



**UNIVERSIDAD  
DE  
SOTAVENTO A.C.**



---

---

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO  
GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA LIC. BENITO JUÁREZ GARCÍA.”**

**TESIS PROFESIONAL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**ANAHÍ SÁNCHEZ RAMOS**

ASESOR DE TESIS:  
**LIC. ELIZABETH LORENZO RIVERA**

**Coatzacoalcos, Veracruz**

**Enero 2013.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# ÍNDICE

	Págs.
AGRADECIMIENTO.....	3
DEDICATORIA.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
<b>CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	
1.1 Planteamiento del problema.....	8
1.2 Delimitación del problema.....	9
1.3 Objetivos de investigación.....	11
1.4 Preguntas de investigación.....	11
1.5 Justificación.....	12
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 Antecedentes de investigaciones sobre estrés.....	15
2.2 Origen del estrés.....	16
2.2.1 Estrés infantil.....	17
2.2.2 Factores que intervienen en el estrés.....	18
2.2.3 Consecuencias del estrés infantil en la salud.....	20
2.3 Teoría interaccional del estrés.....	21
2. 4 Técnicas para reducir el nivel de estrés.....	24
<b>CAPITULO III: METODOLOGÍA</b>	
3.1 Enfoque metodológico.....	28
3.2 Tipo de estudio.....	28
3.3 Población y muestra.....	29
3.4 Elaboración de las técnicas e instrumentos para la medición.....	29
3.4.1 Procesamiento de la información.....	31
<b>CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LA INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN</b>	
4.1 Resultados de los instrumentos utilizados.....	33
4.2 Graficas sobre los resultados del inventario infantil de estresores cotidianos.....	37
4.3 Conclusión.....	40
4.4 Problemas y propuestas del psicólogo.....	41
Glosario.....	42
Bibliografía.....	43
Anexos.....	44

## AGRADECIMIENTO A MI FAMILIA:

La presente tesis es un logro y fruto del apoyo de varias personas importantes en mi vida; primero que nada quiero agradecer a Dios por darme la vida, por la fuerza que él me dio para empezar y terminar la tesis y sobre todo quiero agradecerle por darme unos excelentes padres de los que me siento muy orgullosa y son un ejemplo para mí. Mi padre el Sr. Juan Guillermo Sánchez Guillén y mi madre la Sra. Herminia Ramos Fernández a los cuales quiero agradecer infinitamente el poder haberme brindado estudios, a todo el esfuerzo que han puesto conmigo, al apoyo que siempre me han dado, al cariño, amor, comprensión, por los consejos, por su paciencia y por todo lo que me han dado sin importar nada. Papás no saben cuanto los amo son un pilar muy importante en mi vida me han enseñado a luchar y lograr mis objetivos.

Por otra parte quiero agradecer a mi hermana Sheila Yalí Sánchez Ramos por todo el apoyo que me ha dado, por su comprensión, consejos, por inspirarme a seguir adelante, te quiero mucho hermanita, tu también eres muy importante en mi vida al igual que mi sobrinita Jimena que con su sonrisa borra el estrés que en su momento llegue a tener. Por todo esto y más mil gracias por todo su apoyo.

## DEDICATORIA

### A MIS PADRES Y HERMANA:

Por darme ejemplos dignos de superación y entrega, por depositar toda su confianza en mí y alentarme a seguir adelante, por estar conmigo en todo momento, porque en gran parte este logro es de ustedes que han estado siempre conmigo eso me impulso a ponerle todas las ganas y poder llegar hasta el final; ustedes son mi inspiración cada día y son muy importantes en mi vida, son mi corazón. Dios los bendiga siempre, los amo.

### A LA MEMORIA DE MI TÍA MARÍA DEL CARMEN SÁNCHEZ GUILLÉN:

Sé que quizá no te trate tanto como me hubiera gustado pero créeme que fuiste y eres una inspiración muy grande para lograr mis objetivos profesionales, porque en ti vi un ejemplo de superación muy grande, una mujer que siempre luchó por lo que quería, una mujer que a pesar de todos sus logros siempre fue sencilla hasta el último momento. Desgraciadamente ya no te encuentras con nosotros pero estoy segura que donde quiera que te encuentres nos estas cuidando, siempre te querré tía y te llevaré en mi corazón, Dios te bendiga.

## INTRODUCCIÓN

El estrés es un estado resultante de un cambio ambiental que la persona percibe como amenazante, todas las personas lo experimentan de diferentes maneras ya que, existen diferentes factores que afectan más a algunas personas que a otras.

Así como las personas adultas experimentan el estrés los niños también pueden llegar a experimentarlo produciendo en ellos diferentes conductas y comportamiento, se considera al estrés infantil como un conjunto de reacciones, tanto biológicas como psicológicas que se producen, ante situaciones que no pueden controlar y que alteran el equilibrio general de un niño o niña; todo esto si no se detecta a tiempo puede traer consigo consecuencias que muchas personas desconocen todavía.

En el presente trabajo de investigación se analizan los factores que intervienen en el estrés infantil, así como el área en el que se encuentran.

El lugar donde se realizó la investigación fue en la escuela primaria Lic. Benito Juárez García ubicada en la colonia Santa Isabel primera etapa de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz; manejando una población de 25 niños que estudian el 5to grado grupo A, posteriormente se trabajó con una muestra de 3 niños.

La construcción del marco teórico está compuesta por los orígenes, concepto de estrés infantil, los factores que intervienen en el estrés así como consecuencias del estrés infantil, la teoría que se toma como base es la interaccional de Lazarus y Folkman, esta información constituye la base para la delimitación de los instrumentos utilizados los cuales fueron entrevista de estresores cotidianos, entrevista de estresores escolares, entrevista sobre la conducta infantil ante factores de estrés escolar, encuesta sobre conducta infantil ante factores de estrés cotidiano y el inventario infantil de estresores cotidianos.

El estudio que manejo es el descriptivo bajo un enfoque mixto el cual se considera en los instrumentos utilizados para la recolección de datos.

Los resultados obtenidos se analizaron cuidadosamente mediante el programa de Excel, dando como factores de alto nivel de estrés el área escolar considerando a la materia de matemáticas, los exámenes, llevar a casa un reporte negativo de la escuela, cambiar de escuela, ser molestado por niños mayores, siendo estos los factores más sobresalientes de la población estudiada.

## CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.



## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La infancia está clasificada en tres etapas; la primera se considera del nacimiento a los 3 años la segunda abarca de los 3 a los 6 años y la tercera que considera de los 6 a los 11 años; las características físicas de esta última infancia tienen crecimiento lento, fortalecen sus habilidades, las enfermedades más comunes son respiratorias, en general la salud esta en su mejor momento; características cognitivas aumentan las habilidades de memoria y lenguaje, se desarrolla la capacidad para pensar en términos lógicos pero concreto; características psicosociales el autoconcepto se vuelve más complejo, los compañeros o amigos asumen importancia central y pueden afectar o fortalecer el autoestima. En la actualidad a los niños se les asignan diferentes tareas y actividades que realizan la mayoría de éstas son extracurriculares; debido a esto les queda poco tiempo para ellos mismos y realizar actividades que les gusta hacer como es jugar ya sea de manera individual o con los vecinitos, pintar, correr, andar en bicicleta, cantar, dormir, ver televisión, jugar videojuegos o a las muñecas. La mayoría de los padres incorporan a sus hijos a diversas actividades para que aprendan cosas que les servirán a futuro como otro idioma, computación o algún deporte, pero no se ponen a pensar si es realmente lo que les gusta o no a los niños. El tener la presión de la escuela, tareas, calificaciones, pasar al pizarrón, lidiar con compañeros y con la maestra del grupo son cosas que sumándole las actividades extracurriculares generan en el niño cierta presión que pueden generar estrés.

La palabra estrés es muy conocida y se ha convertido en una frase cotidiana, pero en realidad ¿se sabe lo que es?; la mayoría de las personas de nuestra sociedad piensan que el estrés solo lo pueden padecer las personas adultas que son las que están más presionadas por cuestiones del trabajo, los hijos, la economía, etc. Pero acaso en algún momento nos detenemos a pensar por que muchos de nuestros niños se comen las uñas, se halan el cabello o son agresivos; esas son características de un niño estresado, ya que aunque muchas personas no lo piensen así los niños también padecen estrés; en nuestra ciudad se le hace muy poca mención a este tema del estrés infantil

debido a eso y a que es un asunto de suma importancia se realizó una investigación en una institución educativa.

El estudio se realizó con los alumnos que cursan el 5to grado grupo A en la escuela primaria Lic. Benito Juárez García de la colonia Santa Isabel I en la ciudad de Coatzacoalcos Veracruz.

La maestra del grupo antes mencionado solicito a la directora de la institución educativa un estudio sobre el estrés infantil, manifestando que tiene alumnos que han bajado últimamente de calificaciones, casi no acuden a la escuela, algunos son agresivos, otros se distraen fácilmente o incluso olvidan las cosas.

Este tipo de situaciones es preocupante ya que, estas características que la profesora menciono coinciden con algunas características que presentan los niños con estrés; en dicha institución nunca se han realizado estudios sobre el estrés infantil así que, en muchas ocasiones al desconocer dicho tema podemos pasar por alto muchas características y asociarlas a otra cosa, pero aquí podemos darnos cuenta e identificar cual es el área que les produce y genera más estrés.

Este tema es importante estudiarlo ya que, si dicho estrés se deja de lado y no se toma la debida importancia puede llegar a tener consecuencias graves.

## 1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

Debido a que el tema del estrés en el mayor de los casos solamente esta enfocado a las personas adultas tanto en cuestiones laborales, en la familia, en alumnos universitarios o en un nivel superior, dejando a un lado a los niños, pensando que éstos no sufren estrés en ningún sentido, cuando en realidad no es así; por esta razón esta investigación se realizo para identificar los factores que generan estrés en los 25 niños de quinto grado grupo A, el estudio se realizó en la escuela primaria Lic. Benito Juárez García de la colonia santa Isabel I en la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

La teoría en la cual se sustenta el trabajo es interaccional del estrés de Richard S. Lazarus y Folkman, la cual se eligió debido a que ésta establece que cada quien valora el significado de los eventos de acuerdo a nuestro propio bienestar y lo que para algunos puede ocasionarles estrés para otros no.

El tipo de estudio que se realizó es descriptivo, debido a que solo se recolectaron datos, conceptos e información que pudo obtenerse por medio de la observación y de las entrevistas realizadas a los alumnos del 5to grado grupo A, así se pudo describir de manera más precisa todo lo que se investigó y observó durante esta recolección de información; el enfoque que se utilizó fue el mixto por que dicho trabajo contiene datos y características de ambos enfoques cuantitativo y cualitativo ya que se quiso lograr una perspectiva más precisa del fenómeno del estrés infantil.

Para la recolección de datos se utilizó lo siguiente: una encuesta, dos entrevistas, observaciones, el inventario infantil de estresores cotidianos. La población a la que se le aplicó los instrumentos fueron a 25 niños de quinto grado grupo A, a la maestra del grupo y a los padres de los niños.

Para el proceso de la información se utilizó el programa Excel para poder representar de manera más sencilla los resultados obtenidos.

### 1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

#### OBJETIVO GENERAL.

Determinar cuáles son los factores del estrés infantil que influyen en el comportamiento de los alumnos del 5to grado grupo A de la primaria Lic. Benito Juárez García de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1.-Elaborar el marco teórico y conceptual que fundamenten los factores que generan estrés en los estudiantes de 5to grado grupo A de la escuela primaria Lic. Benito Juárez García de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

2.-Describir los factores de estrés que intervienen en el comportamiento de los niños de 5to grado grupo A de la escuela primaria Lic. Benito Juárez García de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

3.-Identificar cuál es el factor que genera mayor estrés en el comportamiento de los niños de 5to grado grupo A de la escuela primaria Lic. Benito Juárez García de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

4.-Proponer técnicas para manejar el nivel de estrés que generan los factores que intervienen en el comportamiento de los niños de 5to grado grupo A de la escuela primaria Lic. Benito Juárez García de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

### 1.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.

¿Cuáles son los factores del estrés infantil que influyen en el comportamiento de los alumnos del 5to grado grupo A de la primaria Lic. Benito Juárez García de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz?

¿Qué factor es el que genera mayor estrés en los niños de 5to grado grupo A de la escuela primaria Lic. Benito Juárez García?

## 1.5 JUSTIFICACIÓN.

En los tiempos que nos toca vivir se escucha con mucha frecuencia el término estrés y en muy diversos ámbitos ya sea en el escolar, familiar, social, laboral; los estudios que se han realizado de este tema son amplios ya que, lo manejan de una manera muy general y siempre están enfocados al estrés en personas adultas en las cuales la mayoría de las veces es donde se encauzan y dejan de lado a los niños, pensando que éstos no padecen estrés ya que se tiene la creencia que su vida no es complicada, las tareas y actividades que ellos realizan parecen demasiado sencillas. Muchas de las actividades que ante nuestros ojos son sencillas a los niños pueden resultarles muy complicadas desde hacer una tarea, pasar al pizarrón, participar en clase; pero no todo el tiempo es así los niños también pueden llegar a padecer lo que nosotros conocemos como estrés.

El estrés tiene múltiples definiciones no hay una definición específica, ya que varía de acuerdo al autor que lo describe. Por ejemplo podemos mencionar que es un cambio adaptativo de la conducta, también puede ser visto como un estímulo o como una respuesta a las diversas situaciones que nos enfrentamos de manera cotidiana.

Este tipo de situaciones pueden ocurrir por diversas circunstancias como son algunas situaciones las cuales son fuentes de estrés que podemos generar y que en muchas ocasiones no les tomamos la debida importancia, esto es hablando tanto en los niños como en los adultos; así como hay estrés en adultos en niños se le conoce como estrés infantil el cual es un conjunto de reacciones, tanto biológicas como psicológicas que se producen, ante situaciones que alteran el equilibrio general de un niño o niña; es importante conocer los factores que desencadenan el estrés en los niños por ejemplo: el divorcio de los padres, la muerte de alguno de los progenitores, ser molestado por niños mayores, tristeza, pánico o enojo, exceso de energía y problemas para dormir, solo por mencionar algunos; a decir verdad todos lo padecen pero las personas adultas pueden sobrellevarlo a diferencia de los infantes.

En la infancia existen acontecimientos que pueden preocupar a los niños, tanto en el área familiar, como escolar y social.

En el niño, el equilibrio mental se relaciona con los intercambios entre lo interno, lo externo y las condiciones ambientales que varían o se alteran en etapas críticas de la vida. El desarrollo infantil está impregnado de crisis inevitables, conflictos que se entrelazan, además pueden ser vividos de diferentes maneras. Es una necesidad tener en cuenta que una adaptación exagerada, producida con mucha pasividad es más una conducta enferma que sana.

El estrés no es una cuestión de sexo ni de edad, cualquiera puede padecerla, en los niños aparece desde una edad temprana, por el miedo a separarse de su madre cuando va a la guardería, entre los 2 ó 3 años, o más adelante, a medida que tienen que cumplir con más objetivos, como las exigencias en clase entre los 8 y 12 años.

Se realizara una investigación en la escuela primaria Lic. Benito Juárez García ubicada en la colonia santa Isabel I de ésta ciudad, debido a que no se han realizado investigaciones en esa escuela acerca del estrés infantil, éste es un tema importante debido al tipo de vida que se está viviendo en la actualidad, ya que ahora no solo los adultos de estresan los niños también pasan por esto y tanto padres como maestros deben de tener un conocimiento amplio de lo que puede acarrear este padecimiento, cómo puede repercutir en el desarrollo escolar del niño, en su forma de ser, su comportamiento dentro y fuera de casa.

Debido estas situaciones que se mencionaron anteriormente se considera de suma importancia realizar esta investigación, ya que puede servir para que la sociedad se informe un poco sobre los factores que intervienen y ocasionan el estrés infantil.

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.

## 2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES SOBRE EL ESTRÉS.

Los antecedentes de esta investigación los cuales están relacionados con el estrés infantil, el cual se puede manifestar en diferentes ámbitos, para conocer un poco más sobre el tema se analizan las investigaciones de mayor impacto, las cuales proporcionan resultados que favorecerán el estudio.

Un antecedente importante para la realización de este trabajo es la investigación del psicólogo Francisco Manuel Morales Rodríguez titulada: evaluación del afrontamiento infantil: estudio inicial de las propiedades de un instrumento; dicha investigación se realizó en Málaga en el año 2008. La construcción y validación del inventario ESAN: estrategias situacionales de afrontamiento en niños y niñas cuya finalidad es valorar el tipo de estrategias de afrontamiento del estrés utilizada por escolares andaluces de educación primaria en relación con cuatro tipos de estresores: escolar, familia, relaciones con los iguales y salud.

Los participantes han sido 402 sujetos, 190 niñas y 212 niños con edades entre los 9 y 12 años, pertenecientes a dos colegios públicos y dos colegios privados de Málaga. Los instrumentos que se utilizaron fueron el inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC), estrategias situacionales de afrontamiento en niños y en niñas (ESAN) y el sistema de evaluación de la conducta en niños y adolescentes.

Los resultados muestran una estructura factorial de cuatro factores similares en las cuatro situaciones.

Otro antecedente importante es la investigación que realizó la Lic. Silvia Tolentino Ángeles, titulado: perfil de estrés académico en alumnos de la licenciatura en psicología, de la universidad autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan; dicha investigación se realizó en Actopan, Hidalgo en el año 2009.



Los participantes fueron alumnos de la licenciatura de psicología del campus Actopan, dicha muestra de la población fueron sujetos de 3° y 4° semestre, ambos del turno matutino, con edades que oscilan entre los 19 y 21 años, que accedan a participar voluntariamente a la presente investigación.

El instrumento que se aplicó a los estudiantes antes descritos, es el instrumento de estrés académico SISCO; el cuestionario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva, su resolución no implica más de 10 minutos. Dentro de los resultados encontrados existen muchos datos significativos que a continuación se desarrollan. En una forma general el nivel de estrés de los alumnos de psicología de 3° y 4° representa que hay un nivel significativo medianamente alto en alumnos, la sobrecarga de trabajos y tareas si genera estrés, la personalidad y carácter del profesor no influyen en los alumnos para generar estrés.

## 2.2 ORIGEN DEL ESTRÉS.

La palabra estrés se ha utilizado tanto para hablar de las preocupaciones a que nos somete nuestro ambiente como los efectos que esas presiones tienen en el organismo, es decir, el desgaste que todos resentimos ante los retos, agravios y carencias que enfrentamos en la vida.

Mucho de lo que sabemos del estrés se debe al doctor Hans Selye, que dedicó su vida a investigar el estrés, sus causas y sus efectos. "A Selye le llamo la atención que muchos pacientes, en las primeras etapas de diversas enfermedades infecciosas, presentaran una serie de signos no específicos, es decir, que estaban presentes en las fases iniciales de casi todas las enfermedades, como fiebre, pérdida del apetito, dolores musculares y pérdida del interés y de la concentración. Muchos años después llamaría a este conjunto de signos "el síndrome de solamente estar enfermo", que atribuyó a los esfuerzos del cuerpo para responder al estrés de cualquier enfermedad". (Ortiz, 2007).

Eso que Selye llamo signos son características que actualmente se presentan cuando tenemos estrés; cabe destacar que al igual que él hubieron otros que realizaron investigaciones como Claude Bernard, Richard S. Lazarus y Folkman, por mencionar algunos; descubriendo diferentes características, comprendiendo el estrés desde diferentes puntos de vista y asignando conceptos que varían dependiendo el autor.

Para Richard S. Lazarus y Folkman (1986) “definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera sus recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero antes, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación”. Por otra parte “Selye tomo el concepto de estrés de las ciencias físicas, en las que se utiliza para designar las distorsiones que sufre un cuerpo bajo presión”. (Ortiz, 2007), mientras que “Claude Bernard en 1987, sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente aunque se modifiquen las condiciones del medio externo”. (2012, 21:03).

Cada autor ve al estrés de un modo totalmente diferente pero coinciden en algo que es una alteración la cual puede ser provocada por diferentes factores y cada uno lo experimenta de manera diferente.

### 2.2.1 Estrés infantil.

El hablar de estrés infantil es un tema que pocas personas se detienen a pensar ya que, la mayor parte de los adultos creen que solo ellos pueden llegar a padecerlo; pero actualmente debido a que el ritmo de vida se vuelve más rápido los niños lo están resintiendo.

“El estrés infantil es un conjunto de reacciones, tanto biológicas como psicológicas que se producen, ante situaciones que no pueden controlar y que alteran el equilibrio general de un niño o niña” (2012, 11:02).

En ocasiones lo que a los adultos puede parecerles que son situaciones que no afectan al niño como divorcio o peleas de los padres, muerte de uno de los progenitores, ser molestado por niños mayores, ser ridiculizado en clase, en realidad son algunos factores más fuertes que producen estrés infantil.

Cada niño reacciona distinto ante el estrés, y aunque es posible mencionar algunos indicadores como son “manos y pies fríos, dolor de cabeza o cuello, enojarse fácilmente por todo, sentir un nudo en la garganta, morderse las uñas, latidos rápidos del corazón, sentir mariposas en el estomago” (Domínguez, Hernández, Tam, 2002) los síntomas de estrés infantil varían de acuerdo al entorno familiar y escolar en el que el niño se desenvuelva, debido a eso se deben tomar ciertas precauciones, ya que si no se presta la atención adecuada la situación puede complicarse ocasionándole al niño alguna enfermedad.

### 2.2.2 Factores que intervienen en el estrés.

El estrés “No tiene un sólo factor gatillante pero es claro, que el estrés infantil puede desencadenarse ante diversos factores o situaciones que requieran adaptación o cambio y que producen ansiedad y tensión. Son los llamados "estresores" y pueden ir desde el nacimiento de un nuevo integrante de la familia, hasta hablar en público, pasando por la ida al dentista, un examen en el colegio u olvidar hacer una tarea o trabajo”. (2012, 01:39).

No hay un factor definido que nos pueda alertar sobre la presencia de estrés en los niños algunos factores que generan la reacción de estrés de los niños en la edad escolar se ubican en el contexto escolar, ejemplo de ellos son:

- Pérdida de algún padre (por fallecimiento o divorcio).
- Orinarse en clase.

- Perderse; ser dejado solo.
- Ser molestado por niños mayores.
- Ser el último en lograr algo.
- Ser ridiculizado en clase.
- Peleas entre los padres.
- Mudarse a un nuevo colegio o salón.
- Ir al dentista o al hospital.
- Exámenes.
- Llevar a la casa un reporte negativo del colegio.
- Romper o perder cosas.
- Ser diferente (en algún aspecto).
- Un nuevo bebé en la familia.
- Hacer algo ante un público.
- Llegar tarde al colegio. (2012, 18:12).

No todos los factores ocurren a nivel escolar y muchas veces no se sabe qué hacer para ayudar a los niños por esta razón, es recomendable observar si el niño o niña experimenta algunos signos o señales que indican que un niño puede estar experimentando estrés como son:

- ❖ Dolor de cabeza.
- ❖ Resfriados frecuentes, tos sin flemas, dolores de estomago.
- ❖ Dolor de cuello, hombros o espalda.
- ❖ Irritabilidad, gritan mucho, hacer ruidos para llamar la atención.
- ❖ Tristeza.
- ❖ Pánico o enojo, miedo, ira.
- ❖ Estar más quieto de lo normal.
- ❖ Problemas para relajarse o dormir, hablar de noche, pesadillas.
- ❖ Somnolencia durante el día.
- ❖ Exceso de energía, demasiada impulsividad.
- ❖ Retroceso en las conductas madurativas (mojar la cama, defecar en los pantalones si está jugando).
- ❖ Hábitos nerviosos: comer en exceso en especial carbohidratos (galletas, dulces) morderse las uñas, chupar dedo, masticar ropa u objetos (lápices) aparición de tics.
- ❖ Bajo rendimiento escolar.
- ❖ Apretar los dientes en la noche (rechinarlos).
- ❖ Movimientos motores involuntarios.
- ❖ Apego a un miembro de la familia en forma excesiva.
- ❖ Se notan aburridos, decaídos anímicamente (revista para “padres).

Observar y tomar en cuenta estas señales pueden ayudar a prevenir una situación peor ya que, si no se le toma la atención adecuada o no se le da importancia puede que, cuando se reaccione el niño tenga depresión o haya generado alguna enfermedad debido al estrés y necesite ayuda profesional.

### 2.2.3 Consecuencias del estrés infantil en la salud.

Estrés en los niños es una reacción que se produce por situaciones que el niño no puede controlar, que alteran su equilibrio; generalmente se desarrolla por ambientes rígidos y de alta exigencia o sobredemanda para el menor.

Un niño que es sometido todos los días a conflictos viales, ruido en exceso y tensiones por las prisas de los padres, que tienen que llegar al trabajo, tiene alta probabilidad de desarrollar estrés y con ellos enfermedades como gastritis, colitis y diabetes, esto está alertando a los médicos del instituto mexicano del seguro social (IMSS) ya que actualmente ese tipo de casos se presentan con más frecuencia.

“El doctor Arturo Trujillo Castro, de la coordinación auxiliar de gestión de la delegación regional estado de México Oriente del IMSS, que comprende más de 50 municipios metropolitanos del Valle de México, señaló que cada día es más frecuente el número de niños que desarrollan diabetes, hipertensión o gastritis, justamente por estar sometidos a constante estrés.

Colitis y hasta sangrado del tubo digestivo, son otras de las enfermedades que hoy enfrentan niños que están sometidos a estrés, indicó el especialista en salud pública del IMSS”. (El universal, 2010).

Es muy importante manejar desde su inicio este tipo de problemas de salud, porque finalmente el estrés puede detonar que un niño desarrolle diabetes, hipertensión, que tenga gastritis a muy temprana edad, este tipo de situaciones no solo pasa en el estado de México, así que, es importante detectar éste problema en sus primeras etapas, para tomar medidas preventivas y evitar enfermedades.

## 2.3 TEORÍA INTERACCIONAL DEL ESTRÉS.

El estrés puede definirse de diferentes maneras ya que algunos autores la han definido al igual que artículos que en ocasiones leemos en revistas, claro que todas las definiciones tienen algo en común consideran al estrés ya sea como una alerta, una respuesta de que algo nos preocupa y esa preocupación la somatizamos en nuestro cuerpo de diversas maneras.

Pero ¿qué es el estrés? “Es todo aquello que provoca una respuesta de alarma en tu cuerpo y te hace sentir mal, con miedo, con coraje y, sobre todo, que no puedes resolver el problema.

Cuando el estrés esta en ti lo identificas cuando te muerdes las uñas, te alejas de todos, te enojas por todo, cuando te mueves todo el tiempo, cuando te peleas con todos”. (Domínguez, Hernández, Tam, 2002).

Cada persona tiene diferentes síntomas y características que le indiquen que tiene estrés, ya que así como hay algunas que no logran manejarlo hay algunas que si lo manejan incluso eso sucede hasta en los niños, lo cual no provoca el mismo impacto del estrés con los mismos factores o situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Algunas teorías sobre el estrés son: las teorías basadas en la respuesta, las teorías basadas en el estímulo, las teorías interaccionales del estrés, solo por mencionar algunas; en esta investigación hablaremos de la teoría interaccional del estrés.

Esta teoría enfatiza el papel de los factores cognitivos (pensamientos, ideas, creencias, actitudes, etc.). Estos factores median la relación entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés. El máximo representante de esta teoría del estrés es Richard S. Lazarus.

Según sus partidarios, el estrés es un proceso interaccional, una relación particular entre la persona y la situación, que se produce cuando la persona valora que las demandas gravan o exceden sus recursos de ajuste y hacen que peligre su bienestar. Una definición equivalente propone que el estrés en sí

mismo no es una variable simple, sino un sistema de procesos interdependientes, individuales en la evaluación y en el afrontamiento que median en la frecuencia, intensidad, duración y tipo de respuestas psicológicas y somáticas.

Lazarus y Folkman (1986) “definen el estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta valorada por la persona como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar personal. Es una relación dinámica y bidireccional entre la persona y el entorno.”

Dos conceptos fundamentales en esta teoría son la evaluación y el afrontamiento. “La evaluación es definida como el mediador cognitivo de las reacciones de estrés, de las respuestas personales a los estímulos relevantes y es un proceso por medio del cual los sujetos valoran la situación, lo que está ocurriendo y todo ello relacionado con el bienestar personal del sujeto. Según estos autores existen tres tipos de evaluación primaria, secundaria y terciaria (afrontamiento)” (Lazarus y Folkman, 1986).

“La evaluación primaria se centra en las demandas de la situación y consiste en analizar si el hecho es positivo o no, si es relevante y sus consecuencias” (2012,23:30). En definitiva, responder a la cuestión ¿qué significa esto para mí? El resultado de esta evaluación será determinante para que el suceso sea considerado bueno o malo, relevante o irrelevante, amenazante o no.

“La evaluación secundaria tiene como objeto el análisis y la valoración de la capacidad del propio sujeto para afrontar el suceso que acaba de evaluar” (2012, 23:30). La valoración de los recursos personales determina en gran medida que el individuo se sienta asustado, desafiado u optimista. Tiene que ver con la evaluación de los propios recursos y en ella juegan un papel esencial los pensamientos anticipatorios. “La historia previa de afrontamiento frente a situaciones similares y el resultado exitoso o no de la ejecución de cualquiera de las estrategias utilizadas determinan el resultado” (2012, 23:30).

Por último, “la evaluación terciaria es el afrontamiento o estrategia de coping propiamente dichos, esto es, la acción y ejecución de una estrategia previamente elaborada” (2012, 23:30).

Lazarus y Folkman (1986) “describen el afrontamiento o coping como aquellos procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo”. Se entiende el afrontamiento en función de lo que la persona piensa o hace y no en términos de su eficacia o resultados. Para estos autores “existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, la de resolución de problemas y la segunda llamada de regulación emocional. La primera estaría dirigida a manipular o alterar el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema”(2012,9:20) por ejemplo diseñando un nuevo método de solución de problemas, buscando ayuda de un profesional que nos oriente. Lazarus y Folkman (1986) “consideran que la gente empleará este segundo tipo de estrategia cuando experimente que el estresor es algo perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Ejemplos de este tipo de estrategias serían llorar, distraerse, dormir, beber”.

Lo que diferencia el modelo interaccional de las otras aproximaciones teóricas es la gran relevancia que se le asigna a la evaluación cognitiva. En gran medida es la principal responsable de que la situación potencialmente estresante llegue o no a producir estrés en el sujeto y considera al individuo como parte activa en el proceso, interactuando con el medio ecológico.



## 2.4 TÉCNICAS PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS.

La comunicación entre padres e hijos es esencial, se recomienda estimular a los niños para que hablen de sus emociones y expresen sus sentimientos.

Además, es importante que los adultos intenten relajar a los niños, se puede incentivar la actividad física, fijar metas realistas, dar tiempo para el juego y la diversión, alentar al niño a hacer preguntas y expresar sus dudas; sin embargo el trabajo no solo se hace en casa, la escuela es fuente importante de ansiedad, los profesores deben enfocarse en fortalecer el autoestima, utilizar reforzamiento positivo en vez de castigar, permitirle ciertas elecciones para que sienta que tiene control frente algunas cosas y mantener una buena comunicación con ellos.

“Controlar el estrés es como transportar un gran contenedor, un camión puede llevarlo fácilmente por todo el país. Pero un automóvil no; bastaría con una distancia corta para arruinar el motor. Lo mismo podría ocurrirle a tu motor si estas demasiado agobiado.

¿Te sientes así? No te preocupes; hay remedio. Para no acabar quemado tienes dos opciones: aligerar la carga o conseguir un “motor” más potente. Bueno, en realidad puedes hacer las dos cosas. Veamos cómo.” (Despertad, 2012). Algunas recomendaciones para aligerar el estrés son las siguientes:

Posición: Siéntate con tu espalda derecha, los pies apoyados en el piso y ligeramente separados. Recarga tus manos sobre tus piernas.

Respiración: Deja que el aire entre despacio por la nariz hasta que se llenen tus pulmones; y ahora deja que salga lentamente por la boca.

Puedes cerrar o dejar abiertos tus ojos. Si los dejas abiertos, fija tu vista en un punto u objeto. (Domínguez, Hernández, Tam, 2002).

Existen ejercicios o técnicas de relajación que sirven para el manejo del estrés como la respiración diafragmática y la tensión muscular; a continuación se mencionan como realizar esas técnicas de manera adecuada.

Respiración diafragmática.

Ejercicio: Respira profundamente, mete el aire por la nariz y mantenlo dentro unos segundos, ahora déjalo salir por tu boca muy lentamente.

Puedes poner tu mano frente a tu boca y sentir como sale el aire.

Ejercicio de respiración diafragmática para niños.

Acomódate con la espalda derechita, tus brazos recargados sobre tus piernas, tus pies déjalos que descansen o que cuelguen.

Empieza a dejar que el aire entre por tu nariz, despacio, sin prisa, y cuando salga, déjalo que se escape por la boca, muy suavemente. Deja que el aire salga, soltando tu cuerpo, poco a poco hasta sentirte despreocupado. Mientras respiras, puedes cerrar los ojos si así lo prefieres, o poner tu mirada en algún objeto o pensamiento que quieras recordar.

Tensión muscular.

Posición: siéntate en una silla y mantén la cabeza firme. La espalda debe tocar el respaldo de la silla. No cruces las piernas y mantén los pies apoyados en el suelo. Pon las manos sobre las piernas.

Tensar/aflojar.

Ejercicio I. Levanta las cejas lo mas arriba que puedas, ahora afloja muy lentamente.

Ejercicio II. Cierra los ojos y apriétalos lo más fuerte que puedas durante unos segundos, ahora aflójalos muy lentamente y ábrelos.

Ejercicio III. Sonríe llevando tus labios lo más atrás que puedas. Sostenlos con fuerza, ahora aflójalos muy lentamente.

Ejercicio IV. Mueve la cabeza hacia adelante lentamente y sostenla unos segundos. Vuelve a poner tu cabeza derecha, ahora muévela hacia atrás todo lo que puedas y sostenla unos segundos. Regrésala a su posición muy lentamente.

Ejercicio V. inclina tu cabeza hacia la izquierda lo mas fuerte posible y sostenla durante unos segundos, lentamente vuelve a ponerla derecha. Ahora inclina tu cabeza hacia la derecha lo más que puedas durante unos segundos y lentamente regrésala a su posición (Domínguez, Hernández, Tam, 2002).

Enseñe a los niños a reconocer lo síntomas del estrés y los cambios que sienten en ellos mismos, por ejemplo: los latidos del corazón, sudoración de las palmas, respiración rápida, dolores de cabeza, resfriados, músculos tensos, sentimientos nerviosos y de pánico.

## CAPITULO III: METODOLOGÍA.

La población con la que se trabajó el grupo de 5to año grupo A de la escuela primaria Lic. Benito Juárez García que consta de 25 niños y con la maestra del grupo respectivamente; para poder investigar cuales son los factores que generan estrés en los estudiantes antes mencionados se utilizaran la observación, el registro, se les realizara una entrevista tanto a los alumnos como a la maestra con el objetivo de identificar los factores de estrés; a los padres de familia también se les aplicara un cuestionario con indicadores de estrés para conocer el comportamiento, actitudes y factores de estrés en sus hijos.

### 3.1 ENFOQUE METODOLÓGICO.

El tipo de enfoque a utilizar es el mixto, este surge de la combinación de dos; ya que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio para responder a un planteamiento del problema. Se usan métodos de los enfoques cuantitativos y cualitativos y pueden involucrar la conversión de datos cuantitativos en cualitativos y viceversa. Es cuantitativo porque se enumeran los factores que tienen mayor importancia en la respuesta al estrés infantil y es cualitativa por que se identificaran que factores intervienen en el estrés infantil.

Asimismo, el enfoque mixto puede utilizar los dos enfoques para responder distintas preguntas de investigación de un planteamiento del problema.

Al combinar métodos, aumentamos no sólo la posibilidad de ampliar las dimensiones de nuestro proyecto de investigación, sino que el entendimiento es mayor y más rápido, los modelos mixtos logran que exploren los factores que provocan el estrés y que se describan sus características.

### 3.2 TIPO DE ESTUDIO.

El tipo de estudio será el descriptivo, ya que, buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Se utilizara este estudio para conocer los factores y describir sus características.

### 3.3 POBLACION Y MUESTRA.

La población con la que se trabajó consta de un total de 25 niños que estudian en la escuela pública Lic. Benito Juárez García del 5to grado grupo A y la maestra del grupo.

La muestra con la que se trabajo consta del 10% de la población antes mencionada lo cual equivale a 3 niños del 5to grado del grupo A.

Como método teórico se utilizaran: la observación, el registro, la entrevista; se aplicara una guía de observación a los alumnos para conocer los principales los factores; por otra parte a los padres de familia se les aplicara una encuesta con el propósito de conocer los factores que intervienen en la manifestación del estrés en sus hijos, se elaboro una guía de entrevista abierta la cual se aplico a la maestra que atiende el 5to grado grupo A, también se les aplico una entrevista cerrada a los alumnos.

### 3.4 ELABORACIÓN DE LAS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA MEDICIÓN.

Los métodos empíricos utilizados fueron una guía de observación de indicadores de estresores escolares a los niños de 5to. Grado grupo A, una encuesta sobre conducta infantil ante factores de estrés cotidiano, aplicada a los padres, dos entrevistas a los niños sobre los estresores cotidianos y escolares, y una a la maestra sobre la conducta infantil ante factores de estrés escolar y el inventario infantil de estresores cotidiano aplicado a la población muestra.

#### DESCRIPCIÓN DE LAS OBSERVACIONES DE LOS INDICADORES DE ESTRESORES ESCOLARES A LOS NIÑOS.

Se realizaron observaciones durante 15 días considerando 9 indicadores del estrés infantil los cuales son: angustia, irritabilidad, conductas agresivas, tristeza, morderse las uñas, despistados, exceso de energía, torcerse el cabello, aislamiento; comenzando el día 26 de noviembre y finalizando el 14 de

diciembre de 8 de la mañana a 12:30 del día; sin contar los fines de semana en el ámbito escolar.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ENCUESTA SOBRE CONDUCTA INFANTIL ANTE FACTORES DE ESTRÉS COTIDIANO REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL 5TO GRADO GRUPO A.

Se elaboro una encuesta para los padres de los niños del 5to grado grupo A, dicha encuesta está conformada por 10 preguntas enfocadas a conductas que pueden observar en casa y que tienen una estrecha relación con algunos indicadores del estrés cotidiano; como son: dolores de cabeza, problemas para dormir, angustia por parte del niño cuando tiene mucha tarea; solo por mencionar algunos. La encuesta se aplico de manera general, las preguntas fueron cerradas solamente tenían que contestar SI o NO según fuera el caso que observaran en sus hijos.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ENTREVISTA DE ESTRESORES COTIDIANOS APLICADA A LOS NIÑOS DE 5TO GRADO GRUPO A.

La primera entrevista está estructurada por tres áreas las cuales son: el área familiar que consta de 7 preguntas, el área escolar que tiene 9 preguntas al igual que el área social. Cada pregunta contiene un indicador del comportamiento del estrés o de las cosas que pueden originarlo; la mayoría de las preguntas están de manera negativa de acuerdo a cada área pero de forma favorable para identificar el estrés en los niños, las preguntas son cerradas el niño solo deberá contestar SI o NO.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ENTREVISTA DE ESTRESORES ESCOLARES APLICADA A LA POBLACIÓN MUESTRA.

Se realizo una entrevista la cual solo fue aplicada a tres niños del 5to grado grupo A; dicha entrevista es más profunda consta de 10 preguntas que contienen un indicador de estrés cada una, tomando en cuenta algunas conductas, materias académicas, considerados como factores de estrés; la forma de responder es si que significa que es un factor de estrés, y no que significa que es un factor que no le ocasiona estrés.

## DESCRIPCIÓN DE ENTREVISTA A LA MAESTRA SOBRE LA CONDUCTA INFANTIL ANTE FACTORES DE ESTRÉS ESCOLAR.

Se elaboro una entrevista para la maestra del grupo, consta de 10 preguntas abiertas que tienen que ver con el estrés, para conocer que tan informada esta sobre el estrés infantil y sus factores estresantes.

## DESCRIPCIÓN DEL INVENTARIO INFANTIL DE ESTRESORES COTIDIANOS (IIEC).

El inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC) (child inventory of daily stress) recoge eventos diarios fastidiosos, irritantes o amenazantes de baja intensidad pero permanentes o crónicos en el ambiente del niño o niña. Es un autoinforme que arroja una puntuación sobre la información que da el niño sobre si le sucede o no el evento descrito. Ha sido elaborado por el grupo de investigación HUM/0378.

Consta de 27 ítems, agrupados en las dimensiones teóricas: alimentación y salud (12 ítems), escuela (7 ítems) y familia (8 ítems). Su puntuación se obtiene sumando el número de respuestas afirmativas. Los resultados proporcionan propiedades adecuadas para la evaluación del estrés cotidiano en la población infantil.

### 3.4.1 Procesamiento de la información.

Para procesar la información cuantitativa se auxiliara en el programa Excel para el cálculo de la media y porcentaje; y con el objetivo de procesar la información cualitativa se procederá a realizar el análisis del contenido de las entrevistas que se realizan, el cual permitirá hacer la reducción de datos, así como la obtención de resultados.



## CAPITULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.

## 4.1 RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS.

### RESULTADO DE LAS OBSERVACIONES.

Las observaciones arrojaron que hay algunos niños que presentan ciertas características las cuales son: chuparse o morderse las uñas, ir con frecuencia al baño durante la clase, miedo a participar, exceso de energía, molestar a otros niños, niños despistados y son más recurrentes y persistentes en la clase de matemáticas, cabe destacar que la mayoría de los niños procuraba ir al baño apenas empezaba la clase y era con mayor frecuencia cuando la maestra pasaba a alguien al pizarrón, durante ésta materia los niños se percibieron apáticos, pocos entregaban la tarea que se les dejaba, no terminaban las actividades aun siendo algunas en equipo; lo contrario sucedía con las otras materias en especial en la clase de ciencias todos los niños siempre se observaron participativos aun si tenían que pasar al pizarrón, entregaban tareas, casi no salían al baño, se les veía muy contentos durante esta clase.

Con las demás materias tampoco se noto ningún problema obedecían y realizaban las actividades que les ponía la maestra; cabe mencionar que en las materias extras que llevan como: ingles, danza y música los niños también se vieron participativos y obedecían las indicaciones que sus profesores les daban.

### RESULTADOS DE LA ENCUESTA SOBRE CONDUCTA INFANTIL ANTE FACTORES DE ESTRÉS COTIDIANOS APLICADA A LOS PADRES.

Se realizo una encuesta a 18 padres de familia del 5to grado grupo A, los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

7 padres dijeron que sus hijos se quejan constantemente de dolores de cabeza, estomago o cuello mientras que 12 de los padres contestaron que no; solo 5 de los padres contestaron que sus hijos últimamente tienen problemas para dormir o tienen pesadillas mientras que el resto respondió que no; 17 padres coinciden en que ven a sus hijos angustiados cuando tienen mucha tarea; 6 padres respondieron que sus hijos por lo regular tienden a comerse las uñas, chuparse los dedos o halarse el cabello cuando alguna tarea no les sale bien mientras

que la mayor parte de los padres mencionaron que eso no les sucede a sus hijos; 2 padres respondieron haber observado algún cambio de conducta en sus hijos y el resto de los padres dijeron que no; solo un padre respondió que su hijo regularmente tiene las manos frías; nuevamente solo un padre contesto que la comunicación entre él y su hijo ha disminuido últimamente; 16 padres contestaron que perciben a sus hijos nerviosos cuando van a recibir calificaciones; 4 padres dijeron haber observado exceso de energía en sus hijos y por último la mitad de los padres dicen haberse dado cuenta que recientemente sus hijos se enojan por todo.

## RESULTADOS DE LA ENTREVISTA SOBRE LOS ESTRESORES COTIDIANOS.

Se realizo una entrevista para poder conocer si en alguna de las tres áreas (familiar, escolar y social) era motivo de estrés en los niños; esta entrevista se hizo en dos días diferentes con la mitad de niños el primer día que fue el 13 de noviembre y con la siguiente mitad el día 16 de noviembre, la aplicación fue individual se explico en que consistía, cuál sería la manera de responder, se menciona que si había duda en alguna cuestión se explicaría.

Dicha entrevista arrojó alto nivel de estrés en el área escolar ya que especialmente el estrés es por cuestiones de las tareas o actividades que se realizan en sus horarios de clases; la entrevista arrojó que la maestra del grupo del 5to grado no es un factor de estrés para los niños, ya que las respuesta de la población mencionaban que las actividades escolares si son factores de estrés. En cuestión familiar presentan cierto nivel de estrés por preocupación hacia los padres; en el área social no presentan ningún nivel alertante sobre el estrés.

## RESULTADOS DE LA ENTREVISTA SOBRE LOS ESTRESORES ESCOLARES APLICADA A LA POBLACION MUESTRA.

Posteriormente se aplico una segunda entrevista de manera individual, esta vez solo se entrevisto a tres niños de los cuales son dos niños y una niña que se seleccionaron mediante la observación realizada.

De los tres niños dos de ellos contestaron que padecen con frecuencia de dolor de cabeza o cuello, solo uno de ellos menciona que le sudan las manos cuando ve a su maestra, dos de los niños contestaron que los pone nerviosos preguntarle algo a la maestra, los tres respondieron que se ponen nerviosos cuando su tarea les sale mal, a dos de ellos les resultan difíciles las tareas de la escuela, los tres niños coincidieron en que se ponen nerviosos en la clase de matemáticas, de igual manera vuelven a coincidir en que no les gusta participar en la clase de matemáticas, coinciden también en que no se muerden las uñas durante la clase de historia, en que les gusta participar en la clase de ciencias y en que no se ponen nerviosos en la clase de geografía.

Podeos darnos cuenta que en la materia en que se estresan es la de matemáticas, de igual manera se ponen nerviosos si su tarea les sale mal; cabe destacar que la materia que se percibió que les agrada es la de ciencias.

## RESULTADO DE LA ENTREVISTA SOBRE LA CONDUCTA INFANTIL ANTE FACTORES DE ESTRÉS ESCOLAR REALIZADA A LA MAESTRA.

Se le realizó una entrevista a la maestra del 5to grado grupo A para saber que información tenía acerca del estrés; al preguntarle que era es el estrés ella dijo creer saber que era el estrés mas nunca le dio una definición como tal, también mencionó que no puede reconocer si alguno de sus alumnos tiene estrés ya que puede asociar ciertas características de estrés a otra cosa, dijo que en su grupo hay algunos niños que presentan problemas de aprendizaje, entre la causa de reprobación de los niños la maestra considera que se debe a la falta de interés y ausentismo de los niños, también al poco apoyo de los padres.

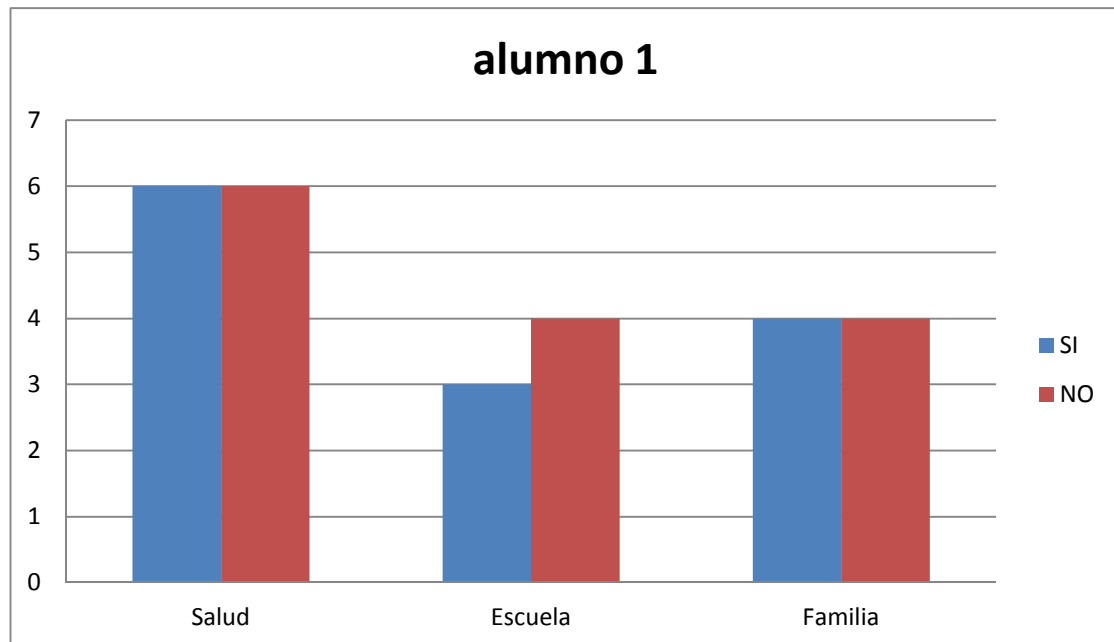
La maestra mencionó que ha logrado ganarse la confianza de sus alumnos, los apoya hasta donde a ella le toca, indica que sus alumnos cuando faltan en

algunas ocasiones es por enfermedad y señalo que tiene niños dentro de su salón de clases que presentan agresividad la mayoría de éstos son niños y solo una niña.

#### RESULTADO DEL INVENTARIO INFANTIL DE ESTRESORES COTIDIANOS (IIEC).

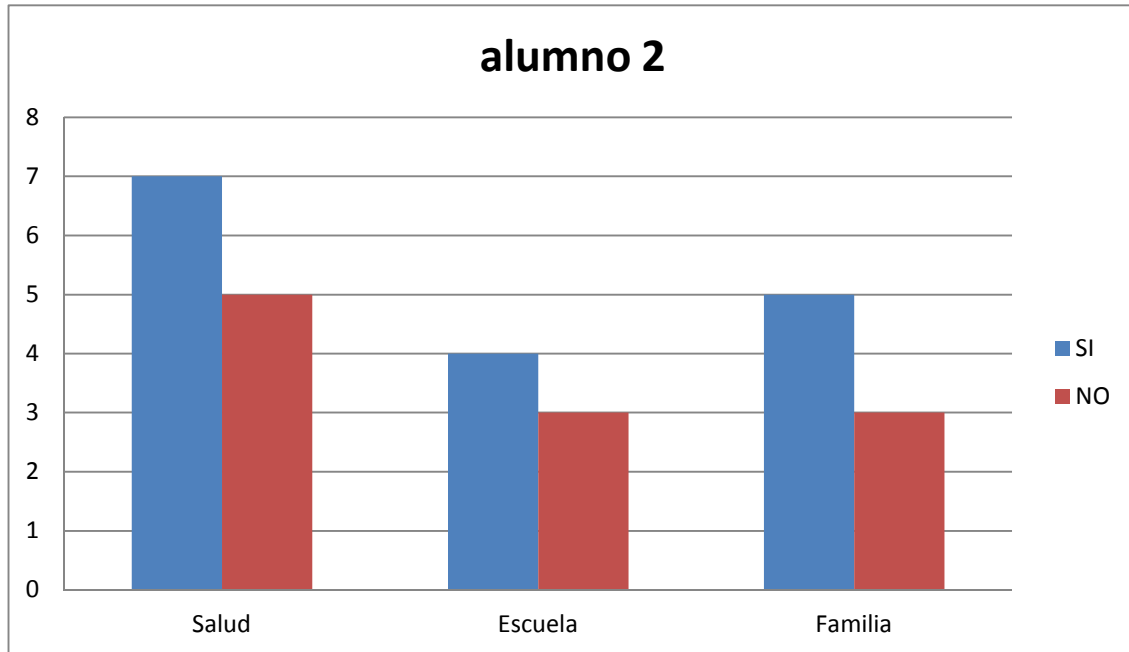
Se aplico el inventario infantil de estresores cotidianos a la población muestra que se tomó, dicha aplicación fue de manera colectiva. Los resultados que arrojó dicho instrumento fue el siguiente: de las 27 preguntas que la población muestra respondió 9 de ellas (2, 8, 10, 13, 16, 19, 20, 21 y 22) los tres niños respondieron de manera afirmativa; mientras que solo en 8 de ellas (3, 4, 7, 12, 15, 18, 26 y 27) los tres niños coincidieron en respuestas negativas; las respuestas de las preguntas restantes fue variada ya que en algunas dos de los niños coincidían o solo uno negaba o afirmaba la situación que se mencionaba en la pregunta.

## 4.2 GRAFICAS SOBRE LOS RESULTADOS DEL INVENTARIO INFANTIL DE ESTRESORES COTIDIANOS.



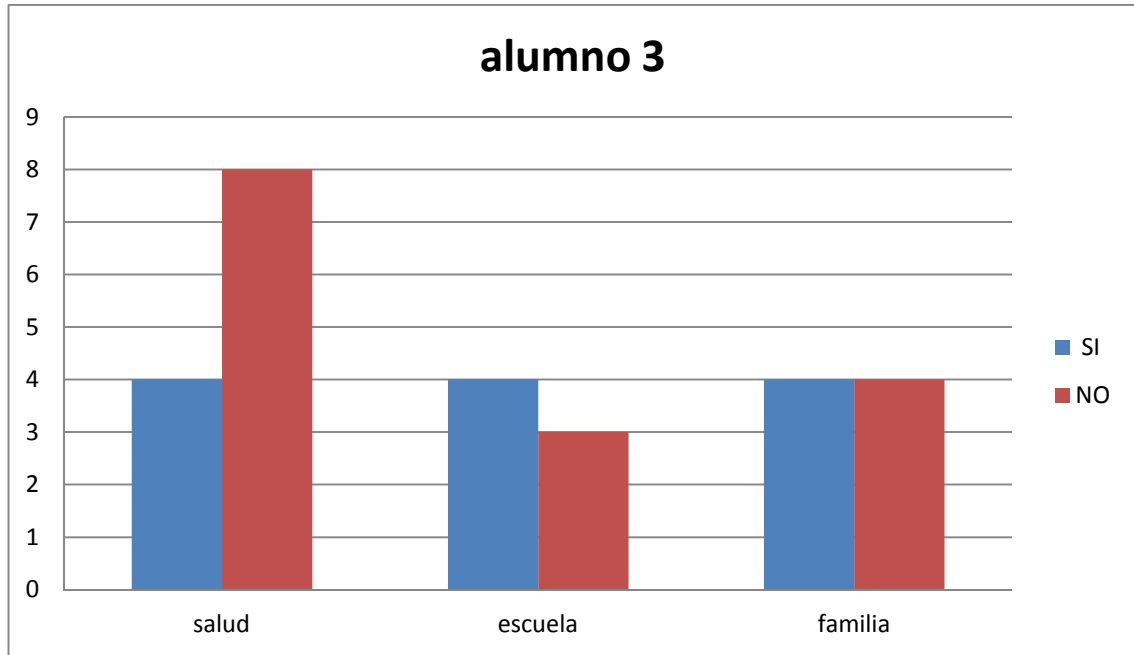
Grafica 1.

Como se observa en la grafica los resultados que se obtuvieron en el inventario infantil de estresores cotidianos indica que el alumno 1 no posee estrés en ninguna de las tres áreas (salud, escuela, familia), ya que se ve un equilibrio entre el numero de respuestas positivas y negativas en las áreas de salud y familia, mientras que en el área escolar se obtuvo un número mayor de respuestas que nos indican que esa área no le produce estrés.



Grafica 1.1.

Como se observa en la grafica los resultados que se obtuvieron en el inventario infantil de estresores cotidianos indica que el alumno 2 presenta características de estrés, debido a que en las tres áreas más de la mitad de las preguntas que pertenecen al área de salud, escuela y familia sus respuestas fueron que si le ocasionan estrés.



Grafica 1.2.

Como se observa en la grafica los resultados que se obtuvieron en el inventario infantil de estresores cotidianos indica que al alumno 3 le ocasiona estrés el área de la escuela, ya que, en el área de la salud más de la mitad de las preguntas respondió que no le ocasionaban estrés, mientras que en el área familiar se percibe un equilibrio porque respondió el mismo número de preguntas de manera positiva y negativa.



### 4.3 CONCLUSIÓN.

Para la realización de este trabajo se construyó un marco teórico que facilitara la búsqueda de los factores más influyentes en el estrés infantil, se utilizó la teoría interaccional del estrés, en conjunto con la información recopilada y utilizada se hizo un análisis de los mismos determinando factores que generan estrés como: pérdida de algún padre, ser molestado por niños mayores, llevar a la casa un reporte negativo de la escuela, ser el último en lograr algo, ser ridiculizado en clase, ser dejado solo, peleas entre padres, mudarse a alguna escuela nueva o salón, ir al dentista, exámenes, un nuevo bebé, hacer algo ante un público, llegar tarde a la escuela. Para poder encontrar los factores que generan estrés en la población muestra se recurrieron a algunos instrumentos los cuales fueron una entrevista de estresores cotidianos, una entrevista de estresores escolares y el inventario infantil de estresores cotidianos.

La entrevista de estresores cotidianos arrojó mayor estrés en el área escolar, por otro lado la entrevista de estresores escolares indica que las actividades y la materia de matemáticas ocasiona estrés en los niños. Por otra parte cabe mencionar que el resultado del inventario de estrés infantil de estresores cotidianos arrojó un mayor nivel de estrés en el área de la escuela, mientras que en las otras dos áreas se observa un equilibrio; estos resultados obtenidos indican que efectivamente los factores que integran el área escolar como son: ser molestado por niños mayores, mudarse alguna escuela nueva o salón, los exámenes, ser ridiculizado en clase, la materia de matemáticas, ser el último en entregar tareas, llegar tarde a la escuela, llevar a la casa un reporte negativo de la escuela afecta a la mayor parte de los niños.

#### 4.4 PROBLEMAS Y PROPUESTAS DEL PSICÓLOGO.

En base a los resultados obtenidos en esta investigación se diseña una propuesta para manejo del el estrés que generan los factores que intervienen en el comportamiento de los alumnos de 5to. Grado grupo A.

##### PROBLEMA.

Falta de información sobre el tema del estrés por parte de los padres de los alumnos del 5to grado grupo A.

##### PROPUESTA.

Impartir una plática informativa a los padres sobre el estrés, así como los factores que intervienen en el comportamiento de los niños.

##### PROBLEMAS.

Falta de actualización sobre el tema del estrés, sus características, consecuencias, factores y manejo de técnicas por parte de la maestra.

##### PROPUESTA.

Dar una capacitación sobre el estrés a los maestros de la institución educativa, ya que, es necesario que se considere dentro de su formación académica y laboral un espacio para tratar temas como el estrés, los factores, causas, consecuencias, y manejo de técnicas para los maestros.

##### PROBLEMA.

Estrés en los niños durante la clase de matemáticas.

##### PROPUESTA.

Enseñar técnicas para el manejo del estrés. En la clase de educación física que se promueva la enseñanza de ejercicios de relajación para practicarlos con su maestra en las clases que generen mayor estrés.

## GLOSARIO

**Acrescentar:** tr. y prnl. Aumentar el tamaño, la cantidad o la importancia de algo.

**Bidireccional:** Adj. Que puede reaccionar o funcionar en dos direcciones.

**Elicitan:** Verbo transitivo, usado en lenguaje técnico en psicología y sociología principalmente para indicar el acto de extraer información de una persona o un grupo de personas.

**Estímulos:** Plural de estímulo. m. Cualquier elemento externo a un cuerpo o a un órgano que estimula, activa o mejora su actividad o su respuesta o reacción.

**Estrés:** Alteración física o psíquica de un individuo por exigir a su cuerpo un rendimiento superior al normal.

**Homeostática:** Adj. Perteneiente o relativo a la homeostasis.

**Inserto:** m. Plano, generalmente de corta duración, utilizado para expresar una transición espacial o temporal, o para mostrar un detalle muy específico esencial para la narración.

**Signos:** Un signo clínico es toda manifestación concreta que pueda asociarse a una enfermedad o trastorno que altere la salud. De esta forma, la enfermedad se hace notoria en la biología de quien la ha contraído.

**Síndrome:** m. Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad.

**Síntomas:** Manifestación subjetiva de una enfermedad que no es observable por el médico, como el cansancio o el dolor.

## BIBLIOGRAFÍA

C, C., Schmitz., Hipp, E. (2005): *Como enseñar y manejar el estrés*. México D.F: Editorial Pax México.

Diario "El universal". 29 de julio 2010.

Domínguez, B., Hernández, C., Tam, L. (2002): *Manejo y conocimiento del estrés en niños*. Plaza y Valdez editores PYV.

Gispert, C. "*Diccionario de medicina océano mosoy*". España: Editorial Océano.

Información para los padres: el estrés. (2011). Talaris Institute.

Lazarus, R y Folkman, S (1986): *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Morris, C., Maisto, A. *Psicología decimotercera edición*.

Ortiz, F. (2007): *Vivir sin estrés*. México D.F: Editorial Pax México.

Papalia, D., Wendkos S., Duskin, R. (2009): *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Editorial McGraw Hill.

Revista: ¡Despertad! Noviembre de 2012.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2007): *Metodología de la investigación*. Cuarta edición. México, D.F: McGraw Hill.

Trianes, Ma. V.: *Niño con estrés, como evitarlo, como tratarlo*. México: Editorial Alfaomega.

Trianes Ma. V. (2003): *Estrés en la infancia su prevención y tratamiento*. México: Narcea, S.A de Ediciones.

<http://www.gohispano.com/salud/48-articulos/1848-estres-infantil.html>.

(2012,11:02)

<http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?ID=96990>

(2012,01:39).

<http://www.monografias.com/trabajos73/estres-infantil/estres-infantil2.shtml>

(2012, 18:12).

(<http://ucha.blogia.com/2007/022804-richard-stanley-lazarus.php> (2012,23:30).

<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>. (2012,9:20)

<http://www.monografias.com/trabajos73/estres-infantil/estres-infantil2.shtml>

(2012, 02:25).

<http://www.taointegral.net/los-diez-indicadores-del-estres/>

<http://www.sitiosespana.com/notas/2010/febrero/factores-estres-infantil.htm>

## ANEXOS

## ENTREVISTA A LOS NIÑOS DE LOS ESTRESORES COTIDIANOS.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### Área familiar

- 1.- ¿Tu mamá te regaña por tus bajas calificaciones?  
Si No
- 2.- ¿Tus papás discuten?  
Si No
- 3.- ¿Tu hermano o hermana pelea contigo?  
Si No
- 4.- ¿Tu mamá trabaja todo el día?  
Si No
- 5.- ¿Te preocupas cuando se enferma alguno de tus padres?  
Si No
- 6.- ¿Te pones triste cuando tu papá o mamá te dejan solo?  
Si No
- 7.- ¿Tus papás de pegan cuando te portas mal?  
Si No

### Área escolar

- 1.- ¿Han bajado tus calificaciones últimamente?  
Si No
- 2.- ¿Te pone nervioso reprobado una materia?  
Si No
- 3.- ¿Te sentirías mejor si te cambiaran de maestra?  
Si No
- 4.- ¿Estas nervioso si no hiciste la tarea?  
Si No
- 5.- ¿Te duele el estomago si tienes que hablar frente a toda la escuela?  
Si No
- 6.- ¿Te angustia estudiar para un examen?  
Si No
- 7.- ¿Estas nervioso cuando vas a recibir tú boleta de calificaciones?  
Si No
- 8.- Te enfermaste y es importante que estés en la escuela ¿te preocupas?  
Si No
- 9.- ¿La maestra suele regañarte mucho?  
Si No

### Área social

- 1.- ¿Padece con frecuencia de dolores de cabeza, espalda, cuello y hombros?  
Si No
- 2.- ¿Te pones triste si tu mejor amigo te dice que se va a ir a vivir a otro lado?  
Si No
- 3.- ¿Prefieres salir de paseo que quedarte en casa?  
Si No
- 4.- ¿Te preocupa si un niño no te habla?  
Si No

5.- ¿Te gusta frecuentar lugares donde siempre hay mucha gente?

Si No

6.- ¿Todos tus compañeros te hacen burla?

Si No

7.- ¿Te pones nervioso si al llegar a la escuela vez al niño que siempre te molesta?

Si No

8.- ¿Te pones nervioso si la maestra pide que formen equipos y tus compañeros no te escogen?

Si No

9.- ¿Su corazón late más rápido ante personas con autoridad?

Si No

## ENTREVISTA A LA MAESTRA SOBRE LA CONDUCTA INFANTIL ANTE FACTORES DE ESTRÉS ESCOLAR.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1.- ¿Sabe que es el estrés?
- 2.- ¿Podría reconocer si alguno de sus alumnos padece estrés?
- 3.- ¿Alguno de sus alumnos se duerme en clases?
- 4.- ¿Alguno de sus alumnos tiene problemas de aprendizaje?
- 5.- ¿Sabe usted cual es la causa de reprobación en sus alumnos?
- 6.- ¿Cree que sus alumnos tengan confianza en usted?
- 7.- ¿Apoya a sus alumnos a resolver problemas escolares?
- 8.- ¿Sabe usted porque sus alumnos faltan mucho a clases?
- 9.- ¿Sabe usted a que se dedican sus alumnos antes de ir a la escuela?
- 10.- ¿En su salón existen niños que presenten agresividad?



## ENTREVISTA A LOS NIÑOS SOBRE ESTRESORES ESCOLARES.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1.- ¿Padeces con frecuencia de dolor de cabeza o cuello?

Si

No

2.- ¿Tus manos sudan cuando vez a la maestra?

Si

No

3.- ¿Te pone nervioso preguntarle algo a la maestra?

Si

No

4.- ¿Estas nervioso si tu tarea te sale mal?

Si

No

5.- ¿Las tareas de la escuela te resultan difíciles?

Si

No

6.- ¿Cuándo tienes clase de matemáticas te pones nervioso?

Si

No

7.- ¿Te gusta participar en la clase de matemáticas?

Si

No

8.- ¿Cuándo estas en la clase de historia sueles morderte las uñas?

Si

No

9.- Si la maestra pide participación en la clase de ciencias ¿tú participas?

Si

No

10.- ¿Siempre que tienes la clase de geografía te pones nervioso?

Si

No

## ENCUESTA A LOS PADRES SOBRE CONDUCTA INFANTIL ANTE FACTORES DE ESTRÉS COTIDIANO.

Fecha: \_\_\_\_\_

Señale por favor las cosas que habitualmente observa en su hijo (a) de las que aparecen a continuación, marcando con una **X SI** o **NO**.

1.- ¿Su hijo(a) se queja constantemente de dolores de cabeza, estomago o cuello?

Si

No

2.- ¿Últimamente su hijo(a) tiene problemas para dormir o tiene pesadillas?

Si

No

3.- ¿Observa a su hijo(a) angustiado cuando tiene mucha tarea?

Si

No

4.- ¿Por lo regular su hijo(a) tiende a comerse las uñas, chuparse los dedos o halarse el cabello cuando alguna tarea no le sale bien?

Si

No

5.- ¿Ha observado últimamente algún cambio de conducta en su hijo(a)?

Si

No

6.- ¿Regularmente su hijo(a) tiene las manos y pies fríos?

Si

No

7.- ¿La comunicación entre usted y su hijo(a) ha disminuido últimamente?

Si

No

8.- Cuando van a entregarle calificaciones ¿percibe a su hijo(a) nervioso(a)?

Si

No

9.- ¿Últimamente ha observado en su hijo(a) exceso de energía?

Si

No

10.- ¿Recientemente se ha dado cuenta que su hijo(a) se enoja por todo?

Si

No

## I. I. E. C.

(INVENTARIO INFANTIL DE ESTRESORES COTIDIANOS)

¿Qué eres? (rodea)

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Escuela: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



niña      niño

Señala, por favor, las cosas que te ocurren habitualmente de las que aparecen a continuación, marcando con una X SI o NO.

SALUD	¿TE OCURRE ESTO?	
	SI	NO
1 Este curso he estado enfermo varias veces	_____	_____
2 Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, nauseas, etc.)	_____	_____
3 Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)	_____	_____
4 Me sobresalto por cualquier cosa	_____	_____
5 Tengo pesadillas	_____	_____
6 Me paso mucho tiempo sin hacer nada	_____	_____
7 Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo o flaco, etc.)	_____	_____
8 Me cuesta mucho concentrarme en una tarea	_____	_____
9 Me canso muy fácilmente	_____	_____
10 Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a	_____	_____
11 Mis padres me regañan por comer muchas chucherías	_____	_____
12 Mis padres me llevan muchas veces al médico	_____	_____

ESCUELA		
13 Tengo poco tiempo para jugar con mis amigos/as	_____	_____
14 Normalmente saco malas notas	_____	_____
15 He tenido cambios imprevistos de maestro/a	_____	_____
16 Mis maestros /as son muy exigentes conmigo	_____	_____
17 Participo en demasiadas actividades extraescolares	_____	_____
18 En el colegio se meten mucho conmigo	_____	_____
19 Las tareas del colegio me resultan difíciles	_____	_____

FAMILIA

20 Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos,etc)	_____	_____
21 Paso mucho tiempo solo/a en casa	_____	_____
22 Paso poco tiempo con mis padres	_____	_____
23 Mi madre esta sin trabajo	_____	_____
24 Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer	_____	_____
25 Hay problemas económicos en mi casa	_____	_____
26 Mi padre/madre tiene malos hábitos (bebe, fuma mucho,etc)	_____	_____
27 Recientemente ha fallecido un familiar cercano	_____	_____