

El estrés infantil y sus efectos psicosomáticos en el desempeño escolar

Juan Pablo Castillo González *

RESUMEN

En este trabajo se hablará acerca del origen del término estrés y cómo ha ido evolucionando hasta demostrar su presencia en los niños en edad preescolar como consecuencia del ambiente en el que viven. Además se darán a conocer las consecuencias que tiene este fenómeno sobre el comportamiento, la salud y el desempeño escolar de los niños.

Introducción

Planteamiento del problema

Conocer las causas y las consecuencias del estrés en los niños en edad preescolar, para así tener las bases necesarias para sugerir soluciones o preventivas a dicho problema.

Preguntas de investigación

¿Cuáles son las causas del estrés en los niños preescolares (2 a 5 años)?

¿Qué efectos tiene el estrés sobre la vida de los niños?

¿Qué se debe hacer para evitar o solucionar este problema?

Objetivos

- Conocer las causas del estrés infantil y cómo esto afecta en el desempeño escolar, las relaciones sociales, la salud y el comportamiento general del niño.

- Sugerir algunas posibles soluciones para contrarrestar o evitar este fenómeno en niños preescolares (2 a 5 años).

Justificación

- Realizamos esta investigación porque consideramos de gran importancia saber si los niños en edad preescolar presentan estrés para a partir de esto poder determinar sus causas, consecuencias y posibles soluciones con el fin de informar e intentar disminuirlo, compartiendo los resultados de investigación con la escuela y los padres de familia; buscando así un mayor bienestar, tanto emocional como físico, en los niños preescolares, lo cual facilitaría su aprendizaje y desenvolvimiento social.

Estructura

Este trabajo consta de cinco capítulos durante los cuales se desarrollará la problemática del estrés infantil.

- Como primer capítulo se encuentra la introducción, en donde se desarrollan los antecedentes del fenómeno.

- El segundo capítulo contempla el marco teórico, en donde se aborda el surgimiento y evolución del término, las causas y los efectos del estrés, retomando autores como Hans Selye, Chandler, Weinman, Anna Freud y la investigación del psicólogo César Merino Soto.

- En último capítulo están expuestas las conclusiones de la investigación.

Marco Teórico

En este apartado de la investigación se puede encontrar la información necesaria para entender el surgimiento, la evolución, causas y efectos del estrés, a partir de estudios realizados a lo largo de la historia, desde su descubrimiento.

* Estudiante de cuarto semestre de Psicología



Evolución del término “Estrés”

Origen del término

Etimología de “Estrés”

Estrés viene del griego *stringere*, que significa *provocar tensión*. [http://www.dsalud.com/medicinaorto_numero71.htm, 10/Marzo/07]

Acuñaación del término por Hans Selye

Estrés es un concepto que proviene desde la década de 1930, cuando Hans Selye, un joven austriaco de 20 años, observó a personas enfermas las cuales, sin importar la enfermedad que padecían, presentaban síntomas generales en común, como falta de hambre, fatiga y disminución de peso. Lo cual provocó el interés de Hans Selye, quien lo denominó “Síndrome de estar enfermo”. Con el paso del tiempo, desarrolló experimentos famosos del ejercicio extenuante utilizando para éstos, ratas de laboratorio que corroboraron el aumento de las hormonas suprarrenales, el daño en el sistema linfático y la aparición de úlceras gástricas. Selye llamó “estrés biológico” a la presencia de esos cambios orgánicos. También consideró que algunas enfermedades desconocidas eran el resultado de cambios fisiológicos provocados por un largo sometimiento al estrés en órganos de choque (órganos predispuestos a enfermar) y que esos cambios podrían estar predeterminados constitucional o genéticamente. Continuó con sus investigaciones y recopiló ciertas ideas respecto a la situación en el hombre, argumentando que eran las demandas sociales, los problemas de su entorno y aquellas actividades que requerían de su adaptación, aquellas que provocaban el trastorno del estrés.

[http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_355.htm, 10/Marzo/07]

Definición de estrés infantil

El “estrés infantil” es la tensión que se genera en los niños por la frecuente búsqueda de adaptación a su medio. Esta adaptación constante incluye un cambio continuo, y por lo tanto un choque entre las necesidades, actividades, expectativas, intereses y sentimientos de los infantes.

En los últimos años este fenómeno ha ido en aumento y se ha presentado en edades cada vez

más pequeñas, por lo que es importante estudiarlo desde su definición para conocer sus causas y poder prevenir el efecto negativo de éste.

El estrés infantil es preocupante debido a que sus síntomas afectan de varias maneras la vida cotidiana del infante, a pesar de su corta edad, y quizá determinen su vida futura dependiendo de su intensidad.

Concepto actual de “estrés”

Tras la investigación de este fenómeno se llegó a lo que en la actualidad es llamado cotidianamente estrés, y que está relacionado con su sintomatología y causas.

Hace más de medio siglo, Hans Selye definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud (OMS) como: “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda exterior” [<http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/13/1/Estres-en-Anestesiologia.html>, 8/Marzo/07].

Entre las definiciones más recientes se encuentra la de Peiró [1992], quien señala: “el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida”.

[Peiró 1992, <http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml#defin>, 1/Junio/07].

En la actualidad, gracias a las aportaciones de Pose en el 2005, se puede hablar de dos tipos de estrés:

- *Eustrés*: refiriéndose a aquel en el que se tiene una respuesta positiva, creativa y afirmativa ante la situación estresora, lo cual lleva al individuo a resolver los problemas de manera adecuada y sin afectar su salud.

- *Distrés*: es, según Pose, la respuesta negativa que tenemos ante un estímulo estresor repetitivo, prolongado o intenso que puede provocar una mala adaptación y por lo tanto, problemas psicofísicos.



[Pose 2005, <http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml#defin>, 1/Junio/07]

Causas y efectos del estrés infantil

¿Qué provoca el estrés en los niños?

El estrés en los niños puede ser provocado por cualquier cambio en su medio que les cause ansiedad y conflicto por no saber cómo reaccionar o qué hacer ante tal situación. Esto significa que los niños pequeños son muy susceptibles a presentar este fenómeno, ya que mucho tiene que ver con las experiencias anteriores que han tenido, el trato que reciben, las actividades y exigencias a las que son sometidos, el ambiente familiar y el manejo de sentimientos que han aprendido de las personas que los rodean.

Para conocer las causas del estrés en los niños, es importante analizar dos de las preguntas planteadas por Chandler, Shermis y Maurer al momento de investigar sobre el tema:

- Los estresores que afectan al niño (¿qué eventos o estímulos están provocando estrés al niño?)
- La percepción del niño sobre los estresores (¿qué piensa sobre la posibilidad de controlar lo que le sucede?)

Weinman (1987) propone tres enfoques sobre los cuales se debe analizar el estrés; él plantea el estrés como estímulo, como amenaza percibida y como respuesta. Para la presente investigación, sólo se explicarán los dos primeros ya que pueden considerarse como causantes del estrés.

[Weinman 1987, <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=177>, 9/Marzo/07].

- El estrés como estímulo se refiere a todas aquellas situaciones internas o externas que provocan tensión en el niño.
- El estrés como amenaza percibida tiene que ver con la forma en cómo cada niño percibe su medio y los cambios que hay en él. Esto va muy relacionado con la evaluación que el niño realice sobre el estímulo que se le presenta y

por lo tanto con las representaciones, conceptos y reglas previamente aprendidas de su medio.

El estrés tiene diferentes formas de manifestarse en el niño, pero con respecto a lo expuesto en esta investigación, se han encontrado relaciones entre eventos escolares y extraescolares que la pueden detonar. Dentro de las más importantes se encuentran:

- La muerte o ausencia de alguna figura parental.
- El divorcio de los padres.
- Incomodidad en los espacios donde se desenvuelve por la no aceptación de un grupo.
- Orinarse en la clase.
- Ser intimidado o molestado por niños mayores que él.
- Tener dificultades para resolver problemas o terminar ejercicios.
- Ser ridiculizado en clase por algún docente o compañero.
- Ser dejado solo en la escuela.
- Peleas constantes con los padres.
- Cambiar de salón, escuela o estado constantemente.
- Tener alguna enfermedad o intervención quirúrgica.
- Los exámenes y las tareas complejas.
- Obtener malas calificaciones o reportes en viados por la escuela para los padres.
- Tener alguna discapacidad.
- Hacer algo en público.
- La aparición de un integrante nuevo en el esquema familiar.

Se observa que tanto los niños como los adultos son afectados en general por todo lo que les rodea, y es por eso que deben cuidarse los medios en los que se desenvuelve el niño y prevenir o atacar el problema antes de padecer síntomas severos.

Respuestas fisiológicas

Cuando se habla de respuestas fisiológicas se hace referencia a la presentación de síntomas orgánicos como resultado del estrés. Fue Hans Selye, en el año 1936, el primero en hablar acer-



ca de estos síntomas fisiológicos. Selye realizó investigaciones acerca del estrés proponiendo la teoría del Síndrome general de adaptación, en la cual plantea las tres fases por las que se va presentando fisiológicamente el estrés ante la adaptación

[http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_355.htm, 10/Marzo/07].

Fase de alarma: fase en la que todo el organismo se prepara para llevar a cabo alguna acción que le permita sobrellevar el estímulo amenazante; dilatación de pupilas, aumento de frecuencia cardíaca y otros.

Fase de resistencia o adaptación: en ella el organismo se va adaptando y deja de estar en un estado de alerta para relajarse un poco más.

Fase de agotamiento: es cuando el organismo, en cierta forma, ha estado jugando con un nivel de estrés por un largo tiempo y lo experimenta como normal; pero es, en esta fase, cuando aparecen las enfermedades psicosomáticas ocasionadas por el continuo estado de tensión que el sujeto vive.

La respuesta del organismo difiere según la persona, o según se esté en una fase de tensión inicial en la que hay una activación general del organismo y en la cual las alteraciones que se producen son fácilmente remitibles si se suprime o mejora la causa; o si el organismo se encuentra en una fase de tensión crónica o estrés prolongado, en la que los síntomas se convierten en permanentes y se desencadena la enfermedad

[http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_355.htm, 10/Marzo/07].

Algunos de los síntomas característicos del estrés son:

- Dolor de cabeza
- Insomnio
- Pesadillas
- Dolor muscular en cuello, espalda, parte posterior del cerebro o general
- Ansiedad
- Pérdida del sentido del humor

- Tensión
- Tics nerviosos
- Tos
- Asma
- Taquicardia
- Gastritis
- Colitis
- Indigestión
- Ardor estomacal
- Diarrea
- Cólicos
- Vómitos
- Dermatitis
- Urticaria
- Erupciones en la piel
- Resequedad en la piel
- Fatiga

Lamentablemente, el estrés en la actualidad ha llegado a provocar enfermedades crónicas que atacan al individuo, algunas veces hasta irreversiblemente, por lo que es importante detectar el estrés y atenderlo a tiempo.

Respuestas emocionales y sociales

Este tipo de respuestas se refiere a todas las reacciones que producen un cambio en el comportamiento cotidiano del niño. Las respuestas emocionales y sociales son tan evidentes como las fisiológicas, ya que se observan fácilmente en la conducta del niño, principalmente porque éstos son mucho más expresivos que los adultos.

En cuanto a los patrones de conducta que los niños tienen ante el estrés, es importante tomar en cuenta la aportación de Chandler acerca de los cuatro cuadrantes dentro de los cuales caen estas conductas

[<http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=177>, 9/Marzo/07].

• **Respuesta Dependiente:** falta de autoconfianza, dificultad para aceptar las críticas, pobre en asertividad, poca participación en actividades.

• **Respuesta Reprimida:** mucha sensibilidad, fácilmente se molestan o se les hieren sus sentimientos, temerosos ante nuevas situaciones, poca confianza en sí mismos, preocupados innecesariamente.



- **Respuesta Pasivo-Agresiva:** frecuentemente son niños de bajo rendimiento académico, tienden a postergar sus deberes; poco cooperativos, despistados; sus notas tienden a bajar.

- **Respuesta Impulsiva:** exigente, desafiante, de temperamento explosivo; iniciarán incomodidad o molestia en sus interacciones con otros niños; pueden ser muy activos y descuidados en su trabajo escolar.

Así como Chandler propuso los cuatro cuadrantes, Moos y Billings [1982] también propusieron otras posibles conductas ante el fenómeno [<http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=177,9/Marzo/07>].

- **Aceptación Resignada:** aceptar la situación tal como ocurre. Hay un sentimiento de sometimiento al destino o una actitud de que nada puede hacerse.

- **Descarga Emocional:** las respuestas de este tipo involucran una carencia de control en las emociones, dejando que se exterioricen de manera intensa.

- **Desarrollo de Recompensas Alternativas:** para compensar la frustración o la pérdida experimentada, la persona puede recurrir a buscar metas sustitutas, creando fuentes alternativas para buscar satisfacción. Implica una conducta autónoma.

- **Evitación cognitiva:** se escapa en las fantasías, en el “soñar despierto” y en negar la situación estresante.

Algunas de las conductas representativas de estas respuestas son:

- Aislamiento
- Extrema sensibilidad
- Agresividad
- Enojo
- Rechazo hacia algunas personas
- Cansancio
- Cambios de humor repentinos
- Falta de motivación
- Risa nerviosa

- Mostrarse más inquieto o travieso de lo normal
- Tristeza
- Rebeldía
- Oposición

La importancia de detectar estos síntomas conductuales abre la posibilidad de atender al niño con mayor eficacia, sobre todo antes que el problema se vuelva orgánico y provoque otras reacciones, como se ha expuesto anteriormente.

Las relaciones interpersonales del niño se ven afectadas por la angustia que el estrés provoca y por lo tanto, es fundamental considerar a las relaciones familiares y de trabajo (escuela) como un apoyo, en lugar de como un detonante de la situación, aunque en muchos de los casos también llegan a ser el origen del problema.

Estas reacciones pueden ser las primeras en dar una señal de la tensión en la que vive un niño y es por eso que se les debe dar la importancia pertinente para evitar síntomas fisiológicos que provoquen daños mayores.

Mecanismos de defensa

Ante cualquier situación amenazante, principalmente en la niñez, los individuos presentan una reacción inconsciente que los defiende del impacto que dicha situación provoca en ellos. Estas reacciones inconscientes son llamadas mecanismos de defensa, y los niños suelen utilizarlos ante situaciones de estrés.

La primera en hablar acerca de los mecanismos de defensa fue Anna Freud, quien mediante el juego y un constante trabajo con niños pudo darse cuenta de los mecanismos utilizados por éstos ante sucesos difíciles en su vida; por lo que Cramer estudió estas aportaciones para relacionarlas con el fenómeno del estrés, y determinó que los tres mecanismos de defensa usados en estos casos son: negación, proyección e identificación; sin embargo, para la presente investigación sólo serán tratados los dos primeros, ya que éstos ocurren especialmente en la niñez mientras que la identificación surge a partir de la pubertad-adolescencia.



[<http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=177,9/Marzo/07>].

- **Negación:** defensa típica de los niños en edad preescolar ante las situaciones estresantes; el niño aparta la atención fuera de los estímulos nocivos o peligrosos, negando su existencia. Este recurso se puede resumir en “no existe eso”. Lo que ocurre es una pobre diferenciación entre los estímulos internos y los externos (típico en edades tempranas).

- **Proyección:** es utilizada comúnmente, por los niños en edad escolar y es más madura que la negación. Funciona atribuyendo al otro las características propias que son desagradables o inaceptables. “No soy yo, son ellos” es una afirmación que podría resumir el uso de la proyección.

- Afortunadamente la psique humana es capaz de elaborar estos mecanismos que, en cierta manera, disminuyen el impacto inicial del estresor y permite en algunas ocasiones que éste sea observable y por lo tanto detectable en un primer momento.

Desempeño escolar

Una investigación realizada por el psicólogo César Merino Soto [1999] propone como principal fuente estresora, en los infantes, el contexto escolar. Esto se concluyó después de identificar relaciones de estrés en ambientes escolares y extraescolares.

Después de observar la importancia y el gran número de factores estresantes que existen en la escuela, Merino Soto pudo analizar que en ella también se encuentran implícitas una serie de reacciones que están completamente relacionadas con el desempeño y el rendimiento escolar del infante; por lo que es primordial capacitar a los educadores con técnicas de relajación, en identificación de posibles estresores en el medio educativo y con la cuidadosa utilización del lenguaje.

[<http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=196,9/Marzo/07>].

Un niño es totalmente susceptible al medio que le rodea, y al ser la escuela *su segundo hogar* — en ocasiones el lugar en donde más convive con personas o pasa la mayor parte de su tiempo—, es ahí en donde se ve reflejado el estrés ya sea debido a sus relaciones sociales, la calidad de su trabajo, la atención que pone en clase, la disposición para realizar las actividades, el entusiasmo al trabajar, la rapidez y la calidad de su aprendizaje, y el desarrollo de sus habilidades cognitivas.

Conclusiones

La finalidad de este trabajo se enfoca en extender el conocimiento acerca del tema de estrés infantil. Para que, de esta manera, las personas cuya profesión o interés esté relacionado con los niños, conozcan más acerca del surgimiento, el desarrollo y la actualidad del estrés como un factor influyente en las actividades infantiles. El estrés afecta la vida de los niños en muchos aspectos que resultan esenciales en su desarrollo, es fundamental entender que esta problemática da como resultado; problemas familiares, eventos traumáticos, rechazo por parte de un grupo, dependencia hacia alguna persona.

El estrés no solamente tiene implicaciones negativas, sino que de igual manera presenta factores favorables ya que funciona como un motor para el desenvolvimiento y crecimiento



del niño, además le permite alcanzar proyectos y cumplir metas, siempre y cuando éste sea bien utilizado y no afecte de manera clara su sano desempeño.

Fuentes de consulta

ALIJA Azucena B. , 2000 ICALA -UNRC, “Estrés infantil: La ética del discurso como factor protector”, <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=196>, 9/Marzo/07.

CAMPOS Durán María Antonieta, publicado 18 de abril de 2006, “Causas y efectos del estrés laboral”, <http://www.monografias.co/trabajos34/kaus-mas-estres-laboral/kausas-estres-laboral.shtml#defin,1/1/Junio/07>.

<http://www.inap.uchile.cl/politicaspUBLICAS/destacado17.html>, 10/Abril/07

Medicina ortomolecular, “Cómo tratar ortomolecularmente el estrés”, http://www.dsalud.com/medicinaorto_numero71.htm, 10/Marzo/07.
http://www.psicoadictiva.com/diccio/diccio_d.htm#letra_e, 6/Abril/07

MERINO Soto César, 1999, “Visión Introductoria al Estrés Infantil”, <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=177>, 9/Marzo/07.

NOGAREDA Cuixart Silvia, CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO, NTP 355: *Fisiología del estrés*, http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_355.htm, 10/Marzo/07.

SÁNCHEZ Silva Daniel J., publicado 04/21/2006, *Estrés en anestesiología* <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/13/1/Estres-en-Anestesiologia.html>, 8/Marzo/07.

