

**Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la escuela Patriarca San José, en el año 2021.**

Tesis presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar por el grado de Licenciatura en  
Orientación

Alison María Calderón Bolaños  
Adriana Belisa Siles Bolaños

Febrero, 2022



**Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la escuela Patriarca San José, en el año 2021.**

Tesis presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar por el grado de Licenciatura en  
Orientación

Alison María Calderón Bolaños  
Adriana Belisa Siles Bolaños

Febrero, 2022

**Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la escuela Patriarca San José, en el año 2021**

Alison María Calderón Bolaños

Adriana Belisa Siles Bolaños

**APROBADO POR:**

Tutora del Trabajo Final de Graduación

M.Sc. Priscilla Venegas Herrera

Lector

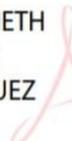
M.Sc. Víctor Villalobos Benavides

Lectora

M.Ed. Ana Lucía Villalobos Cordero

Representación del Decanato

ANA LIDIETH  
MONTES  
RODRIGUEZ  
(FIRMA)



Firmado digitalmente  
por ANA LIDIETH  
MONTES RODRIGUEZ  
(FIRMA)  
Fecha: 2022.02.22  
11:13:15 -06'00'

M.Ed. Ana Lidieth Montes Rodríguez

Representante Dirección de Unidad Académica

Mag. Silvia Elena Salas Soto

Nota: Dadas las condiciones de excepcionalidad generadas en atención al Decreto Ejecutivo 42227-MP.S emitido el 16 de marzo, por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud y con base en los siguientes comunicados generados por la gestión universitaria, la hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE-214-2020.

## **Agradecimientos**

Primeramente, agradezco a Dios por darme la fuerza y sabiduría para lograr culminar esta etapa, a mi mamá y papá por ser mi sostén día tras día y siempre motivarme a no abandonar mis sueños y perseverar sin importar la circunstancia; a mi novio por colaborar en el proceso; también a mi colega Alison por ser mi compañera en este largo camino que hoy finaliza con éxito.

De igual manera agradezco al personal de la escuela Patriarca San José, a la psicóloga, maestras, padres, madres, niños y niñas; por confiar en nosotras y habilitarnos el espacio que hizo posible este estudio.

Adriana Belisa Siles Bolaños

Agradezco a Dios por permitirme concluir esta etapa, por ser mi fortaleza, mi luz y no dejarme desfallecer a pesar de las dificultades; a mi mamá y a mi papá, pues son mi motor y mi gran apoyo en cada paso que doy, por confiar en mí, incluso cuando las cosas no salían de la mejor manera, impulsándome siempre a continuar hacia adelante.

Finalmente, le doy gracias a todas esas personas que de una u otra manera nos colaboraron para culminar esta investigación; que es fruto del esfuerzo y la perseverancia que mantuvimos Adriana y mi persona en este trayecto.

Alison Calderón Bolaños

## Resumen

Calderón Bolaños A.; Siles Bolaños A. *Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la escuela Patriarca San José, en el año 2021.*

La presente investigación tiene como objetivo analizar aquellos ámbitos (familiar, social, académico) y componentes (conductual, fisiológico, afectivo, cognitivo) que inciden en los niveles de estrés de los niños y las niñas de II ciclo de primaria. El paradigma corresponde al positivista, bajo el enfoque cuantitativo, de tipo de estudio descriptivo. El instrumento validado mediante el cual se recolectan los datos es la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI) de autoría de Flores (2017), para este estudio se modifica el lenguaje de los ítems para adaptarlos a la población y a la realidad educativa de la institución, la que se apega a la bimodalidad, debido a la situación de pandemia por el covid-19; del mismo modo cabe resaltar que la aplicación del instrumento se realiza de forma virtual, dado el contexto mencionado. Se obtienen datos que reflejan en su mayoría la presencia de un nivel de estrés alto, a pesar de ello la significancia en puntuaciones altas solamente se evidencia para el ámbito académico y el componente cognitivo; mostrando así que los y las menores de edad están expuestos constantemente a eventos que les generan estrés en mayor o menor grado.

**Palabras clave.** estrés, estrés infantil, ámbitos y componentes, grado escolar.

## Tabla Contenido

<b>Página de firmas</b>	
<b>Agradecimientos</b>	<b>v</b>
<b>Resumen</b>	<b>vi</b>
<b>Índice de tablas</b>	<b>ix</b>
<b>Índice de figuras</b>	<b>x</b>
<b>Lista de abreviaturas</b>	<b>xii</b>
<b>Lista de símbolos</b>	<b>xii</b>
<b>Capítulo I</b>	<b>1</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
Antecedentes	1
Justificación	10
Descripción y formulación del problema	13
Objetivo General	15
Objetivos Específicos	15
<b>Capítulo II</b>	<b>16</b>
<b>Marco teórico</b>	<b>16</b>
Conceptualización del estrés	16
Estrés como estímulo	18
Estrés como respuesta	18
Componentes del estrés	19
Componente cognitivo	19
Componente afectivo (emocional)	20
Componente fisiológico	21
Componente conductual	22
Estrés Cotidiano	23
Estrés Infantil	25
Desarrollo asociado a la edad	25
Ámbitos del estrés infantil	26
Consecuencias del estrés en niños y niñas	29
<b>Capítulo III</b>	<b>31</b>
<b>Marco metodológico</b>	<b>31</b>

Paradigma	31
Enfoque	32
Tipo de estudio	33
Muestra	35
Variables	36
Instrumento Utilizado	38
Procedimiento metodológico	39
Consideraciones éticas	41
<b>Capítulo IV</b>	<b>42</b>
<b>Análisis e interpretación de resultados</b>	<b>42</b>
Presentación de datos	42
Análisis de resultados	52
<b>Capítulo V</b>	<b>65</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>65</b>
Conclusiones	65
<b>Capítulo VI</b>	<b>68</b>
Recomendaciones, limitaciones y alcances	68
Recomendaciones	68
<b>Referencias</b>	<b>71</b>
<i>Apéndices</i>	<b>79</b>
<i>Apéndice A</i>	79
<i>Apéndice B</i>	82
<i>Apéndice C</i>	83

## Índice de tablas

Tabla 1	
<i>Operacionalización de las variables</i>	37
Tabla 2	
<i>Distribución de ítems según ámbitos y componentes</i>	39
Tabla 3	
<i>Yo soy</i>	42

## Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Niveles generales de estrés	43
<i>Figura 2.</i> Niveles de estrés según grado	43
<i>Figura 3.</i> Niveles de estrés por género	44
<i>Figura 4.</i> Nivel general de estrés según ámbito familiar	45
<i>Figura 5.</i> Nivel general de estrés según ámbito Social	45
<i>Figura 6.</i> Nivel general de estrés según ámbito académico	46
<i>Figura 7.</i> Nivel general de estrés según componente cognitivo	47
<i>Figura 8.</i> Nivel general de estrés según componente afectivo	47
<i>Figura 9.</i> Nivel general de estrés según componente fisiológico	48
<i>Figura 10.</i> Nivel de estrés según componente conductual	48
<i>Figura 11.</i> Nivel de estrés según ámbito familia por grado escolar	49
<i>Figura 12.</i> Niveles de estrés según ámbito social por grado escolar	50
<i>Figura 13.</i> Nivel de estrés según ámbito académico por grado escolar	50
<i>Figura 14.</i> Nivel de estrés según componente cognitivo por grado escolar	51
<i>Figura 15.</i> Nivel de estrés según componente afectivo por grado escolar	52

*Figura 16.* Nivel de estrés según componente fisiológico por grado escolar 52

*Figura 17.* Nivel de estrés según componente conductual por grado escolar 53

## **Lista de abreviaturas**

EECI	Escala de Estrés Cotidiano Infantil
MEP	Ministerio de Educación Pública
OMS	Organización Mundial de la Salud
p	Página
párr.	Párrafo

## **Lista de símbolos**

%	Porcentaje
Fr	Frecuencia relativa

## Capítulo I

### Introducción

#### Tema

Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la escuela Patriarca San José, en el año 2021.

#### Antecedentes

A partir de los principales hallazgos encontrados sobre la temática de estrés infantil, se puede conocer a profundidad los estudios que se han realizado, en los cuales las personas en la etapa de la niñez son los principales protagonistas, y a su vez, permite observar aquellos vacíos existentes en el tema, para dar paso a nuevas averiguaciones. Para la elaboración de este apartado se procede a indagar diversas investigaciones que abarquen como objeto de estudio estrés y niñez, ya que son los ejes centrales que dan cabida al presente estudio; debido a esto, se toman en consideración tanto hallazgos nacionales como internacionales, de distintas disciplinas que han indagado previamente acerca de esta temática. A continuación, se exponen dichos hallazgos, en orden de lo internacional a lo nacional.

Actualmente se ha visualizado un constante interés en lo que a estrés infantil se refiere, dado que este fenómeno se presenta con regularidad en el ser humano, por lo cual, se puede inferir que no es algo nuevo a investigar; sino por el contrario, es una temática de gran interés investigativo, dada su complejidad y repercusión. Esta temática ha sido investigada en años anteriores por diversos autores; entre ellos destaca Oros y Vogel (2005) quienes elaboraron un estudio llamado “*Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad*” en el cual enfatizan lo siguiente:

...los estresores más frecuentes se refieren a peleas y discusiones con los pares, pérdidas o temor a la pérdida afectiva o material, desavenencias familiares y problemas escolares. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas donde se menciona que “los estresores infantiles más habituales provienen de la familia, los profesores y los amigos” y que, en el período escolar, además de los estresores del contexto familiar, predominan los relacionados con el rendimiento académico y la interacción con compañeros (p.98).

Lo mencionado anteriormente, destaca aquellas situaciones cotidianas que pueden llegar a ser generadoras de estrés en la etapa de la infancia; según el entorno en el cual se

desenvuelven las personas. Al respecto Loredó, Mejía, Jiménez y Matus (2009) en su investigación acerca del “*Nivel de estrés en niños(as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta*”, señalan entre sus conclusiones, “la importancia de detectar a tiempo el nivel de estrés en los(as) niños(as) porque de esta manera se podrían evitar problemas de adaptación social y enfermedades en cualquier etapa posterior de su desarrollo” (p.13).

Hinojo, Ruíz, Cisneros, Mireles, Pando y Bejarano (2011) efectuaron un estudio acerca del “*Estrés postraumático en la población pediátrica atendida en el Hospital Infantil del estado de Chihuahua, México*” haciendo énfasis en la trascendencia del entorno familiar, ante ello, recalcan entre sus descubrimientos que: “El tipo y la intensidad de la reacción de los padres también puede tener un efecto sobre el valor que el niño le otorgue al evento traumático” (p.294). Es decir, los niños y niñas al observar las formas de actuación de sus progenitores ante diversas situaciones; podrían reaccionar de manera desmedida al enfrentarse a eventos que le resultan estresantes.

Por lo tanto, aquel niño o niña que ha crecido en un ambiente familiar, propicio para el manejo y expresión de sus emociones, al enfrentarse a situaciones estresantes, podría resolverlas óptimamente; generando un aprendizaje significativo que colabore en futuras situaciones estresoras; en esta línea, Wheeler (2012) referente al estudio “*Estrés escolar en alumnos de EGB, Consecuencias sobre el aprendizaje*” plantea que:

Si los niños son dotados de recursos, como los factores protectores, amortiguadores y de afrontamiento, así como también mecanismos defensivos y si es estimulada, su capacidad de resiliencia, serán más capaces a la hora de responder a las demandas del medio, y aunque no lleguen a completar las expectativas, podrán manejar la situación de una manera favorable (p.95)

La familia a pesar de ser un medio para fortalecer las habilidades de afrontamiento, la escuela también juega un papel muy importante en el desarrollo de las mismas; en relación con ello, Trianes, Mena, Fernández, Escobar y Maldonado (2012), desarrollaron una investigación titulada “*Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia*” en la cual concluyen “...el contexto escolar, además del familiar, es un marco ideal para la transmisión y enseñanza de estrategias de afrontamiento productivas que promuevan el desarrollo y el bienestar personal” (p.34). De acuerdo con lo anterior, cabe resaltar que el sistema educativo es un ente trascendental para fomentar en el estudiantado, diversas

estrategias adaptativas que favorezcan el afrontamiento efectivo del estrés, los cuales pueden abordarse mediante procesos educativos.

Recalde y Almeida (2014) desarrollaron una indagación denominada “*Campaña de Concientización sobre el Estrés Infantil Tres Contra El Estrés... Papis, Profes y Amigos*”, entre los principales resultados, aluden:

En el ámbito escolar los conflictos que desencadenan el estrés infantil serían principalmente una inadecuada relación entre maestros y alumnos, en donde el maestro no toma en cuenta las diferencias individuales; en otro aspecto de la escuela el conflicto entre iguales desencadena la baja autoestima, aislamiento y timidez todo ello afecta en el desenvolvimiento social y académico (p.83).

Según lo citado, a nivel escolar, la relación que el docente mantenga con sus estudiantes podrá ser un desencadenante de estrés, generando a su vez alguna posible repercusión en el área social y emocional de la persona en la etapa escolar, así como su desempeño en este ámbito.

Por otra parte, se han evidenciado algunos efectos negativos del estrés, en la salud de los niños y las niñas; los autores Letourneau y Giesbrecht (2011) en su indagación: “*Estrés tóxico en el Cuidado Temprano y la Salud Infantil*” puntualizan que: “Los efectos del estrés tóxico son particularmente perjudiciales en la niñez temprana, debido a que el cerebro, durante esta fase de rápido desarrollo, se encuentra extremadamente sensible a la experiencia” (p.2). Sin duda, este aspecto es sumamente significativo, debido a que por la etapa en que se encuentran los menores, la experiencia de las diversas vivencias que han tenido, marcan la manera de percibir los distintos eventos estresores a los que se enfrentan.

Otro de los estudios encontrados mediante la indagación efectuada, es el nombrado “*Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos*”, ejecutado por Encina y Ávila, (2015) en el cual manifiestan lo siguiente respecto al lugar donde crecen los y las estudiantes: “Por otra parte es interesante el constatar que los niños y niñas que viven y estudian en un contexto rural tienden a reportar menores niveles de estrés cotidiano en el contexto escolar” (p.380). Lo anterior alude que existen diferencias en los niveles de estrés según la zona o contexto en la que se encuentre el centro educativo.

Siguiendo con la temática del estrés infantil, Pérez (2016) en su investigación “*Factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto de primaria y alumnos de sexto de primaria que ingresan a la Escuela KEMNA'OJ*” alude “Los factores de estrés cotidiano

varían de un grupo a otro, concluyendo que el ámbito escolar es el principal estresor en los alumnos de quinto primaria, mientras que el ámbito familiar en los alumnos de sexto primaria” (p.62). Este hallazgo evidencia, las diferencias que pueden existir entre grados académicos y cómo lo que puede implicar estrés para unos no lo es para otros.

Se ha observado que el estrés puede tener impactos negativos; sin embargo, también puede generar efectos positivos, ante ello, Castillo (2016) en su indagación “*El estrés infantil y sus efectos psicosomáticos en el desempeño escolar*” concluye:

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 (pp.53-54).

En relación con párrafo anterior, el eustrés incentiva a que las personas den el mayor potencial de sí mismos, logrando así alcanzar sus propósitos, mediante el uso de sus capacidades, siendo de este modo un impulsor positivo para la evolución de la persona.

Ruiz, Blázquez, Pastor, Roger y Moreno (2016) indagaron acerca del “*Estrés en estudiantes de primaria: su relación con la lectura*” mediante el cual indican “...podemos concluir que el estrés cotidiano es un factor de indudable influencia en el desarrollo de las habilidades y en la adquisición de las competencias básicas necesarias para el aprendizaje de la lectura, ya que unos niveles elevados de estrés pueden estar influyendo negativamente sobre los principales componentes de la adquisición de la lectura” (pp.2448-2449), dejando en evidencia la trascendencia entre las habilidades desarrolladas de las personas menores de edad, y el estrés cotidiano.

Ahondando en estudios más recientes, se enfatiza en “*Los niveles de estrés y su relación con las funciones mentales superiores de los procesos de aprendizaje en niños y niñas con antecedentes de maltrato*” (Mena, 2019):

En relación a los niveles estrés predominantes en niños con antecedentes de maltrato, se identificó que existe mayor prevalencia de un nivel de estrés “Grave”, debido a que esta población vulnerable, presenta problemas de índole académico, familiar y de salud, que se expresan por medio de conductas de inadaptación y problemáticas emocionales como rasgos de irritabilidad, baja autoestima, ansiedad, siendo estas

características en el caso de esta población de estudio, tomadas como estrategias de afrontamiento, basados en los eventos de maltrato vividos con anterioridad (pp.68-69).

Este hallazgo denota que las vivencias dentro del hogar, son un factor determinante en el nivel de estrés que los niños y las niñas llegan a manifestar, debido a que las circunstancias experimentadas en cada núcleo familiar pueden repercutir de forma negativa en su desarrollo integral.

Ali y Cupe (2019) ejecutaron una investigación llamada “*El estrés infantil y rendimiento académico en comprensión lectora en los estudiantes de primer grado de primaria*” llegando a la siguiente conclusión “Finalmente, el 11.1% de los estudiantes representan un nivel alto de estrés, ello significa que manifiestan la existencia de sucesos, problemas, demandas, preocupaciones y contrariedades que se originan en la interacción diaria con su entorno en el ámbito de que se trate” (p.58). A través de lo manifestado, se demuestra la presencia del estrés en la infancia, producto de sus vivencias cotidianas.

Del mismo modo, Oria (2019) en su estudio “*Estrés en estudiantes de tercero a quinto grado de primaria de una institución educativa de en Lima*” el cual utiliza el mismo instrumento del presente estudio, realza en sus resultados lo siguiente:

los estudiantes vivencian una mayor cantidad de situaciones de estrés dentro del ámbito académico al realizar aquellas actividades grupales que implican aprender a esperar turnos, conciliar, generar acuerdos, compartir ideas, llegar a conclusiones de manera conjunta dentro de la diversidad de los estudiantes (p.124).

Esto realza que desde otras investigaciones se constata que en la infancia se presencia estrés, ligados a eventos escolares y relacionarse con otros. Por otra parte, Suárez, Martínez y Valiente (2020) analizaron el “*Rendimiento Académico según Distintos Niveles de Funcionalidad Ejecutiva y de Estrés Infantil Percibido*” resaltando entre sus descubrimientos que “Asimismo los estudiantes que presentan mayor impulsividad y déficit de atención son los que tienen niveles de estrés elevados en los ámbitos salud, escolar y familiar, aumentando por lo tanto su estrés en general” (p.83).

En otro estudio llamado “*Estrés y clima social escolar en estudiantes del sexto grado de primaria de una institución educativa estatal de Trujillo*” realizado por Cabezas (2020) muestra lo siguiente:

...este grupo de estudiantes no se ve afectado por la intensidad de los estresores vinculados a las dolencias a nivel físico, padecimientos de índole fisiológico, frecuencia de necesidad de asistencia médica, problemas económicos, falta interés de parte de sus padres los padres y experiencias de soledad; aun así, de manera intermitente, tienden a afrontar estrés a partir de la exigencia generada por el incremento de las actividades escolares, dificultad en la ejecución y el desarrollo de tareas y asignaciones, bajas calificaciones y problemas de concentración (pp.56-57).

Este hallazgo focaliza al entorno educativo como uno de los principales escenarios en el cual tiende a presentarse eventualmente niveles de estrés en el estudiantado, superando al ámbito social y familiar; por lo que se puede deducir que el colectivo participante, le otorga un valor relevante a las exigencias académicas.

Continuando con las indagaciones recabadas a nivel internacional, Valiente, Martínez, Cabal y Alvarado (2020) indagaron sobre “*Estrés infantil, estrategias de aprendizaje y motivación académica: un modelo estructural predictor del rendimiento académico*” destacando entre sus conclusiones “Los resultados han confirmado dicha hipótesis demostrándose que aquellos estudiantes que utilizan más estrategias de aprendizaje son los que sufren menos estrés, siendo además estas estrategias mediadoras causando un menor efecto del estrés percibido sobre el rendimiento académico” (p.58). Con base en lo citado, se rescata el uso de las estrategias de aprendizaje como un ente significativo para disminuir el estrés de los y las estudiantes en el ámbito educativo.

Según la información adquirida, el estrés afecta significativamente el comportamiento de los niños y niñas; señalando que aquellos que tienen algunas dificultades en la escuela pueden estar experimentando situaciones estresoras, originando de esta forma una conducta inusual en los y las menores.

A nivel nacional se han confeccionado estudios que permiten evidenciar la realidad del estrés infantil en Costa Rica. De acuerdo con la publicación realizada por el Ministerio de salud, la Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud (2004), se señala que, en la Caja Costarricense del seguro social, “la primera causa de egreso de menores en el año 2001 fueron los trastornos afectivos (50,32%), ansiedad y estrés grave (18,62%) y trastornos psicóticos (10,7%)” (p.19). A raíz de lo anterior, se pueden visualizar los porcentajes de personas menores de edad que se enfrentan

a trastornos y síntomas de estrés, ocasionando mayor atención de los mismos en clínicas y hospitales.

De acuerdo con Ministerio de salud, la Organización Panamericana de la Salud y la Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud (2004):

Las estadísticas del Hospital Nacional Psiquiátrico correspondientes al mes de mayo de 2002, señalan el déficit de atención (49,8% de los casos) como primera causa de consulta en el servicio de psiquiatría infantil y de adolescentes, seguido por la depresión (16,5%), trastornos relacionados con el abuso sexual (9,89% y la ansiedad (9,41%). El 71% de las consultas correspondió a escolares, 14% a preescolares y 14,5% a adolescentes (p.19).

Con base en lo señalado, se puede notar que la ansiedad y el estrés son situaciones que están afectando desde años previos a las personas menores de edad, especialmente aquellos que se encuentran en la etapa escolar.

Siguiendo en la misma línea, un informe sobre el sistema de salud mental en Costa Rica, efectuado por la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud de Costa Rica, la Caja Costarricense de Seguro Social, y el programa de Salud Mental de la Organización Panamericana de la Salud (2008) mencionan que “De todos los usuarios atendidos en los establecimientos de salud mental ambulatorios, el 62% son personas del sexo femenino, que corresponde a 52 298 mujeres y el 22% son niños o adolescentes (18 771 adolescentes de 15 años o menos)” (p.13), de estos se indica han sido atendidos por trastornos neuróticos, relacionados con el estrés, reflejando nuevamente que entre las tasas de población que sufre de estas alteraciones se encuentran los niños, las niñas y adolescentes.

La cita previa, deja en evidencia que, a pesar de las estadísticas encontradas con respecto a dicho tema a nivel nacional, son antiguas; las mismas permiten observar la existencia de estrés infantil en el país, por lo tanto, es relevante señalar que los estudios realizados hasta el momento en el país son pocos y no se encuentran estadísticas recientes respecto al tema.

Por otra parte, el Estado de la Educación en Costa Rica, menciona el estrés en la infancia, de forma superficial, denotando que este es un concepto inmerso en la educación. El Programa Estado de la Nación (2017) escribe:

Por el contrario, los niños en hogares pobres viven situaciones de constante estrés por problemas económicos y no tienen acceso a servicios educativos privados, por

lo que dependen de la oferta pública, que no está disponible para todas las edades de la primera infancia (p.90)

Esto revela la presencia del estrés en los niños y niñas, focalizando la atención en el nivel socioeconómico de las familias costarricenses, como un factor que interviene en la aparición de estrés en la población escolar.

Por otro lado, Meléndez y Solano (2017) en su indagación “*La desnutrición y el estrés van a la escuela: pobreza infantil y neurodesarrollo en América Latina*” aluden:

A pesar de las graves secuelas que deja el estrés infantil en la vida y el desempeño escolar de los estudiantes, el tema es prácticamente desdeñado en la investigación educativa y en la que da seguimiento al estado general de la infancia, por lo que no se identifican estadísticas vistas desde el fenómeno; aunque sin duda las que se relacionan con dificultades de disciplina, conductas agresivas y problemas de aprendizaje en la escuela tienen mucho que ver con el estrés, aunque no hayan sido leídas ni atendidas de esa manera (p.65).

Como denota la cita anterior, el estrés en la infancia requiere de atención, dadas las repercusiones que este trae consigo, a pesar de ello no se han desarrollado investigaciones que puntualicen al respecto, pero si se resaltan hallazgos de estudios ligados a intervenciones para solventar el estrés; de acuerdo con ello Mora (2017) en su escrito “*Talleres para contrarrestar los diferentes indicadores de estrés infantil presentes en los educandos de la Escuela de Estanquillos de Atenas, perteneciente al circuito escolar 08 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela, durante el curso lectivo 2017*” de sus principales resultados se extrae el siguiente:

los escolares de I y II Ciclo junto con las docentes, concuerdan en que sí existen indicadores de estrés infantil en el contexto escolar y familiar, con la pequeña diferencia que los educandos de segundo Ciclo “dicen no presentar ningún indicador en el entorno escolar” (p.65).

Esto refleja que los estresores en la infancia provienen básicamente de la escuela y la familia, los cuales se pronuncian mayormente en el I ciclo, esto manifestado por la

población, así como por los docentes quienes pasan la mayor parte del tiempo en las aulas con los menores.

Otro elemento a destacar a nivel nacional tiene que ver con el estudio; *“Factores que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional para la prevención del estrés infantil en el estudiantado de segundo año y tercer año de la escuela Julia Fernández Rodríguez, circuito escolar 06 de la dirección regional de educación de occidente, durante el II semestre del 2017 y el I semestre 2018.”* De este Castillo (2018) concluye:

la opinión de una parte de las docentes como por lo que expresaron los y las estudiantes de segundo y tercer grado que la evaluación de los aprendizajes, específicamente las pruebas evaluativas y las exposiciones orales es un estresor que afecta al estudiantado, el miedo a fallar, a sacar bajas calificaciones, a ser ridiculizado, comparado o regañado por sus padres y madres, les genera tensión (p.148).

La cita resalta nuevamente las demandas escolares como un evento que promueve la aparición de estrés y aunado a ello la preocupación por el qué dirán sus figuras de autoridad ante un desempeño escolar regular o bajo. Estos hallazgos, resultan significativos, puesto que evidencian que los niños y las niñas de las instituciones costarricenses no se encuentran exentos de presentar estrés durante su ciclo evolutivo.

Todo resaltado anteriormente, representa los principales hallazgos de investigaciones atinentes al estrés infantil; como se puede constatar, a nivel internacional existen diversos documentos que puntualizan en el tema y destacan al estrés como un elemento que puede llegar afectar a los menores de edad en mayor o menor medida, dependiendo de los mecanismos de afrontamiento que estos posean para combatirlo. De acuerdo con ello, deja entrever la necesidad existente de efectuar indagaciones contextualizadas a la realidad educativa nacional, que permitan conocer los entes generadores de estrés en los y las menores.

En el mismo orden de ideas resulta oportuno indicar que el Ministerio de Educación Pública, creó un documento de ideas didácticas para apoyar el programa de educación preescolar, en el que hace mención al manejo del estrés infantil por medio de la técnica del yoga; siendo esto lo más próximo que se logra encontrar con respecto a la temática a nivel educativo; sin embargo, dicha entidad posee programas en los que se resaltan los estilos de vida saludables, tales como: Aulas de escucha, Juegos Deportivos Estudiantiles, Teatro en

Aula y el Programa de Alimentación y Nutrición; los cuales sin duda alguna, colaboran de manera indirecta al estrés infantil.

Finalmente, cabe resaltar que, a partir del mes de abril del año 2020, el Ministerio de Educación Pública costarricense, ha presentado una modificación en su sistema debido a la emergencia nacional por COVID-19, ocasionando el cierre de instituciones educativas, tanto públicas como privadas, y a su vez, abriendo paso a la educación a distancia a través de la plataforma Teams y la elaboración de guías de trabajo autónomo. No obstante, para el año 2021, se implementa la Estrategia Regresar, la cual consiste en que la educación se efectúe de manera bimodal; respecto a lo indicado, el Ministerio de Educación Pública en el documento “Orientaciones de mediación pedagógica para la educación combinada” (2021) señala:

Para el curso lectivo 2021, se asoma una nueva normalidad que requiere un proceso educativo que desarrolle “una mediación pedagógica para la educación combinada” (presencial, a distancia, con trabajo colaborativo y autónomo) que nos permita responder adecuadamente a las exigencias el proceso educativo en la presencialidad, a distancia y en la virtualidad, que mitigue al mínimo las barreras físicas, sensoriales afectivas y cognitivas, con el propósito de asegurar la efectiva construcción de aprendizajes y la plena participación de todas las personas estudiantes (p.5).

Con base a lo manifestado, se observa que la reestructuración en el sistema de educativo a causa del COVID 19, ha traído consigo cambios en la modalidad de aprendizaje, así como también en el entorno de los niños y las niñas, el cual requiere de la adaptación de los mismos a una nueva realidad.

En definitiva, todo lo indicado previamente, permite percibir que el país necesita focalizar su atención en estudios que permitan conocer la existencia de estrés en los y las estudiantes de II ciclo de primaria, debido a que las investigaciones internacionales muestran una realidad vivida durante la etapa escolar que afecta a los niños y las niñas, lo cual podría estar ocurriendo con la niñez en Costa Rica; de modo que si no se realizan investigaciones, no sabremos a ciencia cierta si el estrés infantil es una realidad en el país.

### **Justificación**

El estrés se ha hecho muy relevante en la actualidad, debido a que se ha convertido en una situación cada vez más común a la que se enfrentan algunos seres humanos. Por

consiguiente, es necesario realizar investigaciones que brinden insumos estadísticos acerca de elementos específicos que generan estrés según la edad escolar, así como soluciones para sobrellevar dicha problemática en la etapa de la niñez; permitiendo de esta manera promover la salud integral de la persona menor de edad, ya que como bien se sabe, es un aspecto fundamental en el crecimiento y desarrollo del individuo, pues genera bienestar físico, emocional y mental.

Es importante enfatizar que la salud mental es un elemento fundamental en el bienestar del ser humano y este aspecto se ha visto afectado en el último año, por la situación de pandemia; las personas menores de edad, no se han visto exentos de las consecuencias que implica este virus SARS-CoV-2, puesto que vino a cambiar sus relaciones sociales, familiares y su modalidad de aprendizaje.

Si bien es cierto, el estrés infantil ya se hacía presente antes del COVID-19, no se puede dejar de lado que el contexto pandémico pudo disminuir o aumentar el estrés de los niños y las niñas; dada la complejidad y rapidez con la cual tuvieron que lidiar los centros educativos del país, al adaptarse en la nueva mediación de los aprendizajes. Se puede destacar que, aunque la situación del COVID-19 no resulta trascendente para esta indagación, no se puede obviar que a raíz de esto los y las menores han tenido que adaptarse a una nueva forma de estudio.

De acuerdo con lo establecido teóricamente, los niños y las niñas, se suelen ver afectados en sus niveles de estrés por la influencia de los distintos ámbitos en los que se desenvuelven día a día. En el caso específico de los niños y las niñas de la Escuela Patriarca San José, no se conoce a exactitud cuáles de estos ámbitos afectan mayormente la vida del estudiantado, ni los niveles de estrés que está experimentando esta población estudiantil. Por tanto, se considera que esta investigación resulta *conveniente*, debido a que se brinda un panorama a profundidad de la realidad que vivencian los niños y las niñas, en lo que a estrés se refiere; esto va a facilitar a su vez el trabajo preventivo desde orientación, ya que los datos van a focalizar en aquellos aspectos, que deben abordarse en pro del bienestar integral del estudiantado; del mismo modo este recurso puede dar paso a un trabajo que integre a toda la comunidad educativa en función de las necesidades de los niños y las niñas.

La obtención de estos insumos resulta notable, ya que brinda acceso a nuevos datos sobre una realidad que puede llegar a repercutir en el bienestar integral de la niñez. Por lo tanto, al ser de conocimiento del centro educativo los niveles de estrés, los ámbitos, los componentes e incluso el grado en que se evidencian mayores índices de estrés; puede contribuir al personal encargado de niños y niñas en edad escolar, a desplegar procesos y

estrategias con las cuales se logre prever y disminuir los niveles de estrés infantil en primaria. Ante ello, es importante señalar que la disciplina de Orientación, centra sus bases en la prevención de situaciones que pueden ocasionar dificultades en el desarrollo del ser humano en todas las etapas del ciclo vital, por consiguiente, los insumos recabados pueden ser utilizados para el abordaje en las sesiones colectivas e individuales que dirigen los profesionales del centro educativo.

Otro aspecto que no se puede dejar de lado en este apartado, es la *relevancia social* de la investigación, ya que implica a las personas que se van beneficiar del estudio, que en este caso será la comunidad educativa en general; empezando por la persona profesional en Orientación como la principal facilitadora del proceso e incluyendo a maestras y maestros, personal administrativo, encargados y encargadas de los menores, todos centralizados hacia una misma finalidad, los niños y las niñas, que para este caso serán los principales beneficiados de la ejecución de estrategias, a raíz de la información aquí presentada.

Del mismo modo, es muy superficial decir que los y las estudiantes son los únicos beneficiados; pues todos los y las docentes, podrán tener acceso a los resultados, permitiendo de esta forma adaptar la metodología de clase de acuerdo con las necesidades del estudiantado, enriqueciendo el desempeño de la población estudiantil, generando a su vez un entorno escolar propicio para el desarrollo de los mismos. Por consiguiente, a través del bagaje informativo que brinda esta indagación; se pretende que esto sea visualizado como oportunidad para que los y las profesionales en Orientación junto con el personal docente, desarrollen y fomenten estrategias que logren aminorar los efectos del estrés infantil.

Cabe destacar, que este estudio aportaría un *valor teórico* para la disciplina de Orientación, a raíz de los datos alcanzados y el análisis de los mismos, ya que se evidencian aquellos ámbitos y componentes que generan niveles de estrés en la población educativa, permitiendo de este modo promover tanto estrategias preventivas y de intervención, en el contexto pedagógico, a partir de las necesidades detectadas; fomentando el desarrollo y fortalecimiento de habilidades, que permitan que el estudiantado se enfrente ante situaciones estresantes de maneras más efectivas, incrementando así, la salud integral desde este aspecto.

Por último, es trascendente señalar que para efectuar esta investigación se cuenta con los permisos correspondientes por parte de la institución educativa, esto permite que la indagación se considere viable. Además, dicha pesquisa resulta factible dado que el personal docente posee anuencia y disposición, en cuanto a brindar el tiempo de sus lecciones, para

la aplicación de instrumentos y acceso a información que colabore a las investigadoras, permitiendo que la recolección de datos resulte fructífera.

### **Descripción y formulación del problema**

El estrés se ha entendido por diversos autores, como una respuesta del organismo, producto de las vivencias y demandas que experimenta el ser humano día con día. Así mismo existen diversos componentes generadores de estrés, tales como, el cognitivo, afectivo y conductual. Dichos componentes actúan de distintas maneras en niños, niñas y personas adultas, pues cada individuo reacciona o asimila las situaciones presentadas según las experiencias previas y habilidades alcanzadas en su vida.

En la actualidad, la sociedad se encuentra cada vez más estresada por los quehaceres diarios, a causa del ajetreado estilo de vida que están adquiriendo los y las costarricenses, ocasionando de esta forma diversos padecimientos a nivel mental y físico en la población. Con base en lo indicado, cabe señalar que las enfermedades producto del estrés no solamente están presentes en personas adultas, sino también en la niñez costarricense, puesto que algunas las personas menores de edad se encuentran expuestos a percibir situaciones en el hogar, como tensión en la dinámica familiar, violencia doméstica, bajos ingresos económicos, entre otras; generando preocupación y angustia según la condición de los niños y niñas. Otro elemento que pudo venir a sumarse al estrés que enfrentan los y las estudiantes, es la adaptación a la nueva modalidad educativa, consecuencia de confinamiento por el Sars-CoV-2.

Aunado a lo anterior, para este curso lectivo se adopta un sistema bimodal que permite a los niños y las niñas, la asistencia al centro educativo, así como las clases a distancia a través de la plataforma Teams, esto implica una nueva manera relacionarse con su grupo de pares y personal docente. Lo anterior puede reflejar en este estudio algunas consecuencias, debido a la realidad que se vivencia actualmente en el mundo.

Entre los elementos a investigar, el ámbito académico puede ser un factor desencadenante del estrés, debido a que el sistema educativo en que se encuentran inmersos los niños y las niñas dispone de ciertos deberes a cumplir, entre ellas se destacan las tareas al hogar, lo que implica que al finalizar el horario lectivo dentro de la institución, el estudiantado deba invertir tiempo adicional en sus viviendas para efectuar los trabajos que le son asignados; a ello se le suma que en algunos de los hogares costarricenses no cuentan con el espacio que propicie la continuidad del aprendizaje; por lo tanto esto puede

convertirse en un estresor constante, para el estudiantado que requiere un mayor apoyo en sus tareas.

Además, los niños y las niñas se pueden ver expuestos a niveles de estrés, según el ámbito familiar y social en que se desenvuelven, lo que puede implicar que su salud se vea alterada, dadas las demandas que estos ámbitos exigen a los menores dentro y fuera del hogar; al hablar de alteraciones en la salud se hace referencia a diversos síntomas que indican que un niño o niña está experimentando niveles altos de estrés, y que afectan su bienestar integral.

Estos síntomas perjudican tanto a personas adultas y a personas en la etapa de la niñez; entre ellos se pueden mencionar: dolores de cabeza, insomnio, falta de apetito, dolores musculares, dolor estomacal, diarreas, colitis, ansiedad, entre otras. Si estos malestares no son controlados y persisten, pueden ocasionar graves problemas en la salud; los cuales muchas veces se agravan, debido a poca atención que se le brinda a la inteligencia emocional, tanto a nivel familiar como educativo. Por ende, si se implementaran acciones con respecto al desarrollo y fortalecimiento de habilidades desde edades tempranas, tendríamos un pueblo con mayores capacidades para manejar y sobrellevar adecuadamente las situaciones estresantes de su diario vivir.

En relación con lo señalado, es trascendente destacar que la niñez es una etapa clave para fomentar el desarrollo de destrezas ya que, las experiencias de la infancia llegan a ser un elemento fundamental de crecimiento emocional, que va a favorecer la interacción de la persona en el ambiente en que se desenvuelva, lo cual al mismo tiempo contribuye en las etapas posteriores del ciclo vital; por consiguiente, las bases adquiridas en la segunda infancia así como las habilidades y capacidades, van a permitirle a la persona hacer frente a situaciones adversas que se vayan presentando durante la niñez, facilitando a su vez la obtención de estrategias conforme va evolucionando el individuo.

La inteligencia emocional es un elemento esencial que todas las personas deberían desarrollar y fortalecer, ya que permite mantener una salud mental más plena y equilibrada. Así mismo, es significativo mencionar que, si no se generan insumos que permitan reconocer e identificar aquellos ámbitos y componentes que están provocando estrés en el colectivo estudiantil, sería complejo desplegar estrategias de inteligencia emocional que solventen las necesidades reales de la población; por lo que esto es indispensable para disminuir las afecciones que puede generar el estrés en la niñez.

Con base en lo expuesto, resulta valioso indagar aquellos ámbitos y componentes que provocan niveles de estrés en los niños y niñas, así como identificar los grados

académicos en los que se presentan niveles de estrés en la institución, ya que al obtener estos insumos, desde el área de Orientación se pueden facilitar talleres e intervenciones mediante los cuales se fomente la inteligencia emocional, permitiendo al colectivo estudiantil desarrollar estrategias de afrontamiento y habilidades para sobrellevar el estrés de una manera más saludable.

De acuerdo con lo descrito, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles ámbitos y componentes que presentan mayor incidencia en los niveles de estrés de los niños y las niñas pertenecientes a la Escuela Patriarca San José, según su grado académico?

### **Objetivo General**

Analizar los ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los estudiantes de II ciclo pertenecientes a la Escuela Patriarca San José.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar los ámbitos social, familiar y académico que generan niveles de estrés infantil, en II ciclo de la Escuela Patriarca San José.
2. Conocer los componentes cognitivo, afectivo, fisiológico y conductual en que los niños y niñas de la Escuela Patriarca San José manifiestan niveles estrés.
3. Determinar el ámbito y los componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursa el estudiantado.

## Capítulo II

### Marco teórico

En este apartado, se recopilan los principales fundamentos teóricos que contribuyen a la comprensión de términos, que resultan importantes para la presente investigación; dado que, por medio de este bagaje teórico, se visualiza desde diferentes perspectivas al estrés infantil, así como todo lo que este término implica, puntualizado en aspectos que son de interés en esta investigación.

#### Conceptualización del estrés

El estrés, es un término que ha sido definido a lo largo del tiempo de distintas formas, por autores que se han dedicado a estudiar este tema en diversas áreas o campos, tales como la medicina, las ciencias sociales y educativas; por lo tanto, existen grandes descripciones referentes este término.

Para iniciar, se toma como referencia a Lazarus (1986), este autor es uno de los pioneros acerca de la temática de estrés, e indica que “El estrés psicológico es: una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar” (p.43). Siguiendo en la misma línea, Pérez (2013) indica: “el estrés es un concepto organizador de distintas variables y procesos que buscan la *adaptación*, pero se ven *desbordados* por los sucesos y la valoración que el sujeto hace de ellos, y es provocado por hechos o situaciones reales de la vida” (p.19). Como se puede leer, el estrés es una forma que manifiesta el ser humano como medio de respuesta, ante las demandas que enfrenta en su diario vivir, producto de la apreciación cognitiva que se le brinde al evento.

Ramos (2017) define este concepto como “un hecho habitual en nuestras vidas. No puede evitarse, ya que cualquier cambio al que debemos adaptarnos representa estrés” (p.109). La presencia del estrés es inevitable, puesto que, las personas se encuentran sometidas constantemente a cambios, que implican modificaciones en su rol habitual, lo que significa en ocasiones acoplarse a las circunstancias que se le presentan.

De forma similar al autor anterior, Capdevila y Segundo (2005) concretan que “El estrés es una parte normal de la vida de toda persona, y en dosis bajas puede resultar positivo, ya que motiva y puede ayudar a las personas a ser más productivas. Sin embargo, el exceso de estrés o una fuerte respuesta a este durante un largo período puede ser dañino para la mente y el cuerpo” (p.97). Cabe señalar que la presencia del estrés a pesar de ser algo natural

en el ser humano, puede perjudicar el equilibrio homeostático, ocasionando diversas enfermedades, si este no es controlado o sobrellevado de una manera adecuada.

Seyle citado por Alfonso, Calcines, Monteagudo de la Guardia y Nieves (2015) describe el estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (p.166). Por consiguiente, se destaca que las acciones y las circunstancias del diario vivir, así como los distintos ámbitos en los que nos desenvolvemos, desencadenan de una u otra forma, niveles de estrés en el ser humano.

Cuando se busca una definición de estrés, se hallan diversas concepciones, bases y formas que han utilizado los autores para describir este término; no obstante, la mayoría de los conceptos tienden a relacionarse entre sí y dan cabida a una mejor comprensión en lo que a estrés se refiere; por su parte Trianes (2003) menciona que no se puede hablar de estrés sin incluir los siguientes cuatro factores:

- Presencia de una situación o acontecimiento identificable.
- Dicho acontecimiento es capaz de alterar el equilibrio fisiológico y psicológico del organismo.
- Este desequilibrio se refleja en un estado de activación marcado por una serie de consecuencias para la persona de tipo neurofisiológico, cognitivo y emocional.
- Estos cambios, a su vez, perturban la adaptación de la persona. (p.14)

Esto permite esclarecer que, para visualizar la existencia del estrés primeramente ocurre un evento, ante el cual, el individuo lo va percibir como un estresor conforme a sus experiencias previas, generando así un estado de alerta o respuesta cognitiva, fisiológica o conductual, que busca regresar a su estado de normalidad. Esto puede llevar al ser humano en dos direcciones: al eustrés, en caso de solucionar la situación generadora de estrés, o al distrés, si esta continua en el tiempo y no es resuelta.

Además, para una mayor comprensión del término, esta autora, toma en consideración dos aspectos para ampliar dicho concepto, manifestando la presencia del estrés como estímulo o como respuesta; a continuación, se hace referencia a cada uno de ellos:

### **Estrés como estímulo**

Es una concepción del estrés basada en el *estímulo*. Desde esta perspectiva, se entiende como algo asociado a circunstancias o acontecimientos externos al sujeto que son dañinos, amenazadores o ambiguos, en definitiva, que pueden alterar el funcionamiento del organismo y/o el bienestar e integridad psicológica de la persona. A dichas situaciones, acontecimientos o estimulación ambiental se denomina *estresores* (Trianes, 2003, p.15).

Lo anterior, resalta a los eventos, situaciones o acontecimientos, como los principales responsables de la aparición del estrés en el ser humano; esto orientado al contexto en el que la persona se desenvuelve, es decir a algo extrínseco que puede provocar que se experimente estrés; es relevante incluir que no todas las situaciones, pueden resultar como estímulo generador de estrés en el individuo, dado que esto depende en su mayoría de la valoración cognitiva que se le otorgue al estímulo.

En el mismo orden de ideas Pérez, García, García, Ortiz y Centelles (2014) conciben lo siguiente:

El estrés como estímulo, visto como un agente o acontecimiento vital. Este enfoque ha dado lugar a la teoría de los eventos vitales y resalta en su forma más pura el carácter agresivo de la situación estresante, así como el papel de los factores sociales en el estrés y, particularmente, del apoyo social como “amortiguador” o modulador (p.358).

Lo anterior muestra un concepto visto, desde una perspectiva particular como lo son los eventos vitales; es decir, aquellas situaciones inevitables que van a vivenciar los seres humanos a lo largo del desarrollo evolutivo; estos muchas veces marcadas por hitos, que funcionan como estímulo capaz de generar desequilibrio, para su posterior adaptación a este cambio.

### **Estrés como respuesta**

“El concepto de estrés como respuesta hace referencia a la experiencia, reacción o respuestas del sujeto frente a los estímulos estresores. Las personas hablan de experimentar estrés o estar “estresadas” (Trianes, 2003, p.21). Significa entonces que, el organismo de cada individuo va responder al estresor mediante distintas manifestaciones, ya sea de tipo

físico, cognitivo o emocional, sin importar cuál sea el estímulo que lo esté generando. Cuando una persona menciona que está estresada, lo hace porque experimenta indicios que involucran algún grado de inestabilidad; con frecuencia estos síntomas son reflejados con molestias estomacales, dificultad para conciliar el sueño, dolores de cabeza, irritabilidad; entre otros que se abordan más adelante.

Aunado al estrés como respuesta Orlandini (2001) acentúa:

La mente responde al estrés mediante percepciones, conocimientos, rememoraciones, emociones, defensas y mecanismos de enfrentamiento, cambios en las actitudes y en la autoestima, conductas y síntomas. A través de esas respuestas el individuo puede lograr la percepción del agente del estrés e interpretar su significado como favorable o desfavorable (pp. 28-29).

Esto permite visualizar que el cuerpo siempre va a responder de una u otra forma al estímulo generador de estrés, causando la aparición de comportamientos y manifestaciones que pueden llegar desproporcionar la estabilidad o el equilibrio del sujeto.

A raíz de todo lo descrito, se puede concretar que el estrés es un desequilibrio homeostático natural del organismo, causado por la percepción que tiene el individuo acerca de los acontecimientos tanto internos como externos que ocurren en su vida cotidiana; el cual puede ser considerado positivo, si impulsa a la persona a realizar cambios favorables y de adaptación, o negativo, en caso de ser prolongado en el tiempo y genere síntomas graves que afectan la salud y el bienestar integral de la persona.

## **Componentes del estrés**

Tal y como se ha expuesto, el ser humano presenta una reacción ante un suceso o eventualidad que le ocasione cierto nivel de estrés en su vida, la cual puede exteriorizarse a través de diversas respuestas orgánicas, entre ellas se encuentran, la cognitiva, la afectiva o emocional, la fisiológica y la conductual. En cuanto a esto, es significativo citar a Pérez (2013) quien hace referencia a cada una de estas respuestas de la siguiente manera:

### **Componente cognitivo**

En relación a dicho aspecto, este autor señala que “son los aspectos cognitivos los que determinan la importancia del estrés y sus consecuencias, por encima de los otros aspectos, fisiológicos, conductuales, etc.; y son mediadores de respuesta” (p.24). Es decir,

el modo en que es percibida la circunstancia estresora, va a repercutir tanto en la trascendencia que se le brinde, así como en el índice de estrés que este pueda ocasionar.

Con base en esto, el estrés tiene su razón de ser en este componente, debido, a que es aquí donde se origina el estrés, esto producto de las concepciones cognitivas que la persona realice, con respecto al incidente que se presenta. Para enfatizar en ello, el autor señalado indica al respecto:

El individuo, ante una situación estresante, “empieza a pensar”; por un lado, en lo amenazante e incierta que es dicha situación; y, por otro, en las posibilidades que tiene de enfrentarse a ella adecuadamente, de manera efectiva y con probabilidad de salir airoso (p.24).

Cuando en la psique se detecta un evento estresor, ocurre una inestabilidad en el cuerpo, que puede traer consigo dificultades, como lo pueden ser: falta de concentración, pensamientos repetitivos, bloqueos mentales, desorganización e incluso dificultades para toma de decisiones en el momento apremiante.

### **Componente afectivo (emocional)**

En el momento en que nos vemos sometidos a condiciones estresantes, surgen las emociones en modo de respuesta a lo que está sucediendo; dichas emociones se deben a la impresión que ocasione tal eventualidad, por lo tanto, estas pueden ser diversas y cambiantes según la transformación del hecho. Pérez (2013) alude que “Ante una situación de estrés, y a través de la mediación cognitiva, se produce una intensa reacción emocional, en la que se manifiestan distintas emociones, que se entremezclan e incluso en ocasiones parecen contradictorias entre sí” (p.25). Por ende, el estímulo estresor no solamente va a reflejar o desencadenar una sola emoción, sino varias de ellas, debido a la percepción que el individuo realice de los mismos.

En suma de ideas, Moscoso (2009) enuncia que “La respuesta emocional del estrés está caracterizada por síntomas de ansiedad, irritación, ira y cólera, preocupación, tristeza, pánico, y estados de desesperanza, los cuales son de naturaleza transitoria (p.145).

En cuanto a lo citado, se infiere entonces que existen varias formas a nivel emocional como medio para responder a la circunstancia estresora, ya que estas surgen a partir de la percepción que se tenga ante el acontecimiento y no siempre se va a reaccionar de igual manera. Así mismo, conforme a la interpretación que se le esté otorgando al hecho

vivenciado a través del tiempo, cabe la probabilidad que dichas emociones se puedan vincular e intercambiar de un momento a otro de manera natural. De igual manera Naranjo (2009) enfatiza:

Los principios morales que rigen la vida de la persona se relajan y se posee menor dominio propio. Hay un aumento de desánimo y un descenso del deseo de vivir. La autoestima también se ve afectada por pensamientos de incapacidad y de inferioridad (p.176).

La cita destaca, algunas de las afectaciones emocionales, que se hacen presentes cuando aparece el estrés; aunado a un desánimo generalizado por la vida, repercutiendo de manera integral en el ser humano; esto suele darse, cuando se tienen niveles de estrés muy altos, que desbordan las capacidades que se poseen para enfrentarse al período estresante.

### **Componente fisiológico**

Tal y como su nombre lo indica, este componente hace mención a las manifestaciones corporales ocasionadas, a partir de la detección de situaciones que son consideradas como amenazantes. Pérez (2013) hace alusión a esta respuesta del individuo, señalando:

Es la que el sujeto siente de una forma más directa; se producen una serie de modificaciones en el organismo, de diversos tipos... Tiene lugar una activación del sistema nervioso autónomo, a través del hipotálamo, del simpático (activador) y de las glándulas suprarrenales. Esta activación se manifiesta en:

- un aumento de la tensión arterial, de frecuencia o tasa cardíaca, de la secreción de adrenalina, noradrenalina y dopamina, de la hormona tiroidea, la del crecimiento, y de corticotropina; y también de la dilatación bronquial, y la vasodilatación muscular. Es decir, se activan los mecanismos del organismo de disposición para el ataque.
- una disminución o decremento de la actividad intestinal, de la secreción de insulina, de la vasodilatación cutánea...; se debilitan las defensas inmunitarias; o sea, los mecanismos del organismo favorecedores de la huida y la paralización como defensa (p.22).

Por lo tanto, se puede decir que son variadas las maneras en que el cuerpo exterioriza los síntomas del estrés que está vivenciando, las cuales son cambiantes en las diferentes

fases del estrés, no obstante, algunas llegan a ser beneficiosas y otras desfavorables o dañinas, provocando así malestares prolongados que perjudican la salud. Estas respuestas fisiológicas pueden ser las más simples de reconocer y detectar, e inclusive son las que indican a la persona que está experimentando estrés; dichos signos funcionan como una alerta, en busca de la estabilidad, por medio del uso de estrategias que colaboren a que estos síntomas no se agraven.

### **Componente conductual**

Como se ha venido exponiendo, el estrés se ve reflejado integralmente en el organismo y la conducta es parte de esos componentes que son implicados cuando eso ocurre; para ahondar en esto Pérez (2013) indica lo siguiente:

Como reacción al estrés se producen muy diversas conductas que suelen corresponderse con las distintas fases del proceso. En la fase inicial, de alarma, suelen darse conductas de descarga de tensión, un tanto desorganizadas, sin un objetivo ni una orientación claras: no poder estar quieto, insomnio, agitación, continuos cambios de actividad, se dejan las cosas sin terminar...; o, a veces, por el contrario, momentos de total inanición, de inactividad absoluta, como una especie de paralización (p.23).

Las reacciones conductuales son bastante complejas y suelen aparecer durante las tres fases del estrés; es decir los cambios conductuales son partícipes desde el momento en que se percibe a una situación como estresora, esto puede traer momentos de inadaptación en la cual se actúa de formas que no son las habituales para el individuo.

En el mismo orden de ideas, Naranjo (2009) se refiere: “También hay cambios en la conducta, tales como reacciones extrañas y la aparición de tics, o sea, actitudes que no sean propias de la persona. Incluso pueden manifestarse ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo” (p.177). Esto hace mención sobre cómo el estrés llega a desequilibrar la zona de confort de las personas que lo experimentan, haciendo que su comportamiento cambie, como un método de reacción ante el periodo de crisis; para volver posteriormente a la cotidianidad.

Para efectos de este estudio, es significativo hacer referencia a cómo pueden ser vivenciados los cuatro factores señalados con anterioridad desde la etapa de la niñez; en cuanto a ello, Trianes y colaboradores citados por Flores (2017) los organizan de la siguiente manera:

- Componente cognitivo: pensamientos relacionados a las situaciones estresantes. Por ejemplo: “me va a salir mal”, “se van a burlar de mí”.
- Componente fisiológico: sensaciones fisiológicas involuntarias que acompañan al estado de estrés. Por ejemplo: sudoración, palpitaciones, dolor de estómago.
- Componente afectivo: estado subjetivo de estar estresado. Por ejemplo: sensación de angustia.
- Componente conductual: relacionado con la conducta intencional que se lleva a cabo frente a situaciones estresantes. Por ejemplo: escapar, evitar (p.27).

Lo indicado con anterioridad nos permite visualizar que sin importar la edad que se tenga, existen métodos de reacción ante las situaciones estresoras que se estén experimentando en el día a día; si bien es cierto, existen semejanzas en cuanto a las respuestas fisiológicas y emocionales que se pueden generar; no obstante, en lo que respecta al aspecto cognitivo y conductual se evidencian diferencias, debido a que en la niñez, las percepciones de los sucesos son muy distintas a la etapa adulta, además se podrían presentar dificultades para comprender los hechos, incluso algunos niños y niñas no cuentan en ocasiones con las estrategias necesarias para hacerle frente a la amenaza.

### **Estrés cotidiano**

Este término está relacionado a ciertas demandas a las que se enfrenta el ser humano día con día; sin ser precisamente eventos extraordinarios, si no a aquellas tareas diarias que se deben ejecutar. Para conocer más de esto, Trianes, Fernández, Escobar, Blanca y Maldonado (2014) explican:

El estrés cotidiano hace referencia a las demandas frustrantes e irritantes que se producen en la interacción diaria con el entorno. Se trata de sucesos, problemas, preocupaciones y contrariedades de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad que pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo (p.32).

Como se puede leer, este tipo de estrés marca su diferencia en las pequeñas cotidianidades que surgen aunado al ámbito en el que el individuo se encuentra inmerso; estas en gran medida van a depender de la percepción que se tenga de esas situaciones diarias y de cómo la persona, se enfrenta a ellas. Con respecto a ello, Lazarus (2000) indica “muchas de estas experiencias diarias surgen de condiciones crónicas o recurrentes de nuestras vidas,

algunas de las cuales son, aparentemente, pequeños incidentes irritantes o dificultades cotidianas insignificantes” (pp.68-69). Esas dificultades cotidianas que pueden ser consideradas insignificantes, son capaces de generar estrés en mayor o menor medida, de acuerdo con los grados de estrés que la persona esté soportando. Así mismo, este autor manifiesta que:

...las aparentemente pequeñas dificultades que irritan y molestan a las personas como el propio perro que se duerme en la alfombra del salón, la relación con un fumador desconsiderado, los retrasos en las reuniones del trabajo, el exceso de responsabilidad, estar solo, discutir con el cónyuge, etc. Estas condiciones crónicas o recurrentes también son estresantes y algunas veces se escapan de las manos (p.69).

Como se puede observar, esos pequeños acontecimientos que prevalecen en la habitualidad, son entes generadores de estrés debido a la constancia en que se presentan; además, resulta oportuno acentuar que el estrés por experiencias cotidianas también produce afecciones en la salud; siendo las respuestas fisiológicas una de las manifestaciones que se presentan con mayor frecuencia. Trianes, Fernández, Escobar, Blanca y Maldonado (2014) indican al respecto:

...la evidencia empírica pone de manifiesto la relación entre altos niveles de estrés cotidiano y mayor incidencia de manifestaciones fisiológicas, como falta de apetito, cambios bruscos en los patrones de sueño (por ejemplo, insomnio), molestias en el estómago, náuseas, dolores de cabeza, fatiga, rigidez muscular y sensación de ahogo (p.33).

Por lo tanto, dichas alteraciones en el organismo, pueden ser sentidas a causa de las eventualidades que se originan diariamente en cualquiera de los ámbitos en los que se desenvuelve el ser humano, y siendo catalogadas a su vez como ente de preocupación y frustración; síntomas, que repercuten en el desempeño regular de la persona.

Del mismo modo, Trianes y sus colaboradores (2014) hacen alusión a este tipo de estrés en la niñez, ante lo cual señala que: “El estrés cotidiano infantil hace referencia a las pequeñas dificultades del día a día que afectan a niños y niñas y que pueden alterar su bienestar emocional y físico” (p.32), dejando en evidencia que el estrés cotidiano también se presenta en los y las menores de edad, afectando de igual forma en su bienestar integral.

## **Estrés infantil**

Como bien se sabe, el estrés se puede presentar en cualquier etapa del ciclo vital, ya que todas las personas desde la infancia hasta la adultez mayor, se enfrentan a factores que son percibidos amenazantes y preocupantes, generando diversos grados de estrés en el organismo. Por lo tanto, resulta trascendental señalar lo que se entiende por estrés infantil, para ello se toma como referencia a Mamani (2019) quien lo define como “la respuesta psíquica, física y conductual del niño ante situaciones estresantes llamados estresores producidos en el ambiente donde se desarrolla” (p.23). Con relación a lo indicado, se visualiza que los niños y niñas manifiestan los mismos tipos de respuesta ante los eventos estresores que las personas adultas, no obstante, se recalca que podrían presentarse distinciones en las reacciones conductuales, debido a la edad, capacidad cognitiva y habilidades desarrolladas.

### **Desarrollo asociado a la edad**

Cuando se habla de estrés en la infancia, no se puede dejar de lado el elemento del desarrollo y aún más en el inicio de la época escolar; dado que, es aquí el momento en que el menor se ve sometido a sus primeras situaciones demandantes y debe de aprender a enfrentarse a las mismas. En relación a esto Arbeláez y Poveda (2012) enfatiza:

Los niños y niñas están en desarrollo, en permanentes procesos de cambio. Durante ese periodo, han de hacer frente a los retos, con lo que han de enfrentarse inevitablemente, pueden en determinado caso, convertirse en acontecimientos estresantes y a un obstáculo que ponga en peligro el proceso normal (pp.7-8).

Con base en lo señalado, se puede inferir que acorde a la transición que va adquiriendo el niño y la niña a lo largo de los años, también aumentan las tareas que este debe realizar; ante lo cual, dichos deberes pueden llegar a resultar desafiantes en un principio, aun así, conforme alcanzan distintos grados de madurez las percepciones que tienen sobre los acontecimientos van a ir cambiando. Ante esto, Trianes (2003) acentúa:

El desarrollo potencia la comprensión compleja de las situaciones y considera distintos puntos de vista superando la percepción egocéntrica, facilitando una comprensión más objetiva de los problemas estresantes. Los niños pequeños pueden tener percepciones simples, culpabilizadoras, mágicas, etc. que no facilitan una

respuesta adaptada. Por tanto, la edad y el desarrollo asociado, son un factor que condicionan la comprensión y la superación de la situación estresante (p.30).

Lo expuesto, deja entrever que conforme el niño y la niña crecen, y atraviesan las distintas etapas evolutivas, van adquiriendo tanto habilidades como experiencias que fortalecen su desarrollo; las cuales los preparan para afrontar futuras situaciones estresantes que repercuten en el desempeño del o la menor, de una forma óptima o efectiva. Esto permite inferir que, a mayor edad, menores dificultades para combatir el estrés; esto puede deberse al desarrollo integral según la edad; Trianes (2003) enfatiza al respecto:

los niños mayores tienen más posibilidad de afrontamiento pues, además de que el desarrollo cognitivo les denota mayor flexibilidad y certeza en la interpretación del problema, presentan mayor control emocional, evitando que las emociones obstaculicen el empleo de estrategias adecuadas. Conocen más estrategias y usos sociales y por ello, presentan un repertorio más amplio de recursos para afrontar el estrés (p.30).

Esto permite visualizar el proceso de maduración integral que se presenta a lo largo del ciclo vital y que, desde edades tempranas, se comienzan a desarrollar estrategias de afrontamiento, para sobrellevar estresores, las cuales se van a ir fortaleciendo conforme el individuo se auto desarrolla y vaya adquiriendo experiencias. Con base a esto, Buendía y Mira 1993, señalan que: “La etapa de desarrollo será determinante en algunos casos, ya que en función del periodo evolutivo que atraviese el niño, un evento puede tener consecuencias positivas, negativas o nulas sobre el mismo” (p.17). Es decir que conforme al aprendizaje que van adquiriendo los niños y niñas a lo largo de su crecimiento, las situaciones consideradas como alarmantes en años posteriores, pueden llegar a no ser tan significativas en la actualidad, debido a su progresiva transformación; ocasionando de esta forma algunas variaciones en los índices de estrés.

### **Ámbitos del estrés infantil**

En la infancia existen contextos que generan eventos estresores en la vida de los niños y las niñas, por consiguiente, resulta trascendental tener en cuenta dónde se producen dichos sucesos, ante ello, se hace alusión a tres ámbitos que son fuentes de estrés infantil; a continuación, se puntualiza en cada uno de ellos:

### *Ámbito familiar*

La familia tiende a jugar un papel fundamental en la vida y desarrollo del menor, en tanto no es de extrañar que lo que algunas de las situaciones que sucedan en este núcleo, sean un generador de estrés en el o la menor, dado que la familia es el “todo” durante la infancia. Algunos de estos eventos según Del Barrio, citado por Trianes, Fernández, Escobar, Blanca y Maldonado (2003) pueden ser: “Nacimiento de un hermano, conflictos en la relación con los padres, fallecimiento de un abuelo o abuela, fallecimiento de un amigo vinculado a la familia, enfermedad grave de los abuelos y el cambio de domicilio” (p.20).

Estos acontecimientos extraordinarios son detonantes de cambio ya que implican una transición a nivel familiar, y por ende conllevan al estrés. Aunado a ello, Escabias citado por Pérez (2016) añade que las “dificultades económicas, ausencia de los padres, falta de supervisión, estilos educativos de crianza como los padres muy permisivos o autoritarios y la sobreprotección” (p.25) también son fuentes generadoras de estrés durante la infancia. Por esta razón, no se puede dejar de lado los acontecimientos y las formas de convivencia que existen en la dinámica familiar de cada hogar, debido a que este ámbito puede verse como un elemento estresor en el niño y la niña.

Para ahondar más en esto Vega, Espindola, Nava y Soria (2009) citan a Bergeron quien destaca:

Especialmente la familia proporciona amplias y variables funciones que cubren todas las necesidades de desarrollo en los primeros años del infante. Se sabe que la existencia de un entorno familiar afectuoso que cuide al niño y le proporcione apoyo y recursos para su desarrollo junto con un ambiente de bajo nivel de estresores, es requisito para un crecimiento saludable (párr:6).

Lo anterior hace referencia, a la importancia del ambiente familiar como un punto clave del desarrollo saludable en la infancia; debido a que este contexto le proporciona seguridad y afecto; lo que contribuye a un desenvolvimiento óptimo del menor, al presentarse a situaciones adversas, como lo es el estrés.

### *Ámbito escolar*

El sistema educativo es uno de los contextos en el cual los niños y las niñas pasan inmersos gran parte del tiempo, llegando a ser un área esencial en sus vidas, por ende, los acontecimientos que ocurran entorno a ella, pueden ocasionar en algún momento ciertos niveles de estrés en la persona menor de edad. Del Barrio, citado por los autores señalados

previamente, ejemplifican algunos de los sucesos desencadenantes de estrés en la escuela, tales como “Cambio de centro, cambio de ciclo, repetición de curso, cambio de profesor, aumento de trabajo, suspensiones en 3 o más asignaturas” (p.20). Como se puede visualizar, todos esos pequeños aspectos, pueden ser percibidos por los niños y niñas como eventualidades amenazantes, ya que algunas de ellas implican la adaptación a nuevos cambios, poniendo a prueba sus capacidades de afrontamiento. Aunado a esto, Witkin citado por Forero, López y Pardo (2012), externa que:

...la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no solo en calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros (p.23).

En esta misma línea, Caycho y Olivera (2019) señalan que dentro del ámbito escolar los “Exámenes, exposiciones, olvidar realizar alguna tarea, que los compañeros lo hostiguen, finalizar los trabajos después de sus demás compañeros, acumulación de tareas, cambiarse de salón o de colegio, llegar tarde a la escuela, bajo rendimiento escolar” (p.38), son entes generadores de estrés. Por consiguiente, se evidencia que este ámbito ejerce cierto tipo de presiones en la niñez, los cuales actúan como detonadores del estrés, ya que estos son experimentados día a día, a lo largo del año lectivo.

### *Ámbito social*

Durante la infancia se pueden presentar múltiples situaciones, que pueden llegar a ser un factor generador de estrés; el ámbito social tiende a ser muy significativo durante esta etapa; puesto que es el momento en el que el círculo social del niño o niña se empieza ampliar y es cuando las demandas que implican desenvolverse socialmente toman fuerza; con relación a esto Vega citado por Minaya (2016) menciona:

Finalmente, el entorno social en el que se mueve el niño y la niña serán la causa para presentar ciertos niveles de estrés. Por ejemplo, perderse en la calle, ser obligado a vender en forma ambulatoria, mudarse de domicilio y dejar a sus amigos del barrio en el que vivía por otros que no sabe cómo lo recibirán, hablar en público, ir al dentista o al hospital, entre otros (p.34).

Como se puede visualizar, los niños y niñas deben afrontar algunas de estas circunstancias debido al contexto en que se desenvuelven, a pesar de que ellos no deseen

realizarlo, ocasionando de esta manera estrés en sus vidas. Así mismo, prevalecen otros acontecimientos en este contexto, más allegados a la cotidianidad que viven los y las estudiantes, tales como la “Pérdida de un amigo, rechazo de los compañeros, ingreso en un grupo, comienzo de actividades deportivas o lúdicas, comienzo de relaciones con un chico o chica.” (Del Barrio citado por Trianes et al, 2003, p.18). Aunado a ello, Escobias citado por Pérez (2016) manifiesta que los niños y niñas pueden presentar índices de estrés a causa de la “Dificultad en las relaciones con pares como peleas, situaciones de ridiculización o humillación, competitividad y envidia en relación a logros académicos” (p.24).

Cada una de estas nuevas eventualidades pueden resultar desafiantes e intimidantes para sí mismo, por lo tanto, sería normal y comprensivo que les produzca estrés, ya que requieren de adaptación y mecanismos de afrontamiento para sobrellevarlo y avanzar.

Para concluir la línea de ideas Forero, López, Pardo (2012) aluden que:

...es de gran importancia tener en cuenta que los niños y adolescentes debido a múltiples factores vinculados a la relación con sus padres, al contexto social en el que se encuentran inmersos, al tipo de educación que estén recibiendo o diferentes situaciones que generan este tipo de comportamiento en ellos, no logran enfrentar las exigencias del día a día provenientes de su colegio y hogar que causan desequilibrio a nivel psicológico, afectivo y cognoscitivo en ellos (p.4).

En síntesis, los elementos que influyen en los ámbitos en que se desenvuelve el niño y la niña son bastante variados, y en su mayoría provienen de las demandas escolares diarias, las de sus familias y del entorno en el que viven. Como resultado de ello, cuando estas sobrepasan los recursos que posee la persona menor de edad para afrontarlas o cumplirlas, se producen alteraciones en el cuerpo, que dan paso al estrés, el cual genera dificultades en su desarrollo y bienestar integral.

### **Consecuencias del estrés en niños y niñas**

El estrés, trae consigo una serie de síntomas que afectan la salud de los niños y las niñas a nivel emocional, cognitivo y fisiológico, lo cual ocasiona repercusiones en su equilibrio homeostático; seguidamente se hace mención de cada una de ellas:

- Síntomas físicos: Incluye la disminución del apetito, dolores de cabeza, orinarse en la cama, pesadillas o alteraciones del sueño y molestias estomacales.

- Síntomas emocionales o de comportamiento: Abarcan la ansiedad, preocupaciones, incapacidad para relajarse, miedos nuevos y recurrentes, incapacidad de controlar sus emociones, comportamiento irritable y hasta agresivo, regresión a comportamientos de etapas previas del desarrollo, evitar participar de actividades familiares o escolares.
- Síntomas cognitivos: Menor concentración y memoria, pérdida de autoconfianza y conciencia aumentada o disminuida de lo que le rodea, dificultad para tomar decisiones, pensamientos de pérdida y catastróficos (Tan, Del Castillo, Combe, Urbina Barahona e Iriarte, 2016, párr. 10-11-12).

Como se indicó, son diversos los síntomas que pueden llegar a presentar los niños y niñas a causa del estrés, los cuales evidentemente no solamente afectan la salud, sino también la manera en que se desenvuelven en cada uno de los ámbitos en los que se encuentran inmersos. Así mismo, cabe señalar que no todas las personas menores de edad van a vivenciar de igual manera el estrés, por lo que dichas manifestaciones pueden variar de una persona menor de edad a otra.

Por otro lado, es importante recalcar que el estrés que experimentan los niños y niñas puede pasar desapercibido por las personas adultas, debido a que muchas veces las personas menores de edad no expresan cómo se están sintiendo. Sin embargo, las manifestaciones producto del estrés, permiten visualizar los cambios generados en organismo y en el comportamiento de los y las menores de edad, facilitando así la detección de lo que está ocurriendo en la vida de sus hijos/hijas y estudiantes.

### **Capítulo III**

#### **Marco metodológico**

En el siguiente capítulo se encontrará, la metodología bajo la cual se va a fundamentar este estudio investigativo, empezando con el paradigma, luego se enfatiza en el enfoque y por último del diseño de investigación; esto va a permitir visualizar más ampliamente, el proceso que dará forma y respuesta a la interrogante de la investigación propuesta. De igual modo en este apartado, también se enfatiza en la descripción de la población que será el objeto de estudio, así como en las variables y los instrumentos bajo los cuales se hará la recolección de los datos.

#### **Paradigma**

El presente estudio se realiza bajo el paradigma positivista, debido a que este es reconocido por sentar sus bases en una realidad objetiva, racionalista y deductiva; Ramos (2015) citando a Ricoy destaca:

“paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica (p.10).

El positivismo en este estudio, radica en la comprobación y demostración del nivel de estrés en los niños y las niñas, asociado a aquellos ámbitos y componentes que influyen a aumentar o disminuir el estrés en la infancia; esto mediante la cuantificación numérica de los datos, los que a su vez brindan una explicación objetiva y racional de la presencia de estrés en mayor o menor medida, durante esta etapa. Así mismo, pretende efectuar una explicación objetiva y racional sobre la realidad que viven los y las estudiantes de segundo ciclo.

Hay que destacar que el positivismo en una investigación debe encontrarse libre de elementos axiológicos, esto con la finalidad de que los insumos obtenidos sean presentados tal y como son, evitando las subjetividades a lo largo del estudio. De acuerdo con esto, Barrantes (2002) indica: “La relación sujeto-objeto en la producción del conocimiento es

independiente, neutral y libre de valores” (p. 60). Por lo tanto, la información presentada para este estudio, se muestra tal y como se arroja mediante la recabación de los datos; es decir, en torno a la presencia del estrés en los niños y las niñas, así como los ámbitos y componentes que agravan o no los niveles de estrés.

Como se ha mencionado con anterioridad este paradigma procura un estudio objetivo e imparcial; desde la posición Barrantes (2002) se acentúa: “En cuanto al análisis, éste se orienta a la verificación, la confirmación, el reduccionismo, el inferencial e hipotético, deductivo. Le dan gran énfasis al análisis de los resultados” (p.60). Es por esto que, en el análisis de los datos, se focaliza la atención en los niveles de estrés presentes en los niños y las niñas; así como en los ámbitos y componentes que aportan a estos niveles, estos insumos se exponen y analizan tal y como se han encontrado, sin que ninguna de las investigadoras emita su criterio profesional en torno a los mismos, adquiriendo una posición neutral y objetiva de la investigación.

### **Enfoque**

La investigación se elaborará desde el enfoque cuantitativo, pues gestiona un análisis estadístico, a partir de los datos numéricos recabados en la “Escala de Estrés Cotidiano Infantil” este brinda los ámbitos y componentes presentes en mayor o menor medida en los niños y las niñas, así como los niveles de estrés, mediante cifras significativas, lo que permite una cuantificación de los datos en general.

Para ahondar más ampliamente en esto Hernández, Fernández y Baptista (2014) enfatizan que la investigación cuantitativa, “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p.4). Por lo tanto, debido a que el objetivo es elaborar un análisis de los ámbitos y componentes generadores de estrés infantil a partir de un compendio de datos medibles, este enfoque se ajusta a cabalidad en la presente investigación.

Para que un estudio de índole cuantitativo sea confiable, se debe prestar atención a la recopilación de las cifras; ante ello, los autores previamente señalados, citan “Esta recolección se lleva a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica” (p.5). Es por esto que la escala utilizada para la obtención de insumos, fue sometida a criterio de expertos por la autora original; del mismo modo, para efectos de esta indagación, dicho instrumento fue sometido a criterio de expertos en un proceso de

valoración del contenido por profesionales del área de orientación y psicología de nuestro país.

Además “En una investigación cuantitativa se intenta generalizar los resultados encontrados en un grupo o segmento (muestra) a una colectividad mayor (universo o población). También se busca que los estudios efectuados puedan replicarse” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.6). De acuerdo con ello, se pretende que los resultados arrojados de esta investigación sean generalizados, y propicie el desarrollo de otras indagaciones tomando como punto de referencia el presente estudio.

### **Tipo de estudio**

El tipo estudio bajo el cual se asienta esta investigación es el descriptivo, dado que este se centra en detallar en las características del fenómeno en estudio; Hernández, Fernández y Baptista (2014) al respecto denotan:

Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (p.92).

Es decir, la presente investigación busca describir a cabalidad los ámbitos y componentes que inciden los niveles de estrés de los niños y niñas, especificar los grados escolares con índices de estrés, así como detallar la presencia del estrés en el entorno en que se desenvuelve la población a estudio, pertenecientes a una institución educativa.

De igual modo; este tipo de estudio, tiene cabida bajo la investigación no experimental; la cual se destaca por la The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences, citado por Hernández (2014) como: “Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos” (p.152). De acuerdo con esto, se visualiza la forma en que se desenvuelven las variables del estudio en el entorno en el que se encuentran.

Por consiguiente, la medición de los niveles de estrés cotidiano que manejan los niños y las niñas, se efectuará sin inducir cambios en el contexto, ya que esto podría

ocasionar alteraciones en los resultados sobre los niveles de estrés, así como en las variables del estudio. Hernández et al. (2014) acentúa que:

En cambio, en un estudio no experimental no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza. En la investigación no experimental las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos (p.152).

Es por esto que el estudio no experimental se considera el más indicado para esta investigación, ya que como investigadoras no se busca alcanzar resultados desarrollando eventos para visualizar la reacción de las variables en la población estudio; si no por el contrario tomar los eventos cotidianos que vivencia el colectivo estudiantil y analizarlos en el momento en el que suceden; es aquí cuando se puede hablar del diseño transeccional o transversal de acuerdo con Hernández (2014): “Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede” (p.154).

Estos diseños se focalizan en un evento o situación en un momento determinado y se clasifican en tres tipos; en este caso se tiene presente el diseño transeccional descriptivo; Hernández (2014):

Los diseños transeccionales descriptivos tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción (p.155).

Por lo tanto, lo más importante del estudio es investigar los niveles de estrés que poseen los niños y niñas, así como los ámbitos y componentes que incrementan dichos índices de estrés en el colectivo estudiantil. Además, a partir de este diseño, se puede detallar comparaciones relevantes, en los ámbitos y componentes generadores de estrés en segundo ciclo.

## Muestra

En este apartado se hace énfasis en la unidad de análisis y se delimita la población con la que se va a realizar el proceso de recolección de los datos; de acuerdo con Hernández (2014):

Para el proceso cuantitativo, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población. El investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra se generalicen o extrapolen a la población (p.173).

Tomando en consideración lo anterior y puntualizando en este estudio, la muestra son los niños y niñas de II ciclo de la Educación General Básica pertenecientes a la Escuela Patriarca San José, circuito 06 de la Dirección Regional de Occidente, la misma se delimita a estudiantes de cuarto a sexto grado de primaria; se buscó que la muestra sea representativa, por lo tanto se pretendía aplicar 130 instrumentos que es la totalidad de la población, sin embargo, debido a las eventualidades en el sistema educativo ocasionados por la pandemia, los encargados legales de los y las menores son informados del estudio solo por medios digitales, lo que delimita significativamente el acercamiento con la población. Finalmente se obtienen 88 consentimientos informados con los cuales se obtendría el 90% de representatividad en el estudio, pero se logra la respuesta solo de 68 instrumentos, que equivale al 80% de representatividad de la investigación; por lo tanto, no se alcanzó la muestra esperada; dicho dato es obtenido por medio de la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{(err^2 (N - 1)) + Z^2 * p * q}$$

La muestra fue de tipo no probabilístico, ya que la población elegida se ajusta a las características pertinentes y acordes con los objetivos del estudio. De acuerdo con este tipo de muestra, Hernández (2014) explica que:

el procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación (p.176).

Lo anterior resalta que debido al tipo de muestra se evitan realizar selecciones aleatorias; centrando la atención en el estudiantado de II ciclo de educación primaria, puesto que los objetivos del estudio están planteados para la población meta, destacando aquellos ámbitos y componentes que inciden en niveles de estrés en estudiantes de primaria. Además, la muestra es a conveniencia, se eligió la institución, debido a que al ser una escuela subvencionada por el Estado, su población oscila en un estrato socioeconómico de medio bajo a medio alto, según datos aportados por funcionarios y funcionarias del centro educativo; esto permite acceso a recursos tecnológicos, por parte de la población, lo cual facilita la aplicación de instrumentos de manera virtual; ya que, dada la situación del COVID-19 la Escuela Patriarca San José, optó por una educación combinada en la que sus estudiantes asisten de manera presencial algunos días a la semana y otros se mantienen en sus hogares recibiendo dicho proceso educativo a través de clases virtuales.

### **Variables**

A continuación, se desarrollan las variables que se toman en consideración para el presente estudio:

#### Ámbitos o dominios generadores de estrés infantil

- **Ámbito social:** situaciones estresantes que implican la interacción con el medio social, como la pérdida de un amigo, el ingreso a un grupo, el comienzo de actividades deportivas, inicio de relaciones con pares del sexo opuesto, etc. (Kearney, Drabam y Beasley citado por Flores 2017, p.31).
- **Ámbito familiar:** acontecimientos percibidos como amenazantes y que ocurren dentro del contexto familiar, como el nacimiento de un nuevo hermano, conflictos en la relación con los padres, fallecimiento de algún familiar, enfermedad de algún familiar, cambio de domicilio, etc. (Oros y Vogel, citado por Flores 2017, p.32).
- **Ámbito académico:** situaciones estresantes y cambiantes dentro del ámbito escolar, como el cambio de colegio, la repetición de grado, el cambio de profesor, aumento de tareas, etc. (Oros y Vogel, Trianes y Lau, citados por Flores 2017, p.31).

#### Componentes de estrés

- Componente cognitivo: pensamientos ante situaciones de estrés. Por lo general, se reflejan pensamientos negativos, pesimistas y algunas veces, rumiantes. Por ejemplo: “no soy capaz de lograrlo, todo me saldrá mal”.
- Componente afectivo: referido a la sensación emocional negativa que se experimenta al pasar por situaciones estresantes. Por ejemplo: sensaciones de angustia, ansiedad, intranquilidad.
- Componente fisiológico: sensaciones físicas que son experimentadas durante este tipo de situaciones. Por lo general, son desagradables y pueden llegar a ser desadaptativas. Por ejemplo: palpitaciones, sudoración, ruborización.
- Componente conductual: conductas que evidencian estrés, algunas de ellas son de evitación o escape. Por ejemplo: morderse las uñas, pelear, esconderse (Trianes adaptado por Flores 2017, p.79).

**Tabla 1.***Operacionalización de las variables*

La siguiente tabla, especifica las variables de la investigación, con sus respectivas subvariables, criterios de mediación y criterios de evaluación.

<b>Variab</b> les	<b>Sub-variables</b>	<b>Criterios de medición</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<b>Ámbitos generadores de estrés.</b> Se definen como aquellos contextos en los que se desenvuelven los niños y las niñas.	Social	Escala de Estrés Cotidiano Infantil. (2017)	Bajo: 12- 23
	Familiar		Medio: 24-35
	Académico		Alto: 36- 48
<b>Componentes de estrés.</b> Se definen como las reacciones del organismo ante las situaciones estresantes.	Componente cognitivo	Escala de Estrés Cotidiano Infantil. Flores (2017)	Bajo entre 9 y 17
	Componente afectivo		Medio: 18-27
	Componente fisiológico		Alto: 28 y 36
	Componente conductual		

<b>Niveles de estrés.</b> Puntuaciones obtenidas por el estudiantado a través de EECI.	Muy bajo	Escala de Estrés Cotidiano Infantil.	$\leq 37$
	Bajo	Flores (2017)	38 – 42
	Medio		43 – 49
	Alto		50 – 106
	Muy alto		$\geq 106$

Nota: Flores 2017

### **Instrumento utilizado**

El instrumento empleado para la recolección de datos de la presente investigación, fue la Escala de estrés cotidiano infantil (EECI), la cual fue elaborada por María Fernanda Flores Mazulis en Lima Metropolitana Perú. Este instrumento permite conocer los niveles de estrés que presentan los niños y las niñas a raíz de sus vivencias cotidianas. Así mismo Flores (2017) señala que el objetivo del instrumento es “Obtener información acerca de los niveles de estrés cotidiano infantil, medido a partir de los componentes cognitivo, afectivo, fisiológico y conductual del estrés y los ámbitos social, familiar y académico de los niños y niñas.” (p.87). Lo cual permite cumplir con los objetivos de la investigación.

La EECI corresponde a una escala de tipo likert, dado que la misma consiste en conocer por medio de enunciados la opinión de los niños y las niñas con respecto a un tema en específico, puntualizando en la información que necesita conocer la persona que investiga; Fernández et al. (2014) indican que:

Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de la escala (p.238).

Entre las características de dicha escala, estos autores señalan que “el número de categorías de respuesta debe ser igual para todas las afirmaciones. Pero siempre respetando el mismo orden o jerarquía de presentación de las opciones para todas las frases” (239). Con base a lo citado se destaca que el instrumento cuenta con 36 ítems, y cuatro categorías a responder: Nunca, Casi Nunca, Casi Siempre y Siempre; las cuáles tienen un valor numérico asignado, que sirve para obtener los niveles de estrés de la muestra participante. Dichos valores se distribuyen de la siguiente manera: la casilla “Nunca” equivale a 1, “Casi nunca”

a 2, “casi siempre” a 3 y “Siempre” a 4. Al finalizar, se realiza la sumatoria, y se clasifican los índices de estrés de la siguiente forma: “Muy bajo”  $\leq 37$ , “Bajo” entre 38 – 42, “Medio” 43 – 49, “Alto” 50 – 106 y “Muy alto”  $\geq 106$ .

Es importante destacar que, debido a la estructura y composición de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil, los resultados con respecto al nivel general de estrés se obtienen de la sumatoria del total de ítems, mientras que para el nivel de estrés en los ámbitos se calcula con 12 ítems y los componentes únicamente con 9 ítems; por consiguiente, el instrumento arroja diferencias tanto en los índices de estrés a nivel general, como en sus ámbitos y componentes. A continuación, se hace referencia en la distribución de ítems por ámbitos y componentes:

**Tabla 2.**

*Distribución de ítems según ámbitos y componentes*

Situación de estrés	Componentes del estrés			
	Cognitivo	Afectivo	Fisiológico	Conductual
Social	2,16,36	4,17,33	26,19,25	11,7,34
Familiar	12,13,27	30,32,9	22,18,20	3,8,35
Académico	5,14,28	6,24,23	1,15,21	2,10,31

Nota: Flores 2017

Con respecto a la fiabilidad del instrumento, Flores (2017) menciona que: “De esta manera, por medio del programa SPSS 22, se estimó el alfa de Cronbach clásico de .86” (p.51), indicando así que presenta una confianza representativa.

### **Procedimiento metodológico**

Primeramente, se procede a solicitar la autorización de María Fernanda Flores Mazulis, quien es la autora de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil, que se aplicó a los niños y niñas de segundo ciclo de la escuela Patriarca San José. Dicho instrumento ya se encontraba validado en Perú por 9 expertos de diversas áreas.

No obstante, para este estudio se procede a realizar la validación de dicho instrumento con profesionales de Orientación en Costa Rica, que poseen experiencia laboral con la población infantil, con la finalidad de validar la claridad de los ítems y la semejanza de las situaciones presentadas en el instrumento, considerando la realidad de la población del país. A raíz de ello se efectuaron cambios en la EEI, respecto a la adaptación al lenguaje

y algunos ítems relacionados a la modalidad educativa vivenciada en el 2021, a raíz de la pandemia por COVID-19. Así mismo el instrumento se adapta a la herramienta digital de Google Forms para facilitar su respectiva aplicación dadas las condiciones pandémicas.

Posteriormente, se realizó una prueba piloto con estudiantes de segundo ciclo, pertenecientes a la escuela de Turrúcares, para valorar que las preguntas fueran claras y fáciles de comprender para los niños y niñas. Cabe resaltar que, los y las estudiantes no presentaron dificultades en lo que respecta a la comprensión lectora de los ítems, por lo tanto, no se realizan modificaciones en ninguno de ellos.

Para iniciar con la aplicación de instrumentos se coordina con la orientadora a cargo de los grupos y se les brinda la información con respecto a los objetivos del estudio y el proceso metodológico a realizar, la profesional en Orientación nos colabora con la difusión del procedimiento a docentes y a personas encargadas legales.

Se envían 130 consentimientos informados, cantidad que corresponde al total de estudiantes matriculados en II ciclo de primaria de la escuela Patriarca San José. Dichos consentimientos se envían a través del correo electrónico y mediante un formulario Google forms, empleando la herramienta de WhatsApp con los padres de familia, debido a que, por la pandemia, no se podían aplicar los consentimientos informados de manera presencial.

La aplicación del instrumento se realiza en dos fechas: el 22 de julio con el colectivo estudiantil de cuarto, quinto y sexto, pertenecientes al grupo uno; y el 27 de julio con el grupo dos. La aplicación se realiza mediante un espacio de 40 minutos habilitado por las docentes en sus clases virtuales, a través Microsoft Teams; una vez que todos los y las estudiantes estaban en línea se envía el link de Google Forms para que los menores tuvieran acceso a la escala. Cuando los niños y las niñas ingresaron al link, se les brinda las instrucciones para completar el instrumento; el cual se realizó en compañía de las investigadoras.

Una vez recuperados los datos necesarios, se utilizó la herramienta Microsoft Excel para simplificar el procesamiento y análisis de datos. Contemplando el tamaño de la muestra y la cantidad de respuestas, se planteó utilizar tablas y gráficos dinámicos, los cuales faciliten la comprensión y a la vez reduzcan los errores o sesgos de información de la muestra, lo cual es un importante factor a tomar en cuenta, pues se buscó automatizar lo más posible el análisis y por ende facilitar que cualquier persona pueda replicar el estudio.

Asimismo, para establecer la representatividad de la muestra se solicita la colaboración del profesional en estadística Carlos Duran, el cual nos indica que se tiene una representatividad del 80%.

### **Consideraciones éticas**

Toda investigación debe regirse por consideraciones éticas las cuales dan realce, validez y profesionalismo al estudio; se toman en cuenta como consideraciones éticas el anonimato de la población muestreada y el envío de consentimientos informados a los padres, madres o encargados legales de las personas menores de edad, para la respectiva autorización de participación de sus hijos e hijas.

Otra consideración ética que presenta el estudio es que, se solicita a María Fernanda Flores Mazulis, autora de la EEI, autorización para utilizar su instrumento. Del mismo modo, la escala se somete a criterio de expertos para que contribuyeran con la adaptación y contextualización del lenguaje, esto para una mejor comprensión de los ítems, para el colectivo estudiantil a la hora de la aplicación.

Con relación a los insumos teóricos utilizados para sustentar este estudio, se emplea la normativa APA, para efectos de citación y derechos de autoría. Además, se toman en consideración fuentes confiables para la fundamentación teórica requerida.

## Capítulo IV

### Análisis e interpretación de resultados

#### Presentación de datos

A continuación, se hace alusión en la presentación de resultados obtenidos a partir de la aplicación de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil, en la que se destacan las siguientes variables de estudio: niveles de estrés cotidiano, ámbitos (familiar, académico y social) y componentes (afectivo, fisiológico, conductual y cognitivo) del estrés cotidiano infantil; estas se muestran a nivel general y se focaliza en su relación al grado escolar que cursan los niños y las niñas de II ciclo en la Escuela Patriarca San José.

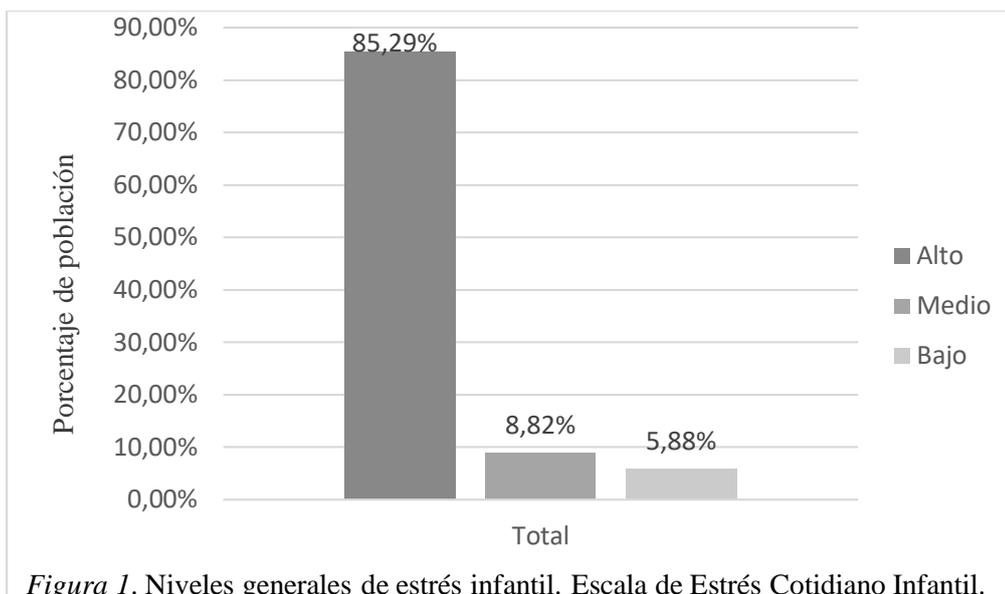
La población meta para el estudio fue de 130 estudiantes, sin embargo, se logra la participación de 68 personas estudiantes lo que corresponde a una participación general de 52,30 %. De las personas participantes de la encuesta un 44.1% cursan sexto grado, un 35.3% corresponden al grupo de cuarto y el 20.6 % de estudiantes son de quinto grado. Además, a nivel general, el 63% representan al género femenino y un 37% al masculino; desglosados por grados de la siguiente manera: en cuarto grado de las 24 personas participantes el 58% son mujeres y el 42% es representado por hombres. En lo que respecta a quinto grado de 14 estudiantes que completan la encuesta, el 79 % pertenece al género femenino y el 21% al género masculino. Finalmente, en sexto de 30 personas encuestadas el 60% son mujeres y el 40% hombres (Ver tabla 1).

**Tabla 3.** Yo soy

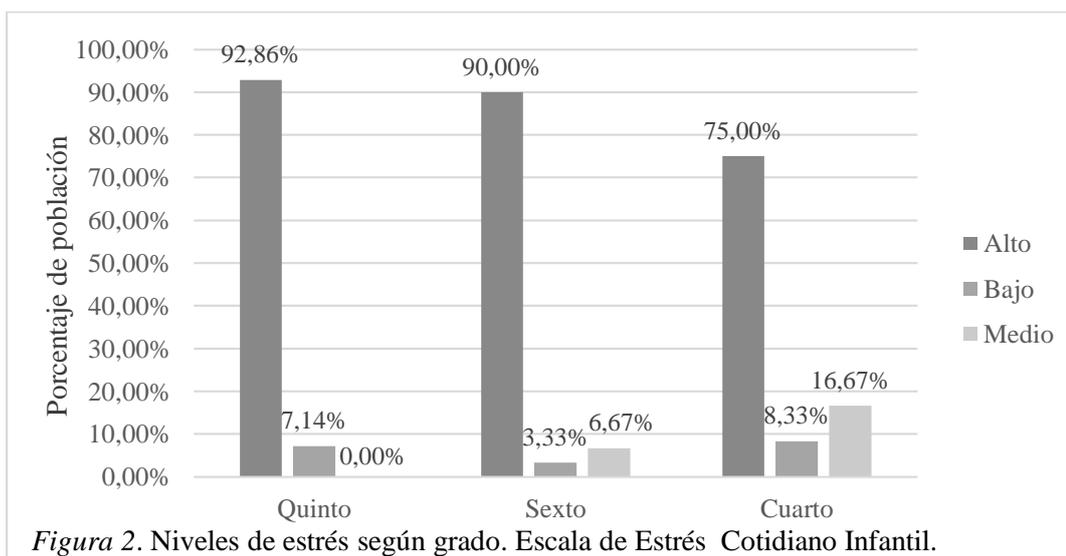
Categoría	Fr%	Fr%	Fr%
	Cuarto	Quinto	Sexto
Hombre	41,67	21,43	36,76
Mujer	58,33	78,57	63,24
Total	100	100	100

Nota: Escala de Estrés Cotidiano Infantil

A continuación, se presenta la información recopilada a partir de la aplicación del instrumento de investigación.

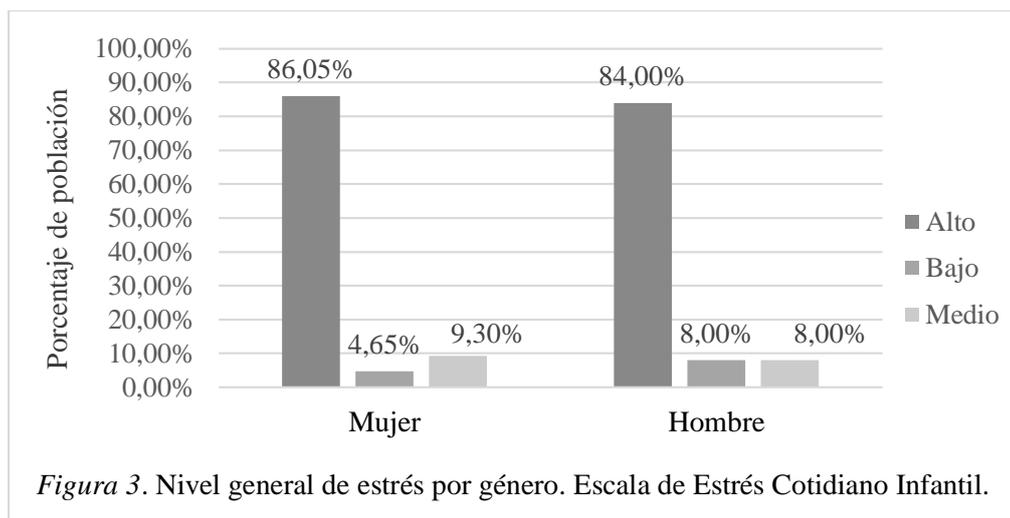


Con relación a los niveles de estrés, el porcentaje que sobresale es de 85.29%, respondiendo al nivel de estrés alto, seguido por 8,82% con un estrés medio y un 5,88% equivalente a estrés bajo. En tanto a los rangos muy alto y muy bajo, se obtuvo un cero por ciento respectivamente.



En la figura 2 se muestran los niveles de estrés alcanzados según el grado escolar del estudiantado; de ellos se puede señalar que en relación al nivel de estrés alto en quinto grado se refleja un 92% siendo este el de mayor relevancia, seguido por un 90% perteneciente a sexto grado y el 75% para cuarto. Por otra parte, en lo que concierne al nivel medio estrés los puntajes se desglosan en 16,7% para cuarto grado, el 6,7% para sexto sucesivamente.

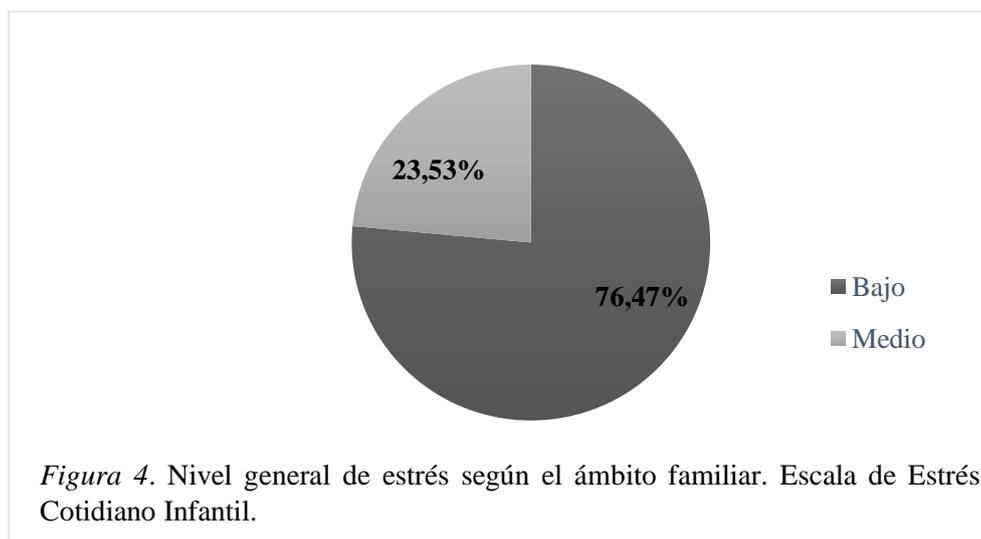
Finalmente, en relación con el nivel bajo, el 8,3% representa a cuarto, el 7,1% a quinto y el 3,3% sexto, siendo este último el de menor valor.



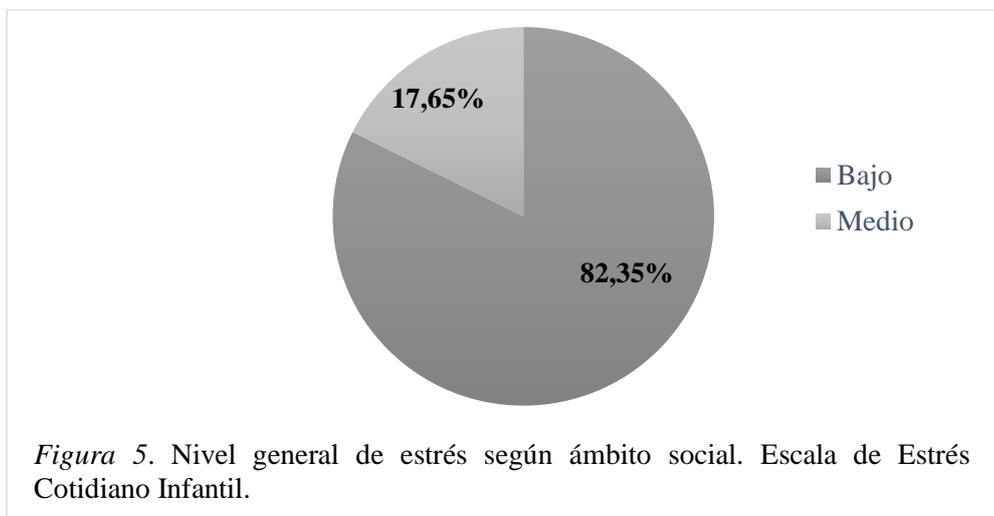
La figura anterior, refiere al nivel de estrés otorgado por el género, en el cual se desprende que, quienes experimentan niveles de estrés más altos son las mujeres con puntaje del 86,05%, en comparación con un porcentaje de 84,00% para los hombres un porcentaje que también es representativo. De igual manera estos datos son seguidos por el nivel de estrés medio que para las niñas es del 9,30% y de 8,00% para los niños; el nivel de estrés bajo muestra menor representación para las mujeres con un 4,65%, mientras tanto en los hombres es del 8,00% en igualdad con el nivel medio.

### Ámbitos generadores de estrés infantil

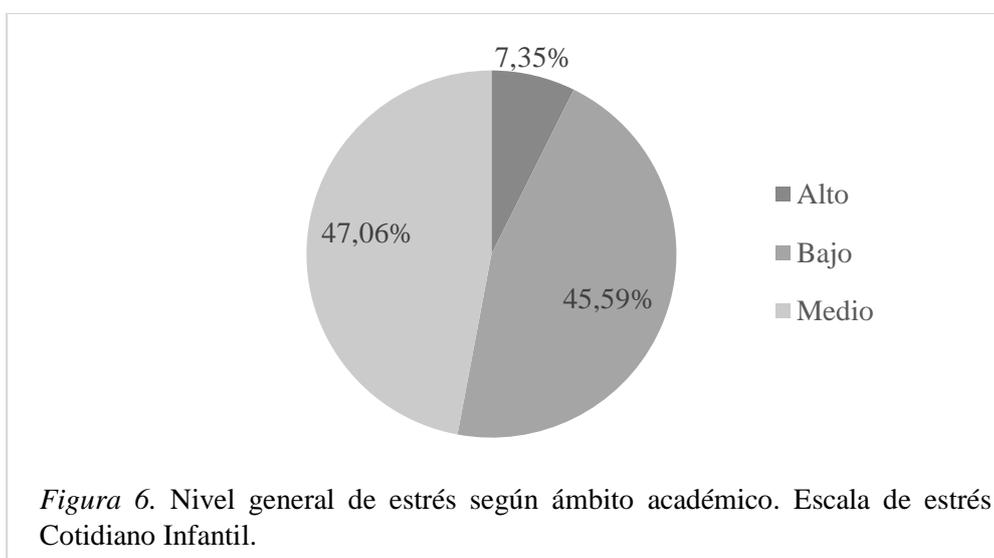
Para ahondar en el objetivo relacionado a los ámbitos generadores de estrés, se inicia describiendo los niveles de estrés infantil que la población del estudio experimenta en el ámbito familiar:



En la figura 4, se visualiza que solamente dos rangos presentan puntuaciones, la más elevada responde al 76,47% en un nivel bajo, seguida por el 23,53% que recalca el nivel medio. Se evidencia que el ámbito familiar no representa niveles altos de estrés en la población estudiantil.



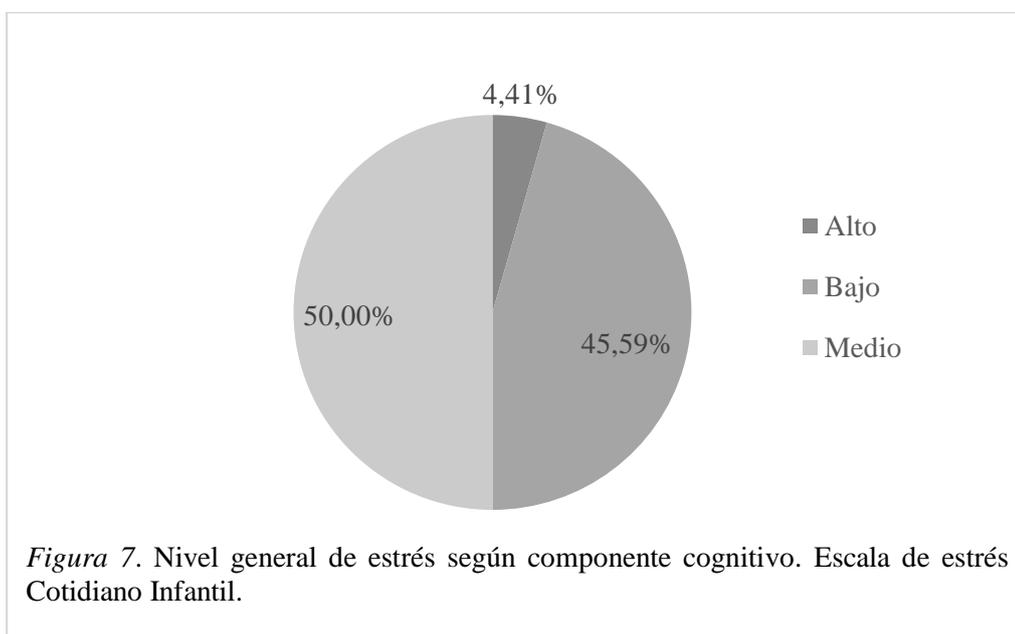
En la figura 5, se puede observar el ámbito social, donde al igual que la figura anterior, solamente se representan dos rangos, el nivel bajo abarca el 82,35%, y el 17,65% para el nivel medio; en relación con el rango alto, no se arrojaron puntuaciones. Y se logra ver con claridad que a nivel del ámbito social la mayoría de las personas estudiantes del estudio presentan niveles bajos de estrés.



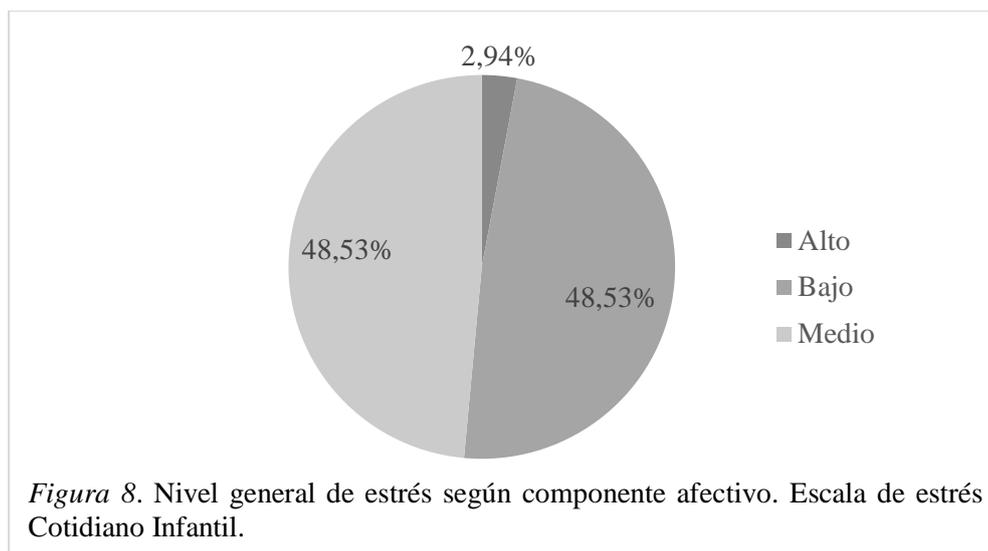
Para finalizar con la presentación de los ámbitos, a nivel académico se realzan puntuaciones en tres rangos, tal y como se muestra en la figura 6, la cifra más alta es de 47,06% para el nivel medio, en el nivel bajo se alcanza un 45,59%, siendo el nivel alto el de menor porcentaje con el 7,35%. Se puede destacar que el rango “alto” obtiene representatividad en dicho ámbito, en comparación con el familiar y social, donde no mostraban cifras al respecto, así mismo, se hace relevante en este ámbito el nivel medio de estrés que experimentan las personas estudiantes en comparación con los ámbitos familiar y social.

### Componentes del estrés

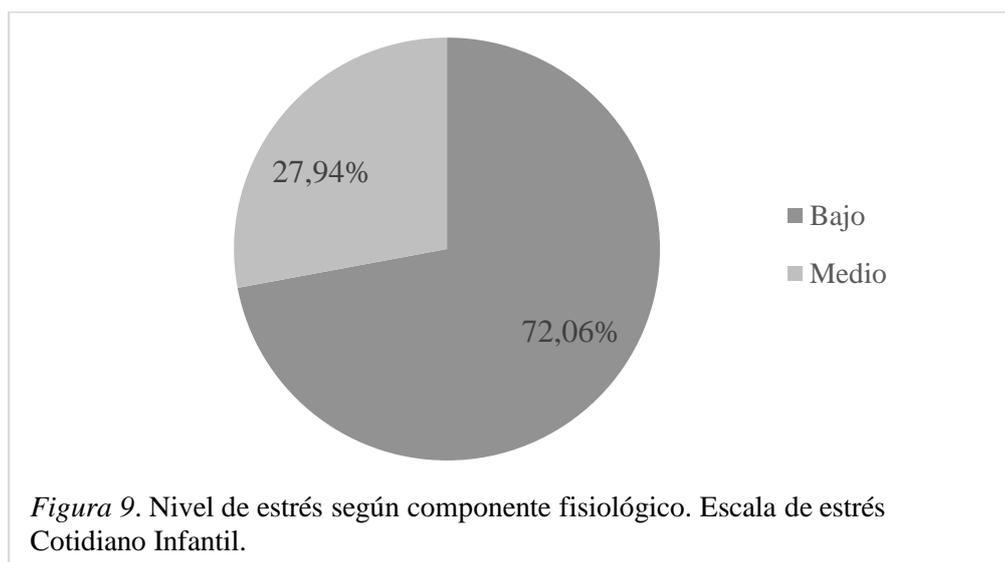
Otro de los elementos estudiados en esta investigación corresponde a los datos basados en los componentes; en primer lugar, se hace alusión al componente cognitivo, entre la información recopilada de la población participante se puede señalar:



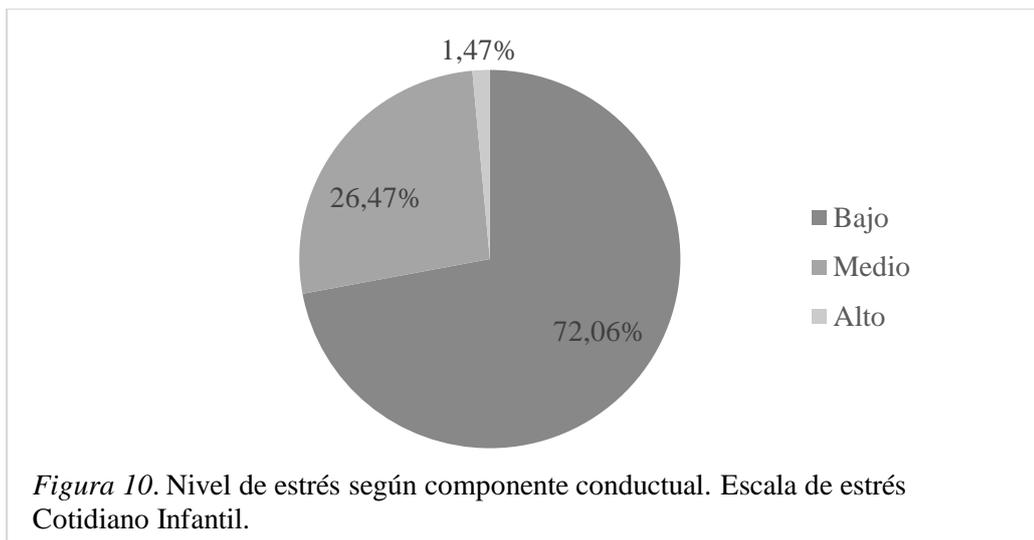
En este componente se especifican tres rangos de estrés, partiendo del nivel medio con un 50%, el nivel bajo puntúa un 45,59%, y el nivel alto un 4,41%, siendo este último la cifra más baja. Siendo el nivel medio el que posee una mayor representatividad por parte de la población de estudiantes.



En la figura 8 se ilustra el componente afectivo, en ella se describe que tanto en el nivel bajo y medio se obtiene un 48,53% respectivamente, en tanto al nivel alto el porcentaje alcanzado es de 2,94% alcanzando la menor representatividad. En igualdad de condiciones se muestra los niveles medio y bajo.



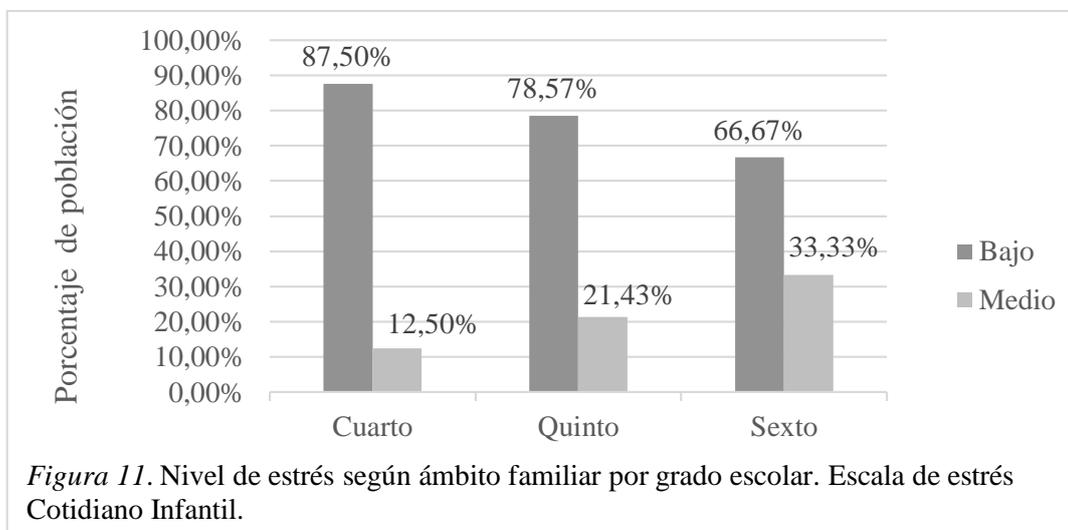
Referente al componente fisiológico se puede ver en la figura 9 que sobresale el nivel bajo con un 72,06%, en lo que respecta al nivel medio un 27,94%, cabe mencionar que el rango alto no obtuvo ningún porcentaje para esta categoría. En su mayoría las personas estudiantes que participan de la investigación no presentan niveles de estrés atribuidos a componentes fisiológicos.



Por otro lado, es importante hacer énfasis en el componente conductual en el cual se detalla en la figura 10 que la puntuación más alta es para el nivel bajo con un 72,06%, seguido por el 26,47% en un nivel medio y la menor cifra es del 1,47% para el nivel alto. En relación a los otros componentes del estrés, se evidencia que el componente con mayor representatividad es el componente cognitivo, destacando que el 50% de los y las estudiantes experimentan niveles medios de estrés, seguido por el componente afectivo con un 48,53%.

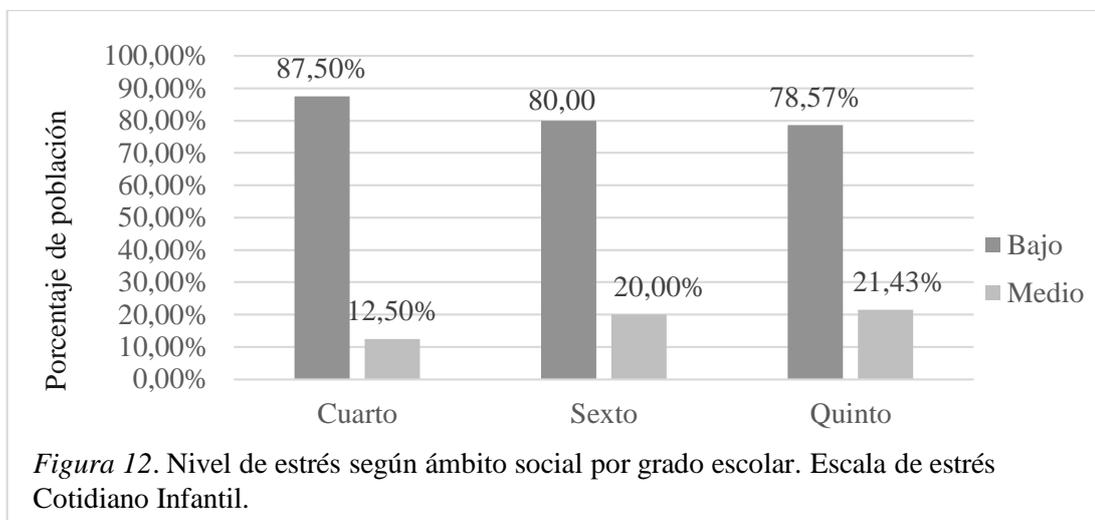
### Ámbitos y componentes según grado académico

A continuación, se muestran las cifras alcanzadas de los niveles de estrés según el grado escolar.

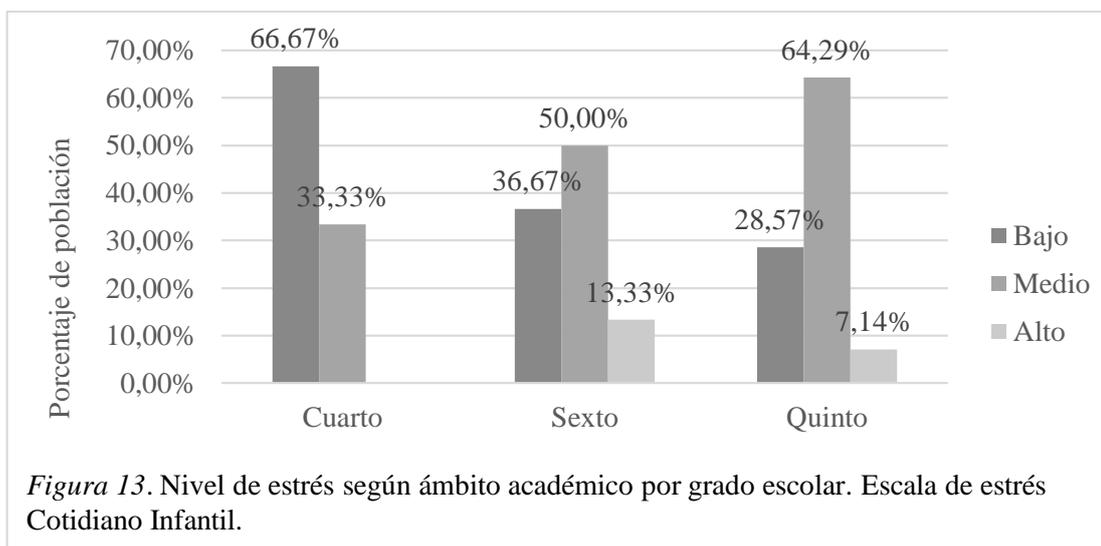


De la figura 11 se detalla niveles de estrés en el ámbito familiar por grado escolar, en el cual se evidencia los siguientes datos: el nivel bajo presenta los datos más elevados

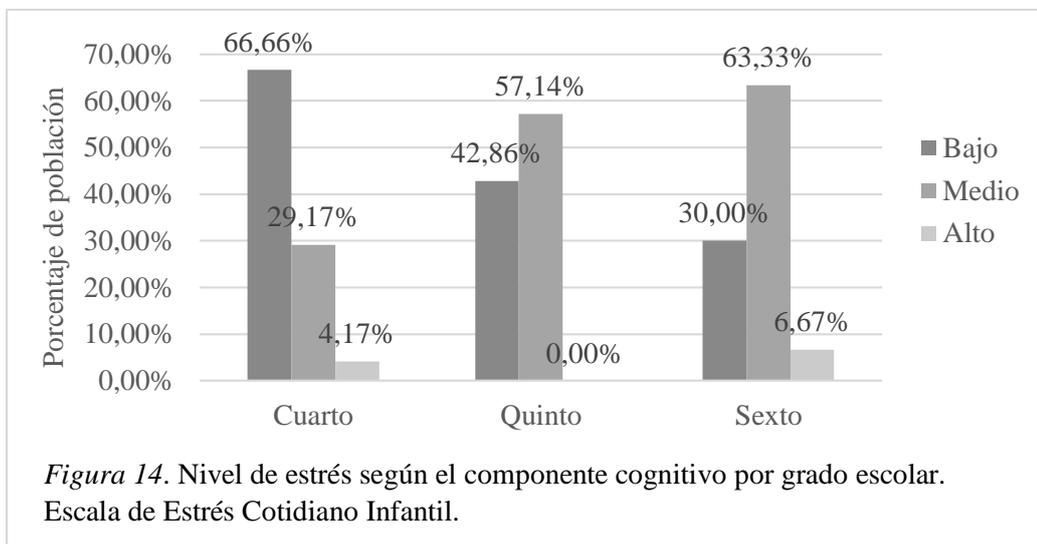
con un 87,50% en cuarto, el 78,57% pertenece a quinto y el 66,67% en sexto; del mismo modo, según las puntuaciones en un nivel medio se resalta el 33,33% para sexto, un 21,43% en quinto y 12,50% queda para el cuarto grado. Siendo claro que el ámbito familiar no representa niveles altos de estrés y que el grado donde se experimenta un nivel medio más alto de estrés es sexto año y el nivel más bajo lo experimenta cuarto año.



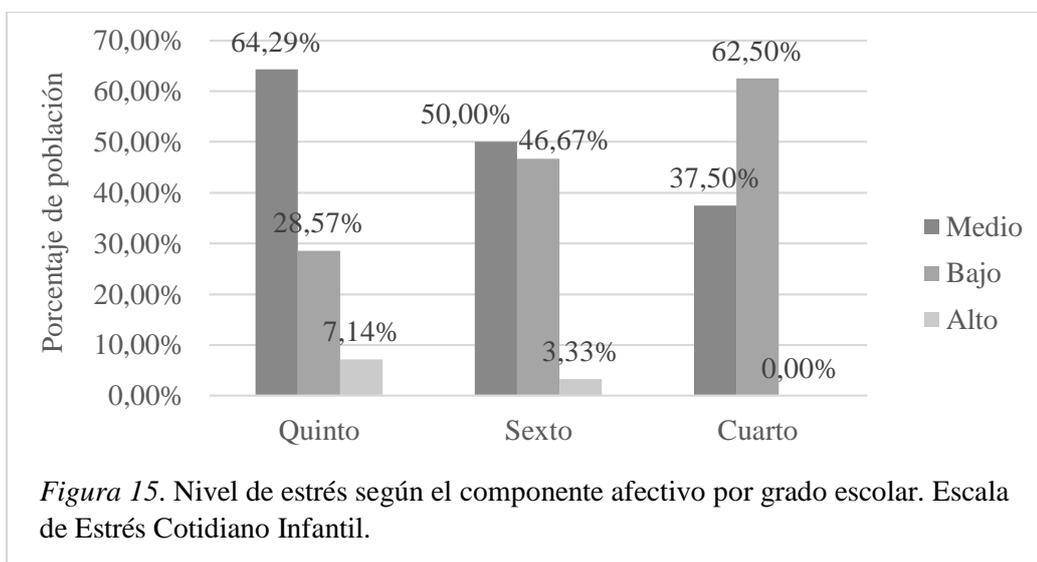
En cuanto a el ámbito social el nivel bajo responde a un 87,50% ocupados por cuarto grado, siendo este el de mayor puntuación, seguido por el 80% en sexto y el 78,57% por quinto grado. En el nivel medio, se ubican los estudiantes de quinto con el porcentaje más alto, obteniendo un 21,43%, el 20% para sexto, quedando un 12,50% en cuarto grado. Se hace hincapié que, cuarto y sexto grado, tiene similitudes en sus porcentajes alcanzados respecto al nivel medio; así mismo se resalta que en este ámbito el rango alto no se adjudica ningún porcentaje.



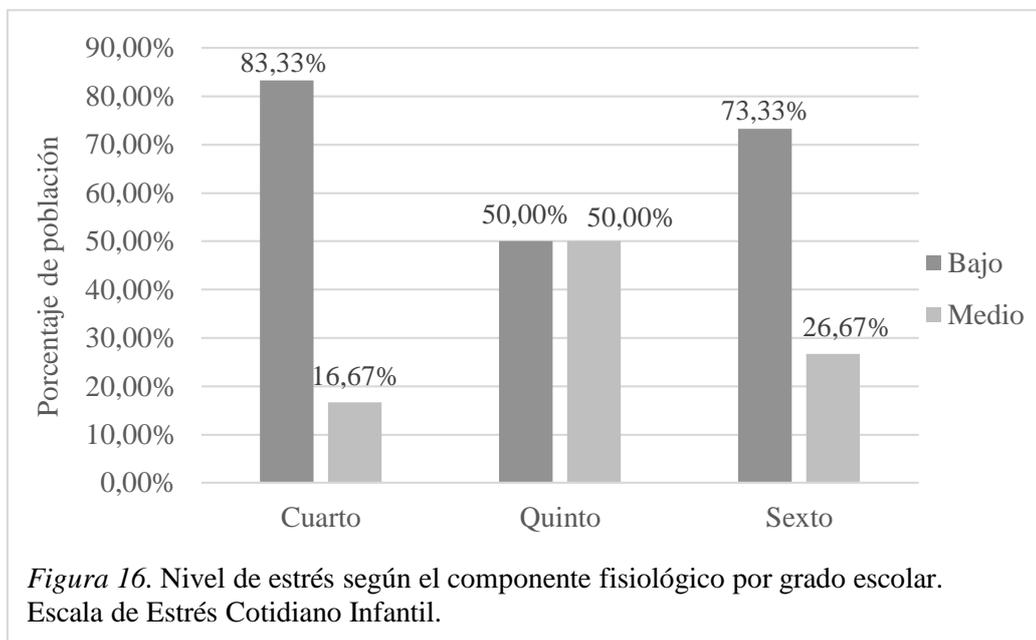
Complementado a la figura 13, se puede apreciar que, en el nivel alto se encuentra en primer lugar sexto grado con el 13,33% seguido por quinto, con un 7,14%. Relacionado al nivel medio, destaca cuarto grado con la puntuación más baja, siendo esta de un valor del 33,33%. Por último, en el nivel bajo, los estudiantes de quinto alcanzan un 28,57%, siendo este el de menor puntuación para este nivel. Es necesario incidir que los grados de quinto y sexto, muestran porcentajes en el rango alto, mientras que cuarto grado no puntúa niveles altos.



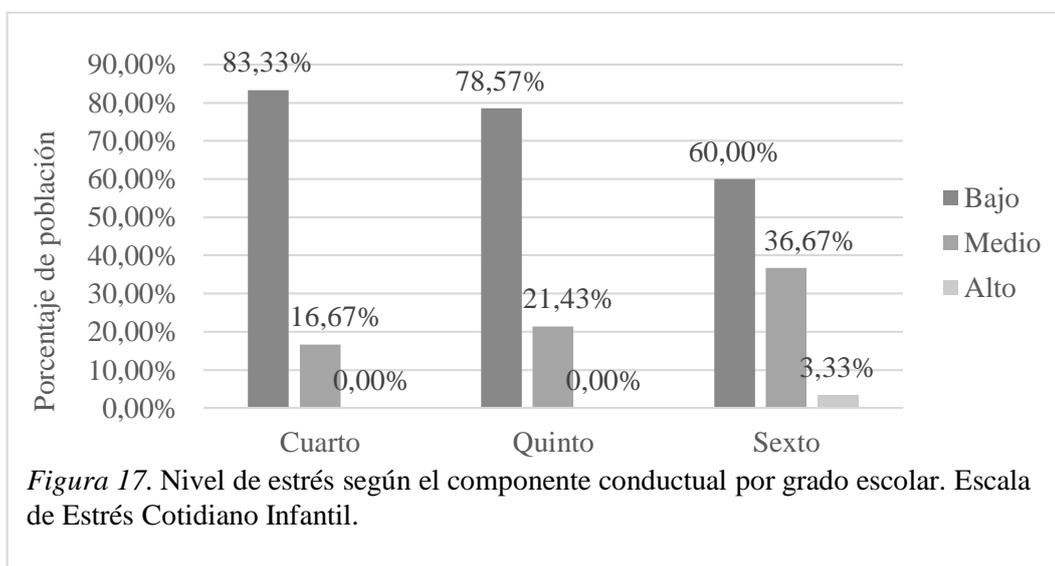
Enfatizando en la figura 14 entre los porcentajes elevados destaca cuarto grado con un 66,66% en el nivel bajo, un 63,33% en el nivel medio, representado por sexto; mientras tanto en el nivel alto, se destaca sexto grado con un 6,77% seguido por cuarto con un 4,17%. Sin embargo, resulta conveniente señalar que en quinto grado no se refleja el nivel alto, en comparación a sexto y cuarto grado.



Cabe subrayar que, en la figura 15 los niveles medios obtienen un 64,29% en quinto grado, un 50% para sexto y el 37,50% en cuarto. Así mismo, se visualiza que, en el nivel alto, el 7,14% responde a quinto y el 3,33% a sexto, además se realza que, en cuarto grado, no se obtienen porcentajes para este rango. Por otra parte, cabe subrayar que en el nivel bajo destaca cuarto con el porcentaje más elevado, siendo este un 62,50%.



Según la figura 16, resulta oportuno enfatizar que la mayor puntuación del nivel medio es del 50,00% en quinto grado, seguido por el 26,67% para sexto grado; en el menor porcentaje se ubica cuarto grado con 16,67%. Es importante precisar que en este componente no se reflejan resultados en el nivel alto para ningún grado.



Finalmente, en el componente conductual, en el nivel medio sexto es representado con un 36,67%, para quinto 21,43% y en cuarto grado el 16,67%; en lo que respecta al nivel alto el 3,33% lo ejemplifica el sexto grado, siendo este el único grado con puntuaciones de estrés alto.

### **Análisis de resultados**

Para esta investigación, se contempla como objetivo principal analizar los ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico de los estudiantes de la Escuela Patriarca San José; es por esto que en este apartado se consideran los datos arrojados mediante la Escala de Estrés Cotidiano Infantil, en contraste con la teoría. La organización del presente análisis está diseñada de lo específico a lo general, donde se relaciona e integra los puntos entre ámbitos, componentes y los niveles generales de estrés.

### **Ámbito familiar**

La familia juega un papel trascendental en la vida de las personas y aún más durante la infancia, dado que todo lo que acontece en este núcleo, repercute en todos los integrantes del sistema, por lo tanto, la familia puede propiciar o no niveles de estrés, de acuerdo con esto, Palacios citado por Muñoz (2005) menciona:

la familia es el contexto más deseable de crianza y educación de niños y niñas y de adolescentes, ya que es quien mejor puede promover su desarrollo personal, social e intelectual y, además, el que habitualmente puede protegerlos mejor de diversas situaciones de riesgo” (p.148).

Esto describe que es la familia en donde se aprenden habilidades y capacidades que van a acompañar al ser humano a lo largo de su vida, por esto se considera a la misma como un elemento sobresaliente para el desenvolvimiento del niño y la niña.

Desde la vivencia de los niños y las niñas de la Escuela Patriarca San José el 76,47% obtiene un nivel bajo, ya que la muestra se ubica en el rango de 12 a 23 puntos, lo cual refleja que las situaciones vivenciadas en el ambiente familiar, no tienden a ser estresoras en la mayor parte de la población; por lo que podría considerarse que el ambiente familiar favorece el desarrollo de habilidades o recursos de afrontamiento ante el estrés.

De acuerdo con lo señalado Árbelaez y Poveda (2012) manifiestan que “Los factores de protección, también llamados amortiguadores, son variables que protegen a los niños de

sucumbir al impacto del estrés. Actúan presumiblemente, inhibiendo, en otras ocasiones, amortiguando, el impacto del estrés, de modo que pueda ser manejado con más facilidad” (pp.24-25). Se puede decir que la familia es un elemento que puede generar o no eventos de estrés, dependiendo de la protección que la misma ejerza sobre el niño y la niña, así como el apoyo que los progenitores le brinden a la persona menor de edad, en los eventos que le generan índices de estrés.

No obstante; existen situaciones familiares que desencadenan en niveles medios de estrés en los niños y niñas, a continuación, se hace énfasis en estos ítems: “Me molesta que un adulto me diga lo que debo hacer”, este ítem tiene que ver precisamente con aquellos mandatos ejercidos por figuras de autoridad (papá y mamá), quienes demandan lo que se debe realizar o cumplir dentro y fuera del hogar; reflejando que este evento sí ocasiona estrés en algunos de los menores encuestados.

Otro elemento, tiene que ver con “creo que mis padres me dan muchas responsabilidades” este ítem obtiene representación en la categoría “casi siempre” para un nivel medio de estrés, es decir que la población de estudio, percibe que con regularidad se les brinda demasiadas responsabilidades; esto puede deberse a que las obligaciones otorgadas, exceden los recursos que se poseen para asumirlas; por lo tanto, si se identifica un evento de este tipo, el menor tiende a asumirlo e intentar cumplir con la responsabilidad sin embargo, muchas veces esto supera todos los esfuerzos y las capacidades desarrolladas hasta el momento, ocasionando que se vuelven insuficientes.

Ante ello González y García en Melgar (2018) aluden “En este caso es necesario observar las situaciones familiares, específicamente en las principales figuras de autoridad, los padres designan diferentes tareas que exigen cierta demanda de adaptación, en algunos momentos esto sobrepasa su capacidad al asumir dichas tareas” (p.16). Los dos acontecimientos mencionados, pueden estar estrechamente ligados entre sí, dado que los mandatos que ejercen las figuras parentales son esas responsabilidades que tienden a verse como excesivas para los estudiantes.

En esta etapa del desarrollo evolutivo, el cuidado y la protección de la familia hacia la persona menor edad, es de gran valor ya que, como anteriormente se mencionó la familia es la encargada de brindar esa protección ante la vulnerabilidad que se posee en la infancia y los mismos se encuentran en una búsqueda constante de protección y aprobación por parte de los padres y cuando estas necesidades de afecto no son suplidas en la medida en la que el niño y la niña lo requiere, se producen inseguridades, esto se puede visualizar mediante este

ítem “cuando estoy lejos de mis padres me dan ganas de llorar” el alejarse de sus figuras de cuido y protección se asocia con miedo a la pérdida o el abandono.

Esto puede convertirse en sinónimo de ansiedades que terminan siendo situaciones determinantes para la presencia de estrés cotidiano, en American Psychiatric Association citado por Bados (2005) se menciona sobre:

Malestar excesivo recurrente cuando ocurre o se anticipa una separación respecto al hogar o de las principales figuras de apego. Si hay separación, el sujeto puede necesitar saber el paradero de estas y estar en contacto con ellas (p.ej., por teléfono) (p.3).

Aunque esto suele presentarse con más regularidad en edades más tempranas, los datos del estudio denotan que algunos niños y niñas de la primaria, aún reflejan este comportamiento cuando sus encargados se encuentran lejos, por lo tanto, esto tiende a convertirse en una situación que afecta el desarrollo del menor en el ámbito familiar generando estrés por parte de sus factores protectores.

### **Ámbito social**

En lo que respecta a este ámbito, se logra visualizar en la figura 5 que la población presenta un nivel bajo de estrés, alcanzando un 82,35%. Esto refleja que las situaciones que implican relacionarse con otros, no son consideradas como factores generadores de índices elevados de estrés, es decir que el socializar con sus compañeros o compañeras de clase, no produce en la mayoría de los y las estudiantes preocupaciones o temores, desencadenantes de estrés.

No obstante, Arbeláez y Poveda (2012) manifiesta que: “No es de extrañar y en muchos casos se presenta que el niño cuyas capacidades o personalidad no se adaptan bien a estos requisitos presenta dificultades, fracaso, ansiedad y evitación del colegio, como un círculo vicioso que se va aumentando a medida que se avanza en su escolaridad” (p.52). De acuerdo con lo anterior, se denotan las consecuencias que pueden presentar los menores si experimentan niveles de estrés altos, por lo tanto, un mal manejo del mismo podría obstaculizar su desarrollo.

De igual forma no se puede dejar de lado que para este caso los niveles de estrés son bajos, por lo tanto las relaciones entre pares son positivas en la población y permiten el fortalecimiento de las habilidades que sociales y el desarrollo integral del menor, al respecto Rubin, Bukowski y Parker citados por: Greco (2017) denotan que: “En el marco de este

contexto los niños y niñas adquieren habilidades, comportamientos, actitudes, valores y experiencias que inciden y promueven su funcionamiento afectivo, social y cognitivo a lo largo de la vida” (p.575).

Debido a lo señalado, cabe mencionar que existen algunos ítems que destacan niveles medios de estrés en un 17,65% de los niños y las niñas, entre ellos se encuentra “Me preocupa que mis amigos o mis amigas se cansen de mí”, con base a ello, cabe indicar que en el contexto escolar, los niños y niñas inician su desenvolvimiento con su grupo de pares, por ende, el sentido de pertenencia llega a ser un factor relevante en esta etapa, lo cual ocasiona que se preocupen por lo que pueda llegar a suceder con la interacción y el vínculo que han formado hasta el momento con sus amistades.

Al respecto, Oros y Vogel citados por Hernández (2016), manifiestan que “...los estresores de un niño en edad escolar se situarán predominantemente en el contexto escolar y la interacción con los pares” (p.43). Por consiguiente, se evidencia que este aspecto, puede llegar a influenciar en los índices de estrés en las personas menores de edad, ya que resulta ser bastante importante para ellos y ellas, la percepción y la aceptación que tengan los demás hacia sí mismos.

Por otra parte, otro de los ítems que se ubica dentro del puntaje medio en este ámbito fue “Me da miedo que nadie quiera compartir conmigo en los tiempos libres o recreos”, dicho ítem deja entrever que el miedo a ser rechazado por su grupo de pares, es uno de los elementos que generan estrés en niños y niñas de la etapa escolar, concordando con lo señalado por Del Barrio en Trianes (2003).

Entre los ítems que reflejan niveles de estrés en la población de estudio, también destacan los siguientes: “Pienso que mis amigos o mis amigas se pueden burlar de mí cuando comparto con ellos/ellas”, “Tengo miedo de que mis amigos o mis amigas se peleen conmigo”, lo anterior permite reafirmar lo expuesto por Escobias, en Pérez (2016) donde señalan que los eventos que se acercan a la cotidianidad de los y las escolares, tales como las peleas y los actos vergonzosos que ocurren entre el grupo de pares, son fuentes desencadenantes de estrés en estas edades.

### **Ámbito académico**

En cuanto al ámbito académico, se refleja en la figura 6 la existencia de un nivel medio de estrés en la población de estudio, representado por un 47,06%, el cual se puede ver influenciado por las demandas o exigencias curriculares que frecuentan los niños y las niñas, así como su capacidad de afrontamiento ante las eventualidades vivenciadas durante

todo el ciclo lectivo. En relación a ello García y Zea son citados por Palacio, Tobón, Toro y Vicuña (2018) resaltando:

...ámbito escolar se dan las condiciones para que el estrés pueda presentarse, ejerciendo presión en los niños y jóvenes en función de su desempeño y rendimiento académico, donde se pone en evidencia la habilidad cognitiva, metacognitiva, y la capacidad para resolver problemas” (párr.: 41).

En tanto, el ambiente educativo por sus características demandantes, suele ser un detonante del estrés en la infancia.

De acuerdo con lo señalado, es significativo indicar los ítems con mayor representatividad en los niveles de estrés medios, en dicho ámbito; estos se encuentran relacionados a las evaluaciones y exposiciones que se efectúan, entre ellos destacan: “Mi respiración se hace más fuerte y rápida cuando tengo que realizar una evaluación”, “Me asusta olvidar lo que debo decir en las exposiciones”, “Cuando hago las guías de trabajo, pienso que olvido todo lo que sé”, “Pienso que me voy a sacar una baja calificación cuando entregue las guías de trabajo autónomo”, “Tengo miedo de no saber las respuestas de las tareas que me envían”. Ante ello, Arbeláez y Poveda (2012) indican que “Síntomas de tensión que implican estos aprendizajes escolares elementales son la ansiedad asociada a exámenes y el temor al fracaso escolar” (p.24). Por tanto, cada una de dichas actividades curriculares, generan en la persona menor de edad índices de estrés, ya que pueden llegar a resultar amenazantes debido a la presión interna o externa en la que se encuentran inmersos.

Aunado a lo anterior, se puede mencionar que, entre los aspectos intrínsecos que pueden repercutir en sus niveles de estrés, pueden relacionarse a la comparación con sus compañeros o compañeras de clase, nervios o temor de equivocarse en sus respuestas al momento de contestar las preguntas que les realizan, olvidar lo que deben decir en sus exposiciones, pensamientos de fatalidad, con relación a las respuestas que puedan brindar en sus exámenes y trabajos escolares; lo cual a su vez, se encuentra influenciado por la concepción que tenga el individuo de sí mismos en cuanto a la autoeficacia y a la capacidad de los aprendizajes adquiridos en el transcurso del ciclo lectivo, resultando así un desafío para sí mismos.

Respecto a lo señalado, Maturana y Vargas (2015), manifiestan que “Si un estudiante evalúa que los requerimientos o exigencias que se le plantean en una situación escolar determinada exceden sus competencias, se siente estresado” (p.36). Lo anterior, deja

entrever que el aspecto cognitivo también juega un papel importante en el nivel de estrés que se genera en el colectivo estudiantil, a partir de este ámbito.

### **Componentes**

A Continuación, se procede a efectuar el análisis correspondiente a cada uno de los componentes presentados a lo largo de la presente investigación.

#### **Componente cognitivo**

En este componente se logra evidenciar que el nivel medio alcanza una representatividad del 50%, obteniendo así la puntuación más alta de los niveles que mide el instrumento. Dentro de este componente se abarcan todos aquellos pensamientos o percepciones que tiene la persona menor de edad, sobre los acontecimientos que enfrenta; por ende, dicha concepción va a influir significativamente en los niveles de estrés que adquiera la niña o el niño. Ardila, Guerrero y Padilla (2014) citando a Cano enfatizan de este componente lo siguiente: “el estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc.) y un deterioro del rendimiento en contextos académicos” (p.33). Se logra apreciar que el estrés tiene reacciones cognitivas, que, si el menor no puede tener un control de estas, se presentan afectaciones importantes.

Aunado a lo descrito, cabe indicar que en este estudio se reflejan varios ítems que resaltan índices de estrés en la población muestreada, entre ellos se encuentran: “Cuando hago las guías de trabajo, pienso que olvido todo lo que sé”, “Pienso que me voy a sacar una baja calificación cuando entregue las guías de trabajo autónomo”, “Cuando tengo que exponer en las clases virtuales pienso que me voy a equivocar”. Se observa que los pensamientos que poseen los y las estudiantes sobre las actividades curriculares que deben efectuar, son entes que están ocasionando niveles de estrés significativos, lo anterior, puede deberse a la forma en la que los niños y las niñas visualizan la situación, y si consideran que estos aspectos representan una amenaza para sí mismos, según las capacidades que poseen para enfrentarse a dichas situaciones.

Abarca (2003) manifiesta en su estudio que “Cuando la dificultad de la tarea sobrepasa desmedidamente la autoeficacia percibida, el niño se desmotiva. Lo mismo ocurre si el nivel de dificultad de la tarea está por debajo de las competencias autopercebidas” (p.25). Basado en lo anterior, cabe mencionar que, en estas situaciones, el eustrés da paso al distrés, debido a que la motivación que los niños y niñas tienen respecto a su autoeficacia y

capacidades adquiridas llega a disminuir, si este se ve afectado por los pensamientos catastróficos continuados en el tiempo; al momento de realizar o presentar una evaluación, ocasionando de esta forma índices más elevados de estrés.

Por otra parte, el ítem “Me preocupa que mis amigos o amigas se cansen de mí” también alcanza un porcentaje relevante en este componente, ya que como se indicó anteriormente, el grupo de pares resulta ser sumamente importante en la etapa escolar, por consiguiente, las percepciones sobre las circunstancias que podrían surgir en su diaria convivencia, llegan a ser fuentes generadoras de estrés, ya que resultan amenazantes para ellos y ellas. En cuanto a esto, Trianes en Wheeler (2012) alude “Por último, el área social también es considerada como factible de provocar estrés ya que representa el contexto más importante en el desarrollo del niño y es clave, para el establecimiento de relaciones sociales en diversos contextos” (p.25). Esto, deja entrever que los acontecimientos que surjan entre el grupo de pares, son significativos para el colectivo estudiantil y a su vez fuentes de estrés.

### **Componente afectivo**

Para ahondar en este componente, del cual un 48,53% de la población del estudio puntúa el nivel medio, es importante mencionar que el componente afectivo se encuentra determinado por las reacciones a nivel emocional, según lo indicado, Portu 2010 citado por Bennett, Hernández y López (2019) resaltan: “El componente afectivo integra las emociones vivenciadas por el niño, que emergen a partir de la formación y mantenimiento del vínculo: la seguridad, el bienestar, la alegría, el placer, así como las experimentadas en los momentos de separación y ruptura: la angustia, la ansiedad, el miedo, el dolor y la ira” (p.4) En lo que concierne a este apartado el niño o la niña tendrá una respuesta afectiva en el momento en el que son sometidos a situaciones estresantes.

Continuando con la misma idea Rodríguez (2015) destaca: “Las emociones están presente en todo momento de la vida del niño y la niña. Por naturaleza los niños actúan por sus emociones” (p.18). Sabiendo esto, se puede hacer hincapié en los ítems que reflejan las emociones percibidas de la población estudiada ante los eventos que desencadenan índices de estrés; entre ellos se resalta: “Me asusta olvidar lo que tengo que decir en las exposiciones” y “Me pongo intranquilo si la maestra o el maestro me hace una pregunta, durante las clases virtuales o presenciales” las situaciones reflejan las emociones de los niños y niñas ante presiones que tienen que ver con hablar o exponer en clases ante sus compañeros, compañeras y docentes; por lo tanto, al verse sometidos ante tales eventos,

algunos estudiantes llegan a sentirse estresados debido al temor e intranquilidad que esto les genera.

Para precisar lo señalado, Barrio del Campo, Ruiz y Borragán (2006) indican en su estudio; “Si como resultado de esta evaluación las demandas ambientales son superiores a nuestros recursos, sentiremos estrés. Si la situación que nos causa el estrés, es la de hablar en público, se produciría el miedo escénico” (p.417). Lo anterior refleja que si el niño o la niña, ha construido una percepción negativa del evento, cada vez que vaya a ser expuesto en público, se dará una reacción emocional, esto puede llegar a afectar su desenvolvimiento personal; dado que cada vez que se habilite el espacio de participación, la persona menor de edad puede perder la concentración y ser dominado por reacción, esto muchas veces tiene su origen por deficiencias en la autoconfianza y seguridad.

### **Componente fisiológico**

En lo que respecta a este componente, es trascendental señalar que el nivel que obtuvo mayor representatividad, fue el bajo, siendo representado por un 72,06%; lo cual resulta sumamente significativo, debido a que gran parte de los niños y niñas participantes en el estudio, no están vivenciando situaciones que les provoquen síntomas desfavorables que lleguen a repercutir en su salud a corto o largo plazo. Con relación a este componente Nogareda (2004) menciona: “Las reacciones fisiológicas dependerán de la percepción que se tenga de las demandas de trabajo, la respuesta del organismo será diferente en cada caso; por ejemplo, las tareas exigentes pero controlables inducirían esfuerzo, pero sin distrés” (p.6). Lo indicado deja entrever que dichas percepciones ante las situaciones cotidianas, influyen en las reacciones físicas de los niños y niñas.

Con base a lo indicado, se hace hincapié que en este componente sobresalen tres ítems con puntuaciones representativas que requieren de atención, entre ellos se encuentran: “Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cuando hago las tareas de la escuela”, “Mi respiración se hace más fuerte y rápida cuando tengo que realizar una evaluación” “Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cada vez que discuto con alguien de mi familia”. Lo anterior, refleja la presencia de algunas reacciones involuntarias que manifiesta el organismo de los niños y niñas, como respuesta del estrés ante los eventos cotidianos que les genera temor o angustia.

Ante ello se destaca lo señalado por Selye en Fernández (2007), quien trae a colación el estrés como respuesta, manifestando que esta es la “Respuesta no específica del cuerpo ante cualquier demanda que requiere de adaptación” (p.29). Lo señalado evidencia que al

producirse un desequilibrio homeostático, surge el dolor en alguna parte del cuerpo de los niños y niñas, incluyendo la respiración acelerada; todo ello, a raíz de los acontecimientos que les ocasionan niveles de estrés, así mismo se concuerda con lo señalado por Arrieta, Baldi y Albanesi (2015) quien añade que “Frente a los diversos estresores característicos de la infancia, los niños pueden presentar sintomatología de tipo física (dolor de cabeza, molestias estomacales)” (p.99).

### **Componente conductual**

Al hablar de este componente, se debe decir que nos referimos puntualmente a aquella reacción en la conducta del niño y la niña, al enfrentarse a circunstancias detonantes de estrés, al respecto: Andrade (2019) “estrés como respuesta del organismo es la reacción conductual ante estímulos agresivos o amenazantes, la demanda a el organismo impuesta por el medio ambiente, que comprende todos los cambios o reacciones adaptativas ante una alteración de su equilibrio, con la única finalidad de mantener la estabilidad ya sea psicológica o fisiológica” (pp.9-10). Como se observa en la cita, el ser humano siempre presentará reacciones en su organismo ante la presencia de estrés, por lo tanto, cuando se está sometido a alguna demanda, se puede actuar de diversas formas que van a depender de las habilidades desarrolladas, esto puede perdurar hasta que se encuentre su equilibrio.

En este componente la población del estudio puntúa en su mayoría un nivel bajo, por lo tanto, los y las menores no tienden a adoptar conductas perjudiciales para su desarrollo, en el momento en que se muestran estresados, si no por el contrario poseen las habilidades de afrontamiento que caracterizan un manejo óptimo del estrés; a pesar de ello, para este estudio es importante resaltar que se presenta un 26,47% de las niñas y los niños, con un nivel medio en este componente, esto acentuado por dos ítems principales, que reflejan una conducta evitativa ante algunas circunstancias cotidianas, las cuales son: “Evito cumplir con mis responsabilidades en casa ordenar mi cuarto, recoger mis juguetes)” y “Cuando estoy en mi casa me encierro en mi cuarto”.

La evitación suele presentarse como un mecanismo de defensa, cuando se desmoronan las estrategias adaptativas, se tienden a adoptar conductas como las mencionadas anteriormente, que dan a paso al desgaste emocional así como el aislamiento, esto no representa problema alguno para la población estudiada ya que el ítem de “evito contestarle a mis amigos cuando me envían un mensaje” representa el nivel bajo, por consiguiente, se puede considerar que los niños y niñas a pesar de estar sometidos a alguna situación estresante, no tienden a tomar una conducta de aislamiento con sus pares.

### **Niveles generales de estrés infantil**

Los hallazgos alcanzados a partir de la aplicación de los instrumentos ejemplifica que en un nivel general, el estrés que pertenece al rango alto, el cuál oscila en un puntaje entre 50 y 105, según los datos dicha población obtiene 85,29%, es decir que la mayoría de la muestra experimenta estrés elevado, a pesar de esto, se debe hacer hincapié en cuanto a los ámbitos y componentes, dado que los mismos no arrojan datos de indicadores altos significativos, más bien oscilan entre rangos medios y bajos; aisladamente se muestran algunos índices altos, pero estos no son representativos.

Puntualizando nuevamente en lo que se refiere al nivel alto de estrés, es valioso traer a colación lo mencionado por Maldonado, Hidalgo y Otero citado en Román, Ortiz y Hernández (2008) “un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico” (p.2). De acuerdo con ello, se reflejan en los datos de la investigación que la población posee altos niveles de estrés, caracterizados básicamente a respuestas disfuncionales en el organismo como lo son: dolores estomacales y de cabeza, comportamiento evitativo con la familia, temor a alejarse de sus figuras parentales, así como miedos e inseguridades relacionados a las actividades curriculares y la relación con sus pares, esto de acuerdo con los datos alcanzados a raíz de las respuestas de la población muestreada.

Lo mencionado anteriormente, debería ser un llamado de atención para quienes rodean a las personas menores de edad, ya que, si el esfuerzo que efectúa el niño y la niña para superar los eventos generadores de estrés, sobrepasa sus capacidades de afrontamiento, pueden interferir negativamente en su desarrollo integral. De acuerdo con Garmezy y Rutter, citado por Hernández 2016, “las experiencias estresantes de vida pueden tener un efecto adverso en el bienestar de las personas y pueden predisponer a la enfermedad física o mental” (p.38). Puntuando en lo señalado, conviene destacar dichas enfermedades o síntomas surgen a raíz del estrés que se llega a desarrollar, a causa de la dificultad para manejar una carga intensa de estrés, por ende, este tipo de estrés, es percibido como negativo, pues llega a obstaculizar que la persona se desempeñe con normalidad en el contexto en que se desenvuelve.

En cuanto a los niveles de estrés según el grado escolar, se resalta quinto como el grado con mayor puntuación en este estudio, alcanzando un 92,86%, con una leve diferencia respecto a sexto grado, ya que este obtuvo un 90% en su nivel de estrés, mientras tanto cuarto grado obtuvo el 75% siendo el grado con menor porcentaje, sin embargo, se denota que la

población estudiada posee un estrés alto con escasa diferencia entre sí. Al respecto Trianes, Blanca, Fernández, Escobar, Maldonado y Muñoz (2009) aluden que “La evaluación del estrés infantil se centra en la detección de los estímulos estresores o de las respuestas psicofisiológicas, emocionales, cognitivas o conductuales que se emiten en la infancia al sufrir la acción de los estresores” (p.598). Por consiguiente, se resalta que cada uno de los ámbitos y componentes a los que se enfrentan los niños y niñas en su cotidianidad, son fuentes generadoras de estrés en mayor o menor medida, para la población muestreada.

Partiendo lo de anterior, se puede denotar que el colectivo estudiantil participante se encuentra con niveles altos de estrés, a causa de las situaciones cotidianas que vivencian en los diferentes contextos en que se desenvuelven; ante ello es importante determinar los ámbitos que generan índices estrés, según el grado escolar de la población de estudio; a continuación, se hace alusión a cada uno de ellos.

En lo que respecta al ámbito familiar, se denota un nivel medio de estrés, en sexto grado con un 33,33%, seguido por quinto con un 21,43%; se hace evidente que los niños y las niñas, de edades superiores, tienen mayor estrés familiar en comparación a los de menor edad, lo cual puede deberse a que a través de su crecimiento evolutivo van desarrollando un pensamiento crítico; así como también su forma de visualizar los acontecimientos que surgen a su alrededor, ante ello, Bottone (2016) alude que “A medida que va ampliándose el mundo social del niño, también se amplía su opinión sobre los conflictos y las tensiones en el seno familiar” (p.66). Lo manifestado implica una visión más consciente de los niños y niñas acerca de los eventos que surgen en su núcleo familiar.

En el ámbito social se observa que el grado escolar con niveles medios más elevados, se destaca quinto y sexto grado con un 21,43% y 20% respectivamente; dichos puntajes se pueden vincular a la importancia que tiene el sentido de pertenencia y la relaciones con sus grupos de pares en estas edades escolares. Con base a lo señalado, Buendía y Mira (1993) enfatizan: “una vez en la escuela, el niño debe satisfacer los requerimientos de participar en las actividades de grupo y establecer relaciones con los compañeros de igual edad, los peligros principales en este campo son las bromas, exclusión y la victimización” (p.32). Esto significa que los niños y las niñas brindan gran relevancia a los pares, y en su intento por encajar en el grupo se pueden presentar inconvenientes que dificultan su desarrollo grupal, por lo tanto, si esto pasa, se puede catalogar como un evento estresante para el y la menor.

Por otra parte, en el ámbito académico se denotan niveles altos de estrés en sexto y quinto, con un 13,33% y un 7,14% respectivamente, siendo sexto el más representativo; no obstante, en el nivel medio, los tres grados tienen índices de estrés, siendo encabezado de

manera sucesiva por quinto y sexto grado. Acorde a lo indicado, Oros y Vogel (2005) indican en su estudio que: “Por su parte, los más grandes parecen mostrar más ansiedad ante las situaciones académicas, debido posiblemente a un mayor compromiso con las tareas escolares que se realizan cada vez con mayor independencia de los padres” (p.100). Se puede inferir que esto sucede porque los niños y las niñas adquieren más responsabilidad en sus estudios, ya que conforme van avanzando en la escuela van adquiriendo habilidades y destrezas que hacen que no necesiten de tanta colaboración por parte de sus padres, lo cual hace que los deberes escolares recaigan sobre el menor, llegando a desencadenar estrés ante situaciones que quizá no logran resolver por sí solos. Además, se suma el aspecto de obtener buenas calificaciones, debido a las exigencias que tienen las personas encargadas legales sobre sus hijos; por ende, las demandas externas generan preocupaciones internas, relacionadas a las actividades curriculares de su escuela.

En cuanto a componentes por grado escolar, se arrojan los siguientes datos del cognitivo, el cual muestra niveles altos de estrés en sexto con el 6,77% y en cuarto un 4,17% aunque esto representa una valoración no tan significativa, se manifiesta la presencia de estrés en este componente, el cual es caracterizado por las percepción que tengan los menores de un evento, por lo tanto, lo que para unos puede implicar un estresor, para los otros puede no serlo o ajustarse a este, sobrellevándolo de una forma que no implica descontrol o niveles mayores de estrés. De acuerdo con Trianes citado por Flores (2017) enfatiza “...se puede afirmar que el estrés presenta un componente cognitivo significativo. La respuesta negativa de estrés, en la mayoría de los casos, puede ser revertida, ya que está ligada a una interpretación personal” (p.22). Muchas de esas percepciones estresoras dependen de las habilidades que se tengan para afrontar la situación, las cuales se van adquiriendo según la edad, es debido a esto que se denotan diferencias en relación al grado escolar.

Con respecto al componente afectivo se visualiza en la figura 15 que los grados con representatividad alta, son quinto y sexto, con un 7,14% y un 3,33% respectivamente, alcanzando además los índices más elevados de estrés, en el nivel medio. Para este caso se denota que los grados escolares mayores, poseen estrés en alguna medida, por lo tanto, se despliegan los recursos para combatir ese estrés, dando paso a respuestas afectivas que controlen el evento estresor, al respecto Dávila y Guarino en Hernández (2016) proponen que “los niños de 8 años en adelante se focalizan más en las estrategias de afrontamiento hacia la emoción (dirigidas a regular la respuesta emocional que genera el problema)” (p.83). De acuerdo con lo señalado, se puede indicar que los niños y las niñas de quinto y sexto

grado, presentan algunas dificultades para equilibrar las respuestas emocionales, que surgen a raíz de los estresores cotidianos.

Con base en el componente fisiológico, los grados con niveles medios superiores los tiene quinto grado, representado por un 50%, seguido de sexto con un 26,67%. Por consiguiente, los niños y niñas de estos grados escolares, son los que pueden estar manifestando en su organismo, más respuestas fisiológicas a causa del estrés que vivencian en su cotidianidad, por ende, se destaca que es necesario prestarle atención a dichos síntomas, ya que su salud se podría ver afectada; ante ello, Buendía y Mira (1993) señalan que “La reactividad fisiológica del niño será un factor importante para determinar las consecuencias negativas del estrés para su estado de salud” (p.16). Respecto a lo planteado, si el equilibrio homeostático sufre diversos tipos de efectos perjudiciales para la persona menor de edad, el distrés podría estar presentándose a corto, mediano o largo plazo en estos niños y niñas.

Finalmente, el componente conductual presenta índices altos de estrés en sexto, con un 3,33%, y en los niveles medios, este grado es quien alcanza el mayor puntaje, con un 36,67% esto demuestra que aunque la representación del nivel alto de estrés no tan elevada, en un nivel medio se tiene significancia, por lo cual, resume que existen niños y niñas de sexto grado que reflejan estrés conductual, evidenciado por algunos comportamientos de evitación a los que ya se encuentran acostumbrados, y se han convertido en un mecanismo de defensa utilizado para combatir el estrés, pero esto puede no ser tan favorable, Jewett y Paterson citado por Autiero (2006) infieren que “La exposición prolongada al estrés y el uso continuo por un niño de estrategias de aguante pueden resultar en patrones de comportamiento que les son difíciles de cambiar si el niño percibe la estrategia como efectiva” (p.23). Por consiguiente, el uso de estrategias evitativas para sobrellevar el estrés, pueden llegar a ocasionar dificultades en los niños y las niñas para implementar a futuro, nuevas estrategias de afrontamiento, que les favorezcan a reducir los índices de estrés.

Cabe destacar que, a pesar de no ser parte de los objetivos de nuestra investigación, se obtuvo a través del instrumento aplicado que, a nivel de género, las mujeres son quienes tienen índices más elevados de estrés, con un 86,05% en el nivel alto, y un 9,30% en el nivel medio, no obstante, para los hombres se destaca el 84% para el nivel alto. Esto muestra que las diferencias no son tan amplias en cuanto al género y que ambos experimentan niveles de estrés altos; lo anterior concuerda con los resultados del estudio de Oros y Vogel (2005), quienes manifiestan que respecto al género “no se obtuvieron resultados significativos” (p.99).

## Capítulo V

### Conclusiones

#### Conclusiones

A raíz de la investigación ejecutada, se presentan las principales conclusiones sobre los ámbitos y componentes generadores de estrés infantil, según el grado académico que cursan los estudiantes de segundo ciclo pertenecientes a la escuela Patriarca San José.

De acuerdo con los ámbitos generadores de estrés infantil se logra identificar que el ámbito académico es el que presenta mayores niveles de estrés en la población de estudio, siendo, además, el único aspecto puntuado con un nivel alto; dichos índices de estrés, se encuentran relacionados principalmente con las actividades curriculares, tales como las tareas, exposiciones y evaluaciones, es decir que los deberes de la escuela contribuyen a elevar los niveles de estrés de estos niños y niñas.

Por consiguiente, se refleja que el entorno educativo es el principal precursor de estrés en la población, esto por las situaciones demandantes que se exigen y a su vez porque durante esta etapa de la infancia la atención se encuentra focalizada hacia el desempeño escolar, lo que genera en los y las estudiantes preocupaciones ante la posibilidad un bajo rendimiento en sus deberes escolares.

Así mismo, se destaca que al ámbito familiar y social, no se le atribuyen niveles altos de estrés, y se ubican en un nivel medio, siendo el familiar el más representativo en este rango, otorgando importancia a los mandatos y discusiones familiares como eventos estresores en la infancia; sin embargo, puede indicar que este ámbito es un factor protector para la mayoría de los niños y las niñas encuestadas, ya que son una fuente de apoyo ante las situaciones que generan estrés en sus hijos e hijas.

En lo que respecta al ámbito social, se puede mencionar que las situaciones que asisten a la presencia de estrés, son las vinculadas a peleas y rechazos por parte de su grupo de pares, aludiendo a la relevancia que le conceden las personas menores de edad encuestadas, a la relación que mantienen con sus compañeros y compañeras de clase, ya que en esta etapa, para los niños y niñas, el sentido de pertenencia y la aceptación de sus iguales es fundamental, por ende, son fuentes desencadenantes de estrés para algunos miembros del colectivo estudiantil muestreado.

En cuanto a los componentes generadores de estrés, el cognitivo es el componente que presenta índices más elevados de estrés, tanto en el nivel medio como en el alto, lo cual deja entrever que las concepciones o percepciones que tienen los niños y las niñas ante el

acontecimiento que vivencia, están ocasionando niveles de estrés en estas personas menores de edad. Se resalta principalmente que, los pensamientos catastróficos que originan estrés en la población de estudio van dirigidas en torno a las actividades curriculares, ya que los niños y las niñas, le están brindando una importancia significativa a este tipo de eventos; esto supone que la población encuestada posee percepciones de fatalidad ante las situaciones presentadas y en tanto se convierten en un elemento que repercute a alteraciones en sus índices de estrés cotidiano.

Se destaca que la mayoría de los y las estudiantes encuestadas, no se están viendo afectados de manera fisiológica, ya que este componente obtuvo una representatividad elevada, en el nivel bajo. Lo que significa que no se ha producido un desequilibrio homeostático que sobrepase la capacidad del organismo de los niños y niñas para afrontar el estrés, es decir que a pesar de que se muestran niveles de estrés generales altos, estos no repercuten notablemente en el componente fisiológico. Esto podría indicar que, la población tiene mecanismos de respuesta que trabajan rápidamente, canalizando el estrés, para no dar paso a sintomatologías corporales; no obstante, resulta trascendental considerar el porcentaje de estudiantes que sí se está viendo afectado en este componente, con la finalidad de evitar problemas de salud a corto, mediano o largo plazo.

En lo que respecta a los grados escolares, se concluye que en cuarto, quinto y sexto el ámbito que ocasiona mayores índices de estrés es el académico y se realza la igualdad de condiciones independiente del grado que se esté cursando, así mismo cabe indicar que en cuanto a los componentes, para todos los grados muestreados, el cognitivo es el que manifiesta mayores índices de estrés. Por consiguiente, no existen diferencias a nivel de grado escolares, respecto a los ámbitos y componentes que generan mayores índices de estrés.

También se denota que existe una relación entre el componente cognitivo y el ámbito académico como entes generadores de estrés para los niños y niñas, ya que son las áreas con más puntaje obtenido en el instrumento aplicado, y se encuentran ligadas principalmente a las obligaciones estudiantiles. Por lo que se considera que, estos dos factores desencadenan mayores índices de estrés en la población muestreada, tanto por la percepción que tienen sobre el evento, así como, por las exigencias y la responsabilidad que tiene el estudiantado en su desempeño educativo, a lo cual se le puede incluir las repercusiones que surgen a raíz de su rendimiento académico.

Por otra parte, se determina que los y las estudiantes de la población participante, poseen en su mayoría índices altos estrés, lo cual quiere decir que en su cotidianidad surgen

eventos en los cuales el niño y la niña, tiende a desplegar todas sus estrategias de afrontamiento, sin embargo, no logran a cabalidad mantener el equilibrio, por tanto, resulta el nivel alto de estrés. A pesar de ello, es importante resaltar que estos índices no son tan elevados, como para situarse en el nivel señalado como “muy alto”; lo que significa que se está a tiempo de implementar estrategias que reduzcan los índices de estrés en la población de estudio, para prevenir o evitar afecciones graves en la salud de los niños y las niñas en el transcurso de su desarrollo.

Finalmente, a pesar de no ser parte de nuestros objetivos, se concluye que las mujeres participantes de esta investigación, poseen niveles de estrés más altos que los hombres, no obstante, la diferencia de los porcentajes entre sí, es mínima. Lo cual significa que, en esencia, no existen diferencias significativas en los niveles de estrés cotidiano, en los niños y niñas de este estudio.

## Capítulo VI

### Recomendaciones, limitaciones y alcances

#### Recomendaciones

A continuación, se presentan las recomendaciones generadas a partir del estudio, las cuales van dirigidas tanto para las personas profesionales en Orientación, así como para la institución educativa.

#### Para la persona profesional en Orientación

- Que los y las profesionales en orientación que laboran en la institución, promuevan espacios de prevención del estrés, mediante la aplicación de estrategias que permitan a los y las estudiantes mejorar sus habilidades para hablar en público, hábitos de estudio, organización del tiempo y seguridad en torno a sus capacidades académicas y personales.
- La persona profesional en orientación mediante la integración de temáticas como manejo de emociones, factores protectores y comunicación asertiva, capacita a los padres, madres o encargados legales, para contribuir a mejorar las relaciones de la dinámica familiar.
- Trabajar desde orientación en actividades que incentiven al estudiante a la obtención de un aprendizaje significativo que evite las concepciones ligadas a una calificación como parte de un mejor rendimiento académico.
- Promover desde orientación prácticas de salud mental, que integren a la comunidad educativa en general, estimulando hábitos saludables tales como: comer sanamente, realizar ejercicio, dormir bien, dedicar tiempo de oficio y recreación.
- Fomentar desde orientación el desarrollo de habilidades para la vida, que favorezcan el afrontamiento de los niños y niñas, ante situaciones generadoras de estrés, de manera grupal e individual.

#### A nivel institucional

- Promover espacios de convivencia estudiantil como talleres, grupos artísticos o de recreación que fortalezcan la integración grupal, para el beneficio de las relaciones entre pares y el sentido de pertenencia escolar.
- Realizar campañas dirigidas a toda comunidad educativa e intervenciones tanto grupales como individuales en función de transformar ideas irracionales como las

concepciones erróneas a ser evaluado, lo cual contribuye al estudiante a visualizar el aprendizaje como un proceso de construcción individual.

- Incentivar espacios de retroalimentación educativa de estudiantes a docentes y viceversa, esto con la finalidad de generar en el aula un aprendizaje significativo, en base a las necesidades de aprendizaje de cada estudiante.
- Generar a nivel institucional acciones en todos los grados de segundo ciclo, que promuevan la seguridad y la autoeficacia del estudiantado; para el manejo de pensamientos catastróficos o de fatalidad, respecto a las actividades académicas.
- Trabajar en conjunto escuela-familia la inteligencia emocional para el reconocimiento temprano de reacciones fisiológicas causadas por estrés, previendo planes de acción que contribuyan a la reducción de los niveles de estrés.
- Capacitar a los docentes, padres y madres de familia en el uso de técnicas y estrategias de manejo del estrés infantil, para que los mismos contribuyan al colectivo estudiantil a combatir eventos estresores.
- Capacitar al personal docente en temáticas de aprendizaje colaborativo y cooperativo, para que lo integren en su metodología didáctica y así favorecer a la integración de los y las estudiantes en el aula.
- Generar en el personal docente espacios de reflexión en los cuales se evalúen las demandas y cargas académicas asignadas al colectivo estudiantil, esto para valorar constantemente una posible sobrecarga académica, que propicie la elevación de los niveles de estrés en la población.

### **Alcances y limitaciones**

Entre los principales alcances del estudio, resalta que se consigue analizar y describir los ámbitos y componentes que generan mayores índices de estrés, en los niños y niñas de II ciclo de la escuela Patriarca San José. Lo cual le permite a la comunidad educativa que labora en la institución, tener insumos apegados a la vivencia del colectivo estudiantil, que facilite el desarrollo de técnicas y estrategias a nivel grupal e individual, para la prevención y el abordaje del estrés, así como el fomento de habilidades para la vida; en pro del bienestar integral de los niños y las niñas.

Otro de los alcances de la investigación es que se obtiene el bagaje informativo mediante el cual pueden generarse futuras indagaciones con respecto a la temática. Además, servir como insumo para la labor orientadora en la prevención del estrés en niños y niñas, pertenecientes a centros educativos públicos y privados; ya desde la

disciplina de Orientación se denotan pocos estudios que enfatizan en el estrés en la población infantil.

Dentro de las limitaciones, se destaca la dificultad para conseguir la disposición de un centro educativo que nos colaborara con la investigación, dadas las situaciones de pandemia y la modalidad virtual, ya que los encargados de las instituciones lo consideraban como un recargo adicional para los padres y madres de familia; siendo este el aspecto que ocasionó mayores obstáculos para las investigadoras.

Otra limitación corresponde a la recolección de los consentimientos informados, debido a que por la pandemia se envió el documento de autorización, mediante correo electrónico a los encargados y encargadas legales; sin embargo, no se logra alcanzar una cantidad significativa de respuestas. De acuerdo con ello, se tuvo que implementar el consentimiento informado en un formulario de Google Forms, enviarlo nuevamente, y correr la fecha aplicación de instrumentos, para después de vacaciones de 15 días, con la finalidad de conseguir mayor respuesta; a pesar de ello, no se recaban los 130 consentimientos informados, que representaban la totalidad de estudiantes de II ciclo.

Con respecto a la aplicación del instrumento, es importante señalar que a raíz del COVID 19, la recolección de datos se efectuó de manera virtual; no obstante, algunos de los y las estudiantes que contaban con la autorización para participar en dicha investigación, no se conectaron, lo cual se convierte también en una limitante; ya que no se logra adquirir una muestra que favorezca una mayor representatividad para el estudio.

## Referencias

- Abarca, M. (2003). *La educación emocional en la educación primaria: Currículo y Práctica*. (Tesis doctoral, Universidad de Barcelona). Barcelona. Recuperado de: [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC\\_PRIMERA\\_PARTE.pdf](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC_PRIMERA_PARTE.pdf)
- Alfonso, Calcines, Monteagudo de la Guardia y Nieves (2015). *Estrés académico*. 7(2):163-178. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Ali, S. Cupe, J. (2019). *El estrés infantil y rendimiento académico en comprensión lectora en los estudiantes de primer grado de primaria de la institución educativa n°40129 manuel veramendi e hidalgo, arequipa 2019*. (Tesis de licenciatura Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa). Perú. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10957/EDcuccjm%26alpesy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andrade, N. (2019). *Propuesta de intervención conductual con técnicas activas aplicadas por Psicólogos clínicos para aliviar el estrés laboral en colaboradores de la empresa COMUMAP*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil). Guayaquil. Recuperado de: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/13609/1/T-UCSG-PRE-FIL-CPC-261.pdf>
- Arbeláez, C. y Poveda, C. (2012). *Factores psicosociales asociado al estrés en niños de 10 y 12 años*. Recuperado de: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4389/131120.pdf?sequence=1>
- Ardila, M. (2014). *Efectos del estrés sobre las funciones cognitivas en operarios del sector mecánico automotriz de vehículos pesados en la ciudad de Bogotá*. (Tesis, Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá). Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/15546/ArdilaNinoMonicaLiliana2014.pdf?sequence=3>
- Autiero, A. (2006). *Conductas docentes y estrés infantil*. (Informe de investigación, Universidad Católica Andrés Bello). Caracas. Recuperado de: <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ6002.pdf>
- Bados, A. (2005). *Trastorno de ansiedad por separación. rechazo escolar y fobia escolar*. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/16199699.pdf>

- Barrantes, Echeverría. R. (2002). *Investigación un camino al conocimiento un enfoque cualitativo y cuantitativo*. San José. EUNED. Recuperado de: [https://www.academia.edu/38766459/Investigacion\\_un\\_camino\\_al\\_conocimientoBarrantes\\_Echavarr%C3%ADa](https://www.academia.edu/38766459/Investigacion_un_camino_al_conocimientoBarrantes_Echavarr%C3%ADa)
- Bennett, A. Hernández, E. López, A. (2019). *Relación de apego del niño con sus padres en el primer año de vida*. Universidad de la Habana, Cuba. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/uh/n291/0253-9276-uh-291-8.pdf>
- Bottone, S. (2016). *ESTRÉS Y AUTOEFICACIA EN LA INFANCIA MEDIA*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Aconcagua, Mendoza). Recuperada de: [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/769/tesis-5192-estres.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/769/tesis-5192-estres.pdf)
- Buendía, J & Mira, J. (1993). *Eventos vitales: afrontamiento y desarrollo: un estudio sobre el estrés infantil*. Recuperado de: <https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=gaCFIuVYAD8C&oi=fnd&pg=PA3&dq=estresores+cotidianos+estr%C3%A9s+infantil&ots=TsEcVF4Fa&sig=SixVsDzM7ORXGBsn5SzpFOfsksg#v=onepage&q=estresores%20cotidianos%20estr%C3%A9s%20infantil&f=false>
- Cabezas, A. (2020). *Estrés y clima social escolar en estudiantes del sexto grado de primaria de una institución educativa estatal Trujillo*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Obrego. Perú. Recuperado de: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6424>
- Castillo, M. (2018). *Factores que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional para la prevención del estrés infantil en el estudiantado de segundo año y tercer año de la escuela Julia Fernández Rodríguez, circuito escolar 06 de la dirección regional de educación de occidente, durante el II semestre del 2017 y el I semestre 2018*. (Tesis de licenciatura, Universidad Estatal a Distancia). Costa Rica. Recuperado de: [https://aleph23.uned.ac.cr/exlibris/aleph/a23\\_1/apache\\_media/NAKR36T9I3XSHFRGPXGYTYTJ2YCFF73.pdf](https://aleph23.uned.ac.cr/exlibris/aleph/a23_1/apache_media/NAKR36T9I3XSHFRGPXGYTYTJ2YCFF73.pdf)
- Castillo, P. (2016). *El estrés infantil y sus efectos psicosomáticos en el desempeño escolar*. Recuperado de: <https://docplayer.es/49198423-El-estres-infantil-y-sus-efectos-psicosomaticos-en-el-desempeno-escolar.html>
- Capdevila, N y Segundo, M. (2005). *Estrés Causas, tipos y estrategias nutricionales*. *Offarm*, 24(8), 96-104. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13078580>

- Caycho, Y. Olivera, K. (2019). Estrés y percepción del clima escolar en alumnos del 4TO al 6TO grado de primaria de una institución educativa particular. (Tesis de Licenciatura Universidad Ricardo Palma). Perú. Recuperado de: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1944/T030\\_76511502\\_T%20OLIVERA%20GALDOS%20KARLA%20STEPHANIE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1944/T030_76511502_T%20OLIVERA%20GALDOS%20KARLA%20STEPHANIE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Encina, Y & Ávila, M. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de psicología*, 33 (2), 364-385. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5262055>
- Fernández, F. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia*. (Tesis doctoral, Universidad de Málaga). Málaga. Recuperado de: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2674/16851511.pdf>
- Forero, J., López, H & Pardo, N. (2012) *Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de la ciudad de Panamá*. Recuperado de: <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/4356>
- Flores, M. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala de estrés cotidiano infantil en niños de 3ero a 5to grado de primaria de colegios de lima metropolitana*. (Tesis Licenciatura en Psicología). Lima, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/3571/Flores\\_Mazulis\\_Maria.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/3571/Flores_Mazulis_Maria.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Greco, C. (2019). Relaciones entre pares: aceptación, rechazo, victimización, agresión. Su importancia para el diseño de intervenciones de la salud mental en educación primaria. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28 (4), 575-586. Recuperado de: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/124549>
- Hernández, N. (2016). *Estrés y afrontamiento en niños institucionalizados y en niños no institucionalizados*. (Tesis de especialidad, Universidad Nacional Autónoma de México) México Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2016/abril/0743713/0743713.pdf>
- Hernández, R., Baptista, P & Fernández, C. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Sexta edición. Editorial. México, DF: Mc Graw Hill
- Hinojos, L., Ruíz, L., Cisneros, M., Mireles, E., Pando, G & Bejarano, J. (2011). *Estrés postraumático en la población pediátrica atendida en el Hospital Infantil del estado de Chihuahua, México*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v68n4/v68n4a7.pdf>

- Lazarus, R. Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Recuperado de: <http://elibro.net.una.remotexs.co/es/ereader/unacr/47645>
- Loredo, N., Mejía, D., Jiménez & Matus, R. (2009). *Nivel de estrés en niños(as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta*. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2009/eu094b.pdf>
- Letourneau, N y Giesbrecht, G. (2011). *Estrés tóxico en el Cuidado Temprano & la Salud Infantil*. Recuperado de: <https://www.iasa-dmm.org/images/uploads/DMM11%20Spanish%20Small.pdf>
- Mamani, B. (2019). *Estrés infantil y tareas escolares en niños de cuatro y cinco años de la Institución Educativa Inicial “Santiago de Ríos” N° 761 Juliaca – Puno 2017*. (Tesis de maestría, Escuela de posgrado César Vallejo) Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34344/mamani\\_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34344/mamani_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Maturana, A. Vargas, A. (enero- febrero 2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 26(1), 34-4. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>
- Meléndez, L. Solano, V. (2017). La desnutrición y el estrés van a la escuela: pobreza infantil y neurodesarrollo de América Latina. *Innovaciones educativas*, 19 (27), 55-70. Recuperado de: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/1955/2194>
- Melgar, L. (2018). *ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL Y ESTRATEGIAS De AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIA DE CHICLAYO*. (Tesis de licenciatura, Universidad señor de Sipán. Perú). Recuperado de :<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6459/Melgar%20Damian,%20Lucio%20Armando.pdf?sequence=1>
- Mena, V. (2019). *“Los niveles de estrés y su relación con las funciones mentales superiores de los procesos de aprendizaje en niños y niñas con antecedentes de maltrato”* (Tesis para optar por el título de psicóloga clínica). Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29516>
- Minaya, B. (2016). *Estrés infantil y el rendimiento académico en niños y niñas de 4 años de la i.e.i cuna jardín n° 264 del distrito y provincia de urubamba-2015*. (Tesis especialidad, Universidad Nacional del Altiplano) URUBAMBA - CUSCO.

Recuperado de:  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5557/Minaya\\_Otaz%C3%BA\\_Beatriz.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5557/Minaya_Otaz%C3%BA_Beatriz.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Ministerio de Educación Pública. Orientaciones de mediación pedagógica para la educación combinada Estrategia Regresar Ciclo lectivo 2021. (2021). Recuperado de:  
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/orientaciones-educacion-combinada-02-03-21.pdf>

Ministerio de salud, Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. (2004). *Situación actual de la salud mental en Costa Rica*. Recuperado de: <https://www.bvs.sa.cr/php/situacion/mental.pdf>

Mora, Y. (2017). Talleres para contrarrestar los diferentes indicadores de estrés infantil presentes en los educandos de la Escuela de Estanquillos de Atenas, perteneciente al circuito escolar 08 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela, durante el curso lectivo 2017. (Tesis de licenciatura, Universidad Estatal a Distancia). Costa Rica. Recuperado de:  
[https://aleph23.uned.ac.cr/exlibris/aleph/a23\\_1/apache\\_media/VJHUV5SSHVGAE\\_AJB9XL8KQG8CUVXBH.pdf](https://aleph23.uned.ac.cr/exlibris/aleph/a23_1/apache_media/VJHUV5SSHVGAE_AJB9XL8KQG8CUVXBH.pdf)

Moscoso, M. (2009). *DE LA MENTE A LA CÉLULA: IMPACTO DEL ESTRÉS EN PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGIA*. *LIBERABIT*, 15(2): 143-152. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v15n2/a08v15n2.pdf>

Muñagorri, S. (2019). *ESTRÉS INFANTIL, ESTILO DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA (EIDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 10 Y 12 AÑOS)*. (Tesis de maestría, Universidad Pontificia). Madrid. Recuperada de:  
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/53814/TFM001455.pdf?sequence=1&id Allowed=y>

Muñoz, A. (2005). *LA FAMILIA COMO CONTEXTO DE DESARROLLO INFANTIL. DIMENSIONES DE ANÁLISIS RELEVANTES PARA LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA Y SOCIAL*. *Portularia*, V, (2), 147-163. Recuperado de:  
<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/505/b1518923.pdf?sequence=1>

Naranjo, M. (2009). *UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO*. *Revista*

- Educación 33(2), 171-190. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Nogareda, S. (2004). *Fisiología del estrés*. Recuperado de:  
[https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo\\_imagenes/grupo.do?path=1031888](https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=1031888)
- Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud de Costa Rica, la Caja Costarricense de Seguro Social, el programa de Salud Mental de la Organización Panamericana de la Salud. (2008). *INFORME SOBRE EL SISTEMA DE SALUD MENTAL EN COSTA RICA*. Recuperado de  
<https://www.bvs.sa.cr/saludmental/informe.pdf>
- Oria, Y. (2019). *Estrés en estudiantes de tercero a quinto grado de primaria de una institución educativa de en Lima*. (Tesis de Licenciatura, Universidad femenina del Sagrado Corazón) Perú. Recuperado de:  
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/632?show=full>
- Orlandini. (2001). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Recuperado de:  
<http://elibro.net.una.remotexs.co/es/lc/unacr/titulos/110564>
- Oros, L y Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/259/25917106.pdf>
- Palacio, C, Tobón, J., Toro, D & Vicuña, J. (2018). *El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica*. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 12(2). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/4396/439655913010/html/>
- Pérez, M. (2016). *Factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto primaria y alumnos de sexto primaria que egresan de la escuela Kemna'OJ*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar) Guatemala. Recuperado de:  
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Perez-Maria.pdf>
- Pérez, M. (2013). *El Estrés y su manejo, Técnicas para Superarlo*. España: Editorial Cultiva.
- Pérez, D. García, J. García, T. Ortiz, D & Centelles, M. (2014). *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2014; 30(3),354-363. Recuperado de:  
<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v30n3/mgi09314.pdf>
- Programa Estado de la Nación. (2017). *Sexto informe estado de la educación*. Recuperado de:  
<https://www.estadonacion.or.cr/educacion2017/assets/ee6-informe-completo.pdf>

- Ramos, C. (2015). *LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA*. Recuperado de:  
[http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_1/Carlos\\_Ramos.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf)
- Ramos, P. (2017). *Inteligencia emocional: control del estrés*. (3a. ed.) Editorial IBC.
- Recalde, M y Almeida, P. (2014). Campaña de Concientización sobre el Estrés Infantil Tres Contra El Estrés... Papis, Profes y Amigos. (2014). Recuperado de  
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2708/1/109121.pdf>
- Rothman, K. (1998) *Modern Epidemiology*. Editorial, Little Brown and Company. USA.
- Ruiz, C. Blázquez, J. Pastor, G. Roger, C. & Moreno, V. (2016). *Estrés en estudiantes de primaria: su relación con la lectura*. Recuperado de: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/64306>
- Suárez, J. Martínez, M. & Valiente, C. (2020). *Rendimiento Académico según Distintos Niveles de Funcionalidad Ejecutiva y de Estrés Infantil Percibido*. *Psicología Educativa*, 26 (1), 77 - 86. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/338172314\\_Rendimiento\\_Academico\\_segun\\_Distintos\\_Niveles\\_de\\_Funcionalidad\\_Ejecutiva\\_y\\_de\\_Estres\\_Infantil\\_Percibido](https://www.researchgate.net/publication/338172314_Rendimiento_Academico_segun_Distintos_Niveles_de_Funcionalidad_Ejecutiva_y_de_Estres_Infantil_Percibido)
- Tan, J. Del Castillo, M. Combe, C. Urbina, G. Barahona, L. & Iriarte, S. (2016). *El manejo del estrés en los niños*. La guía de Antares (5). Recuperado de  
<https://cpal.edu.pe/uploads/recursos/publicaciones/el-manejo-del-estres-en-los-ninos.pdf>
- Trianes, M. Mena, M. Fernández-Baena, F. Escobar, M. Maldonado, E. (2012). EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN LA INFANCIA. *Papeles del Psicólogo*, 33 (1), 30-35. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77823404004>
- Trianes, M. (2003). *Estrés en la infancia: prevención y tratamiento*. Madrid: Narcea
- Trianes, M., Fernández, F., Escobar, M., Blanca, M., y Maldonado, E. (2014). *¿Padecen estrés los niños y niñas de Educación Primaria? Detección e intervención psicoeducativa*. *Padres y maestros*, (360), 32-36. Recuperado de  
<http://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/4702/4519>

- Recalde, M y Almeida, P. (2014). Campaña de Concientización sobre el Estrés Infantil Tres Contra El Estrés... Papis, Profes y Amigos. (2014). Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2708/1/109121.pdf>
- Valiente, C., Martínez, M., Cabal, P & Alvarado, J. (2020). *Estrés infantil, estrategias de aprendizaje y motivación académica: un modelo estructural predictor del rendimiento académico*. Revista de Psicología y Educación,15(1), 46-66. Recuperado de: <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/185.pdf>
- Vega, C., Espindola, S., Nava, C. & Soria, R. (2009). *Estrés y ambiente familiar en niños*. Revista PsicologíaCientífica.com, 11(10). Recuperado de <https://www.psicologiacientifica.com/estres-y-ambiente-familiar-ninos/>
- Wayne, D. (1990). *Bioestadística: Bases para el análisis de las ciencias de la salud*. Editorial Limusa.
- Wheeler, E. (2012). *Estrés escolar en alumnos de EGB, Consecuencias sobre el aprendizaje*. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111635.pdf>

*Apéndices*

*Apéndice A*

**Escala de Estrés Cotidiano Infantil**

Soy: Hombre ( ) Mujer ( )

**Edad:**

( ) 8	( ) 9	( ) 10	( ) 11	( ) 12	( ) 13
-------	-------	--------	--------	--------	--------

**Grado:**

( ) 4°	( ) 5°	( ) 6°
--------	--------	--------

A continuación, encontrarás una lista de situaciones. Por favor, responde según las veces que te pasan. Por favor responde según las veces que te pasa, haciendo clic sobre la respuesta que mejor proyecte las situaciones que vives. No hay respuestas incorrectas.

1 es = Nunca

2 es = Casi nunca

3 es = Casi siempre

4 es = Siempre

Para una mayor comprensión se presenta el siguiente ejemplo:

Me gustan las clases virtuales	Nunca	Casi Nunca	Casi siempre	Siempre
			<b>X</b>	

En el ejemplo la opción marcada es “Casi siempre” lo que quiere decir que: **Casi siempre**, me gustan las clases virtuales.

Es hora de empezar a contestar, si tienes alguna duda consulta a las encargadas.

Ítem	Nunca	Casi Nunca	Casi Siempre	Siempre
1. Mi respiración se hace más fuerte y rápida cuando tengo que realizar una evaluación.				
2. Me como las uñas cuando estudio.				
3. Evito cumplir con mis responsabilidades en casa, (ordenar mi cuarto, recoger mis juguetes, alimentar a mi mascota)				
4. Tengo miedo de que mis amigos o amigas se peleen conmigo.				
5. Cuando hago las guías de trabajo, pienso que olvido todo lo que sé.				
6. Me asusta olvidar lo que debo decir en las exposiciones.				
7. Evito contestarle a mis amigos o amigas cuando me envían un mensaje				
8. Cuando estoy en mi casa, me encierro en mi cuarto.				
9. Me molesta que un adulto me diga lo que debo hacer.				
10. Muerdo el lápiz o el lapicero cada vez que hago las guías de trabajo escolar.				
11. En mis tiempos libres, evito conversar o compartir con mis compañeros y compañeras de la escuela.				
12. Pienso que mis padres no se preocupan por mí.				
13. Creo que mis padres me dan muchas responsabilidades.				
14. Pienso que me voy a sacar una baja calificación cuando entregue las guías de trabajo autónomo.				
15. Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cuando hago las tareas de la escuela.				
16. Cuando estoy en la escuela y quiero compartir con mis amigos o amigas pienso que me van a molestar.				
17. Me da miedo que nadie quiera compartir conmigo en los tiempos libres o recreos.				
18. Me duele el estómago cuando alguien de mi familia me pide un favor.				
19. Me pongo rojo (a) si un amigo o amiga me pide un favor.				

20. Cuando estoy lejos de mis padres, me dan ganas de llorar.				
21. Me pongo rojo (a) cuando tengo que hablar en las clases virtuales.				
22. Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cada vez que discuto con alguien de mi familia.				
23. Me pongo nervioso si la maestra o el maestro me hace una pregunta, durante las clases virtuales.				
24. Tengo miedo de no saber las respuestas de las tareas que me envían.				
25. Me sudan las manos cuando quiero preguntarle algo a un amigo o amiga.				
26. Cuando converso con mis amigos o amigas, me tiemblan o me sudan las manos.				
27. Pienso que mis padres discuten mucho.				
28. Cuando tengo que exponer en las clases virtuales pienso que me voy a equivocar.				
29. Me preocupa que mis amigos o amigas se cansen de mí.				
30. Me molesta pasar tiempo con mi familia.				
31. Dejo incompletas las tareas de la escuela.				
32. Me siento enojada (o) si paso mucho tiempo en casa.				
33. Conversar con mis amigos o amigas me pone nervioso.				
34. Peleo con mis amigos o amigas.				
35. Ignoro las preguntas que me hacen mis papás.				
36. Pienso que mis amigos o amigas se pueden burlar de mí, cuando comparto con ellos/ellas.				

Instrumento de Flores adaptado por: Calderón y Siles (2020)

*Apéndice B***Consentimiento informado**

Estimados padres, madres de familia y encargados legales

El presente documento tiene por objetivo solicitarle permiso para que su hijo o hija participe en la recolección de datos a través de un cuestionario llamado Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI); los cuales serán utilizados en la investigación “Ámbitos y componentes generadores de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de II ciclo de la escuela Patriarca San José” esto como parte del trabajo final de graduación de Alison Calderón Bolaños y Adriana Siles Bolaños, para la obtención del grado de Licenciatura en Orientación en la Universidad Nacional de Costa Rica.

Es importante mencionar que las respuestas que brinden sus hijos e hijas en el cuestionario son anónimas, es decir, no se va a tener el conocimiento específico de qué respondió cada niño o niña a las preguntas de dicho instrumento. Además, los resultados de esta investigación serán utilizadas solamente para fines académicos, con la intención de generar insumos fundamentales para la gestión y desarrollo de estrategias que forjen el bienestar integral de sus hijos e hijas. Por tanto, se solicita que los niños y niñas contesten con total sinceridad a cada uno de los ítems.

Finalmente, les solicitamos completar la información que se detalla a continuación, con fin de confirmar su autorización de la participación de su hijo e hija en esta investigación, y marcar con una X dentro del paréntesis.

Yo \_\_\_\_\_ madre, padre o encargado legal de \_\_\_\_\_ autorizo ( ) / no autorizo ( ) que mi hijo/hija participe completando el cuestionario llamado Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI).

De antemano agradecemos su apoyo.

## Apéndice C

### Autorización para la utilización de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil

