

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"FACTORES DE ESTRÉS COTIDIANO ENTRE ALUMNOS DE QUINTO PRIMARIA Y ALUMNOS
DE SEXTO PRIMARIA QUE EGRESAN DE LA ESCUELA KEMNA'OJ."**

TESIS DE GRADO

MARÍA JOSÉ PÉREZ DE LEÓN
CARNET 23119-11

LA ANTIGUA GUATEMALA, ENERO DE 2016
SEDE REGIONAL DE LA ANTIGUA

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"FACTORES DE ESTRÉS COTIDIANO ENTRE ALUMNOS DE QUINTO PRIMARIA Y ALUMNOS DE SEXTO PRIMARIA QUE EGRESAN DE LA ESCUELA KEMNA'OJ."

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARÍA JOSÉ PÉREZ DE LEÓN

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

LA ANTIGUA GUATEMALA, ENERO DE 2016
SEDE REGIONAL DE LA ANTIGUA

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. ANA LUISA REYES ANDRADE

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. ROSEMARY ROESCH ANGUIANO

La Antigua Guatemala, 16 de noviembre de 2015

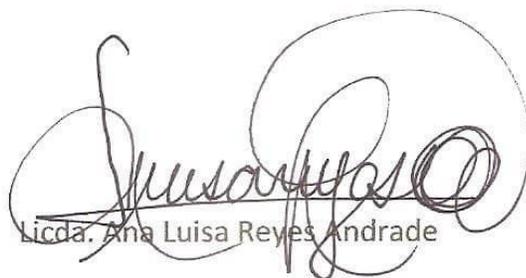
Señores Miembros
Consejo de Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Campus Central

Distinguidos señores:

Por este medio me permito saludarles y a la vez informarles que he asesorado el trabajo de investigación para el informe final; **"Factores de estrés cotidiano entre alumnos de Quinto Primaria y alumnos de Sexto Primaria que egresan de la escuela KEMNA'OJ"**; elaborado por la estudiante **María José Pérez De León**, carné **23119-11**, de la Licenciatura en Psicología Clínica.

El mencionado trabajo cumple con los requisitos establecidos por la Facultad de Humanidades, por lo que me permito presentarlo a su consideración para que sea sometido a la revisión respectiva.

Atentamente,



Licda. Ana Luisa Reyes Andrade

Asesora



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 051156-2015

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARÍA JOSÉ PÉREZ DE LEÓN, Carnet 23119-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, de la Sede de La Antigua, que consta en el Acta No. 05595-2015 de fecha 14 de diciembre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"FACTORES DE ESTRÉS COTIDIANO ENTRE ALUMNOS DE QUINTO PRIMARIA Y ALUMNOS DE SEXTO PRIMARIA QUE EGRESAN DE LA ESCUELA KEMNA'OJ."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 4 días del mes de enero del año 2016.

Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

AGRADECIMIENTOS

A mis padres: Guicella y Oliverio por apoyar cada una de mis decisiones y estar presentes en cada paso que he dado a lo largo de mi vida.

A mi hermana: Vivian por tenerme la paciencia y brindarme el amor que solo puede recibirse de un ser tan especial como lo es una hermana.

A mi familia: Abuelos, tíos y primos por apoyarme en todo momento y creer siempre en mí.

A la familia Calderón

Aldana: Haidée, Andrea y Wendy por haber sido parte de mi vida y apoyarme en cada situación que he llevado hasta hoy en día, las llevo siempre en mi corazón.

A mis compañeros: Por haberme permitido ser parte de la vida de cada uno de ustedes, por estos cinco años en los que compartimos momentos buenos y malos e hicieron de nosotros mejores seres humanos, especialmente a Nathaly, Claudia, Mónica, Rafaela, Susana, Carmen y Ángel por abrirme las puertas de su corazón siempre los llevaré conmigo.

A mis catedráticos: Por motivarme a dar siempre lo mejor de mí, especialmente a la Lcda. Ana Luisa Reyes, Ángela Méndez, Victoria Cabrera y el Lic. Felipe Bagur, por cada una de sus enseñanzas y haber creído en cada una de mis fortalezas.

DEDICATORIA

- A mis padres:** Guicella y Oliverio por ser mi mayor soporte a lo largo de mi vida brindarme el amor, la dedicación y las herramientas necesarias para culminar mi estudios, por lo que este logro nos pertenece a los tres y hoy se los dedico principalmente a ustedes.
- A mi hermana:** Vivian por haberme acompañado durante este proceso y ser parte esencial de mi vida y crecimiento personal, por haberme tenido la paciencia y la comprensión durante los momentos difíciles y compartir con alegría y amor los buenos momentos.
- A mis sobrinos:** Diego y Sofía, por ser el mayor regalo que la vida me pudo dar y brindarme con cada una de sus sonrisas una mayor motivación para seguir adelante, haciendo que mi vida más alegre y divertida.
- A mis amigos:** Porque la amistad de cada uno de ustedes me ha acompañado a través de las diferentes etapas de mi vida, Vanesa, Nathaly, Wendy, Denisse, Paola, Susana y Ángel, cada uno de ustedes dejó una huella imborrable, siempre estarán presentes en mi vida y me llevó lo mejor que cada uno de ustedes dejó en mí.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
	1.1 Estrés.....	13
	1.2 Estrés cotidiano en la infancia.....	23
	1.3 Infancia media.....	28
	1.4 Etapa escolar primaria.....	35
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	38
	2.1 Objetivos.....	39
	2.1.1 objetivo General.....	39
	2.1.2 objetivos específicos.....	39
	2.2 Hipótesis.....	39
	2.2.1 Hipótesis alterna.....	39
	2.2.2 Hipótesis nula.....	40
	2.3 Variables.....	40
	2.4 Definición de variables.....	40
	2.4.1 Definición conceptual.....	40
	2.4.2 Definición operacional.....	41
	2.5 Alcances y límites.....	42
	2.6 Aporte.....	42
III.	MÉTODO.....	43
	3.1 Sujetos.....	43
	3.2 Instrumento.....	43

3.3 Procedimiento.....	44
3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	45
IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	46
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	57
VI. CONCLUSIONES.....	62
VII. RECOMENDACIONES.....	63
VIII. REFERENCIAS	64
Anexos.....	68

RESUMEN

El estrés es la respuesta que se activa ante determinadas situaciones a las que se enfrenta el ser humano en su diario vivir, produciendo malestar físico y emocional cuando las personas no encuentran la forma adecuada de afrontarlas.

Por tal razón, la investigación presentada tuvo como principal objetivo el conocer los factores de estrés cotidiano entre los alumnos de quinto primaria y los alumnos de sexto primaria que egresan de la Escuela Kemna'oj en Santa María de Jesús. Se utilizó una muestra de 28 alumnos, 14 pertenecientes a quinto primaria (7 niñas, 7 niños) y 14 pertenecientes a sexto primaria (7 niñas y siete niños).

Para dicha investigación se aplicó la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), el cual cuenta con 22 ítems de respuesta dicotómica si/no, presentado una escala global de estrés y tres subescalas enfocadas en el ámbito de la salud, el ámbito escolar y el ámbito familiar. Los resultados indicaron que la salud, la escuela y la familia son factores primordiales que juegan un papel importante en el desencadenamiento del estrés cotidiano infantil, siendo el área escolar el principal causante en alumnos de quinto primaria y el área familiar el causante en los alumnos de sexto primaria.

Por su parte, los alumnos de sexto primaria quienes egresan de la institución manifestaron un nivel de estrés mayor en comparación a los alumnos de quinto primaria, lo cual puede ser provocado por una primera transición, la cual es pasar de la primaria a secundaria.

Por lo tanto es de suma importancia abordar el tema del estrés, cuáles son sus causas y sus consecuencias y de qué forma se puede abordar, dado que afecta los diferentes ámbitos en los que se desarrolla toda persona.

I. INTRODUCCION

Los diferentes conflictos y situaciones a las que se enfrentan las personas en su vida cotidiana, los llevan a experimentar altos niveles de estrés, lo que trae como consecuencia un malestar significativo creando insatisfacción en su vida. Las fuentes generadoras de estrés se pueden dar en la familia, en la salud, en la escuela, en el trabajo y en las relaciones interpersonales entre otras, afectando la estabilidad de quien lo padece y manifestándose de diferentes formas en los contextos en que las personas se van desarrollando, afectando así niños, adultos y ancianos.

A partir de eso surgió la necesidad de conocer cuáles eran aquellas fuentes generadoras de estrés en los alumnos, que consecuencias y que impacto podían llegar a tener en la vida de quien lo padecía. Durante la etapa escolar, los alumnos se enfrentan ante diversos acontecimientos que les causan malestar y afectan de forma directa en su desenvolvimiento personal. La escuela representa un punto primordial en el desarrollo de todo estudiante, pues es donde aprenden, socializan, se expresan y adquieren nuevas habilidades.

Por esa razón se deseó conocer cuáles eran los principales factores de estrés cotidiano que afectaban a los alumnos entre las edades de 10-12 años que cursaban quinto primaria y sexto primaria, etapa en la que experimentan muchos cambios y transiciones.

Es un acercamiento básico el conocer las fuentes generadoras de estrés durante esta edad, ya que permite compensar deficiencias en el afrontamiento de problemas, así como también brindar herramientas enfocadas en la disminución del estrés. Se planteó identificar si los factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto primaria fueron diferentes a los de los alumnos de

sexto primaria, quienes egresaban del centro educativo y debían enfrentarse a un cambio en su etapa escolar, como lo es la transición de la primaria a la secundaria.

El estrés ha estado implicado e inmerso en todas las culturas en general, sin embargo, hasta hoy en día las investigaciones y estudios relacionados a este tema han sido bastante limitados en las áreas rurales, se le ha dado un mayor énfasis al área urbana, razón por la cual en la presente investigación se busca conocer de qué forma puede llegar a afectar en una cultura indígena.

Dado que el estrés está involucrado en diferentes ámbitos en las que las personas se desarrollan, se ha resaltado mucho su importancia a lo largo de los años, por lo que múltiples investigadores se han interesado por conocer a profundidad su origen, causas y consecuencias.

Durante la infancia el ambiente familiar juega un punto importante porque es donde los niños pasan gran parte de su tiempo, sin embargo, es necesario incluir el ambiente escolar, pues este va cobrando relevancia conforme los niños se van desarrollando, es el lugar en donde aprenden y adquieren nuevos conocimientos, pero sobre todo gran parte de la socialización del niño se da durante la etapa escolar y es en la cual aprende habilidades sociales que van a determinar su desenvolvimiento en la sociedad. Por esa razón estudios, investigación y artículos se han enfocado en esta parte como un generador de estrés durante la infancia.

A continuación se presenta una síntesis de las investigaciones más recientes realizadas en el país.

Barrientos (2014) en la investigación de campo realizada, tenía como fin identificar las consecuencias que generaba el estrés en docentes y que repercutía en el ámbito laboral, familiar y social, así como también identificar las exigencias que lo generaba dentro de las funciones que se

realizaban dentro de la institución educativa. Se utilizó una muestra de 20 docentes del área de primaria pertenecientes al Colegio Tesoro Infantil, las herramientas incluidas en dicha investigación fue la observación y el test de colores. Los resultados indicaron que el estrés influye de forma directa en el desempeño laboral de los docentes, impidiéndoles rendir de forma adecuada, pues no saben de qué forma dominar las situaciones que les causan malestar en su vida. Otro punto con el que se pudo concluir es que la relajación puede ser utilizada de forma eficaz en el manejo de la presión y la canalización del estrés, por lo que se recomienda fomentar este tipo de actividades que fomenten una mejora en la salud mental de los docentes en general.

Según Cruz (2013) en la investigación de tipo cuantitativa transaccional descriptiva que realizó, la cual tuvo como fin identificar cuáles eran los principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y trabajan al mismo tiempo, contó con una muestra de 25 jóvenes adultos comprendidos entre las edades de 20 a 35 años de ambos géneros, pertenecientes a todas las facultades de Universidad Rafael Landívar, se utilizó un instrumento el cual fue diseñado específicamente para dicha investigación, autoaplicable y contenía 20 preguntas. Los datos dieron como resultado que los padres jóvenes adultos manifestaron mayor estrés en cuanto a la enfermedad de algún familiar, no poder dedicarles tiempo a sus hijos, que algún miembro de la familia sufra algún accidente, el terminar los estudios en el tiempo ya establecido y el no poder tener tiempo libre, siendo el factor familiar el que más produce estrés. Dentro de las recomendaciones que realizó, planteó el poder establecer programas personales que ayuden a liberar el estrés tales como una dieta balanceada, dormir las horas adecuadas, lecturas positivas y talleres de manejo de emociones.

Mendoza (2012) en la investigación de tipo descriptivo que realizó, buscó determinar los principales estresores de índole laboral que afectaban a un grupo de docentes que integraban la

facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, en la cual contó con una muestra de 17 sujetos y se utilizó el instrumento “Descubre tu nivel de estrés”. Los resultados concluyeron en que los principales estresores que afectaron a dicha población fueron el desarrollo de la carrera, falta de incentivos, elementos motivadores, reconocimiento por parte de superiores y formación continua. Recomendó un programa de capacitación que se ajuste a los horarios de los docentes, así como también incluir diferentes motivadores e incentivos que aumenten el rendimiento en el área laboral.

Sin importar la edad, género, cultura u ocupación, el estrés es un problema que está presente en la vida de muchas personas. Tanto los padres como los hijos lo manifiestan diferentes formas y las causan también varían. Si bien en el caso de niños y adolescentes los principales factores están relacionados con la familia, la escuela y la salud, los padres de familia también pueden presentarlo por causas similares.

Barillas (2011) en su investigación de tipo descriptivo planteó identificar los factores ambientales dentro de las áreas en que se desenvolvían los niños de 4 a 6 años y que tenían influencia en el estrés infantil. La muestra total fue de 30 niños, 15 niños y 15 niñas entre las edades de 4 y 5 años de edad pertenecientes a la Escuela Oficial de Párvulos No. 65 ubicada en la zona 7 de la ciudad de Guatemala, utilizó como instrumento el Inventario de estrés infantil (IES) para poder detectar el estrés infantil relacionado a las diferentes áreas como la familiar, escolar y social. Se concluyó con que el estrés era generado dentro de las áreas en que se desenvolvía el niño, siendo la familia y la escuela los principales factores desencadenantes, por lo que recomendó trabajar con los niños y los padres dicho tema, así como en las diferentes instituciones para que se pueda prevenir y disminuir el estrés infantil.

La estructura familiar disfuncional es una de las principales fuentes generadoras de estrés por lo que Obregón (2010) en su tesis de tipo descriptiva buscó establecer cuáles eran los estresores que experimentan las niñas provenientes de hogares desintegrados pertenecientes a la Escuela República de Líbano en Guatemala, quienes cursaban entre cuarto y sexto primaria. Los resultados indicaron que al menos el 50% de las niñas se encontraban en un nivel de estrés por arriba del punto medio, estableciendo que dentro de la subescala familiar fue donde se presentó mayor puntuación, lo que reflejó de que forma el grupo primario, el cual es la familia, es uno de los principales factores que desencadenan el estrés.

La familia es el grupo primario de todo ser humano, si existen conflictos en vez de representar un desarrollo pleno para los menores, resulta ser un retroceso y estancamiento en la vida de quien los padece. Lo que puede provocar la aparición de estrés, el cual puede presentarse en alta intensidad, pues las personas no cuentan con el apoyo de sus familiares, quienes se suponen son los encargadas de brindar seguridad y estabilidad para los hijos.

De León (2010) en la investigación de tipo descriptivo que realizó se centró en conocer si existía estrés en víctimas que han sufrido abuso sexual, la cual fue realizada con una muestra de 44 sujetos, pertenecientes al Hogar temporal de Quetzaltenango, los cuales el 80% provenían del área rural de familias desintegradas, bajos recursos económicos y bajo orden del juzgado de la niñez. La mayoría no tenía escolaridad y los que lo tenían era solamente de primero a tercero primaria. Se utilizó el test psicométrico AE para medir el nivel de estrés experimentado por las víctimas de abuso sexual. Los resultados determinaron que las víctimas de abuso sexual si manifiestan un nivel de estrés elevado. Las experiencias estresoras provienen de fuentes básicas como el entorno, el cuerpo (enfermedades, accidentes, trastornos) y el pensamiento. Se pudo concluir que las víctimas de abuso sexual padecen estrés de forma significativa elevada, lo que

genera una serie de síntomas físicos, mentales y de comportamiento. Por esa razón en estos casos es recomendable brindar apoyo terapéutico a niños y adolescentes que hayan sufrido abuso sexual, ya que es necesario para ayudarlos a superar todo lo que este abuso conlleva.

Sosa (2008) en la investigación de campo ex post factum que realizó, planteó determinar la incidencia del ejercicio físico en la reducción del nivel estrés, para la cual contó con una muestra de 50 adultos de ambos sexos comprendidos entre las edades de 17-45 años, quienes acudían a un gimnasio ubicado en Quetzaltenango, se utilizó la escala de Apreciación del estrés (AE). Los resultados indicaron que el ejercicio físico reducía los niveles de estrés, ya que aumentaba la sensación de bienestar en el ser humano, disminuyendo de esa forma el estrés mental, la agresividad, ansiedad, angustia y depresión. Como beneficio les brindaba más energía, capacidad de trabajar, mejora en la memoria e imagen corporal. Por esa razón, se concluyó en que es primordial transmitir los beneficios que trae el practicar ejercicio físico, a través de promover en diferentes instituciones educativas y laborales las consecuencias positivas que conlleva.

Dado que el estrés se encuentra implicado directamente en la salud López (2007) en la investigación de tipo descriptivo que realizó, buscó identificar de qué forma la ansiedad y el estrés influían en la aparición de enfermedades en la piel, para la cual contó con una muestra de 52 pacientes del Hospital San Juan de Dios, quienes acudían a la consulta externa de la unidad de dermatología. Se utilizaron las pruebas STAI-82 y la escala general de batería Apreciación del estrés. Los resultados determinaron que los factores psicológicos si intervinieron en el desencadenamiento de enfermedades dermatológicas siendo en su mayoría alergias, así mismo se encontró que los pacientes manejaban muchas situaciones en su entorno, las cuales provocaban que manejaran altos niveles de ansiedad y estrés. Por lo que recomendó un acompañamiento

psicoterapéutico para estos casos, pues ayuda a disminuir los cuadros de ansiedad y estrés que presentan.

Como se mencionó anteriormente el padecimiento de estrés influye de forma directa en el organismo de quien lo padece, pues se dan cambios fisiológicos que pueden llegar a incrementar el padecimiento de algunas enfermedades e incluso agravarlas.

El estrés provoca cambios tanto a nivel fisiológico, como también a nivel emocional, sobre todo porque en su mayoría los factores causantes se encuentran en el ambiente de una forma bastante común, como es el caso de la familia, sin embargo existen otros aspectos a tomar en cuenta que son generadores de estrés.

Durante la etapa escolar, que abarca aproximadamente entre los 6-12 años de edad, los aspectos ambientales son los causantes del estrés infantil. A continuación se presenta una breve síntesis de las últimas investigaciones realizadas fuera de Guatemala.

Huanca (2013) en la investigación que realizó, buscó determinar la relación entre estresores cotidianos y el afrontamiento al estrés en 34 niños de 8-12 años de estado socioeconómico bajo, del Hogar José Soria de La Paz, Bolivia. En dicha investigación descriptiva se utilizó la aplicación de pruebas que midieron estresores cotidianos y el afrontamiento, por lo que aplicaron el Cuestionario Argentino de Afrontamiento. Los niveles que se encontraron en las diferentes categorías fueron medios, en la categoría estresores en la salud fue de 58%, en la categoría estresores en la educación fue de 61% y en la categoría estresores en la familia fue de 65%. Se pudo observar que dentro de los niveles obtenidos, la categoría de estresores educativos no presentó un porcentaje alto, por lo que se pudo concluir que los sujetos de dicha institución no perciben mayores estresores dentro del ámbito escolar.

Ahumada (2013) en un estudio cualitativo que realizó, planteó descubrir la manifestación del estrés en 4 estudiantes del campus La Castila de la Universidad Bio Bio de Chillan, para la cual se utilizó una serie de entrevistas semi-estructuradas, con el fin de recoger datos relevantes acerca de la visión de los estudiantes en relación a dicho tema. Los resultados indicaron que los altos niveles de exigencias académicas y los problemas familiares, en especial los económicos, fueron los principales factores que contribuyeron a la aparición del estrés, provocando un bajo rendimiento y altas preocupaciones, llevándolos a manifestar sentimientos de enojo, desconcentración, frustración, fatiga, desanimo, intolerancia y agobio entre otros. Por esa razón el autor recomendó implementar estrategias de afrontamiento que funcionen en todos los ámbitos en el que se desarrollan los estudiantes, es decir, escolar, familiar, social y laboral.

Continuando con los factores desencadenantes de estrés en la infancia, Oros (2012) en la investigación cuantitativa realizada propuso conocer cuáles eran los estresores más frecuentes en la infancia, así como establecer si existía alguna asociación entre los eventos percibidos como amenazantes y la edad y sexo del niño. La muestra utilizada contó con 345 sujetos de ambos sexos, 173 niños y 172 niñas de clase socioeconómica media entre las edades de 8-13 años, que acudían a diferentes escuelas públicas de la Ciudad Diamante, Provincia Entre Ríos, Argentina. La evaluación fue realizada a través de una consigna basada en el cuestionario de afrontamiento para adultos de Moos y Billings. Los resultados indicaron que los estresores más frecuentes hacen referencia a peleas y discusiones con los pares, temor a pérdidas afectivas o materiales, problemas familiares y escolares. En relación al sexo, no se obtuvieron resultados significativos entre niños y niñas, sin embargo las niñas se mostraron más afectadas por las injusticias, las pérdidas afectivas, la salud de personas significativas, los problemas socioeconómicos y la soledad; mientras que los niños se mostraron más afectados por pérdidas materiales y pérdida de mascotas.

En cuanto a la edad, los de menor edad mostraron mayor preocupación y conflictos en relación a la disciplina parental y la salud personal. En el caso de los más grandes mostraron más conflicto ante situaciones académicas y conflictos con los padres y amigos. El autor recomendó el poder profundizar en dicho tema y relacionarlo con las diferentes emociones que pueden surgir, como tristeza, emoción, enojo, miedo entre otros.

Es importante señalar y tomar en cuenta que la forma de afrontar situaciones difíciles varía de una persona a otra, la edad, la cultura y el sexo pueden determinar si una persona es más tolerante que otra ante ciertas circunstancias que otras

Corraliza (2011) en su investigación descriptiva se centró en la relación entre la cantidad de naturaleza en el entorno cotidiano de los niños y el modo en que ellos afrontaban eventos estresantes, tomando una muestra de 172 niños de la ciudad de Cuenca entre las edades de 10-13 años. Los resultados concluyeron en que la naturaleza cercana a los niños moderaba los efectos negativos de algunas de las situaciones estresantes. De modo que los niños que tenían mayor contacto con el medio natural tenían capacidad de afrontar de mejor forma algunas de las situaciones difíciles que se les presentaban. Los instrumentos utilizados fueron la escala de Observación de Naturaleza Cercana, para registrar la cantidad de naturaleza a la que estaban expuestos los niños, y también se utilizó la escala de Estrés Percibido de Martorell, Sánchez, Miranda y Escrivá (1990). Se resaltó la importancia de implementar elementos naturales en los entornos residenciales y educativos, ya que cada vez es más el alejamiento de la naturaleza, lo que trae como consecuencia un incremento de estrés que si no es tratado puede desencadenar enfermedades.

Martínez (2011) en un estudio realizado revisó relevantes cuestiones teóricas sobre las causas y consecuencias del estrés en la etapa infantil, realizado en la zona sur de Madrid con una muestra constituida por 156 alumnos, 84 niñas y 72 niños, pertenecientes a quinto primaria de cuatro centros escolares (1 público y 3 privados). Se utilizó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), el cual describe diferentes sucesos y acontecimientos que se presentan en la vida diaria y pueden tener impacto negativo en la vida de los niños. Se confirmó en dicho estudio que el 12% de la muestra presentó estrés, explicados a través de estresores cotidianos del ámbito familiar, escolar y de la salud. Lo que permitió afirmar que si se da el estrés durante la infancia y por lo tanto la necesidad de prestar atención a este fenómeno que está afectando a los alumnos. Se resaltó la necesidad de seguir investigando en relación al ámbito del estrés, así como buscar la forma de implementar programas orientados a la prevención de este, el cual puede ser a través de un canal de comunicación entre padres de familia y el centro educativo, ya que ambos son fuentes generadores de estrés y representan la base de una buena salud mental y física en los estudiantes.

UNIMER (2010) en un estudio realizado en Costa Rica, en el cual consultaron a 1214 costarricenses encontraron que el 37% refirieron sentirse estresados o muy estresados. Las principales causas generadoras de estrés fueron la inestabilidad económica, tensiones laborales, problemas familiares y problemas emocionales. Entre la población más afectada resultaron ser las mujeres las personas con un perfil económico bajo, sin trabajo remunerado y habitantes del área metropolitana.

Fernández (2010) a través de su investigación se centró en estudiar la sintomatología de psicopatología infantil y el funcionamiento cognoscitivo básico sobre el rendimiento académico, considerando dicha relación como posible papel mediador del estrés cotidiano infantil, evaluado a través de estrés autopercibido o autoinformado como a través de un marcador hormonal complejo.

Se utilizó una muestra compuesta por 55 niños y 45 niñas entre las edades de 8-12 años, pertenecientes a un colegio público de Málaga, España. El instrumento utilizado fue el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). Los resultados arrojaron que aquellos alumnos que obtuvieron alta puntuación en funcionamiento básico cognoscitivo y baja puntuación en estrés cotidiano, tendrán más probabilidad de obtener un buen rendimiento académico, a diferencia de aquellos que obtuvieron baja puntuación de funcionamiento básico cognoscitivo y alta puntuación en estrés cotidiano. Por lo que si hubo relación existente entre ambas variables. Se recomienda proponer aplicaciones que sean implementadas en al área escolar, con el fin de abrir tratamientos tradicionales incluyendo el afrontamiento de estrés cotidiano.

Siguiendo con el estrés académico García (2008) en el estudio que realizó en la Universidad de Valencia, planteó identificar el nivel de estrés y los principales estresores académicos que afectaban a los estudiantes de nueva incorporación de la Universidad mencionada, para la cual contó con una muestra de 199 estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología, utilizando el Test IEA. Los resultados reflejaron que el 88% de los participantes en el estudio han experimentado estrés, especialmente en el proceso de adaptación a las exigencias de la Universidad, lo que podría incrementar el riesgo de generar sintomatología clínicamente significativa. Se encontró que las principales situaciones generadoras correspondían a la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, la exposición de trabajos en clase, la sobrecarga de tareas y la realización de exámenes. Se recomendó ampliar las investigaciones en relación a este tema, con el fin de desarrollar y evaluar la efectividad de distintas propuestas y estrategias de intervención dirigidas a prevenir y reducir la problemática del estrés académico en población universitaria, prestando especial atención a los estudiantes de nueva incorporación a la universidad, en un intento de promover y potenciar la salud mental.

El estrés engloba varios ámbitos de la persona que lo padece por la forma en que afecta los distintos contextos e implica el ser tomado en cuenta tanto a nivel fisiológico con todos los síntomas que lo caracterizan, así como a un nivel emocional por que llega a provocar cambios en la forma de vida de una persona.

Macías (2007) en la investigación correlacional que realizó a nivel educativo tuvo como principal objetivo establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de educación media superior e identificar que semejanzas y diferencias se presentaban en alumnos de dos instituciones de educación media. Para eso se utilizó una muestra total de 623 alumnos, 329 pertenecientes al Colegio de Bachilleres plantel La Forestal y 294 de la Escuela preparatoria diurna, ubicados en el estado de Durango, México. Para la evaluación se utilizó el inventario SISCO del estrés académico. Los resultados arrojaron que el perfil descriptivo entre los alumnos de las dos instituciones no era significativo. El 91% de los alumnos de la Escuela Preparatoria Diurna presentaron en ocasiones estrés académico con una intensidad medianamente alta; mientras que los alumnos del Colegio de Bachilleres La forestal fue un 93% que se presentó estrés académico con una intensidad medianamente alta, variando únicamente en un 2%. Los estresores con más frecuencia en ambos establecimientos estaban relacionados a la realización de tareas escolares y a la personalidad y actitud del docente. Los síntomas que presentaron con mayor frecuencia fueron dificultades de concentración, inquietud, ansiedad y desesperación.

Fernández (2007) en la tesis doctoral de tipo correlacional que presentó, buscó conocer la influencia del estrés experimentado en la infancia sobre el desarrollo socioemocional y escolar, para la cual utilizó una muestra de 420 estudiantes de Enseñanza Primaria procedentes de cuatro diferentes colegios de Málaga capital. El instrumento a través del cual fue medido el estrés fue el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). Los resultados arrojaron que los estresores de

baja intensidad pero de alta cronicidad tenían un poder predictor sobre los problemas socioemocionales y escolares, se encontró que a mayor número de estresores cotidianos (familia, escuela, salud) los niños y niñas presentaban mayores problemas socioemocionales de naturaleza interiorizada y menor rendimiento escolar.

Las investigaciones presentadas anteriormente hacen referencia al nivel de estrés cotidiano en el ambiente escolar y las causas que lo generan, a partir de eso surge la necesidad de conocer de forma más profunda de qué forma esta afecta. Es importante señalar que tanto en Guatemala como en otros países, el estrés afecta a todas las poblaciones en general, teniendo en común que los factores que más influyen en su aparición es el ambiente familiar, el ambiente escolar y la salud, por lo que surge la necesidad de prestar especial interés a un problema que trae como consecuencia un deterioro en la vida de las personas que lo padecen.

A continuación se presentan las teorías más relevantes enfocadas en el estrés y la infancia, con el fin de poder conocer su definición, causas y consecuencias.

1.1 Estrés

En un intento de tratar de definir el estrés, muchos autores lo han abarcado de formas muy diferentes. Mientras algunos lo hacen en relación a condiciones ambientales otros lo hacen en relación a la respuesta y los cambios que se dan en el organismo. A continuación se presentan algunas de esas definiciones.

Bernard (1867), mencionó que el organismo puede ser perturbado a través de los diferentes cambios que se dan en el ambiente y que una de las características principales de los seres vivos es poder mantener la estabilidad a nivel interno aunque las condiciones del medio externo vayan

cambiando. Desde este concepto ya se buscaba dar una idea sobre los cambios que sufre el organismo cuando no se logra equilibrar el medio interno con los cambios del medio ambiente.

Por su parte Cannon (1922), propuso el término “homeostasis”, para atribuir los procesos fisiológicos coordinados que mantienen el equilibrio en el organismo, lo que puede entenderse como una característica que tiene todo cuerpo, la cual le permite regular el ambiente interno para poder mantener una condición estable.

De ese modo Selye (1946) definió el estrés como una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga, dicha respuesta puede ser de tipo fisiológica (cuerpo u organismo) y psicológica (mental). La demanda hace referencia a los estresores, es decir, a la causa que genera estrés.

Holmes (1979) lo definió como un acontecimiento- estímulo que requiere de la adaptación de la persona. El estímulo representa cualquier circunstancia que en la vida de la persona requiera una modificación en su modo habitual de vivir.

Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés en referencia a la relación que se produce entre una persona y el contexto en el que se desarrolla. El estrés se manifiesta cuando una persona valora determinado acontecimiento como algo que supera los recursos con los que cuenta, poniendo en peligro su bienestar personal.

Trienes (2003) explica el estrés visto desde el estímulo y se ve como algo que está asociado a circunstancias o acontecimientos que son externos al sujeto y son dañinos para él, pudiendo alterar el funcionamiento en el organismo y su bienestar mental. Las situaciones o acontecimientos de los que se habla son conocidos como estresores.

Según Feldman (2010) El estrés no es más que la respuesta de una persona ante sucesos que considere amenazantes o difíciles y que afectan el bienestar de la persona, ya que se realizan esfuerzos por superarlo y esto produce respuestas biológicas y psicológicas que pueden generar problemas de salud. Un suceso es considerado estresante cuando es percibido como amenazador y para el cual la persona no cuenta con los recursos necesarios para enfrentarlo con eficacia. En este sentido, la interpretación que haga la persona de determinado suceso desempeña una función primordial en la determinación de lo estresante.

Continuando con lo que expone el autor, si bien las personas están dotadas de capacidades para afrontar las exigencias del medio ambiente, en determinados momentos algunas situaciones superan los límites generando entonces estrés.

De acuerdo con Lazarus (1986), la esencia del estrés es el cambio y el proceso, la mayoría de situaciones o circunstancias de estrés atraviesa por tres fases:

- Fase de anticipación: es donde el individuo debe prepararse para el estresor, como será y que consecuencias trae conlleva.
- Fase de espera: implica el tiempo de espera en la que el individuo espera por la retroalimentación, según como hayan sido sus respuestas de afrontamiento.
- Fase de resultados: incluye la reacción del individuo ante sus respuestas de afrontamiento, por lo que puede ser un resultado favorable o desfavorable

1.1.1 Eustrés

Delgado (2005), también es conocido como estrés positivo, representa el estrés en el cual los individuos interaccionan con el estresor manteniendo la mente abierta y creativa, preparan el

cuerpo y mente para funcionar adecuadamente y en óptimas condiciones. En este estado de placer, los individuos manifiestan alegría, bienestar y equilibrio.

El cerebro se pone en guardia, lo que permite al organismo prepararse para una situación de emergencia.

1.1.2 Distrés

Delgado (2005), suelen denominar distrés al estrés negativo, es generado por una sensación de fracaso, resulta ser dañino y desmoralizante, produciendo sufrimiento en la persona y un desgaste personal. Como resultado disminuye la productividad de quien lo padece y aumenta el riesgo de sufrir algún accidente o de padecer alguna enfermedad. Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, las frustraciones, etc. En suma múltiples estresores internos o externos de carácter físico, químico o social.

1.1.3 Cambios en el organismo

Torreblanca (2015) menciona que el estrés puede ser visto a través de un punto de vista biológico, en donde este es considerado como un estado general de sobreactivación que se da en varios niveles: autonómico, endocrino e inmunitario. Se puede decir que es un proceso, por medio del cual actúan las vías neuronales del sistema nervioso autónomo, las vías humorales bioquímicas del sistema endócrino y las vías vasculares sanguíneas del sistema inmunológico. Por lo tanto, es primordial verlas como un conjunto, ya que se encuentran estrechamente entrelazadas y es en donde parte del proceso de estrés puede ser caracterizado como neuroendocrino.

Para el autor la sobreactivación biológica que es producida durante el estrés predispone al organismo al consumo de energía, el cual es necesario para enfrentarse ante una situación de

peligro. Mientras las hormonas se encargan de desempeñar su papel, la adrenalina secretada se encarga de aumentar el ritmo cardíaco y el respiratorio preparando al cuerpo para la acción, y la hidrocortisona ayuda al organismo a movilizar sus reservas energéticas.

Continuando con lo expuesto por el autor, las respuestas de cada una de las partes implicadas en el proceso anterior contribuyen con una función específica, el aumento del ritmo cardíaco permite irrigar más sangre al cerebro y los músculos, lo que permite pensar y actuar más rápido, la respiración rápida y profunda proporciona mayor oxígeno, la falta de secreción de saliva y mucosidades aumenta el tamaño de los conductos de aire a los pulmones, el incremento de transpiración hace que el cuerpo se enfríe más rápido y la dilatación de la pupila vuelve los ojos más sensibles.

1.1.4 Síntomas del estrés

Feldman (2010), los síntomas del estrés varían de una persona a otra, pues dependen de múltiples factores como la edad y el sexo, sin embargo, los más comunes son presentados a continuación:

-Depresión

-Ansiedad

-Dolores de cabeza

-Insomnio

-Indigestión

-Sudoración

-Disfunción sexual

-Aumento del ritmo cardíaco y presión arterial

-Nerviosismo

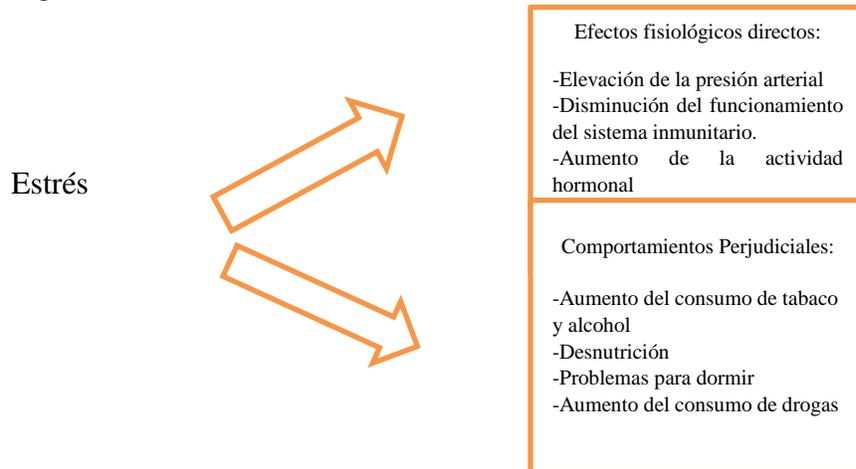
1.1.5 Consecuencias del estrés

Feldman (2010) propone que el estrés genera consecuencias a nivel biológico y psicológico. Cuando hay una exposición ante factores estresantes se genera un aumento de hormonas que secretan las glándulas suprarrenales, se da un aumento en el ritmo cardíaco y la presión arterial, y cambios en la forma como la piel conduce los impulsos eléctricos. En el corto plazo, esas respuestas pueden ser adaptativas porque generan una reacción de emergencia, en la cual el cuerpo se coloca en un estado de alerta preparándose para defenderse por medio del sistema nervioso simpático.

El autor menciona que cuando la exposición ante situaciones de estrés es de una forma continua, se da una disminución del nivel general de funcionamiento biológico del cuerpo debido a la constante secreción de hormonas. A medida que transcurre el tiempo, las reacciones estresantes empiezan a producir un deterioro de tejidos corporales, como los vasos sanguíneos y el corazón. Esto puede llevar a que haya una mayor susceptibilidad a padecer ciertas enfermedades, pues el deterioro del organismo hace más difícil el poder combatirlos. A nivel psicológico, el estrés impide que una persona afronte la vida de una forma adecuada, los niveles de estrés pueden ser tan altos e intensos que limitan a los individuos a actuar en absoluto.

En el siguiente esquema propuesto por Feldman (2010) se presentan las consecuencias que desencadena el padecimiento de estrés:

Figura 1.1



1.1.6 Tipos de Estrés

Collantes (2014) define tres diferentes tipo de estrés según las características que presentan, a continuación se presentan:

-Estrés Agudo: es el tipo más común, ya que surge de las exigencias y presiones del pasado y el futuro cercano. En pequeñas dosis no afecta al individuo, pero si se presenta de forma intensa representa un desgaste. Surge ante un acontecimiento traumático puntual que puede aparecer en cualquier momento. La mayoría de personas son capaces de reconocer los síntomas cuando presentan este tipo de estrés. Los más comunes son:

- Agonía emocional, la cual es una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y tensiones musculares
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.

- Sobreexcitación que es generada por el sistema nervioso al activarse el estado de alarma.

-Estrés Agudo Episódico: Este surge de las preocupaciones frecuentes, se produce cuando se experimentan con frecuencia episodios de estrés agudo. Está relacionado con personas que generalmente tienen a su cargo una gran cantidad de responsabilidades y exigencias por cumplir.

Algunos de los síntomas que presenta son:

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Nerviosismo
- Tensión
- Dolores de cabeza y migrañas
- Hipertensión
- Enfermedades cardíacas

-Estrés Crónico: Para Collantes (2014) es el tipo de estrés considerado como el más dañino para el cuerpo y la mente, las personas que lo padecen son aquellas que por ninguna razón encuentran como afrontar sus situaciones problema, por esa razón se prolonga a largo tiempo y cada vez se les dificulta más el encontrar soluciones a sus problemas.

1.1.7 Factores de estrés

Holmes y Rahe (1967) propusieron que los acontecimientos vitales importantes, como una boda, el nacimiento de los hijos, la jubilación, la muerte de seres queridos, un embarazo, entre otros, son fuente de estrés ya que producen cambios significativos y requieren una adaptación por parte del individuo.

Para Feldman (2010) Existen tres clases generales de factores generadores de estrés:

-Catástrofes

-Sucesos Personales

-Eventos Cotidianos

-Catástrofes: se refiere a factores que ocurren de forma súbita y generalmente afectan a un gran número de personas al mismo tiempo. Algunos ejemplos de este tipo de desastres son los tornados, accidentes aéreos, terremotos, entre otros.

Este tipo de factores relacionados con desastres naturales producen un fuerte estrés, sin embargo no por un tiempo tan prolongado. La razón es que una vez que haya terminado el desastre natural, las personas que han sido víctimas comparten con otras personas la misma experiencia estresante, lo que permite mutuo apoyo social y comprendan directamente las dificultades por las que atraviesan los demás.

-Sucesos Personales: estos incluyen sucesos significativos en la vida de la persona, como puede ser la muerte de un ser querido, la pérdida de un empleo, algún fracaso personal importante e incluso se puede incluir un acontecimiento positivo como el casarse o tener un bebé.

Algunas víctimas de desastres y de factores de estrés personales severos se les dificulta el poder afrontar sus situaciones y pueden experimentar el trastorno por estrés posttraumático (TEPT), el cual según el DSM IV TR (2002), se caracteriza por la aparición de síntomas que se dan después de la exposición a un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, donde el individuo se ve envuelto en hechos que representan un peligro real para su vida o cualquier otra

amenaza para su bienestar físico y psicológico. La respuesta del individuo a este acontecimiento debe incluir temor, desesperanza y horrores intensos.

Entre los síntomas de este trastorno también se encuentran el aturdimiento emocional, dificultades para dormir, problemas interpersonales, alcoholismo y drogadicción y, en los casos más extremos, el suicidio.

-Eventos Cotidianos: Se refiere a complicaciones que surgen en la vida diaria. Si bien no exigen de un mayor afrontamiento, producen emociones y estados de ánimo desagradables.

1.1.8 Afrontamiento del estrés

Para Feldman (2010), el afrontamiento hace referencia a los esfuerzos que realiza un individuo por controlar, reducir o aprender a tolerar las situaciones difíciles que se le presentan y le generan estrés. Existen dos principales categorías enfocadas en el afrontamiento de estrés:

-Enfrentamiento enfocado en las emociones: se busca afrontar el estrés a partir de que los individuos cambien la forma en que se sienten o perciben un determinado problema.

-Enfrentamiento enfocado en los problemas: busca modificar el problema estresante o la fuente generadora de estrés, se generan cambios a partir del comportamiento o el desarrollo de un plan de acción para enfrentarse ante una situación difícil.

Lazarus y Folkman (1984) establecen una relación entre el estrés y el afrontamiento, este último representa la conducta apropiada y relativa al estrés.

El afrontamiento del estrés según Sarason (2006), está ligado a la personalidad de cada individuo, el temperamento, la resiliencia, las habilidades de afrontamiento y el apoyo social con el que se cuenta, mientras más vulnerable sea una persona mayor es la probabilidad de generar

estrés en su vida. Las habilidades de afrontamiento que las personas poseen para las diferentes situaciones de su vida tienen influencia sobre la cantidad de estrés que sienten y la forma en que lo manejan, hacen uso de los recursos que cuentan para manejar un conflicto.

1.2 Estrés cotidiano en la infancia

Al igual que los adultos, los niños y adolescentes también atraviesan por situaciones que les causan malestar a nivel físico y emocional, impidiéndoles el poder llevar una vida satisfactoria. El estrés cotidiano en la infancia hace referencia a preocupaciones que se dan en el entorno diario en el que se desarrollan los niños, incluye la familia, la escuela, la salud, las relaciones sociales entre otras.

Según Escabias (2008) La infancia es una etapa de la vida que se caracteriza por un gran número de cambios y los niños deben ir enfrentándose a ellos y buscar la forma de superar las dificultades que representan la transición entre una etapa y otra. En este sentido, es precisamente la falta de recursos para afrontar esos cambios que pueden convertirse en factores desencadenantes de estrés y de cierta forma poner en peligro la estabilidad el proceso evolutivo del niño, desde el nacimiento hasta los trece años aproximadamente.

Para el autor mencionado, en el período escolar, el cual se da aproximadamente entre los 6-12 años, los síntomas del estrés son más fáciles de detectar que en la etapa preescolar, a medida que un niño va creciendo y se va desarrollando también va creciendo su habilidad para manifestar o describir lo que le sucede. Los aspectos ambientales son los principales agentes generadores del estrés. Situaciones como una mudanza, la transición de la primaria a secundaria, cambios constantes de profesores son circunstancias que requieren una adaptación y que si no se logra de forma satisfactoria va a repercutir de forma directa en la salud física y mental de los niños.

El autor refiere que el estrés infantil puede depender de factores internos, los cuales se encuentran relacionados con la personalidad, pensamientos y actitudes de los niños. De modo que la aparición del estrés puede depender de la forma en que el niño perciba las situaciones que se le presentan y su valoración sobre sí mismo para responder ante esas situaciones. Los factores internos involucrados son: la ansiedad, depresión, miedo a fracasar, timidez, deseo de aprobación, temor al castigo, preocupación por los cambios físicos, falta de valoración sobre sí mismo, entre otros.

Como el autor menciona, se ha encontrado que el estrés cotidiano impacta de forma más negativa en el desarrollo emocional de los niños y adolescentes en comparación de sucesos vitales o estresores crónicos. La evaluación del estrés infantil se centra en identificar los estímulos estresores y de las respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales que generan los niños al interactuar con un determinado estresor. Existen áreas específicas que influyen de forma directa en el desencadenamiento del estrés durante la infancia, a continuación se explican algunos:

- Situaciones de enfermedad y sucesos que hacen referencia a la imagen corporal y la salud en general. Las enfermedades, en especial las crónicas, junto al malestar, el dolor y el temor que las acompaña suele ser una fuente generadora de estrés, al igual que el temor a una posible hospitalización, lo que supondría un distanciamiento de la familia y relaciones sociales.
- Sucesos estresantes generados en el ámbito escolar como sobrecarga de tareas, problemas en la interacción con los maestros, dificultades de aprendizaje y bajo rendimiento escolar
- Dificultad en las relaciones con los pares como peleas, situaciones de ridiculización o humillación, competitividad y envidia en relación a logros académicos.

- Acontecimientos negativos en la familia, como dificultades económicas, ausencia de los padres, falta de supervisión, estilos educativos de crianza como los padres muy permisivos o autoritarios y la sobreprotección, Escabias (2008).

Del Barrio (1997) integra la opinión de varios autores y ordena los estresores infantiles según sea el ciclo evolutivo por el que estén pasando, a continuación se presenta una tabla:

Tabla 1.1

PERIODO EVOLUTIVO	ESTRESORES
0-6 años de edad	-Separación -Pérdida -Apego -Abuso -Abandono
7-12 años de edad	-Compañeros -Escuela -Socialización -Hermanos -Identidad
13-18 años de edad	-Cambios -Transformación -Interacción con otro sexo -Disfunción familiar -Competencia

Trianes (2003) hace referencia que dentro del estrés infantil, es importante mencionar que existen otro tipo de factores que también influyen en la forma de afrontar diferentes acontecimientos, entre ellos están:

-Temperamento: este concepto se relaciona con reacciones de comportamiento que se encuentran presentes desde el nacimiento, generalmente se atribuyen en relación a las personas que rodean al niño. Al hablar de temperamento se hace referencia a un factor que es genético y no aprendido.

-Género: en una investigación realizada (Prior et. Al., 1993; Custrini y Feldman, 1989) establecieron que los hombres son más vulnerables a manifestar estrés físico y más propensos a sufrir traumas psicosociales. Los niños por lo general sufren más rechazo de sus pares que las niñas, ya que son más activos, desobedientes, se pelean más con sus iguales y pueden manifestar agresividad; por el contrario las niñas son más propensas a cooperar, ayudar a otros, preocuparse por los demás y mostrar empatía.

Sin embargo, otros estudios demuestran que las niñas tienden a sufrir más emociones negativas y presentar sentimientos de tristeza y soledad ante los estresores, por lo general, tardan más tiempo en establecer interacciones positivas al iniciar la escuela.

-Edad: esta representa un factor que condiciona la comprensión y la superación de situaciones estresantes. Los niños mayores por presentar un mayor desarrollo cognitivo, son capaces de comprender y asimilar de una mejor forma las situaciones difíciles que se les presentan, teniendo mayor control emocional y utilizando todos los recursos que poseen para superar un problema.

1.2.1 Síntomas del estrés infantil

Para Otero (2012), los síntomas se pueden dar a nivel psíquico, físico y conductual, los más frecuentes son presentados a continuación:

Síntomas psíquicos

- Falta de motivación e interés
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Disminución de la capacidad para pensar
- Falta de concentración
- Errores de memoria
- Labilidad afectiva

Síntomas Físicos

- Alteración en el sueño
- Pérdida o aumento de peso
- Dolores de cabeza
- Problemas digestivos

Síntomas Conductuales

- Rechazo de la escuela
- Disminución en el rendimiento académico
- Incumplimiento de tareas escolares

-Malas relaciones interpersonales

1.2.2 Cómo disminuir el estrés infantil

Escabias (2008) presenta una serie de aspectos que es necesario tomar en cuenta, ya que pueden ayudar a disminuir el estrés infantil, a continuación se presenta una lista de técnicas:

-Incentivar la tolerancia y la frustración

-Velar porque el colegio o escuela sea adecuado para la personalidad del niño

-Enseñar habilidades en asertividad

-Escuchar al niño

-Brindar contacto físico

-Alentar a los niños a realizar actividades que resulten placenteras

-Practicar algún deporte o hacer ejercicio

-Animar a los niños a que expresen sus sentimientos

-Proporcionar a los niños un espacio en que se puedan relajar y puedan sentirse tranquilos

1.3 Infancia Media

Trianes (2003) considera que la infancia es un periodo que se caracteriza por muchos cambios, ya que los niños y niñas se encuentran en constante desarrollo y deben enfrentarse a diferentes retos que suponen la superación de una etapa a otra.

Múltiples investigadores que se han interesado por estudiar el desarrollo del ser humano a lo largo de su vida, desde la concepción hasta la muerte han aportado un gran número de teorías, si bien algunos coinciden que la etapa de la infancia media se da entre los 6 y 12 años, otros no están de acuerdo afirmando que se da entre los 7 y 12 años, pues de los 12 años hasta los 20 se conoce como la etapa de la pubertad o preadolescencia.

Hernández (2003) define la infancia media como un período que se da entre los 6 y 11 años, caracterizada principalmente por un avance en las destrezas que posteriormente van a ser primordiales para el desempeño de diferentes actividades. El autor llama la etapa de infancia tardía, la cual comprende de los 12 años a los 18, dentro de la cual se incluye la pubertad y adolescencia. Se caracteriza por una serie de cambios a nivel físico, conductual y emocional.

1.3.1 Dominios de Desarrollo

1.3.1.1 Desarrollo Físico

-Desarrollo del cuerpo: Papalia (2009), durante esta etapa la velocidad del crecimiento disminuye considerablemente. Entre los 6 y 11 años los niños crecen aproximadamente entre cinco y siete centímetros y tienden a duplicar el peso. La imagen corporal cobra mayor relevancia porque son capaces de verla desde un punto de vista más realista, en el que se muestran muy sensibles ante los defectos físicos o a determinadas carencias e incapacidades. Muchas niñas pueden desarrollar entre los 9-10 años y las características sexuales secundarias aparecen, aun cuando no estén en la adolescencia.

-Desarrollo psicomotor: Para Papalia (2009), el desarrollo psicomotor está relacionado con el tamaño físico, son criterios que son altamente valorados por los niños como componente de status. Los componentes como la fuerza física, la destreza, la velocidad, las diferentes

habilidades, son aspectos que acompañan el progreso evolutivo durante estos años. Los niños se van haciendo más fuertes, les gusta realizar actividades en las que puedan ejercitarse y probar sus destrezas.

Siguiendo con lo que expone el autor anteriormente, los niños participan en juegos que suponen una mayor actividad física, mientras las niñas prefieren juegos relacionados a la expresión verbal. Dichas actividades mejoran la agilidad, la competencia social y una mayor adaptación a la escuela, así como también favorecen la salud de los niños, pues hay un mayor control de peso, se reduce la presión sanguínea, se da una mejora en el funcionamiento cardiorrespiratorio, autoestima y el bienestar psicológico.

1.3.1.2 Desarrollo cognitivo

Papalia (2009), menciona que de acuerdo con Piaget, alrededor de los seis o siete años los niños inician la etapa de las operaciones concretas, la cual señala un progreso hacia la socialización y objetivación del pensamiento. A continuación se presenta dicha etapa:

-Etapa de las operaciones concretas: Piaget (1964), durante esta etapa el razonamiento evoluciona, son capaces de realizar operaciones mentales y problemas concretos más complejos. Los niños piensan de forma lógica porque son capaces de considerar múltiples aspectos de una situación, hay mayor comprensión de los conceptos espaciales, la causalidad, la categorización, el razonamiento inductivo y deductivo, la conservación y el número.

Para Piaget, el pensamiento de los niños es más flexible, pues es menos centralizado y egocéntrico, es capaz de fijarse simultáneamente en varias características de un estímulo y ya no basa sus juicios únicamente a través de las apariencias de las cosas, es capaz de ver más allá.

Comprende la ley de conservación, es decir, entiende que un objeto permanece igual a pesar de los cambios superficiales de su forma o aspecto físico.

Según el autor, las operaciones son denominadas concretas, en el sentido que únicamente alcanzan a la realidad susceptible de ser manipulada. El pensamiento se torna más objetivo porque existe mayor intercambio social.

1.3.1.3 Desarrollo Psicosocial

-Etapa de laboriosidad frente a inferioridad

Feldman (2010), se refiere a la última etapa de la niñez propuesta por Erick Erickson, la cual abarca de los seis años a 12 años de edad. En este período, el desarrollo psicosocial se caracteriza por poseer mayor habilidad en los diferentes ámbitos en que se desarrollan los infantes, tanto a nivel social como educativo. Las dificultades que surjan durante esta etapa, pueden llegar a generar sentimientos de fracaso e incompetencia.

Erickson (1982), durante este periodo los niños desarrollan sensación de orgullo al poder alcanzar sus logros, inician proyectos y se sienten satisfechos por lo que hacen. En la medida que los niños sean incentivados y reforzados, su confianza en sí mismos aumenta para realizar lo que se proponen, por el contrario, si los niños no son animados por los demás como padres y maestros, el niño manifestará sentimientos de inferioridad al no sentirse capaz de realizar lo que se propone, lo que conlleva a la aparición de un conflicto durante esta etapa.

-Razonamiento Moral

Kohlberg (1969) propuso que el razonamiento moral se va desarrollando a través de diferentes etapas y niveles, las cuales son explicadas a continuación:

-Nivel 1: Moralidad preconvencional (4- 10 años). Dentro de este nivel las personas actúan bajo un control externo, es decir, el comportamiento está guiado a través de la obediencia para evitar castigos o recibir recompensas. En este nivel, los niños obedecen las reglas para no ser castigados, ignoran los motivos de un acto y se concentran en la forma física y en las consecuencias que sus actos traen, un ejemplo puede ser el daño físico.

Para el autor, se da otra etapa dentro de este nivel, en la cual el niño es capaz de actuar en relación a las necesidades que puede satisfacer a través de realizar determinada acción.

-Nivel 2: Moralidad convencional (10 a 13 años o más). En este nivel las personas han internalizado los estándares de las figuras de autoridad, les preocupa ser buenas y poder agradar a los demás, por lo que son capaces de juzgar a otras personas, crear sus propias ideas acerca si una persona es buena, evalúan las acciones de acuerdo a los motivos que llevan a una persona a realizarlas.

1.3.2 Factores que influyen en el desarrollo del niño

1.3.2.1 Autoestima

Según Erickson (1982) un factor influyente en la autoestima es la opinión propia que tienen los niños sobre sus diferentes capacidades para desempeñar una tarea. Dentro de esta etapa los niños poco a poco van aprendiendo habilidades valoradas en la sociedad. En la medida que pasan por esta etapa su autoestima puede ir manifestándose de forma positiva o por el contrario de forma negativa, esto va a depender directamente del desempeño que tenga un niño ante determinada tarea, por lo que sí es capaz de realizarla de forma eficaz va a experimentar una sensación de satisfacción consigo mismo, mientras que si no logra desempeñar una actividad

como él desea va a empezar a dudar de sus propias capacidades y puede adoptar un mal concepto sobre sí mismo.

1.3.2.2 Crecimiento emocional

Papalia (2009), conforme los niños van creciendo toman más conciencia acerca de los sentimientos y emociones que surgen ante diversas situaciones, también son capaces de comprender cómo se sienten otras personas a su alrededor. Entre los siete y ocho años de edad son conscientes de los sentimientos de vergüenza y orgullo, así como también ya son capaces de hacer una distinción entre culpa y vergüenza. Dichas emociones influyen en la opinión que tienen los niños sobre sí mismos.

El autor refiere que aprenden a reconocer entre una emoción y otra, la felicidad, la tristeza, el enojo entre otros. Son capaces de conocer que es lo que les molesta y que les causa placer, actúan en relación a sus emociones y saben cuáles pueden llegar a ser las consecuencias de sus actos. Tienden a volverse más empáticos con los demás y se inclinan más hacia la conducta prosocial.

1.3.2.3 Atmosfera Familiar

Papalia (2009) menciona que las influencias más importantes del ambiente familiar están relacionadas con el desarrollo de los niños. Existen diversos factores que contribuyen a configurar la atmosfera familiar, uno de ellos es el apoyo que los padres le brindan a los niños, por otra parte si el ambiente está cargado de problemas y conflictos va a influir de forma negativa. Se ha observado que los niños que provienen de hogares con disfunciones familiares y formas de crianza ineficaces, tienden a mostrar conductas de internalización en los niños, como ansiedad,

temor y depresión, y por el contrario conductas de externalización como agresividad, rebeldía, desobediencia y hostilidad.

Dentro de este contexto el autor también resalta la forma en que los padres manejan la necesidad y capacidad de los niños para tomar sus propias decisiones. En esta etapa se producen diferentes cambios, uno de ellos es el control que los padres ejercen sobre las conductas de sus hijos, a esta etapa de transición se le conoce como corregulación, en la cual el padre e hijo comparten el poder. Los padres son los encargados de supervisar pero los niños disfrutan de la corregulación continua, es decir, los niños están más dispuestos a cumplir con los deseos de sus padres cuando se dan cuenta que estos son justos y que se interesan por su bienestar. Sin embargo, a medida que se acercan más a la preadolescencia, la necesidad de autonomía dificulta la relación que se había llevado hasta ahora, por lo que generalmente se deteriora la calidad de la solución de problemas familiares.

1.3.2.4 El niño y sus pares

Papalia (2009) considera que los grupos de pares se conforman a partir de tener características similares, es decir, se da entre los niños que viven cerca, van juntos a la escuela, pertenecen a un mismo nivel socioeconómico y tienen el mismo origen racial o étnico. Al sentirse parte de un grupo y realizar actividades con sus pares, el niño va desarrollando habilidades sociales que les ayudan a la formación de su persona y adquieren un sentido de pertenencia e identificación. El grupo de pares ofrece seguridad emocional, porque los niños son capaces de compartir puntos de vista con personas de su misma edad, por lo que se va a sentir apoyado. Sin embargo, el grupo social puede tornarse de forma negativa, especialmente durante la pre-

adolescencia, los niños pueden ser muy influenciados y realizar determinadas tareas que van en contra de sus principios morales, por el simple hecho de querer sentirse aceptado por los demás.

1.4 Etapa escolar Primaria

La etapa escolar es aquella comprendida entre los 6 y 12 años, durante la cual los niños atraviesan en el ámbito escolar por la etapa denominada como primaria, la cual es conocida en Guatemala y en muchos otros países. Esta abarca desde primero primaria hasta sexto primaria, es una época caracterizada por un mayor desarrollo de potencial, carácter y autonomía.

Mesonero (1994) explica que los niños entre los 6 y 12 años se encuentran dentro de la denominada etapa escolar primaria, durante la cual tanto los padres como profesores esperan un mayor rendimiento académico de los niños. Se dan un gran número de situaciones durante esta etapa como el aprendizaje de las operaciones mentales, la salida del yo, adquisición de nuevos intereses, los diferentes grupos sociales y la formación de nuevos criterios entre otros, son tareas básicas del ámbito escolar que influyen en la forma en que el niño se va desarrollando y adaptando al entorno que lo rodea. Si bien el ámbito escolar facilita nuevas vivencias, por otra parte, representa dificultades y provoca deterioro en la vida de los alumnos.

Guerrero (s/f), menciona que durante la etapa escolar la escuela es la experiencia central de los niños, pues el fracaso o éxito que pueda tener depende de las habilidades que haya desarrollado en sus primeros seis años de vida anteriores, lo que supone una prueba para todo niño, pues la eficacia o ineficacia con la que resuelva determinadas tareas puede traer a la superficie problemas que pueden ser el resultado de dificultades previas no resueltas. Las relaciones con los padres van cambiando durante este período, pues se inicia un proceso de separación ya que los menores poco a poco buscan ser más independientes y ganar mayor

autonomía, el grupo de pares cobra relevancia y las relaciones interpersonales que van formando determinan gran parte del desarrollo en esta etapa.

1.4.1 Influencias en el logro escolar

Papalia (2009) afirma que además de las características propias de los niños durante esta etapa, existen otros aspectos importantes a tomar en cuenta.

- Creencias de autosuficiencia: Se ha observado que los alumnos que creen poder dominar de forma eficiente el trabajo escolar, tienen mayores probabilidades de triunfar que los que se muestran inseguros de sus habilidades según Bandura, citado por Papalia (2009).
- Género: Por lo general las niñas presentan mayor desempeño escolar, reciben notas más altas en la mayoría de materias y es menor la probabilidad que repitan grados en comparación con los niños.
- Prácticas de crianza: estos pueden influir en la motivación que posean los niños. Por lo general, los padres con alto rendimiento crean un ambiente adecuada para el aprendizaje.
- Posición económica: esta supone un factor primordial en el ámbito educativo, a través de la influencia en la atmosfera familiar, pues este aspecto tiene connotaciones importantes en la forma de crianza, así como también en la elección del vecindario y de las instituciones académicas.
- Aceptación de los pares: Los niños al sentirse parte de un grupo y ser reconocidos y aceptados por sus pares poseen un mayor rendimiento escolar.

- Tamaño del grupo: según varios investigadores, mientras menor sea el tamaño del grupo mayor será el aprovechamiento en el área escolar, pues supone una forma más personalizada de aprender.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés cotidiano es un problema que día con día afecta al país y a la población infantil interfiriendo de forma directa en la forma en que los niños se desenvuelven en sus diferentes contextos. La falta de estudios e investigaciones centradas en detectar diferentes fuentes de estrés ha limitado una intervención adecuada en dicho campo, razón por la cual se buscó ampliar los conocimientos relacionados a este tema que influye de forma negativa en la vida de quien lo padece.

Cuando el estrés se presenta en alta intensidad, los menores presentan síntomas a nivel físico, emocional y conductual lo que les impide disfrutar su infancia de una forma plena, ya que no saben cómo responder ante situaciones difíciles que se les presentan.

Durante la etapa escolar, se van desarrollando cambios que impactan de forma directa a los estudiantes, de esa forma, se puede decir que los niños y niñas que cursan la primaria al llegar al último año de esta etapa, deben enfrentarse a un primer cambio, la transición de la primaria a la secundaria. Los cambios de una etapa escolar a otra pueden tener una influencia negativa y ser un factor importante en el desencadenamiento del estrés, afectando incluso el rendimiento escolar de los estudiantes.

Los factores causantes del estrés pueden variar de una persona a otra, dependiendo de la capacidad que se tenga para afrontar las diferentes situaciones, así como también las circunstancias en las que se encuentra cada persona. Existen diversos estresores a nivel escolar, familiar y de la salud, influyendo de distinta forma en cada persona.

Por esa razón en la presente investigación, se buscó identificar si existía alguna diferencia entre los factores cotidianos que afectaban a los alumnos de diferentes grados y a partir de eso se planteó la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los factores de estrés cotidiano entre los alumnos de quinto primaria y los alumnos de sexto primaria que egresan de la Escuela Kemna'oj?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General

- Identificar los factores de estrés cotidiano entre los alumnos de quinto y sexto primaria pertenecientes a la Escuela Kemna'oj.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Determinar si hay diferencia entre los factores de estrés cotidiano entre los alumnos de quinto primaria y los alumnos de sexto primaria que egresan de la Escuela Kemna'oj
- Identificar si el ámbito escolar, ámbito familiar y ámbito de la salud son generadores de estrés.
- Establecer si existe una diferencia entre los factores estresantes en relación al sexo de los niños.

2.2 Hipótesis

2.2.1 Hipótesis H1

Los factores de estrés cotidiano en los alumnos de quinto primaria son diferentes a los factores de los alumnos de sexto primaria.

2.2.2 Hipótesis Ho

Los factores de estrés cotidiano en los alumnos de quinto primaria no son diferentes a los factores de los alumnos de sexto primaria.

2.3 Variables

-Estrés cotidiano

-Infancia media

-Etapa escolar

2.4 Definición de variables

2.4.1 Definición Conceptual

-Estrés Cotidiano

Según Feldman (2010) El estrés es la respuesta de una persona ante sucesos que considere amenazantes o difíciles y que afectan el bienestar de la persona, ya que se realizan esfuerzos por superarlo y esto produce respuestas biológicas y psicológicas que pueden generar problemas de salud.

Los factores de estrés cotidiano se refieren a los acontecimientos o situaciones que se presentan en el diario vivir de una persona y que al no saber cómo enfrentarse ante ellos le genera estrés.

-Infancia media

Hernández (2003) define la infancia media como un período que se da entre los 6 y 11 años, caracterizada principalmente por un avance en las destrezas que posteriormente van a ser primordiales para el desempeño de diferentes actividades.

El autor llama la etapa de infancia tardía, la cual comprende de los 12 años a los 18, dentro de la cual se incluye la pubertad y adolescencia. Se caracteriza por una serie de cambios a nivel físico, conductual y emocional.

-Etapa escolar

Para Mesonero (1994) los niños entre los 6 y 12 años se encuentran dentro de la denominada etapa escolar primaria, durante la cual tanto los padres como profesores esperan un mayor rendimiento académico de los niños.

Se dan un gran número de situaciones durante esta etapa como el aprendizaje de las operaciones mentales, la salida del yo, adquisición de nuevos intereses, los diferentes grupos sociales y la formación de nuevos criterios entre otros, son tareas básicas del ámbito escolar que influyen en la forma en que el niño se va desarrollando y adaptando al entorno que lo rodea.

2.4.2 Definición Operacional

Estrés Cotidiano

El estrés cotidiano fue medido a través del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), el cual proporciona una escala global sobre el nivel de estrés que manifiesta un niño, además se compone de tres diferentes subescalas: ámbito familiar, ámbito escolar y ámbito de la salud, a

través de los resultados se determina qué tipo de factores son los que le ocasionan mayor conflicto a los niños.

2.5 Alcances y límites

La investigación realizada buscó identificar los factores de estrés cotidiano entre dos grupos diferentes, a partir de evaluar a una muestra conformada por 28 estudiantes que asistían a la escuela Kemna'oj en Santa María de Jesús, los cuales 14 pertenecían a quinto de primaria y 14 pertenecían a sexto primaria. Se pretendió conocer si los factores de estrés variaban entre un grupo a otro, dado que los alumnos de sexto primaria egresaban de la institución y debían enfrentarse a la transición de la primaria a secundaria. Por esa razón los resultados solo aplicaron a la población antes mencionada.

2.6 Aporte

El estudio de la presente investigación pretende contribuir a ampliar el tema acerca del estrés infantil en el país y brindar un conocimiento más profundo sobre las diferentes áreas que son generadoras de este, tales como la familia, la escuela y la salud. Así como también brindar a los encargados de la salud física y mental un punto de referencia para buscar intervenciones efectivas en el estrés.

Al poder identificar qué factores pueden llegar a ser fuente de estrés en los estudiantes pertenecientes a la escuela Kemna'oj, buscar alternativas que sean enfocadas en la prevención y disminución de este. Pues es primordial que los centros educativos cuenten con las herramientas y programas necesarios que se enfoquen en el bienestar pleno de cada uno de los estudiantes.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

Para dicha investigación la muestra que se utilizó estuvo compuesta por 28 alumnos (14 niños, 14 niñas), quienes fueron seleccionados a través de muestreo aleatorio, comprendidos entre las edades de 10-12 años, 14 estudiantes cursantes de quinto primaria y 14 estudiantes cursantes de sexto primaria, quienes asistían a la escuela Kemna'oj ubicada en la aldea de Santa María De Jesús en Sacatepéquez, la población era eminentemente indígena. El idioma materno es el cakchiquel y como segundo idioma el español, El clima es frío por la altura en la que se encuentra. Cuenta con servicios básicos pero limitados, muchas veces la población necesita racionar el agua para cubrir sus necesidades.

3.2 Instrumento

Para la investigación a realizar se utilizó la prueba psicométrica IECI (inventario de estrés cotidiano infantil), la cual ofrece una valoración sobre los estresores infantiles centrados en la salud, escuela, familia y en general. Presenta 22 afirmaciones que describen sucesos o demandas que pueden haberle ocurrido en el último año al niño. El IECI fue validado y baremado en una muestra de 1.957 escolares (951 niñas y 1.006 niños) entre 6 y 12 años, hallándose unas propiedades psicométricas adecuadas (Trianes et al., en prensa). En esta muestra, aproximadamente el 8% de los escolares presenta puntuaciones altas en estrés, relacionadas con bajo rendimiento escolar, alto estrés familiar, alteraciones psicológicas de los niveles de cortisol, baja aceptación sociométrica e inadaptación socioemocional como baja autoestima, sentimientos de incapacidad, ansiedad, ira y depresión.

El inventario recoge tres subescalas diferentes: 8 (subescala relacionada a la salud), 7 (subescala de estrés familiar) y 7 (subescala de estrés escolar).

El test permitió obtener cuatro puntuaciones, una por cada una de las tres fuentes de estrés consideradas en cada subescala, y otra para estrés global, resultado de la suma de las tres subescalas. Las puntuaciones directas se transformaron en percentiles, teniendo en cuenta la edad y el sexo.

3.3 Procedimiento

- Se envió el anteproyecto a la Facultad para la aprobación
- Se aprobó el trabajo de anteproyecto
- Se acudió a la institución seleccionada para pedir el permiso para poder trabajar con la muestra.
- Se seleccionó la muestra a trabajar
- Se aplicó el instrumento seleccionado con la muestra escogida
- Se corrigieron las pruebas y se tabularon los datos
- Se realizaron las gráficas de resultados en el programa Excel
- Se realizó la discusión de resultados
- Se plantearon las conclusiones y recomendaciones
- Se presentó el informe final

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

La presente investigación fue de tipo correlacional, la cual según Hernández (2003), tiene como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables. Los estudios cuantitativos correlacionales miden el grado de relación entre esas dos o más variables (cuantifican relaciones). Miden cada variable presuntamente relacionada y después miden y analizan la correlación.

La metodología estadística que se utilizó fue inferencial a través de percentiles y el estadístico T de Student (media 50 y desviación típica 10). Los datos y resultados fueron presentados a través de gráficas, las cuales fueron realizadas en el programa Excel.

IV.PRESENTACION DE RESULTADOS

Los datos expuestos en la presente investigación, fueron obtenidos en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), el cual fue aplicado a 14 alumnos (7 niñas y 7 niños) de quinto primaria y 14 alumnos (7 niños y siete niñas) de sexto primaria, pertenecientes a la Escuela Kemna'oj en Santa María de Jesús.

El test recoge cuatro escalas diferentes, con el objetivo de identificar cuáles son los factores que pueden influir en el padecimiento del estrés, un puntaje entre 56 y 65 indica la presencia de estrés y una puntuación mayor a 66 suele ser sintomatología grave. En las tablas presentadas a continuación se muestran los resultados en cada una de las escalas:

Tabla 1.

Quinto Primaria			
Sujeto	Ámbito de la salud	Ámbito Escolar	Ámbito Familiar
1	63	72	59
2	74	74	43
3	61	68	56
4	51	54	51
5	45	66	44
6	45	48	66
7	48	56	51
8	61	56	36
9	34	62	43
10	48	49	43
11	45	54	36
12	45	48	44
13	41	43	51
14	39	41	36

Tabla 2.

Quinto Primaria	
Sujeto	Global
1	69
2	69
3	66
4	53
5	53
6	53
7	52
8	52
9	46
10	46
11	44
12	44
13	43
14	36

En la tabla 1. Se muestran los resultados obtenidos en cada una de las subescalas medidas por el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil en Quinto Primaria; mientras que en la tabla 2. Se pueden observar los resultados de la escala global de estrés, la cual muestra que tres de los 14 sujetos manifiestan estrés severo.

Tabla 3.

Sexto Primaria			
Sujeto	Ámbito de la salud	Ámbito Escolar	Ámbito Familiar
1	59	66	66
2	59	54	73
3	73	61	45
4	59	60	51
5	54	55	60
6	54	55	60
7	53	54	58
8	54	48	60
9	44	55	53
10	53	60	44
11	35	55	68
12	64	42	44
13	35	55	60
14	36	48	66

Tabla 4.

Sexto Primaria	
Sujeto	Global
1	67
2	65
3	64
4	59
5	58
6	58
7	56
8	55
9	55
10	54
11	52
12	51
13	49
14	48

En la tabla 3. Se muestran los resultados obtenidos en cada una de las subescalas medidas por el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil en Sexto Primaria; mientras que en la tabla 4. Se pueden observar los resultados de la escala global de estrés, la cual muestra que tres de los sujetos manifiestan estrés severo, mientras que cuatro reflejan estrés leve.

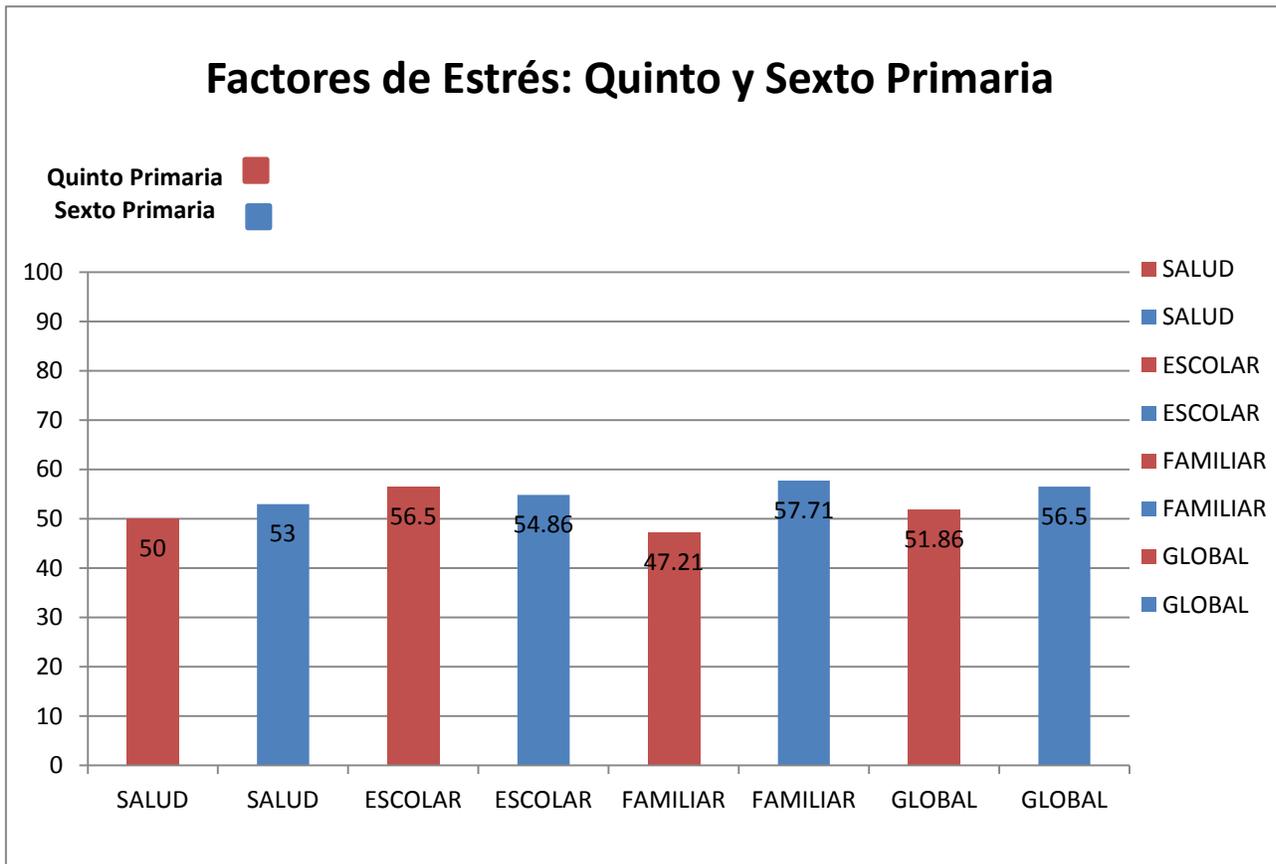
Tabla 5.

Promedio Quinto Primaria	
Salud	50.00
Escolar	56.50
Familia	42.71
Global	51.86

Tabla 6.

Promedio Sexto Primaria	
Salud	53.00
Escolar	54.86
Familia	57.71
Global	56.60

Gráfica 1.



En la gráfica 1. Se muestran los resultados obtenidos en quinto primaria y sexto primaria, a través de ellos se logró identificar que el ámbito escolar es el generador de estrés en los

alumnos de Quinto Primaria, mientras que el ámbito de la salud y el ámbito familiar no provocan estrés. Por su parte en Sexto Primaria el principal generador de estrés es el ámbito familiar, mientras que el ámbito de la salud y el ámbito escolar no causan mayores preocupaciones.

Gráfica 2.

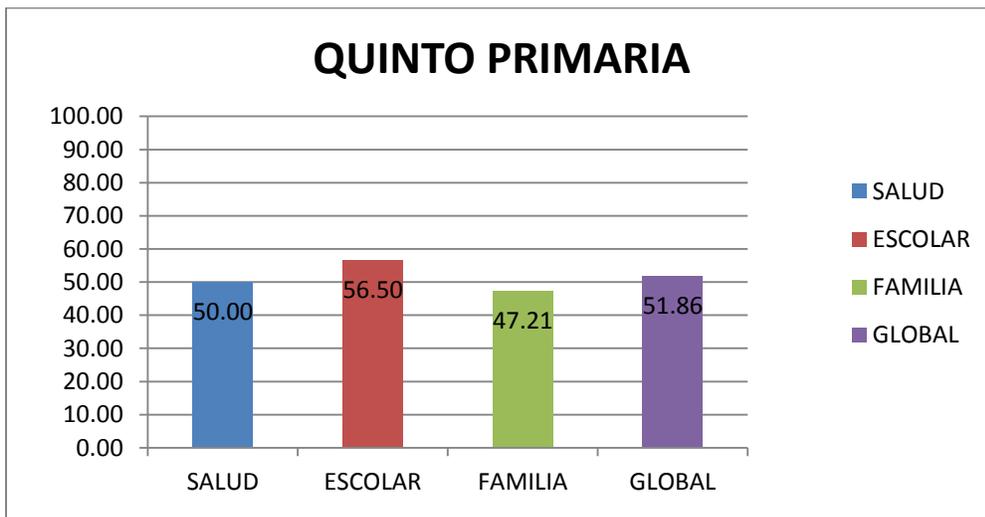
Hypothesis Test: Independent Groups (t-test, pooled variance)	
QUINTO	SEXTO
51.86	56.50 mean- Media
10.05	5.81 std. dev.- Desviación estándar
14	14 N
	26 Df
	-4.643 difference (QUINTO - SEXTO)
	67.431 pooled variance
	8.212 pooled std. dev.
	3.104 standard error of difference
	0 hypothesized difference
	-1.50 T
	.1467 p-value (two-tailed)

A través del gráfico T de Student, se pudo comprobar que no existe diferencia entre los factores de estrés cotidiano en ambos grados, ya que el valor p 0.1467 es mayor al valor de significancia de 0.05, razón por la cual no se rechaza la hipótesis nula la cual plantea que “Los factores de estrés cotidiano de quinto primaria no son diferentes a los factores de estrés cotidiano de sexto primaria”.

Tabla 7.

Promedio Quinto Primaria	
Salud	50.00
Escolar	56.50
Familia	42.71
Global	51.86

Gráfica 3.

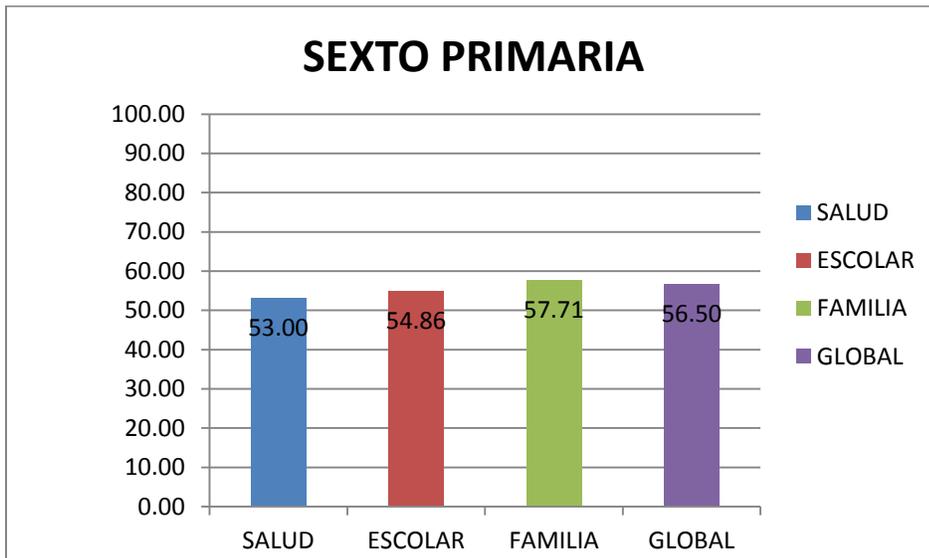


En la gráfica no. 3 se presentan los resultados de los diferentes factores desencadenantes de estrés cotidiano, las barras muestran como el ámbito escolar con un promedio de 56.50 es el principal factor causante de estrés, el factor de la salud siendo el segundo con 50 y finalmente el ámbito familiar con un 47.21 es el factor que genera menos estrés en los alumnos. (Según la prueba no genera estrés por el rango en el que se encuentra).

Tabla. 8.

Promedio Sexto Primaria	
Salud	53.00
Escolar	54.86
Familia	57.71
Global	56.60

Gráfica 4.



En la gráfica 4, se presentan los resultados obtenidos de sexto primaria a través de los cuales se pudo determinar que el ámbito familiar es el principal factor desencadenante del estrés con un promedio de 57.71, seguido por el ámbito escolar con 54.86 y finalmente el ámbito de la salud con 53, siendo el factor que genera menor estrés. En la escala global del estrés se presenta un promedio de 56.50. Lo cual refleja un nivel más elevado en comparación con los alumnos de quinto primaria, así como también variando en los factores desencadenantes.

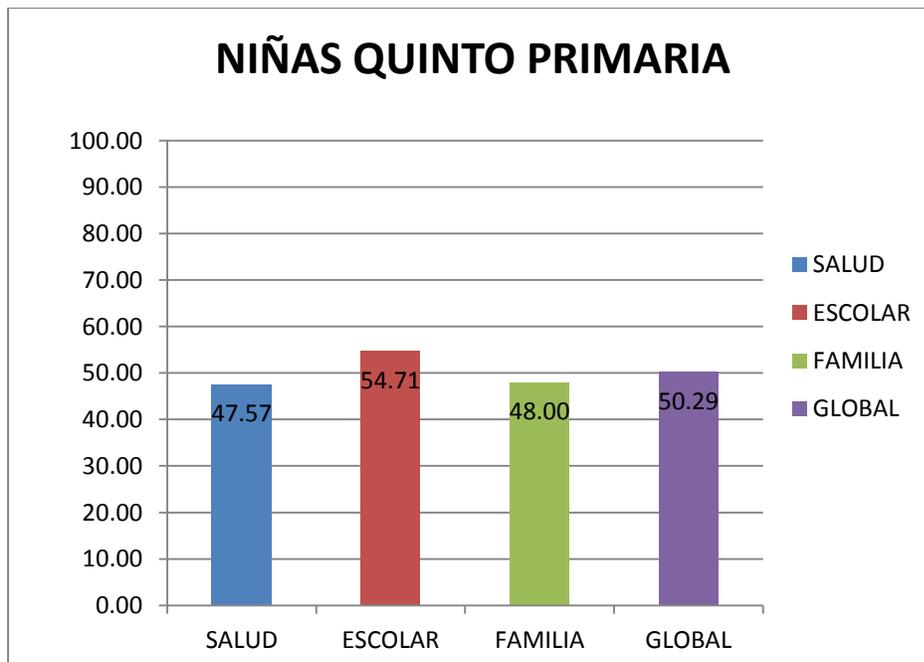
Tabla 9.

NIÑAS QUINTO PRIMARIA				
Sujeto	Salud	Escolar	Familiar	Global
1	63	72	59	60
2	45	54	36	44
3	51	54	51	53
4	45	66	44	53
6	45	48	44	44
6	45	48	66	53
7	39	41	36	36

Tabla 10.

Promedio Niñas Quinto Primaria	
Salud	47.57
Escolar	54.71
Familia	48.00
Global	50.29

Gráfica 5.



En la gráfica 5. Se muestra que las niñas de quinto primaria presentan mayor nivel de estrés en el área escolar con un promedio de 54.71 (según la escala no entra dentro del rango), seguido por el área familiar con 48 y finalmente el ámbito de la salud con un 47.57. En la escala

global de estrés presentan un promedio de 50.29, lo que refleja que no manejan sintomatología asociada al estrés.

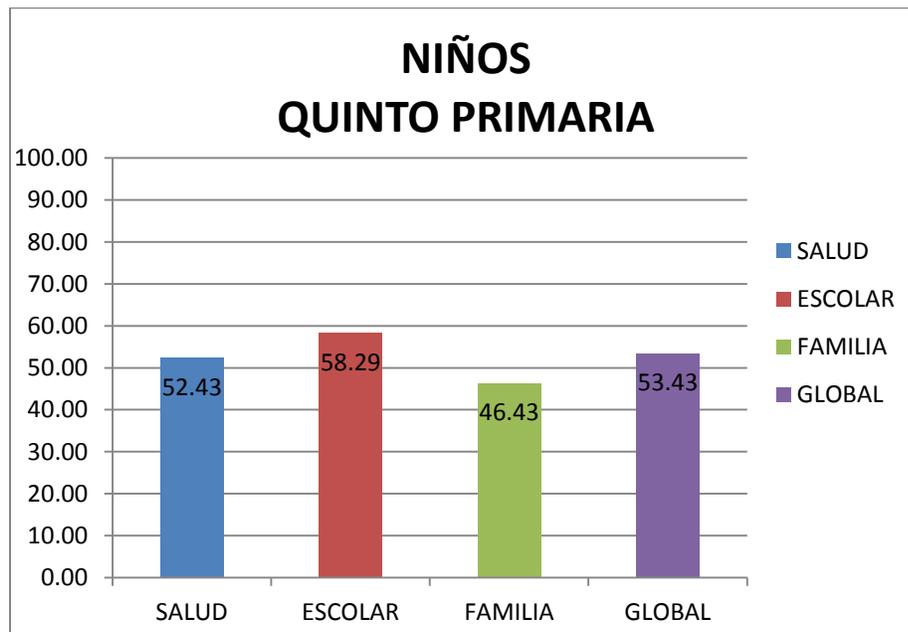
Tabla 11.

NIÑOS QUINTO PRIMARIA				
Sujeto	Salud	Escolar	Familiar	Global
1	41	43	51	43
2	48	56	51	44
3	74	74	43	69
4	34	62	43	46
5	61	68	58	66
6	61	56	36	52
7	48	49	43	46

Tabla 12.

Promedio Niños Quinto Primaria	
Salud	52.43
Escolar	58.29
Familia	46.43
Global	53.43

Gráfica 6.



La gráfica 6 muestra los resultados obtenidos por los niños de quinto primaria, indicando que el factor escolar con un promedio de 58.29 es el mayor desencadenante de estrés, seguido por el factor de la salud con 52.43 y finalmente el ámbito familiar con 46.43. Indicando una mayor preocupación por el área familiar a diferencia de las niñas. En la escala global de estrés presentan un promedio de 53.43, lo que indica un nivel más alto que el de las niñas, sin embargo no es significativo.

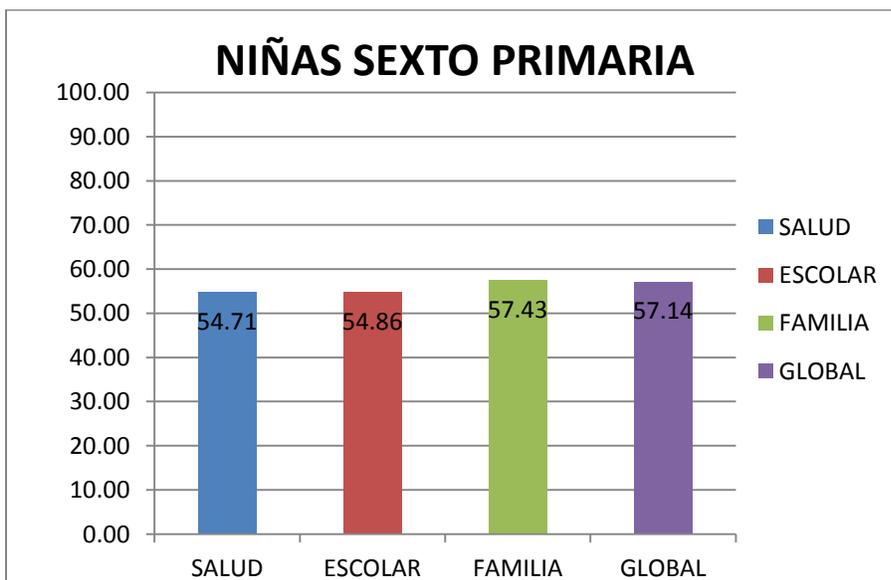
Tabla 13.

NIÑAS SEXTO PRIMARIA				
Sujeto	Salud	Escolar	Familiar	Global
1	59	66	66	67
2	53	60	44	54
3	53	54	58	56
4	59	60	51	59
6	59	54	73	65
6	36	48	66	48
7	64	42	44	51

Tabla 14.

Promedio Niñas Sexto Primaria	
Salud	54.71
Escolar	54.86
Familia	57.43
Global	57.14

Gráfica 7.



En la gráfica 7 se muestran los resultados obtenidos por las niñas de sexto primaria, los cuales indican que ámbito familiar es el mayor desencadenante de estrés con un promedio de 57.14, seguido por el área escolar con un 54.86 y finalmente el área de la salud con 54.71. Para la escala global de estrés se muestra un promedio de 57.14. Los resultados reflejan como las tres áreas son desencadenantes de estrés en las alumnas.

Los datos reflejan una diferencia entre los factores desencadenantes de estrés cotidiano entre las niñas de quinto primaria y las de sexto primaria, mostrando estas últimas un nivel más alto de estrés.

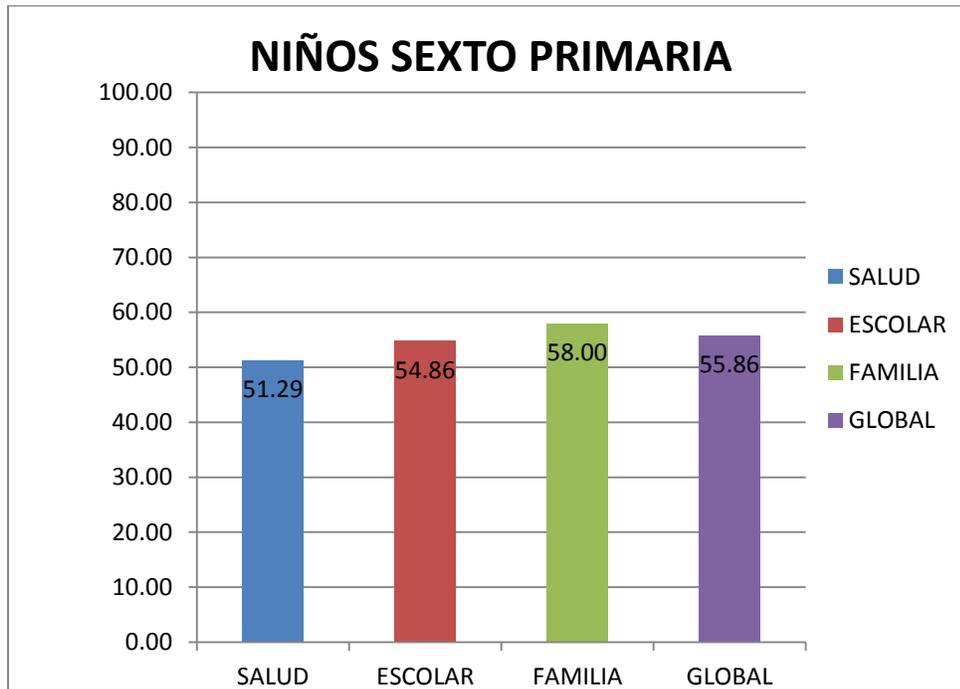
Tabla 15.

NIÑOS SEXTO PRIMARIA				
Sujeto	Salud	Escolar	Familiar	Global
1	54	48	60	55
2	35	55	60	49
3	54	55	53	55
4	54	55	60	58
6	73	61	45	64
6	54	55	60	58
7	35	55	68	52

Tabla 16.

Promedio Niños Sexto Primaria	
Salud	51.29
Escolar	54.86
Familia	58
Global	55.86

Gráfica 8



La gráfica 8 muestra los resultados obtenidos por los alumnos de sexto primaria, los cuales indican el ámbito familiar como el principal factor desencadenante de estrés con un promedio de 58, seguido por el ámbito escolar con un promedio de 54.86 y finalmente el ámbito de la salud con 51.29. La escala global de estrés indica un promedio de 55.86.

Los datos reflejan un nivel más elevado de estrés en las niñas que en los niños, en cuanto a los factores no hay diferencia en relación al sexo. Sin embargo si existe una diferencia entre los factores de estrés entre los alumnos de los diferentes grados, ya que el desencadenante de estrés en quinto primaria es el ámbito escolar y en sexto primaria es el ámbito familiar; tomando en cuenta que los alumnos de sexto primaria presentan un nivel de estrés más elevado.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Para Trianes (2003) la infancia es un periodo caracterizado por muchos cambios, en la cual los niños y niñas están en constante desarrollo a nivel físico, conductual, emocional y cognitivo, por lo que deben aprender a enfrentarlos y adaptarse, de modo que puedan superar una etapa y transcurrir a otra; lo cual fue el principal objetivo de la presente investigación, identificar si el cambio de etapa escolar provoca estrés en los alumnos y según los resultados se confirma que todo cambio de una etapa a otra provoca estrés, ya que los alumnos de sexto primaria presentan un nivel mayor de estrés lo que los hace más vulnerables que los de quinto primaria

De ese modo se considera que a lo largo de la vida el ser humano atraviesa por varias etapas, una de ellas es la transición de la primaria a la secundaria, lo cual representa el abandonar un sistema escolar y una nueva adaptación a otro, lo que puede generar que en cierto momento manifiesten diversos niveles de estrés ante acontecimientos que se les presenten, lo cual trae como consecuencia una serie de síntomas a nivel psíquico, físico y conductual.

Para Escabias (2013) existen áreas específicas que influyen de forma directa en el desencadenamiento del estrés durante la infancia, las cuales hacen referencias a preocupaciones relacionadas a la salud y enfermedades, sucesos en el área escolar y acontecimientos negativos en la familia. A través de la investigación realizada y los resultados obtenidos, se corrobora lo que dijo el autor y que el ámbito de la salud, el ámbito escolar y el ámbito familiar son factores desencadenantes de estrés cotidiano en los alumnos de quinto primaria y sexto primaria, siendo el área escolar la principal causa de la aparición de estrés en los alumnos de quinto y el área familiar en los alumnos de sexto primaria. Los datos cuantitativos arrojaron una diferencia entre los factores desencadenantes en ambos grupos, sin embargo no es significativa.

En la investigación realizada por Obregón (2010), cuyo objetivo era conocer cuáles eran los principales estresores que experimentaban las niñas provenientes de hogares disfuncionales, llegó a la conclusión que el ámbito familiar era el principal factor causante del estrés, reflejando de esa forma como el grupo primario llega a afectar de forma significativa la vida de los niños; lo que se corrobora en la presente investigación en los alumnos de sexto primaria quienes presentan mayor conflictos dentro del área familiar, los cuáles los llevan a crear insatisfacción en la forma en que se desarrollan e influir en la aparición del estrés.

Dentro de dicha área familiar las principales preocupaciones se enfocan en la constancia en que se visitan a diferentes familiares como abuelos, tíos, etc., la presencia de los padres o hermanos en el hogar, la dinámica familiar entre los miembros de la familia, la calidad de tiempo que se comparte con los padres y las exigencias que en algún momento los padres solicitan a sus hijos.

En un estudio realizado (Prior et. Al., 1993; Custrini y Feldman, 1989) se llegó a establecer que los hombres eran más vulnerables a manifestar estrés y más propensos a sufrir traumas psicosociales, lo que se demuestra en la presente investigación únicamente en los alumnos varones de quinto primaria pues ellos mostraron un nivel elevado de estrés en la escala global a diferencia de las niñas, sin embargo no es el caso de sexto primaria, pues fueron las niñas quienes manifestaron mayor estrés, esta diferencia podría estar asociado a la edad y a la capacidad de afrontamiento que posee cada persona para resistir situaciones adversas.

Por su parte Oros (2012) realizó una investigación basada en conocer los principales estresores en la infancia y establecer si existía alguna asociación entre los eventos percibidos como amenazantes y la edad y sexo de los niños, concluyendo en que los principales estresores

eran en referencia a las relaciones interpersonales, pérdidas afectivas, problemas familiares y escolares. En cuanto a la edad se encontró que los de menor edad mostraron mayor preocupación en relación a la disciplina parental y la salud mental y en el caso de los de mayor edad mostraron preocupaciones relacionadas a situaciones académicas y conflictos con los padres. Sin embargo, en relación al sexo no se obtuvieron resultados significativos entre niños y niñas. De modo que los factores no varían de forma significativa entre sexos, lo que llega a variar es la intensidad con la que se manifiesta el estrés, la investigación presente coincide con el estudio realizado por el autor, ya que los resultados dan a conocer que si existe variación en la intensidad del estrés, tanto en quinto primaria como en sexto primaria y en relación a la edad si existe variación siendo los más afectados los de sexto primaria reflejando mayor preocupación en el área familiar.

López (2007) en su investigación encontró una relación significativa entre la ansiedad y el estrés y la forma en que estos dos influían en la aparición de enfermedades en la piel, concluyendo en que diversos factores estresantes si intervinieron en la aparición de enfermedades en la piel, especialmente en alergias pero dentro de esta investigación el ámbito de la salud representó la menor preocupación en comparación al ámbito escolar y el ámbito familiar mostrando en los resultados una preocupación muy poco significativa

Los factores desencadenantes de estrés responden a acontecimientos cotidianos, en el área de la salud los principales hacen referencia a la presencia de enfermedades, la manifestación de síntomas físicos como dolores de cabeza, náuseas, entre otros; la aparición de problemas asociados al sueño como pesadillas, problemas asociados a la alimentación como falta o aumento de apetito y visitas constantes al médico.

Para muchos autores como Guerrero (s/f) la etapa escolar representa una de las experiencias centrales de todo niño, ya que es en donde pasa gran parte del tiempo, aprende, crece, socializa y comparte. Por esa razón en dicha investigación se buscó identificar si el ámbito escolar era un factor desencadenante de estrés y a través de los resultados se pudo determinar que fue la principal causa que origina preocupación a los alumnos de quinto primaria no así en los de sexto primaria, lo que refleja que las demandas en la escuela y las diferentes situaciones que se presentan en dicha área, en un determinado momento se vuelven complicadas de afrontar para los alumnos.

En el área escolar los factores desencadenantes de estrés se tratan de eventos que día a día se le presentan a los alumnos en la escuela, los cuales están relacionados a la dificultad para la realización de algunas tareas, las calificaciones, lo exigentes que pueden llegar a ser los profesores, la sobrecarga de actividades extracurriculares, la falta de concentración para realizar determinada tarea, el nerviosismo que se pueda llegar a presentar ante las solicitudes de los maestros y las relaciones interpersonales con los compañeros de salón.

Huanca (2013) en una investigación que realizó en Bolivia con niños entre 8-12 años encontró que presentaban altos niveles de estrés en el área familiar, seguidos por el área escolar, sin embargo, dentro de su estudio no consideró los estresores educativos como significativos y llegó a concluir en que los sujetos involucrados no percibían mayores estresores dentro del ambiente escolar, comparando los resultados de la presente investigación, el ámbito escolar si es influyente en el desencadenamiento de estrés, si bien en quinto primaria es mayor el nivel que se maneja relacionado a esta área, en sexto primaria también aparece como un factor determinante, lo cual provoca una insatisfacción en la vida de los alumnos.

Cabe mencionar que los eventos considerados como amenazantes y desencadenantes de estrés varían en cada persona, ya que cada uno cuenta con diferentes características dentro de su personalidad las cuales pueden determinar cómo afrontar una determinada situación, así como también varían de una cultura a otra.

El ser humano por naturaleza debe enfrentarse a un gran número de cambios desde su nacimiento hasta su muerte, atraviesa por diversas etapas y se enfrenta ante nuevas situaciones en su diario vivir, García (2008) realizó un estudio en Valencia la cual tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés y los estresores académicos que afectaban a los estudiantes de nueva incorporación a la Universidad, concluyó en que los sujetos presentaban altos niveles de estrés y eran relacionados a la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la exposición de trabajos, realización de exámenes y sobrecarga de tareas.

Los resultados obtenidos del estudio mencionado anteriormente concuerdan con los obtenidos en el presente estudio ya que el estrés está asociado en gran medida por el ámbito escolar y puede aparecer en cualquier etapa que requiera un cambio, tal y como es la transición de primaria a secundaria, la transición de secundaria a diversificado, la transición de diversificado a una carrera universitaria, etc. Los factores mencionados son similares a los expuestos en la investigación presentada, está presente el temor a la sobrecarga de tareas, el no poder cumplir con las exigencias y la realización de exámenes, de modo que es una determinante a tomar en cuenta para brindar un acompañamiento.

VI. CONCLUSIONES

1. Los principales factores desencadenantes de estrés cotidiano en los alumnos de quinto y sexto primaria de la Escuela Kemna'oj son el ámbito familiar y el ámbito escolar, los cuales provocan insatisfacción creando personas vulnerables.
2. Los alumnos de sexto primaria quienes egresan de la institución académica presentan un nivel de estrés global más elevado, al igual que en las diferentes subescalas medidas: Ámbito de la salud, ámbito escolar y ámbito familiar, en comparación a los alumnos de quinto primaria quienes mostraron resultados menos elevados teniendo presente que la diferencia no es significativa.
3. 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. Por su parte el ámbito de la salud no reflejo ser un área significativa de preocupación para los alumnos
4. La diferencia entre el nivel de estrés en relación al sexo de los alumnos varía de un grupo a otro, de modo que los niños de quinto primaria fueron quienes presentaron un nivel de estrés elevado en la escala global, mientras que en sexto primaria fueron las niñas quienes mostraron mayor estrés que los niños.

VII. RECOMENDACIONES

- Implementar programas orientados al afrontamiento de situaciones causantes de estrés, principalmente orientados a conflictos que pueden surgir en el área escolar y el área familiar.
- Informar a padres de familia y maestras la importancia de la prevención del estrés y cómo se puede disminuir, a través de ampliar los conocimientos relacionados a dicho tema y de esta forma promover el bienestar de los alumnos. (Ver trifoliar en anexos).
- Fomentar actividades dinámicas en los centros educativos que promuevan la interacción entre docentes y alumnos, con el fin de crear un ambiente de colaboración entre ambas partes y de esa forma lograr la reducción de estrés asociado a las demandas escolares.
- Proporcionar psicoeducación a los padres de familia, de modo que puedan identificar qué situaciones dentro del ámbito familiar pueden ser causantes de estrés y qué consecuencias a nivel físico, emocional y social traen consigo.
- Realizar futuros estudios para determinar las causas que originan estrés en las áreas elevadas en este estudio (área de la salud, área escolar, área familiar)

Para el centro educativo:

- Brindar herramientas para los alumnos enfocadas en la disminución de estrés.
- Incluir en el centro educativo un programa orientado en cómo trabajar el estrés infantil, el cual pueda ser aplicado para todos los alumnos en general.
- Realizar actividades recreativas en determinados momentos como podría ser previo o posterior a los exámenes, de modo que los alumnos puedan tener un espacio para disfrutar y no centrarse únicamente en situaciones que les preocupan.

VIII. REFERENCIAS

- Ahumada, B. (2013) “*Estrés estudiantil: Un estudio desde la mirada cualitativa*”. Universidad de Bio Bio, Chillan. Chile
- Barillas, I. (2011) “*Factores ambientales que influyen en la presencia del estrés en niños de 4-6 años*”. (Tesis de licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.
- Barrientos, R. (2014) “*Manejo del estrés en el personal docente de nivel primario*”. Tesis de grado. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.
- Cannon, W. (1922) “*Organización para homeostasis psicológica*”. París: Editions Médicales. Francia.
- Collantes, A. (2014) “*Qué es el estrés y que tipos de estrés existen*”. Diario femenino. Recuperado de: <http://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/estres/que-es-el-estres-y-que-tipos-de-estres-existen/>
- Corraliza, J y Collazo, S. (2011) “*La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil*”, Universidad autónoma de Madrid. España
- Cruz, A. (2013) “*Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo*”. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Guatemala
- D. Papalia y S. Wendkos en “*Psicología en países de habla hispana*”. México: Mc Graw Hill.
- Del Barrio, V. “*Estresores infantiles y su afrontamiento*”, en *Estrés y salud*, ed. María L. Hombrados MendietA. Valencia
- De León, H. (2010) “*Estrés en víctimas de abuso sexual*”. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Guatemala

Delgado, J. (2005) *“Distrés o eustrés: ¿Enemigos o aliados?”*. Recuperado de: www.rinconpsicología.com/20/12/05distres-y-eustres-enemigos-o-aliados.html?m=0

DSM IV TR (2003) *“Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales Texto Revisado”*. México: Masson S.A.

Erickson, E. (1982) *“El ciclo completo de la vida”*. Nueva York: Norton.

Escabias, M. (2008) *“El estrés infantil”*. Revista digital Enfoques Educativos, edición no. 18. Recuperada de: http://www.enfoqueseducativos.es/enfoques/enfoques_18.pdf#page=44.

Feldman, R. (2010) *“Psicología con aplicaciones en países de habla hispana”*. México: McGraw Hill

Fernández, E. (2010) *“Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico: un enfoque psicoeducativo”*. Universidad de Málaga. España

Fernández, F. (2007) *“Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia”*. Universidad de Málaga. España

García, R. (2012) *“Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la Universidad”*. Universidad de Valencia. España

Guerrero, A (s/f) *“Desarrollo del niño durante el periodo escolar”*. Recuperado de: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/desspsicesc.html>

Hernández, L. (2012) *“Autonomía personal y salud infantil”*. Madrid: Ediciones Paraninfo, S.A.

Huanca, P (2013) *“Estrésores cotidianos y su relación con el afrontamiento en niños de 8-12 años del Hogar José Soria de la Paz”*. Artículo Original, Revista de Investigación Psicológica. Bolivia.

- Hurtado, J. (2007) “*Tipos de investigación*”. Artículo recuperado de: <http://investigacionholistica.blogspot.com/2008/04/algunos-criterios-metodologicos-de-la.html>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). “*Estrés y procesos cognitivos*”. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- López, O. (2007) “*Relación entre estrés y enfermedades en la piel*”. Tesis de licenciatura. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Macías, A y Quiñonez, J (2007) “*El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo*”. Universidad pedagógica de Durango. México.
- Martínez, V. (2011) “*El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital*”. España: Revista iberoamericana de educación.
- Mendoza, A. (2012). “*Estresores en docentes universitarios*”. Tesis de Grado. Universidad Rafael Landívar. Guatemala
- Mesonero, A (1994) “*Psicología del Desarrollo y de la educación en la edad escolar*” Servicio de Publicaciones, Universidad de Oviedo. España
- Obregón, E. (2010) “*Estrés en niñas de hogares desintegrados*”. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Guatemala
- Oros, L. y Vogel, G. (2012) “*Eventos que generan estrés en la infancia: Diferencia por sexo y edad*”. Provincia Entre Ríos. Argentina
- Papalia, D. y Wendkos, S; Duskin, R. (2009) “*Desarrollo Humano*”. México: editorial Mcgraw Hill.

Piaget, J. (1964) *“Seis estudios de psicología”*. Nueva York: Vintage Books.

Sarason, I. y Sarason, B (2006) *“Psicopatología: psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada”*. México: editorial Pearson.

Selye, H (1946) *“Tensión sin angustia”*. Madrid: editorial Guadarrama.

Slipak, O. (2003) *“Historia y concepto del estrés”*. Revista de clínica neuropsiquiátrica, Argentina. Recuperado de: http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm

Trianes, V. (2003). *“Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento”*. España: Narcea Ediciones

Unimer (2010). *“37% de costarricenses viven estresados o muy estresados”*. Costa Rica.

Anexos

Estudio Institucional

I. Nombre de la Institución

Escuela Kemna'oj

II. Dirección

Segundo Cantón 2 – 1147, Santa María de Jesús, Sacatepéquez

III. Teléfono

-56-63-82-76

IV. Persona Contacto

Nombre: María De Los Angeles Jiménez Rosales

Cargo: Directora de la Escuela Kemna'oj

Correo electrónico: aoj-direccion@hotmail.com

Teléfono: 40-04-80-13

V. Historia

La escuela Kemna'oj surgió a partir de la Asociación de casas a hogares, la cual es una institución benéfica, privada no lucrativa, dedicada a proporcionar desarrollo familiar por medio de programas en; vivienda, educación, salud y nutrición, basada en principios humanos, científicos, técnicos, culturales y espirituales con orientación Psicoeducativa. El Centro Educativo se ubica en el Municipio de Santa María de Jesús en un local rentado para atender a los niños y niñas de esta comunidad.

El nombre **Kemna'oj** significa TEJIENDO MENTES o TEJIENDO CONOCIMIENTOS y fue aprobado por la Junta Directiva de la Asociación De Casas A Hogares.

Asociación De Casas A Hogares es una organización no gubernamental, apolítica y sin fines de lucro, la cual junto con Joe Collins, Fundador, el señor Oscar Mejía, Director Ejecutivo y el señor Henio Pérez, Constructor, inició sus operaciones en Sacatepéquez en Diciembre del año 2004.

La razón de fundar esta organización, se debe a que Joe Collins, quien es investigador privado con licencia en New Jersey, Estados Unidos, al visitar por primera vez Guatemala en 1,999, fue testigo de las necesidades que habían en una pequeña comunidad cercana a Cobán, Alta Verapaz. Joe visitó ese lugar porque su hijo Darron Collins, estaba ayudando como voluntario y a la vez, realizando estudios antropológicos y conociendo el idioma y la cultura del pueblo Q'eqchi.

Durante su estancia, fue testigo de primera mano, del alcance devastador de la pobreza en Guatemala y profundamente afectado por su viaje, decidió venir a servir como voluntario en una organización de ayuda social, en el año 2001 se unió a grupos de servicio para construir casas para los pobres. Después de su voluntariado, regresó a Estados Unidos con la intención de buscar ayuda para las familias pobres de Guatemala, y con la ayuda generosa de amigos, recaudó fondos para esa organización y regresó a Guatemala en 11 ocasiones diferentes, a veces durante tres meses a la vez, para mejorar los esfuerzos de creación de esa organización. Reconociendo las casas de las familias como piedra angular para mejorar la vida y desarrollo de muchas comunidades, Joe comenzó la Asociación De Casas A Hogares a finales del 2004, proporcionando a familias individuales una casa mejor y más digna y un nuevo comienzo en la vida.

Durante el tiempo que Asociación De Casas A Hogares ha estado construyendo viviendas en Santa María de Jesús, ha observado que muchos niños en edad preescolar no asisten a la escuela por diversas razones, dentro de las cuales podemos mencionar la situación económica, desinterés de los padres de familia y las pocas escuelas existentes en la comunidad para atender las necesidades educativas. Por tanto nace la inquietud de crear una escuela para todos aquellos niños y niñas que aún no tienen el acceso a la educación. De Casas A Hogares ha decidido administrar totalmente el funcionamiento del Centro

Educativo La Excelencia II, anteriormente administrada por Asociación Cambiando Vidas y, en consenso con las Representantes Legales de esa organización, se decidió iniciar trámites de creación, funcionamiento y cambio de nombre del centro educativo para el ciclo escolar dos mil doce. Esto con el propósito de seguir brindando formación y educación a los niños y niñas que asisten a este centro, todo esto basado en principios humanos, científicos, técnicos, culturales, espirituales, valores y la conservación del medio ambiente. Manteniendo el principio que la formación debe tener lugar dentro de una estructura basada en las mejores prácticas de la educación y habilidades que integran y marquen las premisas de la objetividad, sistematización y disciplina. Esencial a esta tarea es el hecho de que Asociación De Casas A Hogares no apoya doctrina religiosa o política alguna, ni fomenta la discriminación social y étnica.

El centro educativo se localiza en el Municipio de Santa Maria de Jesús población que se ubica a 12 kilómetros de la cabecera departamental, su población es eminentemente indígena. El idioma materno es el cakchiquel y como segundo idioma el español, El clima es frío por la altura en la que se encuentra. Cuenta con servicios básicos pero limitados, Muchas veces la población necesita racionar el agua para cubrir sus necesidades. No hay fuentes de trabajo y las personas buscan oportunidades en la cabecera departamental, cuenta con algunas áreas para el cultivo de vegetales que son traídos y vendidos a la cabecera departamental y ciudad capital. El acceso a la educación es limitado así mismo a la salud, por tanto esta institución ve la necesidad de apoyar la educación de la población principalmente a los niños en edad preescolar quienes son los más vulnerables.

Desde sus inicios hasta hoy en día, De Casas A Hogares provee los siguientes servicios a los alumnos de la Escuela Kemna'oj:

- Vivienda (construyendo un promedio de 90 casas por año en diferentes comunidades de Sacatepéquez y con el apoyo de voluntarios extranjeros)

- Educación

-Salud (actualmente cuenta con servicio médico en las Clínicas Médicas San José la cual se encuentra en el municipio de Pastores -Alimentación, ya que les brinda desayuno y almuerzo a todos los estudiantes.

-Otros: Entrega de bolsas de víveres, apoyo nutricional, estufas mejoradas, literas, reconstrucción de casas, etc.

5.1 VISION

Educara a niños y niñas de 5 a 12 años de muy escasos recursos económicos, brindara una educación de calidad, fomentando los valores morales y espirituales para enriquecer la vida de cada uno, en un ambiente de confianza y respeto.

5.2 MISION

Fortalecer la armonía en las diferentes áreas y comunidades del Departamento de Sacatepéquez mediante la construcción de viviendas dignas para las familias, así como también brindando acceso a la salud y educación inspirando la participación entre la sociedad.

5.3 Principios educativos de la institución

- **Equidad:** garantiza el respeto a las diferencias individuales, sociales, culturales y étnicas.
- **Pertinencia:** asumir las dimensiones personal y sociocultural de la persona humana y vincularlas a su entorno inmediato y mediato.
- **Sostenibilidad:** Promover el desarrollo permanente conocimientos actitudes, valores y destrezas para la transformación de la realidad y lograr el equilibrio del ser humano.
- **Participación y compromiso social:** estimular la comunicación como acción y proceso de interlocución permanente entre los sujetos curriculares e impulsar la participación, el intercambio de ideas, aspiraciones, propuestas para afrontar y resolver problemas.
- **Pluralismo:** en este sentido debe entenderse como el conjunto de valores y actitudes positivas ante las distintas formas de pensamiento, manifestaciones, culturas y sociedad.

5.4 Objetivos Pedagógicos:

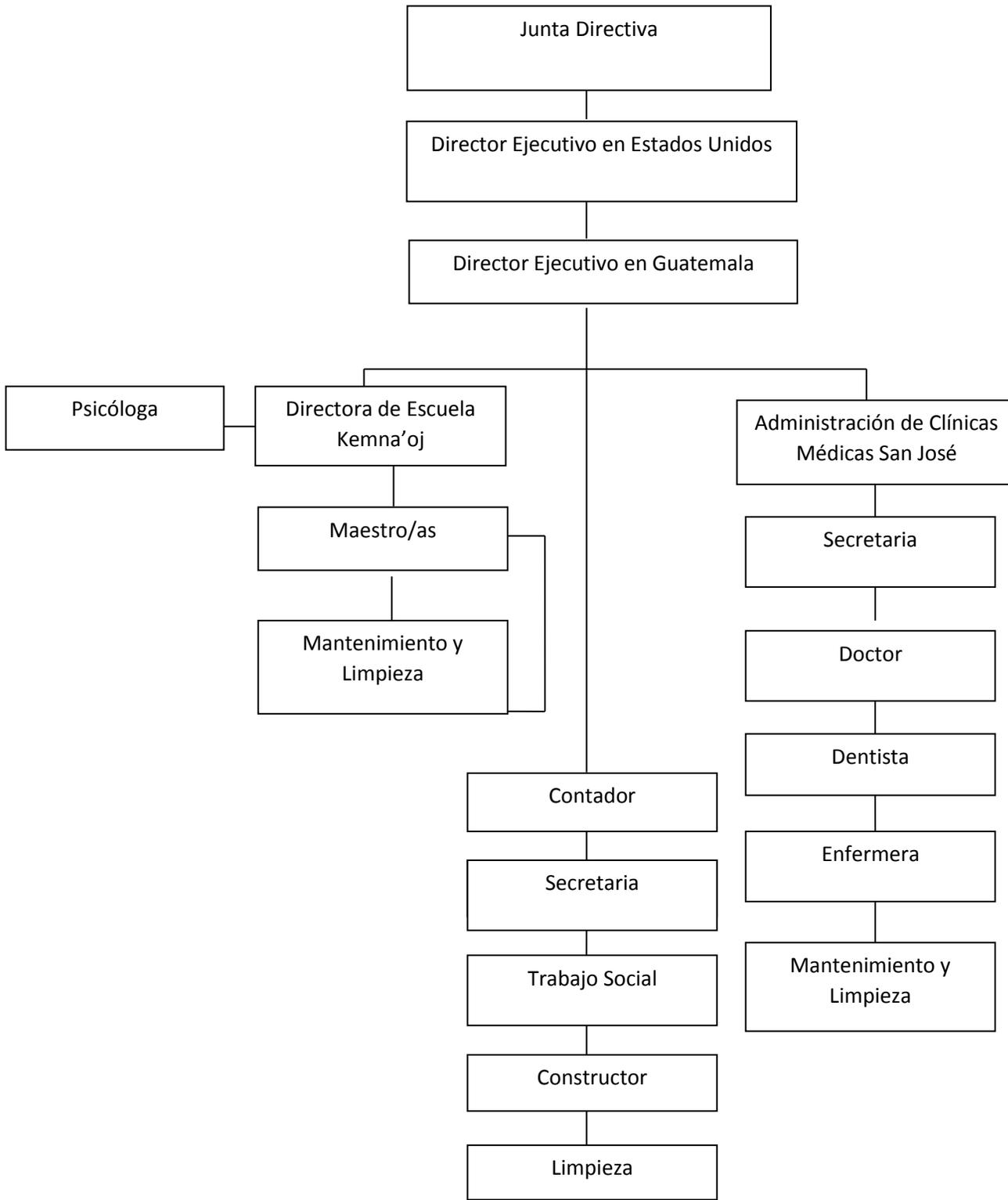
- Generar y llevar a la práctica nuevos modelos educativos que respondan a las necesidades de la sociedad y su paradigma de desarrollo.
- Formar capacidad crítica y creativa del conocimiento de la ciencia y tecnología indígena a favor del rescate de la preservación del medio ambiente y del desarrollo integral sostenible.
- Reflejar y reproducir la multietnicidad del país en la estructura del sistema educativo, desarrollando mecanismos de participación en los diferentes niveles educativos.
- Fortalecer y desarrollar valores y actitudes de pluralismo y de respeto a la vida de las personas y pueblos con sus diferencias individuales, sociales, culturales, ideológicas.
- Infundir el respeto y la práctica de los derechos humanos así superando los intereses individuales en la búsqueda del bien común.

VI. Población que atiende

-Preprimaria (jornada matutina, plan diario)

-Primaria (jornada matutina, plan diario)

VII. Organigrama de la Escuela Kemna'oj



Ficha técnica del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)

1.1. Nombre del test: Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

1.2. Autor : Trianes, M.V., Blanca, M. J., Fernandez-Baena, F:J:, Escobar, M., y Maldonado E.F.

1.3. Editor del test en su versión original: TEA ediciones

1.4. Fecha de publicación del test original: 2011

1.5. Área general de la variable que pretende medir el test: Estrés

1.6. Breve descripción de la variable que pretende medir el test: La prueba ofrece una valoración sobre los estresores infantiles, centrados en la salud, escuela, familia y total. El objetivo es medir el estrés cotidiano infantil, que los autores definen con ejemplos como pequeñas contrariedades o preocupaciones que pueden suceder con mucha frecuencia, como exceso de actividades extraescolares, discusiones con la familia, etc. Se trata del estrés que más impacto tiene en la vida de los niños, por la alta frecuencia con que ocurre y el gran número de niños a los que afecta. Se trata de un inventario que presenta 22 afirmaciones que describen sucesos, demandas, problemas o situaciones que pueden haberle sucedido en el último año al niño, que contesta indicando si la situación concreta le ha sucedido o no. Para contestar el niño simplemente rodea el SÍ o el NO. El inventario recoge tres subescalas diferentes: Problemas de salud y psicosomáticos (8 ítems; un ejemplo: “Este año he estado enfermo o enferma varias veces”), estrés en el ámbito escolar (7 ítems; un ejemplo: “Mis profesores son muy exigentes conmigo”), y estrés en el ámbito familiar (7 ítems; un ejemplo: “Mis hermanos y yo nos peleamos mucho”). El rango de edad de aplicación (individual o colectiva) es de 6 a 12 años, aproximadamente. Para los más pequeños, (niños menores de 8 años), cuenta con versiones simplificadas de los ítems originales. Estas versiones

simplificadas pueden ser leídas por la persona que administre el test de modo que se comprenda adecuadamente el contenido del ítem y siga siendo una aplicación estandarizada. Asimismo se recomienda que, en estos casos, la aplicación sea individual o en pequeños grupos. El test permite obtener cuatro puntuaciones, una por cada una de las tres fuentes de estrés consideradas en cada subescala, y otra para estrés global, resultado de la suma de las tres subescalas. Las puntuaciones directas se transforman en percentiles, teniendo en cuenta la edad y el sexo. La corrección es sencilla y en cada hoja de respuesta (autocorregible) se pueden resumir los resultados obtenidos para las distintas escalas (puntuaciones directas y percentiles) y obtener gráficamente el perfil de resultados.

1.7. Áreas de aplicación: Psicología clínica, educativa y salud general y bienestar

1.8. Formato de los ítems: Respuesta dicotómica (sí/no)

1.9. Número de ítems: 22 en total: 8 para la subescala de estrés relacionado con la salud, 7 para la subescala de estrés familiar y 7 para la escala de estrés escolar

1.10. Soporte: Papel y lápiz; entre los más pequeños o cuando haya problemas de lectura, administración oral

1.11. Cualificación requerida para el uso del test de acuerdo con la documentación aportada: No se especifica ninguna

1.12. Descripción de las poblaciones a las que el test es aplicable: El test es aplicable a niños de primaria, entre 6 y 12 años

1.13. Existencia o no de diferentes formas del test y sus características: No se presentan diferentes formas analizadas de forma separada, sino una versión simplificada, con lenguaje más sencillo, aplicable a los niños más pequeños con el fin de facilitar su comprensión.

1.14. Procedimiento de corrección: A través de hoja autocorregible se obtienen las puntuaciones directas en las tres escalas y en la escala global.

1.15. Procedimiento de obtención de las puntuaciones directas: Para cada subescala (estrés relacionado con la salud, escolar y familiar), las puntuaciones directas se obtienen sumando las puntuaciones asociadas a cada respuesta, que 7 es el recuento de respuestas afirmativas a través de los ítems. La puntuación global de estrés se obtiene sumando las puntuaciones de las distintas subescalas.

1.16. Transformación de las puntuaciones: Puntuaciones transformadas no normalizadas

1.17. Escalas utilizadas: Percentiles y puntuaciones estandarizadas T (media 50 y desviación típica 10), teniendo en cuenta el sexo y la edad del niño (curso escolar).

1.18. Tiempo estimado para la aplicación del test: Entre 15 y 25 minutos, aproximadamente (no se diferencia según el tipo de aplicación individual o colectiva)

1.19. Documentación aportada por el editor: Manual y ejemplar autocorregible.

Parte Frontal

Nombre y apellidos:

Sexo: Varón

Mujer

Edad:

Fecha:

/

/

Centro:

Curso:

Examinador:

IECI

INSTRUCCIONES

Al dorso de esta página encontrarás una serie de afirmaciones sobre cosas o situaciones que pueden haberte sucedido. No hay respuestas correctas ni incorrectas, únicamente tienes que señalar, rodeando con un círculo, si estas cosas te han sucedido durante el último año.

Si te ha ocurrido, rodea con un círculo el SÍ; si no te ha sucedido, rodea con un círculo el NO. Cuando termines, comprueba que no has dejado ninguna frase en blanco.

Veamos un ejemplo:

Ej. A menudo voy al cine. Sí NO

Ahora, en la frase siguiente rodea con un círculo tu respuesta:

Ej. Casi siempre como en el comedor del colegio. Sí NO

POR FAVOR, NO DES LA VUELTA A LA HOJA HASTA QUE SE TE INDIQUE.



Autores: M. V. Trianes, M. J. Blanca, F. J. Fernández-Baena, M. Escobar y E. F. Maldonado.
Copyright © 2011 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España. *Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS.*
Si le presentan un ejemplar en blanco y negro es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio NO LA UTILICE - Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid.
Printed in Spain. Impreso en España.

IECI

Recuerda que debes rodear con un círculo la respuesta elegida.

1	Este año he estado enfermo o enferma varias veces.	SÍ	NO
2	Las tareas del colegio me resultan difíciles.	SÍ	NO
3	Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.).	SÍ	NO
4	Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc.).	SÍ	NO
5	Normalmente saco malas notas.	SÍ	NO
6	Paso mucho tiempo solo o sola en casa.	SÍ	NO
7	Este año me han llevado a urgencias.	SÍ	NO
8	Mis profesores son muy exigentes conmigo.	SÍ	NO
9	Hay problemas económicos en mi casa.	SÍ	NO
10	Tengo cambios de apetito (a veces como muy poco y a veces como mucho).	SÍ	NO
11	Participo en demasiadas actividades extraescolares.	SÍ	NO
12	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho.	SÍ	NO
13	A menudo tengo pesadillas.	SÍ	NO
14	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.	SÍ	NO
15	Paso poco tiempo con mis padres.	SÍ	NO
16	Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea, etc.).	SÍ	NO
17	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.	SÍ	NO
18	Mis padres me regañan mucho.	SÍ	NO
19	Mis padres me llevan muchas veces al médico.	SÍ	NO
20	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo.	SÍ	NO
21	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer.	SÍ	NO
22	Me canso muy fácilmente.	SÍ	NO

**ES MUY IMPORTANTE
QUE NO ESCRIBAS
NI HAGAS MARCAS
EN ESTE RECTÁNGULO.**



¿Qué es el estrés infantil?

El estrés infantil puede definirse como un conjunto de reacciones, tanto biológicas como psicológicas que se producen ante situaciones que alteran el equilibrio general del niño o niña. Las causas pueden variar siendo las más comunes aquellas preocupaciones que se generan en la vida cotidiana del menor, a continuación se presentan las más comunes:

-Situaciones de enfermedad y sucesos relacionados a la imagen corporal y la salud en general. Las enfermedades, en especial las crónicas, junto al malestar, el dolor y el temor que las acompaña suele ser una fuente generadora de estrés.

-Sucesos estresantes generados en el ambiente escolar como sobrecarga de tareas, problemas en la interacción con los maestros, dificultades de aprendizaje y bajo rendimiento escolar.

-Dificultad en las relaciones con los compañeros de clase como peleas, situaciones de ridiculización o humillación, competitividad en relación a logros académicos.

-Acontecimientos negativos en la familia, tal como dificultades económicas, ausencia de los padres, patrones de crianza, agresividad y violencia intrafamiliar entre otros.

Síntomas del estrés:

A nivel físico:

- Dolores de cabeza
- Molestia estomacal
- Alteraciones en el sueño
- Pesadillas
- Pérdida o aumento de peso

A nivel emocional:

- Falta de motivación e interés
- Irritabilidad
- Ansiedad y preocupaciones
- Incapacidad de relajarse
- Incapacidad para controlar sus emociones

A nivel Conductual:

- Rechazo a la escuela
- Disminución en el rendimiento escolar
- Incumplimiento de las tareas
- Malas relaciones interpersonales



¿Cómo disminuir el estrés?

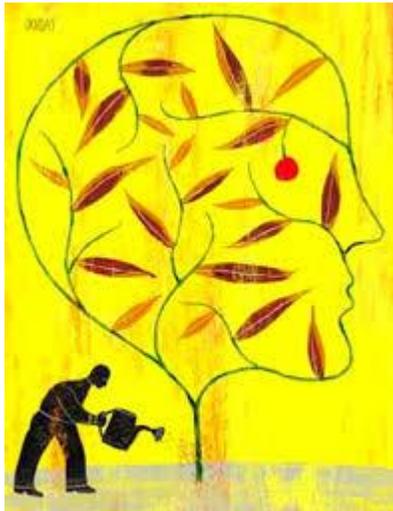


A continuación se presenta una serie de aspectos que es necesario tomar en cuenta, ya que pueden ayudar a la disminución del estrés infantil:

- Incentivar la tolerancia y la frustración
- Velar porque el colegio o la escuela sea adecuado para la personalidad del niño
- Enseñar habilidades de asertividad
- Escuchar al niño cuando desee expresarse
- Brindar contacto físico como muestras de cariño y afecto
- Exhortar a los niños en la realización de actividades que resulten placenteras
- Practicar algún deporte o hacer ejercicio
- Animar a los niños a que expresen sus sentimientos
- Enseñar técnicas de relajación para que puedan sentirse tranquilos



BIENESTAR PSICOLOGICO



¿QUÉ ES EL ESTRÉS INFANTIL?

“Tomarse un tiempo cada día para relajarse y renovarse es esencial para vivir bien” Judith Hanson Lasater



Fomentando el bienestar psicológico y la salud mental.

Universidad Rafael Landívar

Facultad de Humanidades

Departamento de Psicología



IMPORTANTE RECORDAR:

En muchas ocasiones se tiende a pensar que la salud solo depende de cuidar el cuerpo, lo que hace descuidar una parte muy importante y es la mente, pues esta es como el centro de poder, de modo que si hay sensaciones de bienestar a nivel mental y emocional, el cuerpo también se siente de esa forma.

Es importante que mente y cuerpo estén en armonía, de modo que exista un equilibrio entre ambos, lo que lleva a experimentar sensaciones de bienestar en los diferentes ámbitos en los que se desarrollan las personas.

