

¿PADECEN ESTRÉS LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA? detección e intervención psicoeducativa

DOI <http://dx.doi.org/pym.i360.y2014.007>

MARÍA VICTORIA TRIANES TORRES; FRANCISCO JAVIER FERNÁNDEZ-BAENA Y MILAGROS ESCOBAR ESPEJO

*Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Málaga
triatorr@uma.es; blamen@uma.es; jfbaena@uma.es*

MARÍA JOSÉ BLANCA MENA Y ENRIQUE FRANCISCO MALDONADO MONTERO

*Departamento de Psicobiología y Metodología de las Ciencias del Comportamiento
Universidad de Málaga
blamen@uma.es; fcomm@uma.es*

El estrés cotidiano en la infancia es un campo de estudio que presenta gran relevancia en la actualidad debido a su incidencia y consecuencias para el desarrollo socioemocional en niños y niñas. El estrés cotidiano hace referencia a las demandas frustrantes e irritantes que se producen en la interacción diaria con el entorno. Se trata de sucesos, problemas, preocupaciones y contrariedades de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad que pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo. Estos sucesos se denominan estímulos estresantes o estresores.

En población escolar, los estresores de naturaleza cotidiana se agrupan principalmente en tres ámbitos: salud, escuela y familia (Trianes, 2002; Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado, 2011). En el ámbito de salud se hallan situaciones como visitas médicas y enfermedades comunes que se producen en la infancia. Respecto al ámbito escolar, se contemplan estresores tales como altas exigencias académicas, problemas en la interacción con el profesorado, bajas calificaciones escolares y exceso de actividades extraescolares. Asimismo, se incluyen estresores relativos a las dificultades en las relaciones con iguales, como falta de aceptación social, conflictos y situaciones de burla. En cuanto al ámbito familiar, la literatura especializada señala estresores como altas exigencias por parte de los padres, pasar poco tiempo con la familia, dificultades económicas y continuas peleas entre hermanos.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DESARROLLO INFANTIL

La experiencia de los citados estresores supone una variable relevante en el desarrollo infantil, ya que altos niveles de estrés cotidiano pueden afectar al bienestar socioemocional y físico de los niños (figura 1). Así, estudios previos encuentran asociaciones entre altos niveles de estrés cotidiano y sintomatología internalizada, como por ejemplo, ansiedad, baja autoestima, depresión y sentimientos de incapacidad (Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado, 2012). Igualmente, se ha constatado asociación del estrés cotidiano con dificultades en las relaciones interpersonales con los iguales, conductas agresivas, irritabilidad y actitud negativa hacia el ámbito escolar. Además, se vincula al deterioro del rendimiento cognitivo (peor capacidad de atención sostenida y de memoria episódica) y académico.

El estrés cotidiano infantil hace referencia a las pequeñas dificultades del día a día que afectan a niños y niñas y que pueden alterar su bienestar emocional y físico. La evaluación de este constructo es imprescindible para desarrollar acciones de detección, prevención e intervención. En este sentido, el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) puede ser una herramienta útil.



Actividades de aula

Para esta sección se proponen algunas actividades que pretenden fomentar y fortalecer el desarrollo emocional y social de los estudiantes, lo cual les dotará de estrategias para prevenir, reducir y/o manejar los estresores de su vida cotidiana. Para ello, se exponen a continuación tres actividades relacionadas con la toma de conciencia de las emociones, la solución de problemas interpersonales y el entrenamiento en estrategias de afrontamiento.

- 1) “*Pienso, siento y actúo*”. En esta actividad, los estudiantes deben identificar las emociones que sienten con mayor frecuencia (alegría, tristeza, ira, miedo, vergüenza) y relacionarlas en un diagrama con los pensamientos que las preceden y con los comportamientos que las suceden. De esta forma estimulamos que los estudiantes reconozcan e interpreten sus pensamientos y emociones como una información valiosa a tener en cuenta a la hora de adoptar un determinado comportamiento. Se debe hacer énfasis en que las emociones y los comportamientos se pueden cambiar si cambiamos nuestra forma de pensar. Por ejemplo, si cuando tengo que exponer un trabajo pienso que toda la clase estará atenta a si me equivoco, posiblemente sentiré miedo y vergüenza, y eso provocará que esté muy nervioso. Por tanto, las exposiciones serán un estresor en mi vida. En cambio, si pienso que los compañeros estarán interesados en mi exposición y que me apoyan, sentiré confianza y, por consiguiente, disminuirá mi nerviosismo.
- 2) “*El solucionador de problemas*”. En esta actividad se enseña a resolver los problemas de forma reflexiva, evitando las respuestas impulsivas y agresivas. A través del análisis de varias historias, los estudiantes deben identificar cuál es el problema, elaborar posibles soluciones, analizar las ventajas e inconvenientes de las distintas alternativas y, finalmente, seleccionar la propuesta más adecuada. Una vez que se han trabajado estos pasos con historias ficticias, se puede seguir practicando con historias elaboradas por los propios estudiantes.
- 3) “*Afrontamos los problemas*”. En esta actividad se fomenta el análisis de diversos problemas que ocurren frecuentemente en la vida de los niños y niñas (por ejemplo, pelea con un amigo, dificultades en los estudios, discusiones entre los padres, etc.), diferenciando los acontecimientos que se pueden controlar y los que no pueden controlarse. Esta clasificación va a permitir seleccionar una estrategia de afrontamiento adecuada a las características del problema al que nos enfrentamos. De esta forma, se recomienda el uso de estrategias de control primario, es decir, dirigidas a resolver el problema o apelar a otros, cuando la persona puede influir o modificar las condiciones objetivas o acontecimientos. En cambio, se recomienda el uso de estrategias de control secundario, como reinterpretar la situación, tratar de acomodarse al entorno, distracción física o cognitiva, etcétera, cuando no se puede hacer nada para modificar la situación.

Figura 1. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS COTIDIANO PARA LA SALUD SOCIOEMOCIONAL Y FÍSICA EN LA INFANCIA MEDIA



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

EVALUACIÓN DEL ESTRÉS COTIDIANO: INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

La evaluación del estrés cotidiano es necesaria para desarrollar acciones de detección, prevención e intervención en los estudiantes de Educación Primaria. Por este motivo se ha desarrollado un instrumento específico, breve y fácil de aplicar denominado *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil* (IECI; Trianes et al., 2011).

El IECI se compone de veintidós ítems dicotómicos (Sí/No) que describen la ocurrencia de diversos sucesos, problemas, demandas y contrariedades que se



originan en la interacción diaria con el entorno. La corrección del IECI ofrece una puntuación total de estrés cotidiano, así como tres puntuaciones parciales relativas a problemas de salud y psicosomáticos, estrés en el ámbito escolar y estrés en el ámbito familiar (tabla 1). Altas puntuaciones en el IECI son indicativas de altos niveles de estrés.

Referente a las propiedades psicométricas, este instrumento muestra fiabilidad y validez adecuadas. El IECI se valida no sólo con otros autoinformes, sino también con otras fuentes como son profesores y padres. Así, el IECI correlaciona con calificaciones escolares y problemas de salud, informados respectivamente por profesores y padres. Se asocia también con un indicador hormonal de estrés (niveles de cortisol al despertar) y presenta capacidad predictiva sobre el ajuste socioemocional (autoconcepto, autoestima, ansiedad, depresión, etcétera) de los escolares.

Ágora de profesores

El comportamiento de los estudiantes en el aula, su motivación, su concentración y su rendimiento académico dependen de numerosos factores tanto escolares como familiares. En muchas ocasiones el profesorado es incapaz de identificar los motivos del mal comportamiento o el bajo rendimiento. En la mayoría de las ocasiones este comportamiento se debe a dificultades socioemocionales motivadas por situaciones que les generan malestar en el ámbito familiar, escolar, de las relaciones con los iguales, o incluso del ámbito de la salud. Por ello, es necesario incrementar la sensibilización y formación de los profesionales de la educación ante algunos problemas de los estudiantes que pueden perturbar su rendimiento, como por ejemplo, el estrés cotidiano. Comportamientos como la irritabilidad, la desobediencia o la inquietud son respuestas habituales del estrés en niños y niñas.

A continuación se presenta y analiza el caso de un niño (Álvaro, 9 años y 3 meses), ofreciendo información sobre su historia familiar y escolar, los resultados de la aplicación del IECI y su interpretación.

Historia familiar y escolar

Álvaro cursa 4º de Educación Primaria y desde el colegio han solicitado la colaboración de la familia debido al incremento de las faltas de disciplina en clase y al bajo rendimiento académico que presenta. La familia accede a que se realice una evaluación psicológica de su hijo.

Los padres de Álvaro están separados desde hace 18 meses, existiendo constantes discrepancias entre ellos. Álvaro es hijo único y su hogar habitual se sitúa en el domicilio de la madre. La comunicación con el padre y la familia paterna es escasa durante la semana, únicamente pasan dos fines de semana al mes con él. El estilo educativo de los padres es inconsistente, siendo la madre muy exigente (en cuanto a resultados escolares y participación diaria en actividades extraescolares) y el padre permisivo.

Álvaro presenta desde hace doce meses aproximadamente conductas de indisciplina y frecuente irritabilidad, no acatando las normas de casa y de la escuela. Los padres también informan que su hijo se ha vuelto muy reservado y que no habla con ellos de los asuntos que le preocupan. En cuanto a la actitud de Álvaro en el colegio, el tutor comenta que este curso su conducta ha empeorado, mostrándose muy irritable y teniendo muchas peleas con los

Tabla 1. ÁMBITOS DE ESTRÉS COTIDIANO EN LA INFANCIA MEDIA

| ÁMBITOS DE ESTRÉS COTIDIANO EN LA INFANCIA MEDIA | DESCRIPCIÓN |
|--|--|
| Problemas de salud y psicosomáticos | Relacionados con situaciones de enfermedad, visitas al médico, pequeños padecimientos y preocupación por la imagen corporal. |
| Estrés en el ámbito escolar | Con contenidos relativos al exceso de tareas extraescolares, problemas en la interacción con el profesorado, bajas calificaciones escolares, dificultades con la relación con los compañeros de clase, y percepción de dificultades en la concentración. |
| Estrés en el ámbito familiar | Con situaciones como dificultades económicas, falta de contacto y supervisión de los padres, soledad percibida, peleas entre hermanos y exigencias de los padres. |

compañeros. Cuando realiza las tareas suele distraerse, no las termina a tiempo y su rendimiento es bajo. En alguna ocasión el tutor ha tratado de hablar con él por si quería expresarle algún problema, pero en todas las ocasiones presenta evasivas y dice que no le pasa nada.

Tras la información recogida en la entrevista con los padres y el tutor se considera oportuno ampliar la evaluación mediante la aplicación del IECI, con el objetivo de detectar posibles estresores en su día a día que puedan explicar el comportamiento de Álvaro.

Resultados del IECI e interpretación

Las puntuaciones directas y percentiles obtenidas por Álvaro en los factores del IECI son las siguientes:

ESTRÉS TOTAL. Puntuación directa 12, percentil 80. Esta puntuación es indicativa de un nivel de estrés medio-alto. Para la correcta interpretación de esta puntuación se recomienda atender a las puntuaciones de las escalas del IECI.

- *Estresores relacionados con problemas de salud y psicosomáticos.* Puntuación directa 2, percentil 30. Esta puntuación indica que el sujeto percibe un bajo número de estresores en este ámbito.
- *Estresores relacionados con el ámbito escolar.* Puntuación directa 4, percentil 80. Esta puntuación es indicativa de niveles de estrés medio-alto. En estos niveles es probable la aparición de sintomatología internalizada y externalizada asociada al estrés.
- *Estresores relacionados con el ámbito familiar.* Puntuación directa 6, percentil 99. Esta puntuación es indicativa de niveles de estrés severo. El sujeto presenta un alto riesgo de padecer sintomatología grave.

En conclusión, Álvaro presenta un nivel de estrés medio-alto con especial incidencia de estresores en el ámbito familiar y escolar. Estos niveles de estrés se relacionan con problemas de rendimiento académico, baja autoestima, y problemas socioemocionales y de conducta. Cabe resaltar que es muy útil la información que nos proporciona la prueba ya que identifica al entorno familiar y escolar como las principales fuentes generadoras de problemas, permitiéndonos orientar la intervención hacia esos ámbitos.

A continuación se exponen algunas recomendaciones, dirigidas a los padres y madres, para fomentar un entorno óptimo para el desarrollo infantil, haciendo especial hincapié en la reducción y manejo de los estresores:

- Intentar que los acontecimientos estresantes sean pocos, se reduzcan o se mantengan en unos niveles que puedan ser afrontados con éxito por la persona. Por ejemplo, se deben planificar las actividades diarias para evitar las prisas y la sensación de sobrecarga (levantarse quince minutos antes, limitar las actividades extraescolares si su realización supone un excesivo estrés para los padres e hijos, etcétera).
- Dar mensajes tranquilizadores que permitan la reinterpretación de los problemas (p. ej., si se ha marchado el autobús por un instante, no es un problema, podemos aprovechar el tiempo leyendo).
- Enseñar a compartir los problemas con los que nos rodean y conseguir ayuda para afrontarlos. Para ello, es necesario promover una comunicación abierta con los hijos, escuchándolos y mostrando comprensión hacia sus problemas. El apoyo familiar ante los estresores proporciona seguridad, confianza en sí mismo y mejora la autoestima.
- Mostrar optimismo y sentido del humor. Se debe evitar transmitir a los hijos una visión fatalista y trágica de los problemas, siendo recomendable actuar de forma positiva y centrarse en las posibles soluciones. Por ejemplo, se pueden transmitir mensajes que enseñen a tomar distancia de la situación estresante presente (hoy todo me sale mal, pero mañana intentaré que todo vaya mejor).
- Actuar como modelos de habilidades sociales y así enseñar a los hijos estrategias útiles para manejar estresores interpersonales. Por ejemplo, siendo asertivos y evitando comportamientos pasivos o agresivos, mostrando cómo expresar o recibir una crítica, favoreciendo la comprensión de otros puntos de vista y la negociación.
- Favorecer el empleo de técnicas de relajación (por ejemplo, respiración profunda diafragmática o relajación muscular progresiva), la práctica de algún deporte y la realización de actividades de ocio.
- Establecer hábitos saludables en la alimentación y el descanso.
- Dar pautas para la adecuada gestión del tiempo y del establecimiento de objetivos. Es importante que los hijos elaboren ellos mismos, o con ayuda si son pequeños, una planificación semanal de actividades y que posteriormente realicen una autoevaluación del grado de cumplimiento de sus objetivos iniciales.
- Por último, enseñar que hay determinadas actitudes y comportamientos que no son eficaces para solucionar los problemas, tales como: preocuparse en exceso, no hacer nada, sentirse enfermo, gritar, culpabilizarse, aislarse, ocultar, negar o desentenderse del problema.

El IECI proporciona información de utilidad para los profesionales clínicos y educativos. Cabe enfatizar que la detección temprana del alumnado que sufre estrés, ya sea por determinantes personales o circunstanciales, permitirá un tratamiento más efectivo. En concreto, la información extraída del IECI puede servir para el diseño de pautas de intervención psicoeducativa en el contexto escolar y familiar, fomentando la disminución de estresores y el uso de estrategias de afrontamiento eficaces en niños y niñas.

FORMAS DE AFRONTAR EL ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

Como se ha visto anteriormente, los escolares están frecuentemente expuestos a estresores cotidianos en los ámbitos de salud, escuela y familia, siendo los esfuerzos que despliegan para resolver estos estresores lo que se denomina afrontamiento. El afrontamiento implica acciones individuales e intencionales ante situaciones estresantes con el fin de recobrar el equilibrio.

La aparición de estresores cotidianos es un aspecto inevitable de la vida de los escolares, siendo el afrontamiento el responsable de las diferencias individuales

IECI



INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

Evaluación de las respuestas que se emiten en la infancia como reacción a estresores cotidianos, constituidos por multitud de pequeñas dificultades del día a día que pueden estar pesando sobre los niños sin que seamos conscientes de ello.

De 6 a 12 años

M.^a V. Trianes
M.^a J. Blanca
F. J. Fernández-Baena
M. Escobar
E. F. Maldonado



A la vanguardia de la evaluación psicológica

www.teaediciones.com

Tabla 2. TIPOLOGÍA DE AFRONTAMIENTO DE FRYDENBERG Y LEWIS (1996)

| ESTILOS DE AFRONTAMIENTO | DESCRIPCIÓN |
|--|--|
| Afrontamiento centrado en el problema | Consiste en trabajar para resolver la situación problemática, adoptando una perspectiva optimista y de esfuerzo personal durante el proceso. Abarca las siguientes estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física. |
| Afrontamiento en relación a los demás | Implica la búsqueda de apoyo social para hacer frente a la situación estresante. Abarca las siguientes estrategias: buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, buscar apoyo espiritual, acción social y buscar ayuda profesional. |
| Afrontamiento improductivo | Se trata de una combinación de estrategias que muestran una incapacidad para solucionar los problemas. Abarca las siguientes estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí. |

Nota: Referencia bibliográfica: FRYDENBERG, E., y LEWIS, R. (1996). "A replication study of the structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context". *European Journal of Psychological Assessment*, 12, 224-235.

en los indicadores de ajuste socioemocional. De este modo, ante un mismo estresor (por ejemplo, altas exigencias académicas) cada alumno responderá de forma diferente según sus habilidades de afrontamiento. Frydenberg y Lewis (1996) desarrollan una tipología, ampliamente utilizada, formada por tres estilos de afrontamiento, representando aspectos funcionales y disfuncionales: afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento en relación a los demás y afrontamiento improductivo (tabla 2).

Hay que destacar que no se debe considerar de manera tajante una estrategia como adecuada o inadecuada ya que dependiendo de la situación, de la naturaleza del estresor (si es controlable o no) y del nivel de desarrollo del niño o niña, puede adoptar un significado diferente. Así, a pesar de que según la tipología anterior, evitación cognitiva del problema sería una estrategia improductiva, la investigación sobre estrés debido a hospitalización y procedimientos médicos señala dicha estrategia como positiva porque ayuda a los niños a afrontar situaciones frente a las que no pueden hacer nada para modificarlas (Trianes y Escobar, 2009). ■

Para saber más

- TRIANES, M. V. (2002). *Estrés en la infancia*. Madrid: Narcea.
- TRIANES, M. V., BLANCA, M. J., FERNÁNDEZ-BAENA, F. J., ESCOBAR, M. y MALDONADO, E. F. (2012). "Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia". *Papeles del Psicólogo* 32, 3-13.
- TRIANES, M. V., BLANCA, M. J., FERNÁNDEZ-BAENA, F. J., ESCOBAR, M. y MALDONADO, E. F. (2011). *IECI. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*. Madrid: TEA Ediciones.
- TRIANES, M. V. y ESCOBAR, M. (2009). "Estrés cotidiano en la infancia media". En F. ETXEBERRIA (ed.), *Educación y menores en riesgo*. Barcelona: Sello Editorial, pp. 283-297.

hemos hablado de:

Estrés cotidiano, infancia, evaluación, intervención psicoeducativa.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en marzo de 2014, revisado y aceptado en junio de 2014 para su publicación.

