

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Campaña de Concientización sobre el Estrés Infantil
Tres Contra El Estrés... Papis, Profes y Amigos

María José Recalde Rodríguez
Pablo Adrián Almeida Argüello

Gabriela Falconí, M.A., Directora de Tesis

Tesis presentada como requisito para la obtención del título de
Licenciados en Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Quito, enero de 2014

Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE APROBACION DE TESIS

Campaña de Concientización sobre el Estrés Infantil

Tres Contra El Estrés... Papis, Profes y Amigos

María José Recalde Rodríguez

Pablo Adrián Almeida Argüello

Gabriela Falconí, M.A.

Directora de Tesis

Hugo Burgos, Ph.D.

Decano del Colegio de
Comunicación y
Artes Contemporáneas

Quito, enero de 2014

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: -----

Nombre: Pablo Adrián Almeida Arguello

C. I.: 1720133576

Firma: -----

Nombre: María José Recalde Rodríguez

C. I.: 0603969924

Quito, enero de 2014

RESUMEN

El presente trabajo es una investigación y proyecto de titulación, su fin es entender una problemática social; se escogió el tema del estrés infantil cotidiano al que está expuesta la niñez en los distintos entornos como son: el familiar, el escolar y de la salud en los cuales se desenvuelven.

Es así como mediante investigaciones de fuentes nacionales e internacionales y entrevistas a especialistas se dio un acercamiento a este tema, se logró comprender los principales síntomas y causas de esta problemática, la cual se genera ante las situaciones amenazadoras o desafiantes a los que los niños y las niñas se exponen cada día. Al ser la niñez una etapa de continuo cambio y desarrollo, es fundamental tratar este tema ya que esta va a influir en su desarrollo integral.

El objetivo de este proyecto fue informar, concienciar y recaudar fondos, a través de la campaña Tres Contra el Estrés... papis, profes y amigos, la cual tuvo diferentes actividades como fueron: Dos activaciones BTL en distintos puntos de la ciudad, una conferencia- taller y un activismo social con el fin de llegar a las autoridades. Siendo los principales actores los padres y las madres de familia, los profesores y los amigos, se dio a conocer a estos sobre la importancia de enseñar a los niños y niñas a afrontar el estrés, con el fin de que puedan desarrollarse emocional y psicológicamente.

ABSTRACT

The following document is a research and a thesis project. Its goal is understand a social problem; the theme chosen was the childhood stress which kids are exposed in different environments such as: family, school and health, environments in which they develop.

This research is made based on national and international sources and interviews to specialists, which let the researchers, understand the principal symptoms and causes of this problem, which is generated because of the threatening or defiant situations that kids are exposed to.

Considering that childhood is a period of constant change and development, is very important to treat this problem because this will affect the integral development of kids.

The objective of this project was to inform, to make people conscious and to collect money based on the "Tres Contra el Estrés" campaign which had different activities such as: two BTL activations in different locations of the city, a conference and a social activism with the goal of being heard by authorities. Considering parents, teachers and friends are the main actors; they were informed about the importance of teaching kids to overcome stress, by this way developing them emotional and psychologically.

Tabla de contenido

Contenido

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
Introducción	9
Justificación	10
Tema	11
Subtema	11
Fundamentación Teórica	11
Definición y contexto del estrés	11
Definición	11
Historia del estrés	12
Estudios relacionados con el estrés en Ciencias Sociales y Filosofía	13
Tipología del estrés	15
Eustrés o estrés positivo	15
Distrés o estrés negativo	16
Enfoques del estudio del estrés	16
Estrés Infantil	17
Estrés Cotidiano Infantil	18
Factores que intervienen en la experiencia de estrés en la infancia	20
Ámbitos del estrés en la infancia	21
Ámbito familiar	21
Ámbito escolar	21
Ámbito de la salud	23
¿Cómo pueden ayudar los padres?	23
Consejos para los padres	25
¿Cómo pueden ayudar los profesores?	26
¿Cómo pueden ayudar los amigos?	27
Terapia para el estrés infantil	28

Campañas Internacionales	29
Investigación a nivel nacional	33
Estrés en el entorno familiar	46
Técnicas psicológicas para afrontar el estrés infantil	47
Entrevistas a especialistas	48
Campaña de concientización sobre el estrés infantil	57
Objetivos	57
Target de la campaña	58
Fundación Beneficiada	58
Descripción de la campaña	60
Productos	61
Actividades de la campaña Tres contra el Estrés	62
Activaciones BTL	63
Evento	69
Total de fondos recaudados para la Fundación Cristo de Miravalle	74
Activismo Social	74
Web 2.0	76
Participación en medios de comunicación	78
Cuña de Radio	82
Conclusiones	82
Bibliografía	86

Introducción

El estrés es un término especializado de la psicología para referirse a un conjunto de factores que interactúan sobre el sujeto causándole alteraciones emocionales, sociales, psicológicas y fisiológicas las que afectan en la calidad de vida de la persona que padece este problema.

El estrés es un problema que afecta a personas de todas las edades, siendo los más vulnerables los niños ya que sufren en silencio sin lograr explicar lo que sienten.

Según la literatura consultada existen diversos tipos de factores que causan estrés, los más frecuentes son: problemas en el hogar, separación de los padres, agresión física o psicológica, hiperactividad, frustración, la transición de una etapa a otra, las exigencias sociales, aprendizaje de hábitos y adquisición de autonomía. Algunos autores coinciden en afirmar que para conseguir todo ello de una manera natural y sana será necesario que el niño mantenga un clima favorable para el aprendizaje mediante el fortalecimiento del vínculo afectivo con sus padres, cuidadores, representantes legales o educadores y que se desenvuelva en un entorno que le otorgue estímulos positivos y acordes a su edad cronológica.

La presente investigación está dirigida al estudio del estrés infantil, con el fin de comprender el origen de éste y las consecuencias en el desarrollo psicológico y fisiológico de los niños y niñas. Se inicia con el estudio global del estrés para entender sus orígenes y la evolución hasta llegar al contexto actual; esto permitirá un acercamiento al estudio del estrés en la niñez.

Este documento está compuesto por una parte teórica en la que se explica la problemática y una práctica que consta de la elaboración de la campaña Tres Contra el Estrés...papis, profes y amigos.

Justificación

Es importante conocer los factores desencadenantes de este problema social que afecta a la calidad de vida de los niños y de la familia. El desconocimiento de las consecuencias e impactos que derivan del estrés en los niños y niñas contribuirá en el incremento de las dificultades del aprendizaje y en las alteraciones del comportamiento que afectarán el área emocional, social y cognitiva. Si el problema no es identificado ni abordado de manera adecuada y oportuna sus consecuencias serán imprevisibles durante toda su vida. Es por ello que consideramos pertinente la elaboración de una campaña de sensibilización e información a los padres y educadores de niños y niñas.

Tema

Estrés infantil.

Subtema

El subtema que abordamos en esta investigación es el estrés infantil causado por factores cotidianos.

Fundamentación Teórica.**Definición y contexto del estrés.****Definición**

Según Richard Lazarus (1966) el estrés es "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar". (Lazarus & Folkman, 1984)

“El estrés es nuestra respuesta fisiológica y psicológica a los sucesos cotidianos de la vida. Los factores causantes de estrés de poca importancia y corta duración se consideran positivos porque hacen que nuestro cuerpo y nuestra mente estén más alerta, concentrados y enérgicos dando resultados beneficiosos [...]. Si el estrés es demasiado intenso o persiste a lo largo de un periodo excesivo, los resultados beneficiosos quedan anulados. (Weiss, 2005)

El manejo de fuerzas contrarias de acuerdo al conflicto es lo que produce tensión emocional con todas sus implicaciones, así, el estrés es un término sinónimo de tensión que se genera por percepciones de estímulos repentinos, momentáneos que al ser prolongados afectan el equilibrio en las personas.

El ajuste o equilibrio permite usar los mecanismos de autorregulación para poder afrontar condiciones que llevan a la tensión o estrés. Por otro lado se describe el proceso de adecuación que permite afrontar de alguna manera a los

estímulos generadores de estrés que al rebasar el límite soportable se evidenciarán los desórdenes emocionales y manifestaciones patológicas de la personalidad.

De acuerdo con el Dr. Gustavo Peña Torbay (2006), Director de Doctorado en Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello el término estrés en un inicio fue utilizado por la física para definir a la fuerza que ejerce un objeto (cuerpo inactivo o pasivo) y que al sobrepasar una determinada magnitud, produce una deformación del objeto, estiramiento o destrucción de dicho objeto. La magnitud y probabilidad de deformación del objeto dependerá de sus cualidades y de la intensidad de la fuerza que sobre él se ejerce.

Historia del estrés

El estrés deriva del griego stringere, que se refiere a provocar tensión, este término se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de ese entonces se empleó en diferentes textos en inglés stress, stresse, straise. (Slipak, 1991)

Claude Bernard (1813-1878), escribió que: "las influencias exteriores no producen modificaciones y perturbaciones en la intensidad de las funciones del organismo, sino en tanto que el sistema protector del medio orgánico resulta insuficiente en condiciones dadas" (Roldán, 2007) . En 1867, indicó que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y, que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo.

Walter Cannon, neurólogo y fisiólogo estadounidense desde 1911 comenzó a enfocar sus estudios en el carácter adaptativo de la respuesta al estrés para hacer frente a las situaciones de riesgo. Con ello definió al estrés como una reacción de lucha o huida ante estas situaciones, postulando que su biología dependía de la estimulación del sistema simpático-adrenal [...] En 1915 propuso la "reacción de alarma" en la que explicó el incremento de la secreción de

adrenalina después de la exposición del organismo a cualquier estímulo estresante. (Macías, 2007)

Hans Selye (1907-1982), destacado fisiólogo y médico, quien ha sido reconocido como el precursor de los estudios sobre el estrés, desarrolló experimentos de ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio. La experiencia comprobó la elevación de las hormonas suprarrenales (adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y presencia de úlceras gástricas. A este conjunto de alteraciones orgánicas, el Dr. Selye les llamó “estrés biológico” (Vera. Pág. 51)

Selye en 1975 desarrolló un estudio sobre las fases de adaptación del organismo a eventos estresores, al conjunto de estas fases denominó Síndrome General de Adaptación (S.G.A), compuesto por:

- 1) Fase de alarma:** ante un estímulo estresante el organismo se activa, se prepara para hacerle frente.
- 2) Fase de resistencia:** el organismo continúa haciendo frente al estresor.
- 3) Fase de agotamiento:** dado que la resistencia es limitada, si el estrés continúa o es intenso, el organismo puede enfermar.¹

Estudios relacionados con el estrés en Ciencias Sociales y Filosofía

Platón y Aristóteles en la Antigua Grecia hace más de 2000 años, analizaban sobre los conflictos internos que estaban presentes en la vida de los seres humanos como son los deseos, las emociones y los pensamientos. (Lazarus, 2000)

¹ Otero Pérez, Valentín Martínez. El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. Revista Iberoamericana de Educación. Págs. 1-2 .

Platón con su teoría filosófica dividió a la mente en tres partes, a esta la denominó alma que está conformada por la razón, el apetito y el espíritu. Actualmente se conoce a estas como cognición, motivación y emoción. Estas son funciones mentales, de las cuales la razón es la más importante, y con frecuencia estas entran en conflicto. (Lazarus, 2000)

“A saber, que el modo en que una persona elabora un suceso causa nuestra reacción emocional al mismo” (Aristóteles 1941, Libro II)

Aristóteles tomó el modelo de Platón para describir dos estados de la mente, que son la emoción, enfocándose en las emociones negativas como son la ira, en donde ejemplificó el hecho de sentirse menospreciado por otra persona, activa el instinto de revancha. En otro aspecto la cognición tiene el papel de asistir a las emociones, como de regular las mismas. (Lazarus, 2000)

En la década de 1980 la sociología y la psicología enfrentan cambios y desarrollo en sus teorías. Los sociólogos Marx, Weber y Durkheim escribieron acerca de la alienación como un estado que se refiere a la adaptación de las personas a las exigencias del entorno al igual que el estrés en su etapa de reacción positiva. Durkheim (1983) describió a la alienación como un estado de anomia, este se da cuando los sujetos perciben la falta o la pérdida de las normas aceptables, con el objetivo de llevar sus esfuerzos a lograr las metas establecidas socialmente. Seeman (1959, 1971) identificó cinco características al término de alienación como son: la impotencia, la falta de sentido, la ausencia de normas, el aislamiento y el auto extrañamiento.

El estrés, en la década final del siglo XX y las décadas continuas en el siglo XXI, se ven determinadas como el estrés de la civilización, el cual es un estrés atribucional, emocional. La biología humana transmite a través de los órganos de los sentidos fuertes estímulos, además los conflictos psicoemocionales, la angustia y los mecanismos que se dan en el inconsciente, generan reacciones hipotalámico-médulo o córtico adrenal, con liberación de adrenalina, glucocorticoides; que son neurotransmisores y

hormonas en cerebro y órganos internos que preparan a ese organismo para la lucha, como cualquier situación de enfrentamientos que hubieran tenido nuestros ancestros. (Slipak, 1991)

Tipología del estrés

Luis de Rivera, Director del Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática de Madrid, conceptualizó al estrés como una reacción ante cualquier estímulo o situación que altere o interfiera con el equilibrio fisiológico normal de un organismo, así como con los estados de ese organismo que implican sobreesfuerzo o tensión física, mental o emocional. (Rivera, 2010)

“El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés es necesaria.” (Granada, 2001) (Mena Calvopiña, 1998)

Eustrés o estrés positivo.

El estrés positivo es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, momentos de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio. (Naranjo, 2009)

Este tipo de estrés nos ayuda a adaptarnos a los distintos cambios y reaccionar rápida y efectivamente a situaciones de alerta, problemas y retos que se nos presentan en la vida. Nos impulsa a conseguir nuestras metas y objetivos y tener una visión positiva de la vida.

Distrés o estrés negativo.

El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza , el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones excesivas, las frustraciones, la carencia de libertad , que son fuentes de desequilibrio , de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación. (Naranjo, 2009)

Experimentamos este tipo de estrés cuando nuestras capacidades son superadas por las demandas y exigencias del entorno convirtiéndose en situaciones amenazantes que ponen en riesgo nuestra estabilidad y bienestar. El estrés negativo tiene mayor duración que el positivo.

Se ha comparado con acierto el estrés a las cuerdas de una guitarra, que necesitan la tensión justa para emitir su sonido con precisión. Las cuerdas afinadas de la guitarra sonarán maravillosamente en las manos de un músico experto, porque mantiene una cierta tensión. Esas mismas cuerdas, si están flojas, aún en las manos del mejor guitarrista, no sonarían, o su sonido resultaría desagradable [...] Sin embargo, si las tensamos demasiado, el sonido resultará igualmente desagradable. Además alguna cuerda acabará rompiéndose, e inutilizaría la guitarra. (Megalosa, 2006)

Enfoques del estudio del estrés.

Existen tres enfoques de estudio del estrés: como estímulo, como respuesta y como amenaza percibida.

Estrés como estímulo: se refiere a circunstancias o acontecimientos externos al sujeto que son dañinos, amenazadores o ambiguos que pueden alterar el funcionamiento del organismo o el bienestar psicológico de la persona. Cuando

la persona supera el límite para soportar las exigencias del medio, aparecen los síntomas del estrés.

El estrés como respuesta: se refiere a los impulsos o deseos conocidos también como estresores internos, los sujetos responden a esos con mecanismos de defensa con alteraciones fisiológicas como por ejemplo las hormonales entre otras.

El estrés como amenaza percibida: se refiere a una percepción de la persona de un evento amenazante, por lo tanto esto genera consecuencias físicas directas como son el enojo, la angustia o la molestia en el aspecto psicológico, mientras en el aspecto fisiológico produce dolor de cabeza, estómago y malestar general. Sin embargo este tipo de estrés puede ser positivo en un grado neutral, en razón que los sentidos están alertas y eso supone una destreza para resolver problemas. (Loredo Martínez Nydia, 2009)

Estrés Infantil

El estrés es una problemática que ha tomado mucha importancia dentro de la psicología infantil, puesto que desde los primeros años de vida se forja la personalidad del ser humano, desarrolla habilidades y crea mecanismos de defensa para enfrentarse a diversas situaciones cotidianas ya sean positivas o negativas. El desarrollo psíquico, emocional y social de una persona adulta dependerá de la formación que tuvo en su primera infancia y la manera en cómo aprendió a percibir la realidad.

La infancia es un periodo que se caracteriza por el cambio. Los niños y niñas están en permanente proceso de cambio. Durante ese periodo, deben hacer frente a los retos que suponen la superación de las transiciones de una etapa a otra. (Trianes, 2003)

Los niños aprenden a responder al estrés por lo que han observado y experimentado en el pasado. En la mayoría de los casos, el estrés

experimentado por un niño puede parecer insignificante para los adultos, pero como los niños tienen pocas experiencias previas de las cuales aprender, incluso las situaciones que exigen cambios pequeños pueden tener un impacto enorme en los sentimientos de seguridad y confianza del niño. (MEDLINE PLUS, 2012)

Gloria Pizzuto, presidenta de la Fundación de Fatiga Crónica y Fibromialgia Pizzuto en Argentina de acuerdo a estudios específicos realizados en su Fundación a varios pacientes acota lo siguiente:

El cerebro del infante percibe toda la emoción del entorno, por ello es importante resguardar la niñez brindando contención afectiva y manejo de emociones. Cuando se analizaron cuadros clínicos de pacientes adultos con estrés crónico o fibromialgia se descubrieron que los traumas se gestaron en la niñez y posteriormente dejaron una huella química en el cerebro y cuando son adultos un evento parecido puede alertar esa huella química, deja un registro de pensamiento consciente como un miedo o trauma a ciertos estímulos. (Pizzuto, 2011)

Estrés Cotidiano Infantil

Actualmente los especialistas se han adentrado al estudio del estrés infantil cotidiano por ser más peligroso ya que impacta negativamente en el desarrollo emocional del niño por estar sometido a acontecimientos vitales o estresores crónicos. (Seiffge-krenke, 2000)

Las áreas estresoras más complejas que han sido examinadas en la infancia son las situaciones de enfermedad y procedimientos médico, (Bailly, 2004) además la preocupación por la imagen corporal, los eventos estresantes en el espacio académico como son el exceso de tareas escolares, las dificultades en la interacción con el profesor, los problemas de aprendizaje y las bajas calificaciones. (Govaerts, 2004)

“El estrés cotidiano se define como las demandas frustrantes e irritantes que acarrea la interacción diaria con el medio ambiente.” (Kanner, 1981) Estos acontecimientos tienen alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad que pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo (Seiffge-Krenke, 2007)

María Victoria Trianes, catedrática de la facultad de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga desarrolló junto a su equipo de investigación el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), con la finalidad de evaluar los eventos estresores y las reacciones psicológicas, físicas, emocionales, cognitivas o conductuales que alteran el desarrollo natural de los niños y niñas.

El IECI aborda tres ámbitos propios del estrés infantil que conforman los siguientes factores: a) problemas de salud y psicosomáticos, relacionados con situaciones de enfermedad; b) estrés en el ámbito escolar, con contenidos relativos al exceso de tareas extraescolares, problemas en la interacción con los maestros, bajas calificaciones escolares y dificultades en la relación con los compañeros de clase y c) 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. (Trianes, 2012)

Este inventario consta de 22 ítems en los que se plantean situaciones negativas y los niños evaluados deberán responder si han sufrido alguna vez dichas situaciones o no. La redacción de este inventario se la realizó con un lenguaje adecuado para la comprensión por parte de los niños y niñas participantes. El porcentaje de respuestas afirmativas al inventario indican el nivel de estrés en los infantes.

Uno de los resultados más relevantes del estudio de Trianes (2012), señala que en cuanto a inadaptación emocional, estudios realizados en población escolar encuentran asociaciones entre altos niveles de estrés cotidiano y sintomatología internalizada como ansiedad, baja autoestima, depresión, locus de control interno y externo.

Factores que intervienen en la experiencia de estrés en la infancia
(Trianes, 2003)

Antecedentes		Variables Medidoras			
Consecuencias					
Estímulos Estrés	Factores Protectores	Factores Moduladores	Factores de Afrontamiento	Reacciones de Estrés	
<p>Desarrollo y maduración: Deficiencias Tareas y superaciones Separaciones Autonomía</p> <p>Familia Falta de apego Maltrato Divorcio Muerte Nacimiento hermano, etc.</p> <p>Escuela Demandas de separación Aprendizajes escolares Éxito y fracaso escolar Etiquetaje de diferencias -Relaciones con iguales Rechazo y no aceptación Inhibición, timidez Pérdida o ausencia de amigos</p> <p>Factores Macro-socioculturales pobreza, discriminación.</p>	<p>Personales Soporte biológico saludable Desarrollo socio cognitivo Sano Temperamento fácil</p> <p>Familia Calidad de apego Apoyos y recursos Personalidad y habilidades Status socioeconómico y cultural</p> <p>Escuela La experiencia del éxito escolar La motivación por aprender El apoyo de los profesores -Relaciones iguales Los amigos Redes de apoyo entre compañeros</p> <p>Factores Macro-socioculturales Clase social, bienestar y calidad de vida, recursos comunitarios</p>	<p>Personales Temperamento Género Edad y desarrollo</p> <p>Familia Forma de la familia Estrés de los padres</p> <p>Factores de Riesgo Problemas de conducta Agresividad con iguales Experiencias negativas Padres enfermos mentales Muerte de familiares Excesivo apego al adulto</p>	<p>Habilidades personales Manejo de estrés Habilidades sociales Regulación emocional Comprensión de los problemas Toma de decisiones</p> <p>Familia Habilidades de los padres Implicación en la educación de los hijos Habilidades de crianza Estilos parentales</p> <p>Factores socioculturales Ayudas comunitarias</p>	<p>Conductuales Inhibición, pasividad Trastornos del sueño Trastornos de la alimentación Problemas de conducta</p> <p>Emocionales Irritabilidad y labilidad emocional Depresión Ansiedad Temores y fobias Agresividad</p> <p>Cognitivas Baja autoestima Teorías o pensamientos negativos Indefensión</p> <p>Psicosomáticas Dolor de barriga Dolor de cabeza</p>	

Ámbitos del estrés en la infancia

Para comprender de mejor manera esta problemática es necesario analizar la naturaleza de los estresores, tomar en cuenta las circunstancias en las que se originan aquellos factores o situaciones que provocan estrés. En la infancia los principales ámbitos en los que se origina el estrés son: el familiar el escolar y de la salud.

Ámbito familiar

Este ámbito es considerado como el más importante debido a que en la familia los niños y niñas inician su desarrollo físico, afectivo, cognitivo y social. El entorno familiar provee al niño/a de los recursos necesarios para poder cubrir sus principales necesidades en la etapa inicial.

Se sabe que la existencia de un entorno familiar afectuoso, que cuide al niño y le proporcione apoyo y recursos para su maduración, junto con un ambiente con bajo nivel de estresores, es requisito básico para un crecimiento saludable. Sin embargo, la familia actual, inserta en un mundo social cambiante y en el que los valores y condiciones socioeconómicas van transformándose con gran velocidad, experimenta cambios profundos, no sólo en su forma, sino en los roles que desempeña sus miembros en las relaciones que establecen entre sí y en las funciones que puede irse cubriendo por parte de la familia como institución social (Doro, 2013).

Ámbito escolar

El contexto social más importante y determinante para el niño sin duda es la escuela, en la misma va a relacionarse con sus iguales (compañeros), y con sus maestros. Es aquí donde el niño deberá afrontar las exigencias tanto sociales como académicas y, en la medida que ellas se den de una manera normal y satisfactoria, evitará que se desarrollen los signos y síntomas de un cuadro de estrés.

Los eventos estresantes más comunes en el ámbito escolar son: ser rechazado por los iguales, ser molestado por niños mayores, ser el último en alcanzar una meta, ser ridiculizado en clase, cambiarse de centro escolar, exceso de demandas escolares, realizar exámenes, llevar a casa malas notas, conflictos con los maestros preocupaciones referentes al futuro académico, metas de éxito, exigencias deportivas y llegar tarde al colegio. (Fernandez, 2007)

Existen muchos casos en los que los padres de familia demandan un nivel de esfuerzo superior a sus hijos. Exigen las mejores calificaciones del salón, que se involucren en actividades extracurriculares que complementen su formación tales como cursos de idiomas, deportes, clases de música, grupos de liderazgo, entre otros. Es correcto que los padres deseen tener hijos exitosos que sobresalgan en sus actividades, pero en ocasiones un exceso de presión que va más allá de la capacidad de cada persona puede traer consecuencias negativas como ansiedad, frustración, sentimiento de incapacidad frente a estas demandas y baja autoestima. Esto en lugar de ayudar a los niños y niñas a incrementar su potencial los limita.

Los maestros también pueden influir en el surgimiento de estrés en niños y niñas cuando no

En la sociedad no existen dos personas idénticas, con las mismas capacidades, intereses, actitudes, retos, contextos socioculturales. Tampoco en la escuela o en la clase hay dos alumnos iguales, cada uno tiene su manera de ser, su estilo y ritmo de aprendizaje, su pauta y rapidez de desarrollo, motivación, intereses y curiosidad ante el conocimiento [...] reaccionan de distintas maneras ante las situaciones de enseñanza-aprendizaje y necesitan variedad de ayuda y estímulos para aprender y desarrollarse como personas.

Ámbito de la salud

El estrés en el ámbito de la salud se puede producir por el temor de los niños y niñas al tener que asistir al médico, se trate este de un chequeo de rutina o una visita por una afección de mayor complejidad. Los principales factores que pueden provocar estrés en este ámbito son:

- **La separación:** Los infantes muchas veces sienten temor al tener que alejarse de sus padres o su hogar y adaptarse a un ambiente desconocido percibido como amenazante ante un caso de hospitalización.
- **El dolor:** Pueden mostrarse temerosos a que algún procedimiento o tratamiento médico les cause un dolor al que no están preparados para enfrentar como las inyecciones, asistir al dentista o una curación debido a una caída.
- **Enfermedades que padecen familiares cercanos:** El niño o niña puede tener incertidumbre acerca de enfermedades que afectan a sus seres queridos, les preocupa qué puede pasar
- **Relación con el especialista** Algunos de los temores de los infantes pueden estar relacionados con la forma de ser de su médico, es decir si demuestra hostilidad, es apático y no causa empatía, los niños rehusarán ir a sus chequeos médicos. (KidsHealth, 2011)

¿Cómo pueden ayudar los padres?

En su libro acerca de la Inteligencia emocional, la Dra. López de Bernal y Dra. González Medina, refieren que el estrés es enemigo de la armonía familiar y sugieren como actividad para evaluar los niveles de estrés lo siguiente:

1. Revisar la forma habitual de reaccionar frente a las situaciones estresantes, lo que permite comenzar a controlarlo y disminuirlo

2. Establecer la respuesta de los planteamientos con (siempre, frecuentemente o de vez en cuando)

- Tiendo a gritar, quejarme o enfrascarme en discusiones interminables.
- Uso la razón, el humor, el afecto y me oriento a las soluciones.
- Me disgusta, pierdo la compostura frente a las dificultades cotidianas.
- Le pongo al niño rótulos como insoportable, agresivo, tonto.
- Espero el momento de estar más tranquilo para continuar una discusión.
- Tengo la convicción de que la situación problemática no se resolverá.
- Cuando estoy enojado digo todo lo que siento.

“La vida moderna genera grandes cargas de tensión que se traducen en niveles elevados de estrés. La familia no escapa a esta situación y muchas veces las expresiones de afecto, las buenas relaciones entre padres e hijos y la calidad en la comunicación cotidiana se ve afectada porque tanto los adultos como los niños no manejan adecuadamente la tensión” (Medina, 2003)

En la actualidad, el estrés dejó de ser exclusivo de los adultos, los niños lo padecen, algunos sufren una simple angustia y otros llegan a enfermar. “Padres y maestros tienen la tarea de enseñarles a manejar sanamente las presiones de la vida diaria” (Medina, 2003)

El adulto debe identificar las angustias o detonadores del estrés en el niño, por ejemplo las notas, se siente inseguro, no sabe manejar el tiempo, usar el tiempo solo en juegos de video u otros similares cuando lo ideal es brindarles espacios abiertos, inculcar el arte o la música para forjar un mundo interior sano y tranquilo; asumir la adversidad como un reto para salir adelante; enseñarles a expresar sus emociones.

A continuación se cita una serie de recomendaciones para ayudar a los niños a manejar el estrés:

- Que adquiera conciencia de las señales de estrés, como tensión en algunas partes del cuerpo, rabia y llanto
- Prepararlos para manejar situaciones estresantes
- Mostrarle que es posible modificar situaciones estresantes a través del ensayo de situaciones o de la preparación previa
- Evitar la sobreprotección pues causa estrés adicional; el niño debe sentir la libertad para tomar decisiones
- Tener una buena comunicación orientada a hablar sobre los sentimientos
- Enseñarle técnicas de relajación, respiración
- Ayudarle a manejar la crítica, enseñarle que es normal que las personas se equivoquen, que el error es fuente de aprendizaje
- Promover las actividades agradables que los relaje
- Enseñarle a manejar el tiempo
- Enseñarle a solucionar problemas
- Ayudarle a tener confianza en sí mismo
- Estimular el sentido del humor
- Ayudarle a cambiar creencias como “siempre tengo que ganar”, “si pierdo seré un tonto”, “a mí nadie me apoya”; que son sentimientos expresados que incrementan la vulnerabilidad a estar estresados. (Medina, 2003)

Consejos para los padres

Para ayudar a los niños a manejar el estrés es importante que ellos aprendan a resolver sus problemas, planificar y saber cuándo decir no a las exigencias de su entorno. Entre las actividades sugeridas podemos mencionar:

Controlar la sobreactividad.- “Uno de los mayores factores de estrés para los niños es el exceso de actividades”. En la actualidad, los niños están en el centro escolar por siete horas, tienen actividades extracurriculares, en casa, tienen que terminar tareas y así igual día tras día; no hay momentos de inactividad que son muy necesarios.

Dedicar un tiempo para jugar.- “Es importante realizar actividades en las que no exista la presión o la competencia”. Jugar es fundamental para el bienestar del niño.

Hacer del sueño una prioridad.- Es fundamental que el niño duerma bien y lo suficiente cada día para evitar el estrés, mantener un buen estado de ánimo y mejorar el rendimiento escolar.

Manejar el propio estrés.- “Cuando los padres están estresados, los niños también se estresan”. Los hijos perciben fácilmente si su ambiente familiar está en conflicto.

Preparar a los hijos para hacer frente a los errores. “Una gran parte del estrés infantil proviene del miedo a cometer errores”. Los niños deben saber que no se espera que hagan todo bien, que lo más probable es que cometan errores y enseñarles los pasos a seguir para superar las malas decisiones. (Psicopedia.org, 2013)

¿Cómo pueden ayudar los profesores?

Los maestros tienen una gran influencia en el desarrollo integral del niño; en el ámbito emocional, pueden considerarse como un estímulo positivo o negativo según la actitud que tengan con sus alumnos. Por lo tanto es conveniente que consideren los puntos siguientes para evitar ser agentes generadores de estrés en sus alumnos:

- Dedicarse a conocer a cada uno de sus alumnos, su entorno familiar y sus fortalezas y debilidades
- Establecer un ambiente de armonía en clase, ser firme y a la vez afectuoso al impartir normas
- Tener un conocimiento claro acerca de los procesos de aprendizaje, saber que cada niño tiene su ritmo propio, unos aprenderán rápidamente y otros necesitarán más tiempo

- Así mismo conocer acerca de las áreas de desarrollo psico-evolutivo que permitirá un manejo más preciso y adecuado del grupo en general y de cada uno de ellos.
- Realizar una explicación clara, precisa acerca del trabajo solicitado; de acuerdo a la edad, será necesario utilizar diferentes recursos como son imágenes, dibujos explicativos
- Evitar establecer diferencias entre sus alumnos, estableciendo un vínculo afectivo igual para todos los niños y niñas
- Saber que niños y niñas que están atravesando circunstancias difíciles, necesitarán mayor apoyo y cercanía de su maestro.
- En ninguna circunstancia utilizar términos que hieran la susceptibilidad de los niños, no hacer comparaciones entre ellos
- Los niños deben sentirse amados, aceptados, valiosos y respetados por sus maestros para crecer con salud emocional y responder favorablemente ante las exigencias académicas.

¿Cómo pueden ayudar los amigos?

Siendo la amistad un valor que se desarrolla desde los primeros años de vida y va a la par con el desarrollo psico-socio-afectivo de los infantes, es necesario educar justamente desde una corta edad; tanto los padres como los maestros que son la mayor influencia en la vida del niño deberán fomentar entre los niños cualidades como la generosidad, la confianza mutua, el respeto entre ellos, el desinterés y el apoyo que en algún momento pueda necesitar uno de ellos.

En esta medida se puede garantizar que las relaciones de amistad de niños y niñas sea muy saludable y que en ningún momento pueda convertirse en generadora de estrés, por el contrario que el momento en que los niños comparten con su grupo de amigos sea un espacio de liberar tensiones, de juego, de compartir alegrías y vivencias similares. (Esteve Pujol i Pons, 2003)

Terapia para el estrés infantil

Las terapias para combatir el estrés están vinculadas con las actividades lúdicas y recreativas, como son: los ejercicios de estiramiento, los deportes, el yoga, la musicoterapia y la meditación.

- **Ejercicios de estiramientos.**- El niño o la niña debe extender progresivamente parte de su cuerpo como son las extremidades, cuello, muñecas, tronco, etc. Con el propósito de aflojar y relajar el cuerpo lo cual le proveerá al niño o a la niña una sensación de alivio físico.

- **Deportes.** - Es recomendable generar el gusto o la afición del niño o de la niña, ya que esto libera las endorfinas que son las hormonas del placer. Los deportes que pueden acceder con facilidad son: jugar con tus amigos, monta bicicleta, corre, patina y/o juega fútbol.

- **Yoga.**- Al ser una práctica antigua, esta se destaca como una disciplina fundamental para mejorar la calidad de vida de todas las personas, por lo tanto si se desarrolla este tipo de actividades en la niñez, esto facilitará a que el niño o la niña puedan enfrentar las situaciones difíciles con mayor tranquilidad.

- **Musicoterapia.**- Sirve como técnica de relajación y concentración, ya que facilita a genera un equilibrio físico emocional, esto promueve un bienestar general hacia la paz interior.

Meditación. - Es una práctica que estimula la mente y la tranquilidad a través de la respiración y la imaginación colocando la mente en lugares naturales. Se debe motivar al niño o la niña a hacer costumbre cotidiana para mantener su paz y promover los pensamientos positivos. (Cano, D. 2011)

Campañas Internacionales

País: Perú

Año: 2013

El Ministerio de Educación de Perú junto a la UNICEF, Empresarios por la Educación y el Grupo Impulsor por la Educación Inicial, desarrolló la campaña **“PERMISO PARA SER NIÑO”** con el propósito de concientizar a los padres de familia, tutores y educadores sobre la obligación de respetar el derecho de los niños y niñas de vivir, disfrutar de su infancia sin apresurar su proceso de formación. El proyecto busca potenciar “la seguridad, autonomía, creatividad, imaginación, pensamiento y comunicación de los infantes e informar a los adultos sobre las reales necesidades de la infancia y los efectos del estrés producto de las sobre exigencias y sobredemandas.” (MINEDU, 2013)

La propuesta principal de esta campaña fue la eliminación de los exámenes y pruebas de ingreso a los centros educativos aplicados a niños y niñas con el fin de evaluar si tienen las habilidades y conocimientos requeridos para poder ingresar a los primeros niveles de educación.

La Ministra de Educación de Perú, Patricia Salas (2013), destaca que:

Es importante que los niños y niñas no sean sometidos a exámenes de ingreso a jardín o a primeros grados, a esa edad los niños son sometidos a un estrés que no es conveniente que se da mucho antes de presentarse al examen, los padres y madres también se estresan y ponen a sus hijos en cursos para que los preparen.

Alicia Rabago (2012), Máster en Psicología Infantil, considera que el estrés es positivo, siempre y cuando sea en un grado manejable. El nerviosismo que siente un niño cuando tiene que presentarse a un examen o un concurso le enseña a adaptarse a ciertas situaciones, pero cuando el estrés es más continuo y empieza a afectar a la conducta, el niño se vuelve irritable o se presentan

reacciones fisiológicas como dolores de cabeza, estómago o tensión muscular, pasando de esta forma de algo positivo a algo patológico

Sandra Cárdenas (2013), especialista en Educación Inicial del Ministerio de Educación de Perú afirma que: en la sociedad de hoy hay mucha competitividad y mucha prisa, la educación empieza a etapas más tempranas, los adultos tienen una concepción de que mientras más temprano empiecen a educar a sus hijos, más exitosos serán.

Ricardo Villarreal Ghellinaza (2013), Licenciado en Psicomotricidad y especialista en Desarrollo Infantil considera que:

El estrés infantil provocado por ambientes rígidos y con excesivas exigencias, es una respuesta orgánica y emocional a la hiper estimulación que el niño no llega a procesar adecuadamente, llegando a la sobre-adaptación (también llamada adaptación pasiva de la realidad), que es el camino hacia la enfermedad, en donde fracasa el adulto y el ambiente como medio protector.

Villareal (2013) considera que al precipitar el proceso de madurez de los niños y niñas menores de 7 años se está creando a personas vulnerables propensas a adquirir enfermedades como el estrés. El hecho de someter a los infantes a la presión y rigurosidad durante el proceso de aprendizaje es una forma de violentar sus derechos ya que se está irrespetando el ritmo de aprendizaje normal, lo que trae consecuencias negativas en el aspecto emocional. Esto lo plasma en su cita “ Mientras más se juega con adelantar la madurez, más expuesta está la naturaleza a la fragilidad, al estrés y al camino de la enfermedad.”

Los niños al momento de ir a la escuela se enfrentan a situaciones nuevas que los pueden estresar. Es responsabilidad del docente identificar estos factores y por medio de su trabajo favorecer la capacidad de los niños de enfrentar situaciones difíciles. Debe haber un trabajo conjunto y una comunicación constante entre los padres de familia y los maestros para construir una primera infancia saludable (Rodríguez, 2012)

Existen varias organizaciones y profesionales independientes que mediante sus conocimientos y especialidades han desarrollado proyectos para brindar a los padres de familia y educadores herramientas que les permitan mejorar la calidad de aprendizaje y desarrollo psicológico, físico y emocional de los niños y niñas.

Uno de ellos es el Centro Vinculare de la ciudad de Lima, el cual ofrece atención interdisciplinaria para niños, que parte desde una evaluación y diagnóstico para luego pasar a las terapias que impulsen un desarrollo integral de los niños y niñas.

A través del juego y en la relación terapéutica se ofrece al niño la posibilidad de conectarse y elaborar experiencias difíciles o traumáticas que en alguna medida se encuentran interfiriendo en su desarrollo emocional. Hacer consciente aquello que es inconsciente, poner en palabras sentimientos o experiencias que permanecen guardadas, ayuda al niño a ir fortaleciendo su estructura psíquica en formación y a mejorar la relación consigo mismo y con el mundo exterior (Vinculare, 2007)

País: Estados Unidos

Campaña: Stress can really get on your nerves

En el estado de Minnesota, EEUU, Trevor Romain y Elizabeth Verdick crearon un libro llamado “Stress can really get on your nerves” con el propósito de alertar a los padres de familia y maestros sobre los síntomas que presentan los niños y niñas al verse enfrentados a situaciones de alta tensión. Este libro contiene un test para evaluar el nivel de estrés infantil de una manera divertida, por medio de dibujos animados y metáforas, las que permiten a los infantes identificar sus reacciones ante situaciones cotidianas que puedan estar afectando a su sistema nervioso debido al estrés que causan las mismas. Posteriormente evalúan el grado de estrés que presentan los niños y niñas y brindan una explicación de lo que es el estrés, los aspectos positivos y negativos que éste conlleva y recomendaciones para poder manejarlo y estar listos para enfrentar situaciones difíciles.

País: Estados Unidos – Wasington

Campaña: "Help Kids & Teens with Stress and Trauma" / "La resiliencia de los niños y adolescentes "

Artículo: American Psychological Association lanza una campaña para ayudar a los niños y adolescentes con el estrés y el trauma.

Año: 2003

Este programa consiste en un plan de estudios a nivel nacional para promover la lectura, la escritura y la aritmética en los niños y adolescentes con el objetivo de promover la adaptación de los menores al entorno escolar.

Esta campaña tiene como fin la enseñanza de las habilidades de resiliencia , o la capacidad de adaptarse adecuadamente a la adversidad , el trauma , la tragedia , las amenazas , o incluso fuentes significativas de estrés. La investigación previa a la aplicación de esta campaña demostró que enseñar a los niños a enfrentar situaciones de resistencia, hace que estos logren adaptarse a diversas situaciones, así los niños pueden superar el estrés escolar.

El Dr. Russ Newman, director ejecutivo de la APA para la práctica profesional, indicó "El inicio de un nuevo año escolar puede ser un momento muy estresante y , además , los niños a menudo se sienten tensiones e incertidumbres de sus padres. La capacidad de prosperar a pesar de estas dificultades surge de las habilidades de resistencia. "

El material que se usó en el lanzamiento de la campaña incluye la distribución de un número especial de Time for Kids (TFK), que es una Revista sobre el tema de la resistencia. Esta revista tiene las características de ser entretenida para los niños y el lenguaje de esta revista fue hecho por padres y pedagogos. (APA, 2003)

Investigación a nivel nacional

**ESTUDIO DE CASOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS USUARIOS DEL CENTRO INFANTIL DE LA
CONTRALORIA GENERAL DEL ESTADO (CEDEIN) AÑO 2012-2013**

En el presente estudio, se considera la totalidad de los niños y niñas usuarios del Centro infantil, de ellos, los 36 son casos que se han tratado en el área de psicología del centro.

Luego de la investigación de las causas por referencias de las familias, maestras, la observación descriptiva y el estudio proyectivo, se determinó que 18 de ellos están sometidos a agentes estresantes de diversa índole, detallo a continuación los cuadros referenciales.

VALOR EQUIVALENTE AL 13 %

Tabla. 1 (Argüello, 2012-2013)

N	GRUPO	CUADRO CLINICO	SINTOMAS PRINCIPALES	CAUSAS PRINCIPALES	INTERVENCION INDIVIDUAL	OBSERVACIONES
2	L 1	Difícil adaptación al centro	Irritabilidad, angustia ante la separación materna	Sobreprotección familiar	Asesoría a padres sobre manejo adecuado, terapia en su grupo	Respuesta positiva
12	L2	Difícil adaptación al centro	Llanto fácil, trastorno hábito alimenticio	Inadecuado manejo familiar	Asesoría a padres sobre manejo adecuado, terapia en su grupo, apoyo hábito alimenticio	Se solicita nueva entrevista con padres
2	P1	Trastorno alimenticio, conductual	Oposición y rechazo de normas, enuresis	Inadecuado manejo familiar	Asesoría a padres, trabajo en consulta y en su grupo	Seguimiento
3	P1	Trastorno alimenticio, conductual	Irritabilidad, se alimenta con dificultad, vómito provocado	Inadecuado manejo familiar	Asesoría a padres, trabajo en consulta y en su grupo	
4	P1	Conductual	Sensibilidad acentuada	Inadecuado manejo familiar	Asesoría a padres, trabajo en consulta y en su grupo	
1	P2	Trastorno por estrés postraumático	Ansiedad, llanto fácil, enuresis, temor, aislamiento	Toda la familia tuvo un serio	Psicoterapia familiar, trabajo en consulta. Restablecer	Se trabaja con madre

				accidente de tránsito	vínculo afectivo con madre	
7	P2	Conflicto emocional	Llanto fácil, difícil adaptación a los cambios, irritabilidad	Mala relación entre sus padres	Se sugiere terapia familiar	
8	P2	Conductual, conflicto emocional	Malos hábitos alimenticios, tendencia a vomitar	Abandono de su madre	Sugiero al padre proceso de psicoterapia	
14	P2	Conductual	Inquietud, falta de atención	Abuelos permisivos	Entrevista padres, terapia conductual	Trabajo con abuelitos
15	P2	Conductual	No acata órdenes, sensibilidad, inquietud	Padres se separan	Entrevista con padres, terapia	
16	P2	Conflicto de adaptación	Sensible, se aísla	Sobreprotección	Asesoría a padres en el manejo, terapia	
4	P3	Conductual, identificación sexual	Berrinche, no acata normas,	Inadecuado manejo, rechazo al padre	Asesoría padres, psicoterapia	
7	P3	Conflicto emocional	Llanto fácil, sensibilidad, irritabilidad	Padres separados, la madre lo rechaza	Psicoterapia madre, reestablece el vínculo afectivo	Seguimiento
11	P3	Conductual	No acata órdenes, inquietud	Padre se va a otro país	Psicoterapia madre	Seguimiento
13	P3	Conductual	No comparte, sensible	Sobreprotección	Asesoría a padres	
14	P3	Conflicto Emocional	Irritabilidad, llanto fácil, berrinche	Sobreprotección	Asesoría padres, psicoterapia	Seguimiento
15	P3	Conductual	Se aísla, llanto fácil	Padres imponen normas de secta	Asesoría padres, psicoterapia	Seguimiento
16	P3	Conductual	No acata normas, irritable	Padres separados, el niño no acepta	Asesoría padres para adecuado manejo	Seguimiento

Tabla2. (Argüello, 2012-2013)



LACTANTES UNO (3 meses a un año)



	EDAD					GÉNERO		ESTADO CIVIL PADRES			HOGAR		TIPO DE HOGAR		TIPO PARTO		PROB. NACER		LACTANCIA		COEFICIENTE DESARROLLO			CONFLIC. EMOC.		CONFLIC. ADAP.		CONFLIC. CONDUC.		DEFICIT ATENCION/H			
	0 a 1 año	1 a 2 años	2 a 3 años	3 a 4 años	4 a 5 años	Femenino	Masculino	Casados	Separados	Unión Libre	Estructurado	Desestruc.	Funcional	Disfuncional	Normal	Cesárea	Si	No	Si	No	Alto	Normal	Retraso	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1		1				1		1			1		1		1		1	1			1			1		1		1		1			
2	1					1		1			1		1		1	1			1		1			1	1		1		1		1		
3	1						1			1		1			1		1			1			1		1		1		1		1		
4	1					1		1			1		1		1		1	1			1			1		1		1		1		1	
5	1					1		1			1		1		1		1	1			1			1		1		1		1		1	
6	1					1				1	1		1		1		1	1			1			1		1		1		1		1	
7	1					1		1			1		1		1		1	1			1			1		1		1		1		1	
8	1					1			1		1		1		1		1			1				1		1		1		1		1	
TOTAL	7	1	0	0	0	7	1	5	1	2	6	2	5	3	0	8	1	7	5	3	0	8	0	8	0	0	8	1	7	0	8	0	8

Tabla 3. (Argüello, 2012-2013)



LACTANTES DOS (un año a 2 años)

	EDAD					GÉNERO		ESTADO CIVIL PADRES			HOGAR		TIPO DE HOGAR		TIPO PARTO		PROB. NACER		LACTANCIA		COEFICIENTE DESARROLLO			CONFLIC. EMOC.		CONFLIC. ADAP.		CONFLIC. CONDUCT.		DEFICIT ATENCION/H		
	0 a 1 año	1 a 2 años	2 a 3 años	3 a 4 años	4 a 5 años	Femenino	Masculino	Casados	Separados	Unión Libre	Estructurado	Desestruc.	Funcional	Disfuncional	Normal	Cesárea	Si	No	Si	No	Alto	Normal	Retraso	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
	1		1				1		1			1		1			1	1				1			1	1			1	1		1
2		1					1	1			1		1			1		1	1			1			1	1			1	1		1
3		1					1	1			1		1			1		1	1			1			1	1			1	1		1
4		1					1	1			1		1			1		1	1			1			1	1			1	1		1
5		1					1		1		1		1		1		1	1		1				1	1			1	1		1	
6		1				1		1			1		1		1		1	1			1			1	1			1	1		1	
7		1					1		1		1	1	1		1		1	1			1			1	1			1	1		1	
8		1					1	1			1		1		1		1	1		1				1	1			1	1		1	
9		1					1	1			1		1		1		1	1		1				1	1			1	1		1	
10		1				1		1			1		1		1		1	1			1			1	1			1	1		1	
11		1				1			1		1		1		1		1	1			1			1	1		1	1		1		1
12		1				1		1			1		1		1		1	1			1		1		1		1	1		1		1
13		1					1	1			1		1		1		1	1			1			1	1		1	1		1		1
14		1				1		1			1		1	1			1	1			1			1	1	1	1		1	1		1
15		1					1	1			1		1		1		1	1		1				1	1	1	1		1	1		1
TOTAL	0	15	0	0	0	6	9	12	1	2	14	1	14	1	5	10	0	15	15	0	4	11	0	1	14	3	12	3	12	0	15	

Tabla 4. (Argüello, 2012-2013)



PÁRVULOS UNO (2 a 3 años)



	EDAD					GÉNERO		ESTADO CIVIL PADRES			HOGAR		TIPO DE HOGAR		TIPO PARTO		PROB. NACER		LACTANCIA		COEFICIENTE DESARROLLO			CONFLIC. EMOC.		CONFLIC. ADAP.		CONFLIC. CONDUCT.		DEFICIT ATENCION/H			
	0 a 1 año	1 a 2 años	2 a 3 años	3 a 4 años	4 a 5 años	Femenino	Masculino	Casados	Separados	Unión Libre	Estructurado	Desestruc.	Funcional	Disfuncional	Normal	Cesárea	Si	No	Si	No	Alto	Normal	Retraso	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1			1			1		1			1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1	
2			1			1		1			1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1	
3			1			1		1			1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1	
4			1			1		1			1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1	
5			1				1	1			1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1	
6			1				1	1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
7			1				1		1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
8			1			1		1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
9			1				1	1			1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1	
10			1				1	1			1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1	
11			1				1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
12			1			1		1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
TOTAL	0	0	12	0	0	6	6	10	1	1	11	1	11	1	11	0	12	7	5	9	2	1	0	12	1	11	3	9	2	10			

Tabla 5. (Argüello, 2012-2013)



PÁRVULOS TRES (4 a 5 años)



	EDAD					GÉNERO		ESTADO CIVIL PADRES			HOGAR		TIPO DE HOGAR		TIPO PARTO		PROB. NACER		LACTANCIA		COEFICIENTE DESARROLLO			CONFLIC. EMOC.		CONFLIC. ADAP.		CONFLIC. CONDUCT.		DEFICIT ATENCION/H		
	0 a 1 año	1 a 2 años	2 a 3 años	3 a 4 años	4 a 5 años	Femenino	Masculino	Casados	Separados	Unión Libre	Estructurado	Desestruc.	Funcional	Disfuncional	Normal	Cesárea	Si	No	Si	No	Alto	Normal	Retraso	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
	1				1	1	1	1			1		1		1		1	1			1	1			1	1			1		1	1
2				1	1	1	1			1		1			1		1		1			1			1	1			1		1	1
3				1	1	1	1	1			1		1		1		1	1			1			1	1			1		1	1	
4				1	1	1	1			1		1			1		1	1			1			1	1			1		1	1	
5				1	1	1	1			1		1			1		1	1			1			1	1			1		1	1	
6				1	1	1	1			1		1			1		1	1			1			1	1			1	1	1	1	
7				1	1	1	1	1			1		1		1		1	1				1	1		1	1		1	1	1	1	
8				1	1	1	1			1		1			1		1	1			1			1	1			1		1	1	
9				1	1	1	1			1		1			1		1	1		1			1	1			1		1		1	1
10				1	1	1	1	1			1		1		1		1	1	1			1			1	1			1		1	1
11				1	1	1	1				1		1		1		1	1				1			1	1			1		1	1
12				1	1	1	1			1		1			1		1	1				1			1	1			1		1	1
13				1	1	1	1			1		1			1		1	1				1			1	1			1		1	1
14				1	1	1	1			1		1			1		1	1				1		1	1			1		1	1	
15				1	1	1	1			1		1			1		1	1			1			1	1			1		1	1	
16				1	1	1	1	1			1		1		1		1	1				1		1	1			1		1	1	
17				1	1	1	1			1		1			1		1	1			1			1	1			1		1	1	
18				1	1	1	1			1		1		1		1	1				1			1	1			1		1	1	
TOTAL	0	0	0	0	18	8	10	13	5	0	13	5	13	5	2	16	0	18	16	2	4	12	1	3	15	17	1	7	11	5	13	

Tabla 7. (Argüello, 2012-2013)




VALORACION GENERAL

	EDAD					GÉNERO		ESTADO CIVIL PADRES			HOGAR		TIPO DE HOGAR		TIPO PARTO		PROB. NACER		LACTANCIA		COEFICIENTE DESARROLLO			CONFLIC. EMOC.		CONFLIC. ADAP.		CONFLIC. CONDUCT.		DEFICIT ATENCION/H	
	0 a 1 año	1 a 2 años	2 a 3 años	3 a 4 años	4 a 5 años	Femenino	Masculino	Casados	Separados	Unión Libre	Estructurado	Desestruc.	Funcional	Disfuncional	Normal	Cesárea	Si	No	Si	No	Alto	Normal	Retraso	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
TOTAL	7	16	12	13	23	33	38	54	11	6	59	12	57	14	15	56	1	70	61	10	22	46	2	9	62	24	47	18	53	17	54
LACTANTES UNO	1	} Requieren atención especializada e individualizada en clase.																													
LACTANTES DOS	8																														
PÁRVULOS UNO	5																														
PÁRVULOS DOS	14																														
PÁRVULOS TRES	8																														
Del total de 71 niños y niñas, 36 requieren de atención en el área de psicología del centro infantil																															

Tabla 8. (Argüello, 2012-2013)



**DIRECCION GENERAL DE AVIACION CIVIL DGAC
CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL GENERAL DEL AIRE
"GALO CORONEL DROUET"**

**ESTUDIO DE CASOS DE NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL
AÑO 2013-2014**

Tabla 9. (Argüello, 2013-2014)

N /N	SECCION	TIPO DE PROBLEMA	CAUSAS PRINCIPALES	PROCEDIMIENTO
1	primera	Adaptación	Sobreprotección	Asesoría a padres en manejo adecuado
2	primera	Ninguno		
3	primera	Ninguno		
4	primera	Adaptación	Desacuerdo entre padres en impartir normas	Asesoría, seguimiento
5	primera	Adaptación	Sobreprotección paterna	Asesoría padres
6	primera	Adaptación, trastorno alimenticio	Hogar desorganizado, vive solo con madre	Trabajo con madre terapia y asesoría
7	primera	Adaptación	Hogar desorganizado, vive con madre, abuelos	Asesoría en manejo adecuado
8	primera	Ninguno		
9	primera	Adaptación	Dependencia materna	Asesoría a padres, seguimiento
10	segunda	Trastorno alimenticio	Llegada de nuevo hermanito	Asesoría a padres, trabajo con niño
11	segunda	Timidez	Se agudiza con la llegada de nueva hermana	Asesoría padres, trabajo con niña
12	segunda	Atención dispersa, lenguaje	Padre ausente	Terapia familiar, seguimiento
13	segunda	Ninguno		
14	segunda	Muy dependiente	Sobreprotección	Asesoría padres
15	segunda	Trastorno alimenticio, llanto fácil	Sobreprotección, mal manejo	Asesoría manejo adecuado. Seguimiento
16	segunda	Ninguno		
17	segunda	Trastorno alimenticio	Hogar desorganizado, vive con mamá y	Asesoría, trabajo con niña,

			abuela	seguimiento
18	segunda	Ninguno		
19	segunda	Adaptación	Muy dependiente de su madre	Asesoría madre. Seguimiento
20	segunda	Adaptación, llanto fácil, angustia	Muy dependiente de su padre	Asesoría padre, trabajo niño, seguimiento
21	segunda	Adaptación, trastorno alimenticio	Hogar desorganizado, vive con mamá y abuelos, sobreprotección y permisividad del abuelo	Asesoría madre y abuelos, trabajo con el niño, seguimiento
22	Segunda	Ninguno		
23	Segunda	Retraso en desarrollo	Sobreprotección. Inadecuado manejo familiar	Asesoría padres, tíos que manejan al niño
24	Segunda	Timidez	Innato, se agudiza con cambios o exigencias	Asesoría, seguimiento
25	Segunda	Llanto fácil	Llegada de nueva hermanita	Asesoría, trabajo con niño
26	Segunda	Ninguno		
27	Segunda	Retraso desarrollo socio afectivo	Hogar desorganizado	Asesoría a padres, seguimiento
28	Segunda	Ninguno		
29	Segunda	Trastorno alimenticio	Padres y abuelitos muy permisivos	Asesoría, seguimiento
30	Segunda	Dificultad en la relación con amigos	Muy dependiente de su madre	Asesoría, seguimiento
31	Segunda	Retraso en desarrollo, ansiedad	Sobreprotección, inseguro	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
32	Segunda	Ninguno		
33	Segunda	Llanto fácil, trastorno alimenticio	Padres muy permisivos	Asesoría, seguimiento
34	Tercera	Llanto fácil	Llegada de nuevo hermanito	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
35	Tercera	Retraso en el desarrollo	Abandono paterno	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
36	Tercera	Trastorno alimenticio	Sobreprotección paterna	Asesoría, seguimiento
37	Tercera	Conductual	Inadecuado manejo	Asesoría, seguimiento
38	Tercera	Enuresis nocturna	Sobreprotección, mal manejo familiar	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
39	Tercera	Trastorno alimenticio	Mucha permisividad en el entorno familiar	Asesoría, seguimiento

40	Tercera	Conductual	Inestabilidad emocional en madre	Asesoría familiar, trabajo individual, seg.
41	Tercera	Ninguno		
42	Tercera	Retraso lenguaje expresivo	Sobreprotección paterna	Se solicita evaluación y terapia lenguaje
43	Tercera	Ansiedad, timidez	Muchas exigencias por parte de madre	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
44	Tercera	Rasgos de hiperactividad	Ambiente familiar sin reglas, nueva hermanita	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
45	Tercera	Adaptación. Timidez	Sobreprotección materna	Asesoría, seguimiento
46	Tercera	Ninguno		
47	Tercera	Adaptación	Sobreprotección materna	Asesoría, seguimiento
48	Tercera	Conductual	Mucha permisividad en hogar, no hay reglas	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
49	Cuarta	Ansiedad	Inestabilidad familiar, llegada de hermanita	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
50	Cuarta	Ansiedad, llanto fácil	Hogar desorganizado, vive con madre y abuelos, el abuelo sobreprotector	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
51	Cuarta	Ninguno		
52	Cuarta	Ninguno		
53	Cuarta	Atención dispersa	Llegada de nuevo hermanito	Asesoría
54	Cuarta	Ansiedad	Inestabilidad familiar	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
55	Cuarta	Ansiedad	Abandono materno	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
56	Cuarta	Ninguno		
57	Cuarta	Conductual	Hogar desorganizado	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
58	Cuarta	Ninguno		
59	Cuarta	Conductual	Mucha permisividad en casa	Asesoría, seguimiento
60	Cuarta	Ansiedad	Inestabilidad familiar	Asesoría, seguimiento

61	Cuarta	Retraso en el desarrollo	Falta de apoyo en casa	Asesoría, trabajo individual, se solicita evaluación y terapia de lenguaje
62	Cuarta	Trastorno alimenticio	Hogar en conflicto	Asesoría, trabajo individual, seguimiento
63	Cuarta	Retraso lenguaje expresivo	Falta de estimulación en el ambiente familiar	Asesoría, trabajo individual, seguimiento

TOTAL DE NIÑOS Y NIÑAS: 63
CASOS: 47
PORCENTAJE 75%

Se concluye que el 75% de la totalidad de niños y niñas que asisten al Centro infantil presentan cuadros que responden a procesos tensionantes que en general se originan en el ámbito familiar. (Argüello, 2013-2014)

Dra. Mónica Argüello M.
Psicóloga Centro infantil DGAC

Estrés en el entorno familiar

Los niños y niñas del Ecuador en el Siglo XXI

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, en su labor de proveer programas de ayuda hacia la niñez, ha ido impulsando estudios acerca del estado de la familia en el Ecuador desde la década de los años 90. Mediante un estudio realizado en el 2010, basado en encuestas a la sociedad civil se revelan datos relevantes en relación a los derechos de la niñez, es así como a través del Observatorio de los Derechos de la Niñez y la Adolescencia, se presenta estos datos cuantitativos y cualitativos que muestran los factores predisponentes para que se de origen al estrés infantil en nuestro país.

En el Ecuador, desde hace algunos años, se ha dado el fenómeno de la separación geográfica temporal o permanente en las familias; así mismo se observan casos de abandono familiar de alguno de los padres. Las estadísticas revelan que 3 de cada 10 niños/as no viven con sus padres en el hogar, las causas principales son: la separación, el abandono, fallecimiento, la migración.

“Un elemento vital en el desarrollo físico, moral y afectivo de los niños/as es el cuidado y la educación que reciben diariamente en sus familias. El cuidado diario de la niñez ecuatoriana en sus primeros años, tradicionalmente ha recaído sobre sus padres, principalmente, sobre la madre” (UNICEF, 2010)

“Los niños y niñas del país están expuestos a una gama de comportamientos paternos para resolver conflictos, los padres actúan ante las faltas o desobediencia de sus niños con regaños, golpes, diálogo, privación de gustos o insultos” (UNICEF, 2010)

Técnicas psicológicas para afrontar el estrés infantil

Técnicas especializadas para manejar el estrés con asesoría y bajo tratamiento psicológico recomendadas por el Doctor Oswaldo Bolagay, catedrático de la Universidad Central del Ecuador y Psicólogo Clínico del Hospital Baca Ortiz, son las siguientes:

- **Ludoterapia**

- Mantener al niño en relación con grupos de niños a través del juego; niños de la misma edad en grupos de 4 a 10 niños.
- Descargar emociones mediante el juego de su agrado, en el cual debe saltar, sonreír, movilizarse de manera permanente, por el tiempo de 30 minutos sin interrupciones.
- Siempre debe estar dirigido por terapeuta o coterapeuta que en este caso serían padres o parientes.
- Al final del juego proporcionar estímulos gratificantes que más le atraigan al niño.

- **Ocupacional**

- A través de grupos variados, interpersonales, con la utilización de rompecabezas, legos, bingos, dados, damas, etc.
- Rodeado de ambiente agradable y de confianza no de competición

- **Imitación positiva**

- Adoptando conductas con las imágenes de héroes, personajes de la fantasía del menor, enfocando: individualidad, tranquilidad, ayuda, alegría - no temor; socialización – no soledad

- **Terapia familiar**

- De tipo explicativo y de orientación, enfocando la dinamica del trastorno y razonando sobre el factor atentatorio. Consejos para evitar: sobreprotección, demasiado tiempo sin ver al niño, dejarlo solo. Aplicar y mejorar: la individualidad, propender a enseñar al niño a permanecer en grupo, recreación familiar, atenderlo cuando esté tranquilo no cuando esté en crisis.
- La terapia familiar explicativa, enfocando eminentemente cómo actúan los factores estresantes en el niño, con razonamientos esclarecidos, hacer notar las falencias del medio hogareño y su influencia.
- Técnicas de relajación muscular. (Bologay, 2002)

Entrevistas a especialistas

Entrevista 1

Dra. Silvia Mancheno

Psicóloga Clínica

Magíster en Neuropsicología

Docencia: Universidad Central del Ecuador

30 años de experiencia

¿Cómo Ud. define al estrés?

Dentro del estrés en la actualidad tenemos una consideración, el estrés si es que tomamos a Seyle va a ser una etapa de preparación para enfrentar un proceso de adaptación, si ese proceso de adaptación pasa la etapa de alarma, se da la etapa de agotamiento que puede venir por una acción que puede ser de huida o de estancamiento; por lo tanto el eutrés, el estrés normal, te prepara te da la capacidad

para reaccionar. Cuando estamos hablando de estrés, estamos hablando que esa capacidad de reaccionar para una nueva adaptación está comenzando a desestabilizarse, a entrar en desequilibrio. Entonces este estrés puede estar a lo largo de la vida, puede haber un estrés, posteriormente una fatiga y posteriormente un desgaste, puede llegar al desgaste profesional. El estrés puede estar presente en todos los momentos de la vida y el estrés también puede tener la capacidad de dar cuenta de algunas alteraciones psicosomáticas, alteraciones del sueño, procesos alérgicos asma, depresión larvada que se habla en los niños cuando los procesos de adaptación no se dan adecuadamente.

¿Cuáles son las causas y los síntomas del estrés?

Las causas pueden estar inmersas en su ámbito familiar, escolar, social; está en boga actualmente el bullying, todas las condiciones de desajuste actual que existen pueden expresarse con ansiedad, miedo, temor, falta de sueño temores, terrores nocturnos. Hay que diferenciar esto que estamos hablando del estrés postraumático, es el que sobrepasa, que va más allá de lo que estamos analizando, este se da por un evento de separación de sus padres, pérdida, accidentes, entonces vamos a tener esa dificultad. En el campo infantil también se aprecian estos cuadros, estamos hablando desde un punto de vista clínico y evidentemente se da.

¿Cómo se podría manejar el estrés infantil?

Debemos considerar las condiciones personales de cada niño de dos maneras; características individuales que hace a un niño distinto de otro, esa generación de su personalidad que se lo ve desde tempranas edades, características de personalidad que hace que un niño sea más sensible que otro, entonces habría que trabajar en esto en el aspecto de un ámbito escolar, familiar porque el niño está inmerso en diferentes ámbitos

¿Cuáles son los factores del estrés infantil en el entorno escolar?

Pueden ser varios, para algunos niños la exigencia, cómo se implanta la disciplina, como va desde el adulto esta implementación, la exigencia, una exigencia puede

estar dada para llegar a una disciplina o para llevar un buen arribo, el cómo se lo hace. En el ámbito escolar, una desadaptación, desajuste, cuando los niños no son respetados en su individualidad cuando no son respetados en sus diferencias que pueden ser cognitivas, de personalidad, algunos niños que son muy creativos y algunos profesores no gustan de eso otros impulsan, otros no toleran que un niño haga una crítica de algo, no pueden manejar lo que uno ve en consulta comienzan a presionar y hace que al final el niño no quiera ir a la escuela. Esto hay que manejarlo en todo el entorno escolar, y lo que estoy hablando es en base a niños que han padecido esto y va viendo y se entera en base a la referencia de los niños con los que trabajo

¿En qué rango de edad los niños y las niñas son más vulnerables a tener estrés escolar?

Hay varias condiciones, unos son más vulnerables cuando están ingresando a los niveles de estudio, o cuando hay cambios o cuando hay etapas de mayor sensibilidad en ciertas etapas del desarrollo evolutivo.

¿Cómo se podría orientar al educador para evitar el estrés escolar?

En primer lugar trabajando en el respeto a la individualidad, en como incorporar sus tareas educativas dentro de lo que es una flexibilidad y mirando las competencias de cada niño, los ambientes escolares no deben ser muy numerosos.

¿Cómo podemos orientar a los padres?

Cuando el niño comienza a tener comportamientos distintos son elementos de alarma, son luces, los padres tienen que ser muy observadores, tiene que estar muy intronizados con los deberes, las obligaciones en ocasiones las delegan mucho a la escuela o a otras personas, intronizarse en su función de padres. (Mancheno, 2013)

Entrevista 2

Psc. Roberto Tapia

Psicólogo Infantil

Psicorehabilitador

¿Cuáles son los factores que causan el estrés infantil?

Eminentemente el estrés infantil se genera a través de las exigencias sociales, exigencias del medio, demandas de la sociedad que están generando estándares demasiado grandes de competitividad, que no permite a los niños y niñas disfrutar de sus etapas y momentos y su proceso normal de desarrollo, no todos los niños se desarrollan igual.

-El primer factor se refiere a la exigencia hacia el niño o niña en la competitividad, por parte de padres o profesores, lo cual genera estrés al no poder cumplir con los estándares que se está exigiendo.

Un ejemplo es el del lenguaje oral. Existen niños que aprenden a hablar 8 ó 9 meses, año y medio, en otros casos hay niños que se demoran 2 años hasta los 3 años y medio, a razón de la maduración neurológica y emocional suficiente.

-Segundo factor es no tener una buena relación socio familiar y emocional, el niño no se siente bien porque existen discusiones y peleas en el hogar y este no comprende lo que sucede porque nadie le explica la razón de los conflictos.

-Tercer factor es la amenaza entre iguales en la escuela por maltrato físico y emocional.

¿Cuáles son los síntomas del estrés infantil?

-Alteraciones en el comportamiento

-Desconcentración

- Fastidio / Molestia
- No importancia a las tareas
- Llora fácilmente
- Golpea a otros niños
- Agresividad y problemas

¿Cómo se podría manejar el estrés infantil?

El estrés infantil se debería trabajar desde un hogar que respete al niño y de afecto, además de darle herramientas para superar las dificultades de una manera natural.

Generar espacios para que sea libre, juegue y sea feliz, es la única manera, si me traen a mi consultorio un niño yo trabajo con los padres, con el niño a través de proyecciones dibujo libre consiga ser libre, que se conecte con la libertad.

¿Qué consecuencias trae consigo el estrés en el ámbito escolar?

Las consecuencias del estrés infantil en el ámbito escolar son: bajo rendimiento escolar, enfocado en problema de aprendizaje, si no se revisa estos problemas, pueden desencadenar en fracaso escolar, se crean niños frustrados molestos, insatisfechos que no quieren ir a la escuela, no quiere aprender, tienen complejo de inferioridad, autoestima baja. Se ven casos en la vida diaria que no se les deja ser libres, no tienen espacios para jugar, uno de los enemigos de los niños es la comodidad de sus padres, les proveen de juegos electrónicos, le tengo a mi hijo zombi, desarrollando condiciones visomotoras fantásticas pero no desarrollan su motricidad fina y gruesa, nuestros niños si no juegan no están desarrollando su inteligencia y capacidad.

¿Cómo se puede guiar a los padres y educadores para que ayuden a los niños y niñas a enfrentar el estrés?

El estrés se genera por exigencias de los padres y educadores, por otros compañeros en igual situación de estrés que se tornan agresivos y los lastiman, inmadurez neurológica, inmadurez emocional, física, psicológica, por un acontecimiento nuevo que genera insatisfacción.

Se debe conversar con los padres, que disminuyan el nivel de exigencia, a esta edad deben dar mucho amor, seguridad, confianza y muchos espacios para que puedan jugar, para liberar tensiones.

El educador debe estar capacitado para manejar a los niños, ser paciente y mostrarse empático en la relación con sus alumnos. Debe aprender a identificar las diferencias entre sus alumnos, no todos aprenden con la misma rapidez. (Tapia, 2013)

Entrevista 3

Licenciada Diana Mayorga

Educación Parvularia, Universidad Central

Centro infantil de la Dirección General de Aviación Civil.

¿Cómo se puede detectar que un niño está estresado?

Se detecta que un niño está estresado cuando presenta cambios de comportamiento y actitud muy marcados como: irritabilidad, tristeza, ansiedad, falta de apetito, retroceso en su desarrollo físico-socio-afectivo.

¿Cuáles son los principales factores que pueden causar estrés en un niño?

Cualquier cambio brusco en la vida de los niños puede ser causa de estrés así como:

- Ingreso a un Centro de Desarrollo Infantil.
- Llegada de un hermanito.
- Pérdida de un ser querido.

- Peleas y/o separación de sus padres.
- Cambio de domicilio.
- Ser molestado por otros niños, etc.

¿Ha tenido Ud. Algún caso de estrés infantil en su centro?, ¿Cómo lo ha manejado?

Sí, hemos tenido diferentes casos de niños que presentan estrés infantil en nuestro Centro. La maestra junto a la psicóloga trabajan con los niños para detectar la causa de su estrés, luego se llama a los padres para que en forma conjunta trabajemos para ayudar al niño a superar ésta situación.

¿Se puede ayudar a manejar el estrés mediante el juego?

Sí, por medio del juego los niños expresan lo que piensan y sienten, siendo esta una herramienta muy positiva para lograr que los niños se relajen. El uso de títeres es una gran ayuda para lograr que los niños expresen sus pensamientos y sentimientos.

¿Qué actividades recomendaría practicar en casa y en los centros educativos para disminuir el estrés?

- Hay diferentes actividades que ayudan a disminuir el estrés en los niños así:
- El cariño, tiempo y aprobación que reciba de las personas que están a su alrededor lo ayudarán a mejorar su autoestima.
- Los masajes de relajación ayudan en gran manera a los niños que tienen estrés infantil.
- El ejercicio al aire libre, una dieta balanceada y suficientes horas de sueño ayudan a que el niño se mantenga sano y tranquilo. (Mayorga, 2013)

Entrevista 4

Dr. Isaac Salazar

Doctorado en Psicorehabilitación
Formación Terapia Familiar Sistémica
Docente Universidad Politécnica Salesiana

¿Cómo define Ud. Al estrés?

Para mi es el bloqueo integral de una persona, cuerpo, emociones, intelecto, que presenta una cadena de características de mal desempeño de la persona afectada.

¿Considera que los niños pueden sufrir estrés?

Los niños al ser personas en desarrollo mientras más temprana sea su edad, más susceptibles son de vivenciar este bloqueo haciendo desde luego que sufran al no desempeñarse adecuadamente en sus contextos familiares, escolares y sociales.

¿Cuáles son los factores que pueden causar estrés en los niños?

En mi observación laboral lo que le afecta externamente al niño:

- Rigidez en el modelo de vida
- Velocidad de vida
- Carencias cognitivas tempranas para el aprendizaje
- Ambientes familiares llenos de conflictos
- Cadenas de desastres mal resueltos en familia o en sus contextos de convivencia
- Estar muy cerca a personas en conflictos o estresadas
- Secretos familiares no expresados o prohibidos de decirlos.

¿Cómo se puede detectar que un niño está estresado?

- No come bien
- No duerme bien
- Irritable llegando hasta violencia
- Falta de interés escolar que disminuye su aprovechamiento pese a sus capacidades
- Llanto continuo

- Poca relación con otros
- No se terminan sus tareas se siente siempre cansados
- Autoagresión

¿Cómo se podría manejar el estrés infantil?

La familia: de comprender que el niño lleva una carga de emociones y pensamientos que no los expresa, generalmente deben buscar ayuda externa para abordar el cuerpo y sus emociones permitiendo la salida de esta pesada carga. Deben preparar o hacer cambios de contextos de relación e incluso cambios de habitaciones. Los educadores: deben solicitar apoyo de la familia para explicarse el comportamiento y buscar ayuda para proceder al descargue energético.

¿Cuál es el papel que deben desempeñar los padres y maestros para ayudar a los niños a enfocar de forma adecuada el estrés?

Ofrecer un ambiente de respiro, de sosiego, escenarios de descarga integral biológica, psicológica y espiritual.

¿Cómo afecta el estrés en el desarrollo integral de los niños?

El estrés no resuelto tempranamente solo agudiza la sintomatología de expresiones extremas como la violencia uso de fármacos, aislamiento llegando a la mendicidad, los niños en la calle, el estrés en edades tempranas al no ser resuelto causa crisis biológicas inexplicables que pueden llevar a la muerte. (Salazar, 2013)

Campaña de concientización sobre el estrés infantil

Escogimos el tema del estrés infantil ya que es una problemática de la que muy poco se ha tratado, existen muchas campañas sobre maltrato infantil, bullying, abuso sexual, pero se ha dejado de lado este tema tan importante que repercute en el desarrollo integral de niños y niñas.

Objetivos

Objetivo general:

Concientizar sobre los factores presentes en el ambiente de los niños y niñas que causan estrés y afectan a su desarrollo emocional, psicológico y físico, además de informar cómo pueden ayudar los padres, cuidadores y educadores a manejar situaciones amenazantes.

Objetivos específicos:

Convertirnos en propulsores a nivel nacional de esta problemática social de la que muy poco se ha tratado.

Incentivar a autoridades y profesionales relacionados con el tema a realizar investigaciones sobre el estrés infantil.

Informar a por lo menos 500 personas que los niños y niñas también están expuestos a sufrir estrés.

Despertar el interés de padres de familia, educadores y cuidadores sobre cómo pueden ayudar desde el rol que cumplen a manejar el estrés a los niños y niñas

Recaudar un mínimo de \$100 mediante la venta del producto y de las entradas al evento con el fin de beneficiar a la Fundación Cristo de Miravalle.

Lograr cobertura de al menos 5 medios de comunicación en difusión o pos difusión.

Llegar con nuestro mensaje mediante la red social Facebook al menos a 200 personas.

Target de la campaña

Hombres y mujeres mayores de 18 años de nivel socioeconómico medio, medio-alto, que estén involucrados en cada uno de los ámbitos en los que los niños o niñas se desarrollan y puedan influir tanto en el surgimiento del estrés como en el proceso de ayuda.

Fundación Beneficiada

Fundación Cristo de Miravalle



Directora de la Fundación: Yolanda Arellano

Coordinadora académica: Lcda. Sandra Díaz

Ejes de trabajo de la Fundación

- Educación

- Nutrición y salud
- Desarrollo integral de niños y niñas
- Atención Psicológica
- Ayuda a la familia

Misión:

Somos una organización católica de la sociedad civil que crece de manera sustentable para ayudar a madres de escasos recursos que trabajan fuera de sus hogares en el Valle de Tumbaco y Cumbayá, brindando a sus hijos de uno a cinco años: cuidado, formación académica, atención médica, nutricional y sicopedagógica (Fundación Cristo de Miravalle, 2013)

Descripción:

La Fundación Cristo de Miravalle es un centro infantil educativo ubicado en el valle de Cumbayá, en el sector de San Juan. Fue fundada el 14 de febrero de 2000. Desde un inicio sus objetivos estuvieron muy bien establecidos, brindar un excelente servicio de cuidado infantil, instrucción académica de calidad, alimentación balanceada y estimulación adecuada a niños y niñas.

Actualmente alberga a 120 infantes y han implementado servicios de ayuda adicionales como atención a padres de familia en el departamento de psicología familiar y escuelas para padres.

La idea de crear un Centro Infantil responde a la iniciativa de un grupo de voluntarios de brindar ayuda a un sector económico discriminado de la población; madres y padres cuyos ingresos están en la categoría de “salario mínimo vital” y con hijos menores de 5 años. Su condición de vida obliga a los dos padres a buscar alternativas para generar mayores ingresos; entonces surge la dificultad de ubicar a sus hijos menores en un lugar idóneo, evitando así dejarlos abandonados, encerrados o al cuidado de personas no apropiadas. (Fundación Cristo de Miravalle, 2013)

Financiamiento

La Fundación Cristo de Miravalle realiza varias actividades y gestiones para generar los recursos necesarios en función del bienestar de los niños, niñas y sus familias.

La principal gestión de la Fundación es el programa de subsidio de las pensiones. Es decir, los padres de familia tienen que pagar un valor simbólico equivalente a menos del 10% del costo real. La razón por la que no ofrecen un servicio gratuito es porque creen necesario fomentar la responsabilidad de los representantes con la educación de sus hijos. La diferencia de este costo es cubierta por personas que apadrinan a los niños y realizan donaciones económicas cada mes.

Entre estas actividades adicionales que realiza la Fundación están: mercado de pulgas, torneos hípicas y torneos de golf.

Descripción de la campaña

Nombre: Tres Contra el Estrés...papis, profes y amigos!

El nombre de la campaña surgió luego de haber comprendido los ámbitos en los que se da el estrés y los actores que se desenvuelven en cada uno de ellos. El ámbito familiar, escolar y de la salud. Por esta razón que consideramos a los padres, maestros y amigos como los pilares fundamentales en el proceso de lucha contra el estrés. Es necesario destacar que el grupo de los amigos al que nos referimos en nuestra campaña incluimos a cuidadores, compañeros de clase, amigos de vecindario, médicos a los que acuden con mayor frecuencia.

Logotipo



El logotipo está compuesto por un isotipo y un logo. El isotipo es la parte icónica o simbólica de la marca. En este caso está simbolizando a un niño o niña sonriente rodeado por los tres grupos representativos de nuestra campaña, los padres de familia profesores y amigos brindando su apoyo a niños y niñas para enfrentar situaciones amenazantes y luchar contra el estrés. El logo se refiere a la parte textual de la marca que complementa su significado. Nuestro logo es: Tres contra el estrés papis, profes y amigos.

Productos

Los productos que escogimos para comercializar en nuestra campaña fueron unas máquinas para hacer burbujas de jabón y pelotas de goma que al rebotar encienden una luz. Ambos productos despejan la mente de los niños y niñas y los relaja.



Diseño de la etiqueta



Fondos recaudados por la venta del producto

Producto	Cantidad	Precio	Total
Máquina burbujas	17	3.00	51.00
Pelotas de goma	12	1.00	12.00
Total:			63.00

Actividades de la campaña Tres contra el Estrés

Padrino

Felipe Centeno

Ganador del programa "Pequeños Gigantes" Ecuador, emitido por Teleamazonas

Activaciones BTL

Primera activación

Lugar: Boulevard Av. Naciones Unidas y Centro Comercial Quicentro Sur

Fecha: Sábado 17 de diciembre de 2013

Hora: 9h00 – 14h00

Objetivo: Llamar la atención de padres de familia, educadores y cuidadores para crear conciencia en ellos de que los niños y niñas también pueden sufrir estrés y no se trata de una problemática que afecta solo a los adultos

Temática de la actividad

Factores presentes en el ambiente infantil que pueden provocar estrés e influir en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Participantes

Familias

Descripción de la actividad

La activación BTL (below the line), es una forma de llamar la atención de un público objetivo con el fin de interactuar e informar sobre un tema específico. Realizamos un pequeño performance en el que participaron un niño y una actriz disfrazada de niña. Ellos llevaban un cajón plástico con ruedas, lleno de legos gigantes que representaban las cargas o preocupaciones a los que se ven expuestos los niños y niñas en su entorno. Simulaban llevar objetos muy pesados y pedían ayuda a los padres de familia que circulaban por el lugar. Mientras tanto nosotros nos acercábamos para entregarles trípticos informativos en los que se explicaban las causas del estrés y cómo podían ayudar a sus hijos a enfrentarlo.

Realizamos la activación BTL en el Boulevard de la Av. Naciones Unidas y en el Centro Comercial Quicentro Sur con el propósito de llegar con nuestro mensaje a dos sectores de la ciudad.

En Quicentro Sur contamos con la presencia de nuestro padrino, Felipe Centeno, un niño muy talentoso, carismático y muy apreciado por la sociedad. Felipe nos ayudó a transmitir el mensaje de la campaña destacando que los padres de familia deben mostrar su apoyo y comprensión a sus hijos e hijas para evitar situaciones de estrés en su vida cotidiana.

Cabe recalcar que contamos con la autorización de los padres de Felipe para que pueda participar en esta actividad que tuvo una duración de dos horas, su padre lo acompañó durante este tiempo.

Fotos activación BTL

- **Boulevard Av. Naciones Unidas**





- Centro Comercial Quicentro Sur



Segunda activación BTL

Para la segunda activación utilizamos un muñeco de madera con el que representamos a los niños y niñas. Este muñeco tiene sus brazos abiertos y en cada mano ubicamos unos pulsadores. Se necesitaba la participación de dos personas que unan sus manos con las del niño para demostrar su apoyo y lucha contra el estrés infantil de una manera simbólica. Al presionar los pulsadores se iluminaba la sonrisa del niño.

Lugar: Parque El Ejido

Fecha: Domingo 5 de Enero de 2014

Hora: 11h00 – 13h00

Objetivo: Llamar la atención de padres de familia, educadores y cuidadores para informar cómo pueden identificar los síntomas de estrés y ayudar a los niños a enfrentar esta situación.

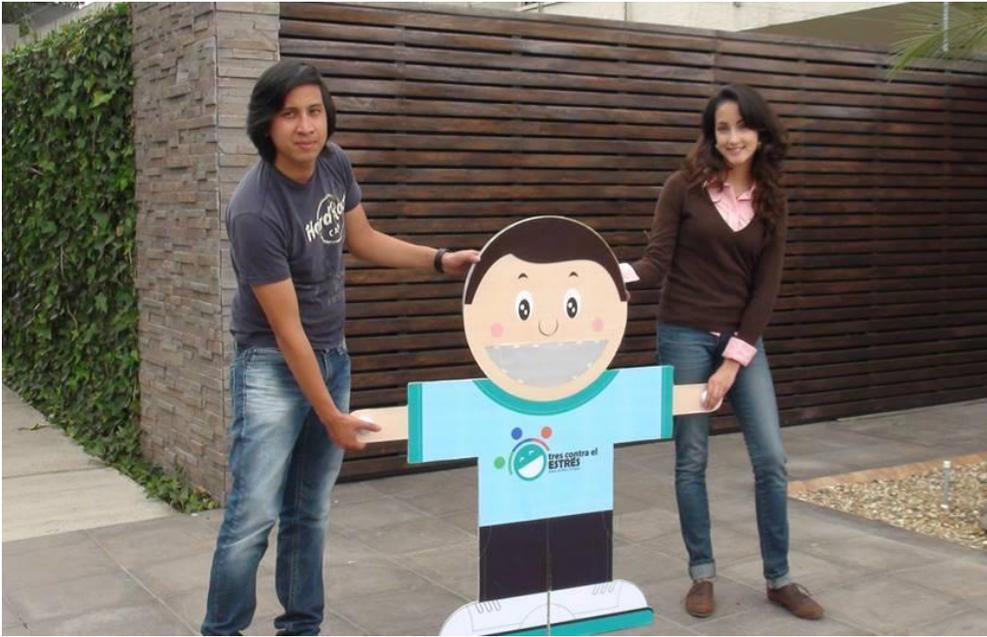
Temática de la actividad

Síntomas del estrés, consejos para ayudar a los niños a manejar el estrés.

Descripción de la actividad

Para la segunda activación utilizamos un muñeco de madera con el que representamos a los niños y niñas. Este muñeco tiene sus brazos abiertos y en cada mano ubicamos unos pulsadores. Se necesitaba la participación de dos personas que unan sus manos con las del niño para demostrar su apoyo y lucha contra el estrés infantil de una manera simbólica. Al presionar los pulsadores se iluminaba la sonrisa del niño. Recibimos mucho apoyo de las personas que se encontraban en el parque El Ejido, les invitamos a formar una gran cadena en contra del estrés infantil. Logramos reunir a un aproximado de 80 personas cogidas de la mano demostrando simbólicamente su apoyo a la niñez frente al estrés.

- **Imágenes segundo BTL**



Parque El Ejido



Evento

Lugar: Salón Azul, Universidad San Francisco de Quito

Fecha: Martes 17 de diciembre de 2013

Hora: 9:00 am

Objetivo: Organizar un taller- conferencia con el propósito de informar y concientizar a la sociedad, principalmente a padres de familia, cuidadores y educadores sobre los factores presentes en el ambiente infantil que pueden causar estrés y afectar al desarrollo integral de los niños y niñas.

Temática del Evento

- Taller - Conferencia
- Como ayudar a los niños a enfrentar el estrés.

Especialista

Dra. Luz Manzano G. Psicóloga Clínica, Psicodramatista y Psicoterapeuta, Neuropsicóloga Infantil.

Descripción

La Dra. Luz Manzano dio inicio a la conferencia-taller con una dinámica de integración entre los participantes para crear un ambiente de confianza, respeto y compromiso que permita el desarrollo de cada actividad planificada. Como introducción al tema se presentó a los asistentes imágenes de revistas educativas infantiles en la que cada uno debía analizar la situación representada en la imagen, relacionarla al tema del estrés infantil y compartir con los demás.

Posteriormente la especialista compartió sus conocimientos sobre el tema explicando qué es el estrés, cuáles son los factores que lo causan, cuáles con los

síntomas para detectar el estrés en los niños y cómo se los puede ayudar desde el hogar y el ambiente escolar.

A manera de retroalimentación la especialista usó un psicodrama para tratar casos específicos de los asistentes.

El psicodrama es una forma de terapia que permite evidenciar situaciones que vive la persona mediante la actuación.

Participantes

Padres de familia.

Profesores de educación pre-básica y básica.

Parvularias y representantes de la Fundación Cristo de Miravalle

Presupuesto

Detalle	Precio	Cantidad	Total
Venta Entradas	\$ 5.00 c/u	24	\$ 120.00
Total:			\$ 120. 00

Nota: Se obsequiaron 10 entradas a las parvularias de la Fundación.

Afiche para la conferencia-taller.



tres contra el
ESTRES
padres, profes y amigos

Conferencia-taller
Cómo ayudar a los niños y niñas
a enfrentar el
estrés?

Dictada por:
Luz Manzano
Psicóloga Clínica, Neuropsicóloga infantil



Lugar:
Salón Azul USFQ
Fecha:
17 de diciembre de 2013
Hora:
18h00
Costo:
\$5.00



Entrada



Fotos evento



Opiniones de los asistentes al evento

Realizamos una pequeña entrevista a tres de los asistentes para conocer su percepción acerca del evento y el grado en el que éste ayudó a comprender y vincularse con el tema desde el rol que ocupan en relación a niños y niñas, es decir si son papis, profes o amigos. Estas fueron sus opiniones.

Opinión 1

“La verdad yo no estaba consciente de que los niños también podían tener estrés, pero luego de haber escuchado la conferencia y haber participado en las actividades que propuso la doctora, me he puesto en los zapatos de mi hija de cinco años y me doy cuenta que muchas veces ella sí pasa por situaciones estresantes como cuando se tiene que quedar sola en casa hasta que yo llegue del trabajo. Gracias a la conferencia ahora voy a poner más atención en los síntomas del estrés para ayudar a mi hija a manejar de mejor manera las emociones.” Lucía Ortega, madre de familia.

Opinión 2

“Yo no soy padre aún pero en el medio en el que me desenvuelvo por mi trabajo, estoy rodeado de muchos niños. Yo soy entrenador de fútbol de niños de 5 a 10 años. Sí había escuchado sobre el estrés infantil, e incluso he podido presenciar algunos casos en los que algunos niños ya no demuestran el mismo interés por el entrenamiento como lo hacían antes y al preguntarles el motivo he podido darme cuenta que tienen problemas en la escuela o en su casa y eso afecta a su estado de ánimo. Esta conferencia me ayudó mucho para entender a los chicos y no tomar medidas que los perjudiquen si no cumplen con el entrenamiento sino que es importante acercarme a ellos y brindar mi apoyo.” Luis Dávila, entrenador de fútbol (representante del grupo de los amigos)

Opinión 3

“Despejo muchas inquietudes y nos ayudó a entender que los niños no solamente juegan sino que también puede haber circunstancias en los que los niños se sienten afectados y que es importante ayudarles en su momento. Luego de haber asistido a esta conferencia hemos dialogado con la directora, las parvularias y el psicólogo de la fundación y nos hemos planteado la necesidad de tratar este tema en la institución. En verdad nos ha motivado mucho para investigar y también llegar con el mensaje a los padres de familia y representantes”. Lcda. Sandra Díaz, coordinadora académica Fundación Cristo de Miravalle.

Total de fondos recaudados para la Fundación Cristo de Miravalle

Detalle	Total
Venta Entradas	\$ 120.00
Venta de productos	\$ 63. 00
Total	\$ 183.00

Activismo Social

Lugar: Ministerio de Educación

Fecha: Lunes 6 de enero de 2014

Objetivos:

Proponer al Ministerio de Educación la implementación de programas de ayuda en el currículo académico, que permitan a los niños y a las niñas disfrutar de actividades lúdicas que ayuden a aliviar el estrés.

Proponer al Dr. Marcelo Ordoñez, Subsecretario de Desarrollo Infantil Integral del Ministerio de Inclusión Económica y Social; la implementación de programas de ayuda en centros infantiles que consistan en la capacitación a los maestros de educación inicial, acerca de los conflictos que pueden iniciar en esta corta edad y la influencia que los educadores tienen en los niños y las niñas a su responsabilidad.

Descripción

Para el Activismo social, como parte final de la campaña Tres Contra el Estrés... papis, profes y amigos. Fue una actividad en la cual se desarrollaron dos oficios el primero estuvo dirigido hacia el Ministerio de Educación al Economista Augusto Espinosa Ministro de Educación,. En la primera llegada el día 18 de diciembre de 2013 se nos permitió pasar al despacho del Ministerio, pero por la agenda complicada del Sr. Ministro no fue posible llegar a el, su asistente Fanny Pazmiño nos recibió la carta.

El 6 de enero de 2014 se llegó por segunda vez al Ministerio de Educación, donde fuimos recibidos por el Ingeniero. Luis Calle Director Nacional de Regulación de la Educación a quién presentamos el proyecto contra el estrés infantil, quién mostro mucho interés y preocupación por el tema y señaló, “esta es una iniciativa importante ya que los niños y niñas son el pilar de la sociedad y deben ser atendidos para evitar que los problemas de la niñez repercutan en la adolescencia, juventud y en la adultez”. De esta manera informamos nuestra campaña en el Ministerio y nuestra propuesta que consiste en implementar programas de ayuda que permitan a los niños y niñas disfrutar de actividades lúdicas que ayuden a aliviar y mejor aún prevenir el estrés, esta fue tomada en cuenta.

El segundo oficio estuvo dirigido hacia el Ministerio de Inclusión Económica y Social, al Dr. Marcelo Ordoñez, Subsecretario de Desarrollo Infantil Integral; Nos dirigimos a este Ministerio el 7 de enero de 2014 en este Ministerio no fue posible llegar al subsecretario pero su asistente nos brindo su ayuda con la recepción del documento y ofreciéndonos su apoyo a futuro para obtener una cita con el Subsecretario.

Web 2.0

Facebook

Creamos una fan page en Facebook con el fin de difundir nuestra campaña y cada una de las actividades que formaban parte de ella. Fue una herramienta muy valiosa ya que nos permitió tener un mayor alcance en la sociedad y actualizar la información de forma inmediata.

Mediante esta red social dimos a conocer conceptos principales sobre el estrés infantil, los diferentes ambientes en los que pueden surgir situaciones amenazantes para los niños y niñas que ponen en riesgo su estabilidad emocional, psíquica y física. Brindamos información acerca de cómo poder detectar los síntomas del estrés y cómo se puede ayudar en caso de haber detectado que un niño tiene estrés. Compartimos también imágenes emotivas sobre el desarrollo integral de los niños y la manera adecuada en la que los adultos deben guiar su proceso de crecimiento. Todas estas publicaciones crearon empatía en los seguidores.

Nuestras actividades como las activaciones BTL, el evento, activismo y participaciones en medios de comunicación fueron también publicadas en este medio, esto nos permitió reforzar la comunicación de nuestra campaña e informar cada una de nuestras acciones para concientizar a la sociedad.

The image shows a screenshot of a Facebook page for 'Tres Contra el Estrés'. The page features a dark blue cover photo with the text 'El estrés es una realidad que también rodea a los niños. Conoce cómo ayudarlos!' and an illustration of a child holding a colorful umbrella. The page has 250 likes and is categorized as a community. The URL in the browser is https://www.facebook.com/trescontraelestres?ref=hl.

https://www.facebook.com/trescontraelestres?ref=hl

facebook Tres Contra el Estrés Inicio

Tres Contra el Estrés Biografía Reciente

Panel de administración Promocionar página

Reciente 2013

El estrés es una realidad que también rodea a los niños. Conoce cómo ayudarlos!

tres contra el ESTRÉS

Tres Contra el Estrés A 250 personas les gusta esta página · 181 personas están hablando sobre esto

Comunidad Campaña de concientización hacia padres de familia, cuidadores y educadores sobre el estrés infantil.

Información Fotos Me gusta 250

Ve tu anuncio aquí Tres Contra el Estrés

Desde el 11 de diciembre de 2013 hasta el 8 de enero de 2014 obtuvimos los siguientes resultados

- Un total de 250 “me gusta”
- Un alcance de 2992 en publicaciones desde la última semana
- 435 personas interactuaron en la última semana
- 4418 clics en publicaciones.
- El público compartió la página de la campaña 38 veces.
- 181 personas hablaron sobre la página.

Cuadro de estadísticas de la página



Participación en medios de comunicación

Medio: Diario Metro Hoy Quito

Fecha: 07/01/2014

Título: Estudiantes buscan aliviar el estrés escolar.

Artículo

Estudiantes buscan aliviar estrés escolar

Con una activación en las afueras del Ministerio de Educación, se solicitó la implementación de programas de ayuda en centros educativos que permitan a los niños y niñas disfrutar de actividades lúdicas para aliviar el estrés.

Así culminó la campaña Tres contra el estrés!, impulsada por varios estudiantes de la clase de Mercadeo Social de la Carrera de Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas de la

Universidad San Francisco de Quito.

El fin de la campaña buscó crear conciencia sobre los factores presentes en el ambiente de los niños y niñas que causan estrés y afectan a su desarrollo emocional, psicológico y físico, además de informar cómo pueden ayudar los padres, cuidadores y educadores a manejar situaciones amenazantes.

Dicha iniciativa inició el 17 de diciembre de 2013,

con una conferencia-taller en la USFQ dirigida por Luz Manzano, neuropsicóloga infantil, presidenta de la Asociación de Psicodrama y Sociometría del Ecuador.

Además, el fin de semana pasado, en el Parque El Ejido de la capital se instaló una estructura de madera en forma de un niño con los brazos abiertos, donde los participantes podían pulsar el botón de sus manos, e iluminar la sonrisa de la figura. ● METRO ECUADOR



Medio: Radio Majestad 89.7

Fecha: 07/01/2014

Programa: Al caer el sol

Entrevistador: Bernardo Abad

“Al caer el sol” es un programa radial conducido por Bernardo Abad de lunes a viernes de 18 a 19h30. Este programa fue creado con la finalidad de acompañar a los radioescuchas mientras se dirigen a sus hogares luego de su jornada de trabajo con temas de interés social. Bernardo Abad se interesó mucho por nuestra campaña ya que consideró que es un tema nuevo pero de mucha importancia para la sociedad. Tuvimos la oportunidad de participar en su programa acompañados de la profesional que guio la campaña, la Dra. Luz Manzano, quien pudo despejar las dudas de los radioescuchas.



Medio: Gamatv

Programa: Al son de un nuevo día

Fecha: 08/01/2014

Al Son De Un Nuevo Día, es un programa de televisión de variedades transmitido de lunes a viernes de 9 a 11 horas, se tratan temas de entretenimiento, consejos útiles para la vida diaria, y bienestar familiar. Conseguimos participar en este medio para difundir nuestro proyecto a nivel nacional, la acogida del medio fue grande, de igual manera se interesaron por el tema y nos propusieron acompañarnos en futuras actividades en relación a nuestra campaña. Fue muy importante la participación de nuestro padrino Felipito Centeno quien con su carisma brindó un emotivo mensaje a padres, profesores y cuidadores que seguían la programación.

Entrevista



Medio: Canal RTU

Programa: Personajes, segmento entrevistas

Fecha: 10/01/2014

El segmento de entrevistas, es un espacio que este medio de comunicación brinda a la sociedad para poder exponer temas de distinta índole, con el fin de informar al público mediante preguntas que se dan a manera de diálogo de parte del Periodista Lic. Luis Valarezo con el invitado. De esta manera pudimos brindar información sobre el estrés infantil y las actividades que realizamos en nuestra campaña lo cual llamo la atención del periodista al saber todas las gestiones que habíamos realizado en especial la que tuvo relación con el Ministerio de Educación.

Entrevista



Cuña de Radio

Jingle: Adaptación de la canción “El patio de mi casa” (Grupo Encanto)

“El trato en mi casa es muy cordial por eso no me estreso jamás jamás!.. Abrázame y vuélveme a abrazar que así abrazaditos lo vamos a lograr!. El estrés es una realidad que también rodea a los niños y de la que muy poco se ha tratado. Tres contra el estrés, papis profes y amigos, campaña de concientización sobre el estrés infantil creada por estudiantes de Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas de la Universidad San Francisco de Quito.

Conclusiones

Tras realizar los respectivos estudios y poner en práctica el conocimiento adquirido a través de esta campaña de mercadeo social, se logró comprender que el estrés infantil es una realidad de la que poco se conoce, pero que está presente en los

distintos entornos centrales de la sociedad como son el familiar, escolar y de la salud. Además se pudo determinar el interés y la preocupación de los actores involucrados en esta problemática social.

Fue gratificante para nosotros como estudiantes de comunicación a través de nuestros conocimientos a lo largo de la carrera, desarrollar esta campaña, llegar a influir en las personas que contactamos y aportar un poco a la sociedad en lo referente al tema desarrollado.

Se logró obtener fondos a través de la venta del producto comunicacional y la venta de las entradas a la conferencia-taller al informar acerca del objetivo a alcanzar; asimismo se concientizó en gran medida en la sociedad acerca del tema lo cual es evidente por la apertura mediática y la gran acogida de la campaña en la red social de Facebook.

El estrés en la actualidad es una realidad que afecta a los niños y a las niñas por situaciones propias de la sociedad, la familia, la escolaridad, la salud, entre otros, medios generadores de fuertes cargas de tensión y ansiedad.

Los problemas familiares tales como: el divorcio, el maltrato, la ausencia del padre o de la madre, la falta de comunicación, la ruptura de vínculos entre padres e hijos; son los factores que desencadenan estados tensionantes en la niñez.

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

En cuanto a la salud es hecho evidente que cuando un niño o una niña padecen alguna enfermedad desarrolla síntomas de estrés por su misma condición, por la actitud de sus padres y por la necesidad de asistir con frecuencia a los centros de salud en donde puede enfrentarse a experiencias de dolor físico y emocional.

La apertura de los medios de comunicación para la difusión del mensaje de nuestra campaña es un pilar importante pues permite ampliar el espectro de influencia y concientización.

Por la importancia del tema es necesario que los organismos gubernamentales, competentes en las áreas de educación, protección y desarrollo de la niñez de nuestro país consideren la aplicación de políticas públicas orientadas hacia los maestros de educación inicial y básica.

Recomendaciones

Es necesario que se realicen investigaciones cuantitativas y cualitativas, acerca del estrés infantil en el Ecuador, ya que esto daría el conocimiento y la orientación a las autoridades de educación, protección y desarrollo de la niñez para promover proyectos para prevenir y enseñar a los niños y niñas a vivir con salud mental y física en esta sociedad cambiante y llena de retos.

En el entorno familiar que en la actualidad dejó de ser el clásico conformado por padre, madre e hijo/a, es importante que la persona con que tenga ese vínculo familiar con el niño o la niña conozca como entablar una relación cercana con el fin de que puedan entre ambos tener una buena comunicación en donde se brinde confianza, respeto y comprensión para que el o la madres sepan enseñar a su niño o niña a manejar el estrés, así proporcionándole un desarrollo integral.

En el entorno escolar es responsabilidad de las autoridades gubernamentales y de cada institución ofrecer un ambiente cálido y amigable a sus alumnos, con el fin de promover la responsabilidad, el respeto y la confianza tanto entre maestros y los niños y las niñas, así evitar conflictos de abuso de autoridad por parte de los educadores, conflicto entre igual y presión académica y social, al no comprender que cada ser humano es único y tiene diferente forma de desarrollarse y afrontar la vida.

En el ámbito de la salud es fundamental que tanto padres, profesores y amigos aprendan a entender a los niños y niñas en el caso de que sufran una enfermedad sea esta grave o leve, y de igual manera en el caso de no sufrir enfermedad pero de que tengan temor de acudir al médico. Ya que es necesario un apoyo constante a la niñez que padece enfermedades para darles alegría y esperanza y puedan reducir esas cargas tensionantes. Mientras que en la niñez sana pero que tenga temor al médico es necesario comunicarse con ellos y ellas para que liberen la razón de ese miedo, el que produce estrés.

Al ser el estrés infantil un tema de tanta trascendencia para el desarrollo adecuado de las nuevas generaciones, es de suma importancia que se difunda en los medios de comunicación, ya que estos son los que se transmiten a toda la sociedad y dan a conocer la relevancia de este tema, además de concientizar que la niñez es una etapa compleja la cual es esencial para que una persona pueda desarrollarse tanto emocionalmente como psicológicamente y así en el futuro servir a la sociedad como hombres y mujeres de bien.

Bibliografía

APA. (2003). *American Psychological Association Launches Campaign to Help Kids and Teens with Stress and Trauma*. Retrieved from <http://www.apa.org/news/press/releases/2003/08/resilience-kids.aspx>

Argüello, D. M. (2013-2014). *Estudio de casos de niños y niñas del Centro Infantil de Desarrollo Infantil General del Aire "Galo Coronel Drouet"*. Quito.

Argüello, D. M. (2012-2013). *Estudio de casos de niños y niñas usuarios del Centro Infantil de la Contraloría General del Estado (CEDEIN)*. Quito.

Bailly, D. W. (2004). *Une mesure du stress des adolescents hospitalisés*. Archives de Pédiatrie II.

Bolagay, O. (2002). *Psicología Clínica y Psicorehabilitación Infantil*. Quito, Ecuador: Editorial Universitaria.

Cano, D. (2011, 8 17). *Salud180*. Retrieved from <http://www.salud180.com/maternidad-e-infancia/5-tecnicas-para-reducir-el-estres-infantil>

Cárdenas, S. (2013, 06 02). Campaña para ser niño. *Enlace ciudadano*. (Y. Quintana, Interviewer) TVCultura. Lima.

Doro, J. (2013). *Un grito desde lo más profundo de su alma infantil*. Estados Unidos: Palibro.

Esteve Pujol i Pons, I. L. (2003). Amistad: la amistad fruto de la madurez. In *Valores para la convivencia* (pp. 147-149). Barcelona - España: Parramón Ediciones, S.A.

Fernandez, F. (2007). Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia. *Tesis Doctoral*. Málaga, España.

Fundación Cristo de Miravalle. (2013). *Fundación Cristo de Miravalle*. Retrieved from http://fundacioncristodemiravalle.com/index.php?option=com_content&view=article&id=15&Itemid=10

Fundación Cristo de Miravalle. (2013). *Fundación Cristo de Miravalle*. Retrieved from http://fundacioncristodemiravalle.com/index.php?option=com_content&view=article&id=15&Itemid=10

Govaerts, S. . (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*.

Granada, U. d. (2001). *Gabiente Psicopedagógico*. Retrieved from <http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>

Gustavo, P. (2006). *Una introducción a la Psicología* (Universidad Católica Andres Bello ed.). Caracas, Venezuela: Texto C.A.

Kanner, A. D. (1981). Comparison of two models of stress measurement. Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine* , 1-39.

KidsHealth. (2011). *KidsHealth.org*. Retrieved 10 20, 2013, from http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=KidsHealth&lic=1&ps=107&cat_id=20255&article_set=25995

Lazarus,R & Folkman,S. (1984). *El estrés, la evaluación y hacer frente*.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclée de Brouwer.

Loredo Martínez Nydia, M. J. (2009). *Nivel de estrés en niños (as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta*.

Macías, A. B. (2007). El campo de estudio del estrés. *Revista Internacional de Psicología* , 8.

Mancheno, D. S. (2013, 12 16). Entrevista sobre el estrés infantil. (P. Almeida, Interviewer)

María Victoria Trianes Torres, M. J. (2012). *Papeles del Psicólogo*. Retrieved 10 17, 2013, from <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2033.pdf>

Mayorga, L. D. (2013, 12 18). Entrevista sobre el estrés infantil. (P. Almeida, Interviewer)

Medina, M. E. (2003). *Intelegencia Emocional* (Primera ed.). Colombia: Ediciones Gamma S.A.

MEDLINE PLUS. (2012, 12 06). *MEDLINE PLUS*. Retrieved from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002059.htm#9508>

Megalosa, J. (2006). *Sin Estrés* (sexta edición ed.). Madrid, España: Safeliz.

MINEDU, P. (2013, 01 30). *PERMISO PARA SER NIÑO*. Retrieved from http://permisoparasernino.pe/entrevista/Someter-a-los-nios-a-situaciones-de-estr-s-es-una-forma-de-violencia/15#.UmQnT_IFUsd

Naranjo, L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación* (33(2)), 171-190.

Pizzuto, G. (2011, 07 16). Estrés infantil. (C. Márquez, Interviewer)

Psicopedia.org. (2013, 11 23). 6 consejos para ayudar a tus hijos a manejar el estrés. *Psicopedia.org* .

Rabago, A. (2012, 08 08). Estrés Infantil. *Aprendiendo a ser mamá*. (M. e. CTV, Interviewer) CanalTVC.

Rivera, L. D. (2010). *Los síndromes del estrés*. Madrid: Síntesis.

Rodríguez, E. (2012, 10 15). Estrés infantil. *Una escuela también para padres*. (A. Cuevas, Interviewer) Tv educativa1.

Roldán, M. C. (2007, Junio). *Revista de investigación en psicología*. Retrieved 11 02, 2013, from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1609-74752007000100008&script=sci_arttext#40

Salas, P. (2013, 01 30). Estrés Infantil. *Permiso para ser niño*. (U. d. Educativa)06, Interviewer) Lima, Perú.

Salazar, D. I. (2013, 11 13). Entrevista sobre el estrés infantil. (M. J. Recalde, Interviewer)

Seiffge-krenke. (2000). Causal links between stressful events, coping style and adolescence symptomatology. *Journal of Adolescence* , 23,625-691.

Seiffge-Krenke. (2007). Stress, coping and depression. Ponencia presentada en el Postgrado de la salud. Malaga.

Slipak, O. E. (1991). La evolución del significado del Estrés. *Alcmeón 3 - Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica.* , 355-360.

Tapia, P. R. (2013, 11 15). Entrevista sobre el estrés infantil. (P. Almeida, Interviewer)

Trianes, M. V. (2003). *Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento*. Madrid: Narcea.

UNICEF. (2010). *Los niños y niñas del Ecuador a inicios del siglo XXI*. Observatorio de los Derechos de la Niñez y Adolescencia (ODNA).

Villareal, R. (2013, 08 12). Someter a los niños a situaciones de estrés es una forma de violencia. (M. d. Perú, Interviewer) Lima-Perú.

Vinculare. (2007). *Vincular, Centro de atención interdisciplinario*. Retrieved from <http://www.centrovinculare.com/emocional.htm>

Weiss, B. (2005). *Eliminar el Estrés*. Barcelona, España: Ediciones B.