

Investigación sobre Estrés, Enfoque a Estrés Infantil

Judith Rivera Baños¹

Universidad Nacional Autónoma de México

Cómo citar este texto:

Rivera, J., (2013). Investigación sobre Estrés, Enfoque a Estrés Infantil. Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías, 2(2), 62-83.

Resumen

En una persona de edad adulta, el Estrés ha sido “normal” debido a la intensidad de la vida actualmente, y llama toda la atención sus causas, sus componentes y sus consecuencias positivas o negativas. Y que la atención está centrada en el Estrés en adultos y jóvenes el área infantil está poco explorada. En el mundo adulto nos olvidamos de considerar que los niños también sienten, y lo que parece ser un problema sencillo para un adulto, para un infante es de mucha importancia y representa en algunas ocasiones un verdadero reto. Un infante es capaz de sentir Estrés cuando siente una exigencia mayor o un cambio brusco en su entorno, ausencia de un ser querido, el termino de un ciclo, una enfermedad crónica, lo cual puede ser generado en el hogar, en la escuela o en dificultades para realizar alguna actividad y ante la incapacidad de manejarlo, y de resolver los problemas que se presentan en su corta edad se genera Estrés. Es por eso que actualmente hay altos índices de niños con colitis nerviosa, gastritis o incluso operaciones por apendicitis. Se pretende mostrar un panorama de lo que es ESTRÉS, sus causas, consecuencias y concepciones de diversos autores; dada la poca bibliografía encontrada acerca de Estrés INFANTIL, se hace solo mención de ello, no olvidando la importancia del tema ya que con mayor frecuencia los pequeños están expuestos a situaciones estresantes y no dudando que en un futuro próximo se realicen estudios acerca de este tema de gran interés.

Palabras clave: Estrés, Estrés laboral, Estrés infantil, Estresor, Sistema neuro-endocrino, causas del Estrés.

¹ Estudiante de Séptimo Semestre de la Licenciatura en Psicología SUAYED . Facultad de Estudios Superiores de Iztacala, UNAM.



Introducción

Se tiene nociones sobre lo que es el Estrés, para algunos autores, es una enfermedad, para otros es tensión, nerviosismo, cansancio; y como el Estrés tiene todos los componentes anteriores, es ambiguo dar una definición exacta. El término es aceptado en el área médica a principios del siglo XX, siendo este uno de los principales causantes de problemas médicos como la hipertensión, problemas gastrointestinales, o el cáncer.

Un cuadro estresante puede aparecer en el momento en que un ser humano se siente amenazado o piensa que los elementos que posee no son suficientes para satisfacer las exigencias que se le presentan. Cabe resaltar que en lo personal el tema de ESTRÉS INFANTIL, es de gran importancia y no dudo que en los próximos años, este documentada ampliamente.

Antecedentes

El término tiene origen en el estudio de la física del siglo XVII, los primeros reportes del concepto aplicado a otras ciencias como la medicina se atribuyen al médico y fisiólogo francés Claude Bernard en el siglo XIX, que menciona que la estabilidad del medio ambiente es la condición indispensable para una vida libre e independiente.

En el inicio del siglo XX, el norteamericano Walter Bradford Cannon realiza investigaciones refiriéndose al término de Estrés como un estado o reacción del organismo proponiendo “homeostasis” a los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de un equilibrio físico-químico esencial. Según Cannon, el Estrés es el resultado de distributos en el mecanismo homeostático.

A mediados del siglo XX, se reconoce al Estrés como implicador en enfermedades del ser humano a mediano y largo plazo, potencializándose el estudio del Estrés con una metodología científica, siendo Hans Selye el pionero en este campo. A finales de este siglo, da un giro el estudio del Estrés, pues Selye, dirige las investigaciones al componente psicosocial, reconociendo la importancia del entorno y su relación con el individuo en el Estrés, dando origen a los modelos personológicos. Richard Lazarous, incorpora elementos estructurales y funcionales al concepto de Estrés, la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento del individuo.





1. Perspetiva Psicofisiológica

Hans Selye, es el descubridor de la partícula neuroendocrina en la respuesta del Estrés, en 1946 dio una definición, que es una micro síntesis descriptiva de lo que él conocía sobre la reacción endocrina. Los cambios internos de el medio sanguíneo comandan la respuesta externa que en última instancia es la razón de ser de los cambios adaptativos defensivos de el Estrés facilitados por la descarga hormonal. Estos cambios ocurren regulados por el Sistema Nervioso que modifica la sangre, llamada medio interno.

En 1974, Selye, define al Estrés como una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier demanda. Actualmente se sabe que los cambios internos en el medio sanguíneo comandan la respuesta externa, que es la razón de ser de los cambios adaptativo/defensivos del Estrés, facilitados por la descarga hormonal. Los cambios neuro endocrinos ocurren regulados por el sistema nervioso que modifica la sangre, llamado medio interno por el fisiólogo francés Claude Bernard, que lo define como el medio liquido que baña las regiones terminales de todas las células del cuerpo. El Estrés al inducir estos cambios fisopatologicos, lleva al sistema endocrino-sanguíneo hacia una exigencia mayor que significa iniciar un desafío a la habitual Autorregulación llamada homeostasis por Cannon.

Las principales etapas de el Estrés interior y exterior son los cambios endocrinos, hormonales, electrolíticos, inmunológicos, emocionales y mentales, los cuales siendo cambios del medio interno la jerarquía la tienen los comandos neuro-endocrinos y cerebrales.

2. Sistema Neuro-Endocrino

El centro del Sistema es el Cerebro el cual emite fibras nerviosas, homologables a cables eléctricos hacia todo el organismo en un orden determinado; por un lado un grupo de fibras nerviosas especializadas en manejar norAdrenalina se distribuyen a órganos y tejidos del cuerpo.

La Adrenalina se produce en la suprarrenal donde llegan las correspondientes fibras nerviosas, este sistema se llama adrenérgico que es el encargado de general la Adrenalina; siendo este sistema estimulador ya que acelera el corazón, vierte a la sangre la Glucosa acumulada en el hígado, acrecienta el estado de alerta, combate la fatiga mental y muscular, causa ansiedad, dilata las pupilas, produce emoción y aceleración del pulso, todos estos efectos producen la inyección intravenosa de Adrenalina. El sistema que contrarresta la Adrenalina tiene como mediador hormonal a la Acetilcolina, llamado Sistema Colinérgico o Pasimpatico, ya que es inhibidor para los efectos de Adrenalina.



El Estrés, estimula intensamente al Sistema Adrenanergico que provoca una descarga de Adrenalina desde la Suprarrenal y Noradrenalina desde las fibras terminales no Adrenérgicas de todos los órganos. La Acetilcolina antagoniza a la Adrenalina-Noradrenalina y evita desbalance entre los dos sistemas que puede poner en peligro la vida de una persona. El equilibrio de los dos sistemas depende de un radical del mecanismo regulatorio hormonal, si el Estrés es excesivamente intenso y prolongado, puede causar una perdida en el equilibrio de los dos sistemas, llegando a la fase de agotamiento y a la muerte.

3. El Estresor

Para conocer lo que es Estrés, es necesario reconocer el ESTRESOR, que es el estímulo amenazante; el Estrés es la respuesta ante un peligro o desafío, el cual es una amenaza a nuestra integridad. Para que un Estimulo Psicológico sea Estresor son importantes su intensidad, duración, novedad y sorpresa, por lo tanto lo sorpresivo y lo peligroso son las principales características generales.

En una situación estresante el cerebro envía señales químicas que activan la secreción. Los estímulos muy intensos inducen al Estrés agudo sin importar la predisposición genética o cultural. En algunos casos en los que el Estresor es incontrolable o inmanejable, como cuando muere un familiar inesperadamente, provoca inmunodepresión, en esta condición hay riesgo de infección y hasta puede provocar la muerte. El organismo responde de manera proporcional a la intensidad del Estresor.

Se debe evitar que el Estrés se prolongue en exceso, y buscar consulta cuando se dé cuenta que la enfermedad no desaparece.

4. Estrés Y Sentimientos

La emoción es una sensación que inflama el alma y afecta la mente, es uno de los componentes del Estrés del ser humano, la emoción se presenta ante la amenaza, frente al Estimulo Psicológico agradable que causa alegría, felicidad o intenso bienestar, en la emoción participa todo el cuerpo.

Hay tres grados de emoción:

- 
- Simple o corriente
 - Emoción intensa
 - Emoción máxima

El fenómeno neurofisiológico significa una reacción del Sistema Nervioso Central, quien propiamente siente es la persona y no el cerebro que centraliza el proceso. La aceleración del corazón, claramente percibida, localizo la emoción en el corazón. Un Estimulo Psicológico de magnitud elevada provoca una respuesta estresante en la mayoría de las personas, las características secundarias del Estresor como incontrolable y sorpresivo son determinantes de la intensidad de la respuesta.

5. Aspectos Psicologicos de el Estrés y Salud Mental

De acuerdo con Sarafino, (1994), el Estrés es la condición resultante cuando las transacciones entre la persona y el medio conducen un individuo a la percepción de una discrepancia, real o ficticia, entre las demandas de la situación y los recursos biológicos o sociales de los que no disponen.

Considerando lo que menciona Álvarez-González, (1997), es una respuesta del organismo ante situaciones estimulantes que tienen tendencia a romper su homeostasis, de origen psicosocial, físico o biológico, dicha respuesta puede ser de tipo sistemática e integra los niveles psicológicos, neurológicos y endocrinos. Mientras que Cruz y Vargas, (2001), mencionan que el Estrés es una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier demanda.

Selye propone un concepto retomando de la fuerza física y las fuerzas dinámicas en donde el término significa “el efecto producido sobre un cuerpo o una estructura sólida”. Propuso el término homeostasis para designar los procesos fisiológicos coordinados que mantienen constante el medio interno mediante numerosos mecanismos fisiológicos. “En 1939 adopta el término stress, y se refirió a los “niveles críticos de Estrés”, los cuales definió como aquellos que podían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos.” (Medina, 2006, p. 2).

Por su parte Cannon insistió sobre la estimulación del Sistema Nervioso y en la



descarga de Adrenalina por las Glándulas médulo suprarrenales que se genera cuando hay agresiones, ya que este proceso provoca modificaciones cardiovasculares que preparan al cuerpo para la defensa.

Después de desarrollar el Síndrome de Adaptación por Selye, el concepto de Estrés se considero en el ámbito de salud. Quedando entonces el concepto de Estrés (1993) como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo Estresor o situación estresante, implicando la interacción del organismo con el medio u otros organismos, que es determinado por el estímulo o Estresor y la respuesta que es el Estrés.

Es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrino-emocional ante un estímulo percibido como una amenaza, conocido como Estresor, para nuestra integridad. Es la relación particular que se presenta entre el individuo y su entorno, el sujeto la evalúa como amenazante y desbordante de sus recursos poniendo en peligro su bienestar. El estímulo estresante tiene la característica de percibirse como amenazante. De acuerdo con Dorothy Cotton, (1990), el Estresor se clasifica en:

- **Estresor físico:** son las condiciones que nos afectan primordialmente en el cuerpo, como son los cambios de temperatura, la contaminación, ejercicio prolongado.
- **Estresor psicológico:** es la amenaza atribuida a la reacción interna de la persona, pensamientos, sentimientos y preocupaciones acerca de la amenaza percibida.
- **Estresor psicosocial:** proviene de las relaciones sociales, generalmente por aislamiento o excesivo contacto.

La definición de Lazarous, (1984), menciona que el Estrés es la relación entre la persona y su medio que es percibido como excesiva para sus recursos o amenaza su bienestar. A dicha amenaza la persona puede verla como un desafío. El Estrés tiene relación con las emociones y con la ansiedad, produciendo confusión entre los conceptos utilizados y puede ser considerado como respuesta en las siguientes áreas:

- 
- Área neuroendocrina.
 - La respuesta del Estrés desde el área cognitiva.
 - El área de la conducta manifiesta de el Estrés.

El enfoque propuesto por Lazarus, (1984), se basa en la percepción consciente de la persona respecto al evento estresante. La psicología tiene a Sigmund Freud como el creador del psicoanálisis, método por el cual se comprenden a las personas fundamentado en los procesos inconscientes que conforman la vida psicológica; también fue uno de los primeros en hablar acerca de los mecanismos de defensa del yo, frente a los impulsos potencialmente dañinos.

Una descripción de las respuestas espontaneas de las personas sometidas a Estrés de contenido psíquico muy doloroso, hay tendencias individuales para enfrentar el Estrés, como:

- Olvido: mecanismo de defensa que ayuda.
- Elaboración explicativa: es encontrar explicaciones tranquilizadoras.
- Rechazo: no existo.
- Rendición: aceptarlo como inevitable.
- Rumiación: Caer en el terror de seguir pensando o comentando la experiencia desagradable.
- Desviación del Estresor: analizar el Estresor cuando es conocido y minimizar su peligrosidad.
- Frustración: ser sobrepasado por el Estresor y pasar a sentirse deprimido.
- Propia frustración: lamentarse por haber sido responsable.

La OMS ofrece tres criterios de salud mental para el individuo:

- Conocimiento y aceptación de si mismos.
- La correcta percepción de el ambiente.
- La amplitud para la integración.



Que permite hacer frente a las necesidades y dificultades de la experiencia, tanto en periodos de crisis como ante los continuos esfuerzos de adaptación que exige la vida cotidiana. El Estrés puede ser positivo y negativo; un Estrés positivo, es aquel estímulo estresante que pone a prueba a las habilidades de afrontamiento, pero no las trastorna, se experimenta como placer, excitación, aprendizaje, mientras que un Estrés negativo es un estímulo estresante de igual forma que amenaza con trastornar algunos aspectos de la capacidad percibida del individuo para afrontarlo.

Hay una gran cantidad de problemas de salud relacionados con el Estrés, tales como el alcoholismo, la drogadicción, la depresión, trastornos alimenticios, problemas conyugales, escolares, laborales. Muchas son las causas del Estrés, de acuerdo con Peyrú, (2002), el Estrés es ocasionado por cualquier acontecimiento que represente un peligro para un individuo.

Una situación de felicidad también lleva al Estrés, como el matrimonio, el nuevo trabajo, vacaciones, un bebe, etc.; al igual que el clima, el ruido, las multitudes, noticias económicas, políticas. Logategui, (2001), menciona que las causas del Estrés provienen de los factores estresantes, los cuales pueden dividirse en tres categorías:

- **Causas Psicosociales:** son el resultado de una interacción entre el comportamiento social y la manera en que los sentidos, y la mente interpretan estos comportamientos. Se determina de acuerdo al significado que se le pone a los eventos de la vida cotidiana.
- **Causas Biológicas:** se originan de la actividad derivada de las funciones normales y anormales de los órganos y de los sistemas del organismo humano, como una enfermedad causada por una bacteria, sustancia tóxica, deficiencias alimenticias, actividad física, así como los factores ambientales.
- **Tipo de personalidad:** se origina de la dinámica del individuo, la percepción sobre su persona, y el significado que le asigna a las situaciones estresantes, lo que determina que unas personalidades sean las propensas al Estrés que otras.



6. Patrones de Respuesta al Estrés

De acuerdo con Selye, (1956), son tres fases del Estrés:

a. *Relación de alarma:*

- Se percibe y se reconoce al estímulo estresante.
- El cuerpo se prepara para actuar, pelear volar, paralizarse según sea el caso.
- La epinefrina/Adrenalina y la norapinefrina/norAdrenalina estimulan al sistema nervioso Simpático.
- El hipotálamo envía señales para activar a la glándula adrenal
- Se activa la glándula pituitaria, que activa la corteza adrenal y otras glándulas.

b. *Resistencia*

- El afrontamiento y la adaptación.
- Dominancia de la corteza pituitaria-adrenal.
- Metabolismo incrementado, fuerza muscular.
- Disminución de la transpiración, inflamación y la inmunidad.
- Se repara el daño corporal.
- Genera trastornos por el Estrés.

Cuando el estado se prolonga, los recursos del cuerpo disminuyen, debilitan los mecanismos de defensa, al igual que disminuyen las funciones intelectuales. La autoestima disminuye peligrando las relaciones que tiene.

c. *Agotamiento*

- Se daña algún órgano o tejido, incremento de latidos del corazón, ataque cardiaco, ruptura de discos, cáncer, diabetes, fallecimiento.
- Depresión paralizante, despersonalización, disociación, agorafobia.





7. Patrones de la Respuesta al Estrés: Funcionales y Disfuncionales

Los patrones disfuncionales de la respuesta al Estrés, puede presentarse en los individuos que han experimentado niveles altos de Estrés crónico o Estrés postraumático.

a. Patrones Fisiológicos

- *Estrés leve-moderado - respuesta funcional al Estrés:* el hipotálamo envía señales a la glándula adrenal, mientras esta produce epinefrina y norepinefrina.
- *Estrés severo - trauma como respuesta disfuncional al Estrés:* pelea paralización, trastorno de Estrés postraumático, disminución de la temperatura periferia.

b. Patrones Cognitivos

- *Estrés leve-moderado - respuesta funcional al Estrés:* se incrementa la función cognitiva, conciencia concentrada, incremento de la solución de problemas, así como claridad en pensamiento y decisión.
- *Estrés severo-trauma - respuesta disfuncional al Estrés:* presenta disminución de la función cognitiva, desorganización, baja resolución de problemas, indecisión, negación, disociación.

c. Patrones emocionales

- *Estrés leve-moderado - respuesta funcional al Estrés:* se presenta agitación, aumento de la motivación, curiosidad, ansiedad, irritabilidad y enojo controlado, dolor, culpabilidad, pesar.
- *Estrés severo-trauma - respuesta disfuncional al Estrés:* ansiedad, miedos, fobias, enojo, homicidio, dolor crónico, tristeza, depresión, abandono, aturdimiento, trastorno de Estrés postraumático.

c. Patrones Conductuales

- *Estrés leve-moderado - respuesta funcional al Estrés:* evaluación adecuada de la



situación, uso flexible de las estrategias de afrontamiento, asertividad adecuada, expresión de creencias, mantiene límites.

- *Estrés severo-trauma - respuesta disfuncional al Estrés:* la activación puede ser ego-diatónica, reduce el Estrés a expensas de la propia integridad, se deforma la evaluación de la situación; asertividad inadecuada, hostilidad, obstinación, confrontamiento, ideación, en la mayoría de los casos abuso de sustancias.

7. Trastornos Relacionados Con El Estrés

Los sistemas psicofisiológicos llegan a sus límites de adaptación dando como resultado la presencia de dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, dolor de hombros, espalda baja, así como manos y pies fríos; se presenta la hipertensión, desorden de pánico, y preocupación crónica.

a. Trastornos de ansiedad

Son generados por el Estrés que presenta un individuo, es posible llegar a controlar este estado con trabajo terapéutico, por medio del tratamiento Cognitivo-conductual, integrado con indicaciones fármaco anti-ansiosos.

b. Trastorno de Adaptación

El equivalente clínico de “estar estresado” es trastorno de Adaptación. Las características de este trastorno son las siguientes:

- Es un estado de perturbación psicológica, que presenta síntomas emocionales, es decir de angustia, o de conducta, que se producen en respuesta a un Estresor identificado y tiene lugar en los tres meses siguientes de la pérdida de este.
- Los Estresores están dentro del rango de las experiencias normales, como la pérdida de un hijo, un divorcio, fracaso académico, jubilación, pérdida del empleo, nacimiento de un hijo, etc.
- Los síntomas de este trastorno de acuerdo con el DSM-IV según si hay uno de los tres estados de ánimo: depresivo, ansioso o de alteración de la conducta.



En un primer caso, si la persona presenta estado de ánimo depresivo, llanto o desesperanza. En segundo caso, hay un nerviosismo, preocupación o inquietud. En tercer caso, hay alteraciones del comportamiento en la que hay una violación de los derechos de los demás o normas sociales apropiadas para la edad. De acuerdo con estudios realizados, se espera que las personas con Trastorno de Adaptación dejen de presentar síntomas en los 6 meses siguientes que cese el evento estresante. De igual forma, se describe que este trastorno puede no ser crónico.

El trastorno de Adaptación es un padecimiento frecuente, que afecta de igual forma a hombres o mujeres, pero puede desarrollarse en personas vulnerables, como minusválidos, viudos, cesantes, etc. Es muy común que las personas vean este trastorno como un similar a una depresión, cuando clínicamente son diferentes, aunque en algunas ocasiones este trastorno es la antesala a un cuadro depresivo.

Se manifiesta frecuentemente con la disminución del rendimiento de trabajo, en la escuela y el cambio repentino del desenvolvimiento social; estos trastornos están relacionados con el aumento de riesgo de suicidio, y la aparición de un trastorno de adaptativo puede complicar alguna enfermedad patológica del paciente.

8. Trastorno por Estrés Agudo o Post-Traumático

Estar choqueado, es el término usado comúnmente cuando surge un suceso traumático importante, como un asalto. A raíz de dicho acto traumático la persona presenta deterioro en su actividad laboral y social; muestra un estado de aturdimiento durante o después del suceso, con la impresión de no ser el mismo, de que la realidad es diferente, o con la imposibilidad de recordar el episodio traumático.

Se presenta daño físico, mental o emocional causado por la violencia, choque emocional con un efecto perdurable. Se produce un aumento de la activación fisiológica, de la persona, tiene dificultades para conciliar el sueño, irritabilidad, dificultades para concentrarse e hipervigilancia. Se aumenta el diámetro de los vasos sanguíneos, disminuye la tasa cardiaca y cae la presión sanguínea, un desmayo se presenta cuando el cerebro recibe poca sangre y poco oxígeno.



De acuerdo con el Manual DSM-IV la persona que reacciona con Estrés grave generalmente revive el suceso traumático persistente en la forma de pensamientos intruidos, sueños a repetición o pesadillas sobre el acontecimiento, es decir, no adopta el mecanismo el olvido. El trastorno postraumático se presenta cuando se ha experimentado las siguientes dos condiciones:

- La persona experimento, o enfrento un evento que implica una muerte real, amenaza de muerte o de daño severo a su integridad física o a la de otros
- La respuesta de la persona incluyo miedo, desesperación u horror intenso.
- Este evento postraumático se re-experimenta por medio de una o más de evocaciones, sueños, sensación de revivir la experiencia, distrés psicológico,
- La duración de este trauma es de más de un mes, este trastorno causa angustia, así como deterioro de funcionamiento social, ocupacional o de otras áreas importantes.

9. Síntomas De Estrés

Los síntomas reportados más frecuentes por adolescentes y adultos son:

- Taquicardia.
- Manos y pies fríos.
- Frio y /o mariposas en el estomago.
- Sudor en las manos.
- Gastritis, colitis.
- Dermatitis.
- Falta de concentración.
- Diarrea.
- Estreñimiento.
- Dolor de cabeza.
- Falta de apetito.
- Problemas respiratorios.



10. Factores que Intervienen

- Ambiente: el trabajo, la escuela, la casa.
- Pensamiento: *racional*-“algunas veces no salen las cosas como yo espero”.
- Emoción: desahogo, alegría, paz.
- Sensación: relajación, descanso, comodidad.
- *Irracional*-“todo me sale mal” “nadie me entiende”.
- Emoción: agresión, frustración, dolor, coraje.
- Sensación: hormigueo, dolor, nudo en la garganta.
- Conducta: sereno, sociable, cooperador, controlador, evitación, agresivo, rebelde, inhibidor.

11. Fuentes de Estrés

a. Ambientales

- Ruido.
- Tráfico intenso.
- Distancias
- Inseguridad pública.
- Desastres naturales.

b. Familiares

- Hijos con problemas.
- Esposo ausente.
- Intruso.
- Muerte de un familiar.

c. Personales

- Inseguridad.
- Exámenes.
- Pensamientos negativos.

d. Laborales

- Dinero limitado.



- 
- Jefe exigente.
 - Fricciones personales.
 - Cargas de trabajo excesivo.

e. Interpersonales

- Comunicación.
- Llegar tarde a una cita.
- Hablar con una autoridad, o en público.
- Interactuar con familiares o conocidos.

12. Tratamiento de *los* Trastornos De Estrés

a. Tratamiento de los trastornos de Estrés leve-moderado

- Retroalimentación biológica.
- Grabaciones sobre relajación, meditación.
- Imaginería, sugestión, hipnosis.
- Modificación cognitivo-conductual.
- Entrenamiento de habilidades de afrontamiento.
- Aspectos de co-dependencia.
- Manejo de estilo de vida.
- Neuroretroalimentación.

b. Tratamiento de los trastornos severos del Estrés

- Retroalimentación.
- Descansar para revertir los efectos del agotamiento.
- Modificación cognitivo-conductual.
- Aliviar las emociones bloqueadas.

c. Tratamiento del trastorno de Estrés por traumático

- Establecimiento de la relación terapéutica basada en la confianza.
- Educar al paciente en relación al proceso de recuperación.
- Establecimiento de buenos sistemas sociales de apoyo.
- Reducción del Estrés y enfrentamiento del manejo del Estrés.
- Regresión o re-experimentación consciente del trauma.

- 
- Integración de la experiencia traumática.

13. Estrategias De Afrontamiento De Estrés

Son de son tipos, adaptativa o desadaptativa, dependiendo del contexto y la frecuencia e intensidad con que se presenten, y son las siguientes:

a. Adaptativa:

- Rezar.
- Escuchar música.
- Hacer ejercicio.
- Caminar.
- Leer.
- Platicar.
- Buscar soluciones alternativas.
- Confiar en otras personas.

b. Desadaptativa

- Ver tv en exceso.
- Fumar.
- Ingerir bebidas alcohólicas.
- Golpear.

Día a día, el ser humano alterna entre pensamientos positivos o negativos, pensamientos racionales e irracionales, es por eso, que en ocasiones siente ansiedad, o depresión, ya que repite tantas veces que es posible fallar, que no se soportara un rechazo que termina por ser verdad. Es de vital importancia identificar que los pensamientos irracionales, para sí en la auto charla utilizar pensamientos positivos. En los 50's Albert Ellis, desarrollo una lista de pensamientos irracionales considerando los pensamientos que no responden a ninguna lógica ni tiene objetivos.

Estas ideas son:

- Es necesario un ser humano para ser querido y aceptado por el mundo.
- Uno tiene que ser competente, saber resolverlo todo, si quiere considerarse útil.

- Hay gente mala, despreciable que debe recibir su merecido.
- Es horrible que las cosas no salgan de la misma forma que a una persona le gustaría.
- La desgracia humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos y trastornos
- Si algo eso puede ser peligroso, hay que preocuparse mucho al respecto y recrearse constantemente en la posibilidad de que ocurra.
- Es más fácil evitar que hacer frente a las dificultades y responsabilidades personales.
- Siempre se necesita alguien más fuerte que uno mismo en quien poder confiar.
- Un suceso pasado es importante para determinar la conducta presente, porque si algún suceso nos afecto mucho, continuara afectándonos indefinidamente.
- Uno debe estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás.

14. Estrés Laboral

El Estrés organizacional engloba características tanto organizacionales, familiares, personales y estimulantes de la capacidad del individuo, la capacidad y el pensamiento independiente del mismo. De acuerdo con Mc Lean, el contexto, el factor estresante al superponerse, genera un grado mayor de Estrés.

El Estrés resulta de un desequilibrio entre las exigencias impuestas a un trabajador y su capacidad para modificarlas; donde a mayor control sobre la demanda, menor es el Estrés, y por el contrario un control menor en la decisión laboral, con exigencias crecientes, genera un alto grado de Estrés.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) menciona que el Estrés laboral es una enfermedad peligrosa para las economías de los países industrializados así como en vías de desarrollo, pero las empresas que ayuden a sus empleados a hacer frente al Estrés y reorganicen con cuidado el ambiente de trabajo, en función de las aptitudes y las aspiraciones humanas”, tienen más posibilidades de lograr ventajas competitivas. También los factores sociales retribuyen en el desempeño del trabajo, una persona que se encuentra sometida a Estrés, abandona su empleo, esto es lo que determina el alto índice de rotación de personal en las empresas; el sufrimiento personal se incrementa cuando sienten demandas laborales muy elevadas y exigentes, y es esto lo que también provoca que sientan angustia pensando en que puede llegar a ser una persona desempleada.

En cuanto a pérdidas económicas, aumentan año con año, determinados por los índices de



ausentismo, baja productividad, accidentes profesionales, así como la incidencia sobre la salud mental y física de los trabajadores, cuantificados por los gastos de salud, internaciones, etc., son realmente invaluableles pues la calidad de vida y la propia vida no debe tener índices, o tablas de indemnización. Hay dos tipos de Estrés laboral:

- El episódico: como un despido
- El crónico: como sobrecarga de trabajo, responsabilidad de tomar decisiones importantes, ambiente social inadecuado.

15. Estrés Académico

Los estudios sobre Estrés educativo inician a finales del siglo XX, y a principios del XXI, dando dos enfoques a este fenómeno:

a. Enfoque psicológico: unidimensional y bidimensional

Un gran número de autores mencionan que el Estrés académico es un estímulo-respuesta, teniendo en cuenta las situaciones generadoras del Estrés y manifestaciones psicobiológicas que se producen de acuerdo con la respuesta. Otro grupo se centra en las manifestaciones cognitivas, fisiológicas y conductuales, de los estudiantes de diversos niveles académicos.

b. Enfoque personológico cognitivista: transaccional

Este enfoque aborda el Estrés desde una dimensión sistemática y cognitivista. Se conoce como componente fundamental la evaluación que realiza el individuo de una situación, de las demandas del entorno y sus recursos individuales así como los sociales.

Barraza y colaboradores elaboraron un modelo llamado Modelo Sistemático Cognitivista del Estrés-Académico; los componentes estructurales de este modelo son la evaluación cognitiva, el afrontamiento y las manifestaciones percibidas de los estudiantes con su entorno.

La concepción actual del Estrés académico, se enfoca en criterios psicológicos, alejándose del entorno educativo, limitando la interpretación e intervención del enfoque. La concepción del enfoque debe reformar y adaptar el concepto del Estrés en el plano psicopedagógico; se considera que los lineamientos de esta formulación se refieren a los siguientes aspectos:

c. Enfoque histórico cultural: fundamentando el desarrollo de la personalidad del individuo y del proceso de enseñanza aprendizaje.



d. Enfoque de proceso el Estrés académico: le confiere el carácter de entradas y salidas, así como las condiciones específicas de realización.

e. Enfoque de gestión para la intervención del fenómeno: que permitirá la orientación de la docencia y otros procesos.

f. Enfoque del cambio: favorece una transmisión hacia el nuevo estado de manera paulatina. Estrés académico: “Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativas individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior con el propósito de mantener el estado estacionario...” Collazo, Rodríguez, pp14)

16. Estrés infantil

El Estrés visto como una respuesta a los cambios que percibe como amenazantes, no es exclusivo de adultos, los infantes también son perceptibles de sentirlo; a pesar de haber pocos instrumentos para medirlo que sean fiables y válidos. Una forma de detectarlo es por medio de la observación clínica, y entrevistas semiestructuradas.

Mencionado por autores como Milgram (1996), Trianes (1999), las áreas en las cuales los niños experimentan Estrés son en el ámbito familiar, escolar y social. Para un niño el área familiar es la más importante, ya que es donde el niño inicia su desarrollo físico, emocional y educacional.

a. Familiar

La familia proporciona y cubre las necesidades de desarrollo en los primeros años de vida del niño. Algunos sucesos Estresores en la familia son el nacimiento de un nuevo hermanito, la falta de estímulos, así como el divorcio o muerte de alguno de los padres.

b. Escolar

Es una etapa fundamental en el desarrollo del niño, ya que es el paso de una vida familiar a una social, dentro de una institución en la cual no está asegurada la aceptación. Con este nuevo cambio, las tareas escolares y obligaciones académicas pueden causar dificultad en el niño produciendo ansiedad y temores.



El aprendizaje académico como la lectura, escritura, conceptos y reglas matemáticas parte de la educación escolar pueden generar Estrés y ansiedad en los menores, así como también las calificaciones obtenidas, y el trato de los profesores.

c. Social

Es un contexto importante para el desarrollo del niño y es la clave para el establecimiento de relaciones sociales en diversos contextos. La relación entre niños ofrece al infante la oportunidad de ampliar y desarrollar las habilidades aprendidas en su trato con los adultos.

El Estrés afecta a los niños y la forma de enfrentarlo depende de las habilidades que el mismo posee, se han diseñado algunas baterías para diagnosticar Estrés en niños, permitiendo identificar que en el comportamiento abusivo del profesor y las evaluaciones son las principales causas de Estrés escolar.

El Estrés es el resultado de un cambio inesperado en la estabilidad que ya tenía el individuo. No importa si es hombre o mujer, ni la edad, mucho menos el área geográfica que habite, cuando se cree tener menores recursos a la demanda solicitada, comienza a generarse el cuadro estresante, que como ya se mencionaba, puede ser positiva es decir, lograr en el individuo una superación del obstáculo y un aprendizaje nuevo, o puede ser negativo, ocasionando trastornos, que pueden desencadenar enfermedades como el cáncer, diabetes, hipertensión, y finalmente la muerte.

Las causas estresantes son variadas, y llevan a la persona a un estado de inseguridad. En hombres y mujeres adultas, las causas más son la inadaptación social, laboral y familiar principalmente, mientras que en los niños, las causas son la familia, el entorno social al cual empiezan a formar parte y el ámbito escolar que es su principal “obligación”.

Mucho se habla de Estrés a nivel general, y en adultos, pero documentalmente es difícil encontrar información válida sobre el Estrés en la niñez en cualquiera de sus modalidades, escolar, social, o familiar. Un niño, es una persona capaz de sentir y experimentar situaciones de alegría, y de dificultad por igual, siendo la población más desatendida en cuanto a trastornos estresantes.

En infantes de edad pre escolar, el Estrés se refleja en el comportamiento y la manera de relacionarse con otros niños de su edad; la presión ejercida por profesores y padres de familia en que el niño adquiera conocimientos académicos, en algunas ocasiones lleva al pequeño a





cuadros de ansiedad, que pocas veces son detectados y atendidos en las escuelas.

En una escuela primaria al oriente del Estado de México¹ se ha detectado un grupo de niños que ante la exigencia de sus familias y por obtener buenas notas así como la presión que sienten por parte de su profesor de grupo y la responsabilidad que sienten de ser “ejemplo” para sus compañeros de aula, han llegado ha incluso hacerse daño, realizándose cortadas en los brazos al no sabes manejar la situación. Cabe señalar que estos cuadros de Estrés, van en conjunto con problemas psicológicos personales de cada niño de dicho grupo, influyendo la atención o desatención familiar en su desarrollo y en como enfrentan los retos que se les presentan.

En la escuela antes mencionada, se realizo la evaluación pertinente, y se lleva el seguimiento de este caso, por obvias razones el cuerpo docente de USAER de la escuela no me permite revisar la documentación del caso, pero si autoriza la mención de dicha situación para ejemplificar la situación que puede darse en pequeños escolares, y la poca información e investigación que hay sobre este tema.

Considero que un caso de Estrés en cualquier ser humano cuando es negativo y genera problemas de salud y trastornos, es una enfermedad que se debe tratar, pero lamentablemente nos damos cuenta de la poca atención que se busca a estos síntomas, ya que las personas solo mencionan “esta estresado” pero no va mas allá de esta mención, y cuando surgen dificultades de salud es cuando se solicita la atención y se le da un seguimiento. Lo mismo pasa con los niños, donde es más difícil detectar una situación estresante, pues como se mencionaba con anterioridad el Estrés depende de la personalidad de cada ser humano, y algunos infantes reaccionan positivamente a los cambios de su entorno, mientras que otros no, habiendo tantos casos de gastritis infantil, colitis nerviosa o incluso apendicitis en edades incluso preescolares.

Es un área donde aún falta investigación, pero personalmente no dudo que en pocos años, ya haya más información y descubrimientos sobre el Estrés infantil. Pues un niño, al igual que un adulto tiene emociones y situaciones estresantes que requieren atención.

¹ Comentario hecho por un docente de USAER (Unidad de Servicio y Apoyo a la Educación) de dicha escuela, que labora en otro turno en la primaria donde una servidora labora como auxiliar administrativo.



Referencias Bibliograficas

Gonzalez C, Villatoro J, Pick S. & Collado M. Universidad de psiquiatría

Cruz Marín C. (2001). *Estrés*. Editorial alfa omega.

DSM-IV

Domínguez, Olvera, Pérez & Valderrama y Cruz (1998). *Del Estrés simple al Estrés postraumático*. Facultad de Psicología UNAM, México.

Sánchez R. (2006). *Aplicación de la Psicología de la Salud en campos específicos*.

Roman C. & Hernández Y., (2011) *El Estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*.

Domínguez, Olvera, Pérez & Valderrama y Cruz, (1998). *Manual para el taller Teórico-práctico "manejo del Estrés"*. Facultad de psicología