

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El estrés asociado al rendimiento académico en los niños del II ciclo de  
educación inicial

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional de Educación Inicial

Autor:

Francisca Campaña Preciado

PIURA – PERÚ

2019

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



El estrés asociado al rendimiento académico en los niños del II ciclo de  
educación inicial

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y  
forma

Francisca Campaña Preciado (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Piura, a los veintitrés días de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E.P. Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sunción Ynfante (secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "El estrés asociado al rendimiento académico en los niños del II ciclo de educación inicial"; para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Inicial al señor Melanio Campos Fernández.

A las NOGVE horas VEINTÉ minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, Melanio Campos Fernández, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Inicial.

Siendo las NOGVE horas con CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Raúl Sunción Ynfante  
Secretario del Jurado

  
Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima  
Vocal del Jurado

*A Dios por permitirme la vida,  
brindarme salud y sabiduría para  
concluir mis estudios. A la memoria de  
mis padres, por los valores y actitudes  
inculcadas.*

*A mis amados hijos, que son mi motivo  
para seguir superándome.*

## **ÍNDICE**

### **INTRODUCCIÓN**

<b>CAPÍTULO I: EL ESTRÉS.....</b>	<b>7</b>
<b>1.1. Definición de estrés.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Fases del estrés.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3. Tipos de estrés.....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO II: EL ESTRÉS INFANTIL.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1. Definición de infancia.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2. Definición de estrés infantil.....</b>	<b>14</b>
<b>2.3. Estresores infantiles.....</b>	<b>14</b>
<b>2.4. Manifestaciones del estrés.....</b>	<b>15</b>
<b>2.4.1. Manifestaciones psicológicas.....</b>	<b>16</b>
<b>2.4.2. Manifestaciones físicas.....</b>	<b>16</b>
<b>2.4.3. Manifestaciones comportamentales.....</b>	<b>16</b>
<b>CAPÍTULO III: EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO EN EL</b>	
<b>NIVEL INICIAL.....</b>	<b>17</b>
<b>3.1. Definición de estrés académico.....</b>	<b>17</b>
<b>3.2. Definición de rendimiento académico.....</b>	<b>18</b>
<b>3.3. Conceptualización de rendimiento académico infantil.....</b>	<b>19</b>
<b>3.4. Estresores Académicos.....</b>	<b>19</b>
<b>3.5. Efectos del estrés en el rendimiento.....</b>	<b>20</b>
<b>3.6. Prevención del estrés infantil.....</b>	<b>22</b>

### **CONCLUSIONES**

### **REFERENCIAS**

## **RESUMEN**

El estrés es una palabra muy utilizada en la actualidad ya que cada vez son más las personas que lo presentan, incluso los niños en etapa escolar, también pueden experimentar estrés debido a las diferentes situaciones tanto personales, familiares, educativas, sociales o de salud a las que son sometidos, produciendo manifestaciones físicas, psicológicas y/o comportamentales en el infante que pueden repercutir en su rendimiento académico. En respuesta a ello, existen medidas preventivas primarias enfocadas en mejorar las relaciones familiares y secundarias orientadas a modificar positivamente los hábitos de los niños con la finalidad hacer de ellos unas mejores personas. Por lo cual la presente investigación tiene como objetivo principal dar a conocer los aspectos más relevantes sobre el estrés asociado al rendimiento académico en los niños del II Ciclo de Educación Inicial, puntualizando temas como el estrés, el estrés infantil y el estrés académico y el rendimiento en el nivel inicial.

**Palabras claves:** infancia, estrés, rendimiento académico.

## **INTRODUCCIÓN**

El estrés es un problema real que afecta a las personas independientemente de su edad. Hasta la fecha, se tiene la idea equívoca de que los niños no se estresan; sin embargo, según Silvestre (citado en Ruiz, 2016) “el estrés en el adulto se inicia en realidad en la temprana infancia” ya que ésta un período de constantes cambios y adaptaciones a nivel personal, familiar, escolar, social y de salud que el niño con el afán de superarlas puede llegar a sufrir estrés. La psicóloga infantil Ortega (citada en Jarque, 2011), manifiesta que en años recientes ha apreciado un aumento de infantes estresados.

En la actualidad la palabra estrés está siendo utilizada muy frecuentemente entre la comunidad y en los últimos tiempos se empezó a introducir en el ámbito pedagógico como una preocupación de progresivo cuidado (López y Díaz, 2011). Los niños sometidos a altos niveles de estrés ven afectadas todas sus capacidades, en el caso de los niños de Nivel Inicial está demostrado que la mala relación maestro-estudiante, mala relación con los compañeros, exceso de tareas extraescolares e insuficiente tiempo para jugar, son aspectos que causan tensión en los niños, lo que puede generar problemas que dan como resultado muchas veces en el bajo rendimiento académico.

Situación que debería de cambiar ya que uno de los objetivos sanitarios del Perú 2007-2020, es contribuir a “mejorar la salud mental (...) componente indispensable de la salud integral y el desarrollo humano” (Ministerio de Salud, 2017). Además, para el Ministerio de Educación (MINEDU, 2014), la Educación Inicial en el II Ciclo se caracteriza porque “su eje principal es el juego” además se incentiva en el niño “la curiosidad, la exploración, la observación y la indagación” para aprender fácilmente. Asimismo, MINEDU (2012), afirma que a los niños de este nivel no se les debería asignar tareas extraescolares.

Jové (citado en Jarque, 2011) señala que existe un pensamiento erróneo sobre las obligaciones estudiantiles, pues interfieren en el momento de libre recreación de los niños, por lo que los educadores deberían reevaluar la cantidad de tareas, su importancia y necesidad. También, Muñoz (citado en Jarque, 2011) indica que hoy en

día, se sobrecarga totalmente al niño con labores impuestas que muchas veces no son de su agrado lo que disminuye su periodo de juego provocando tensión en el infante. Por los aspectos mencionados anteriormente la presente investigación tiene como objetivo principal dar a conocer lo relacionado al estrés asociado al rendimiento académico en los niños del II Ciclo de Educación Inicial, para lo cual se ha creído conveniente dividir el estudio en tres capítulos, en el primero se tratará sobre la definición, fases y tipos de estrés; en el segundo capítulo se presentará la definición de infancia y estrés infantil, sus estresores y sus manifestaciones y en el último capítulo se abordara la definición del estrés y rendimiento académico, conceptualización de rendimiento académico infantil, estresores académicos, sus efectos en el rendimiento y como prevenirlo.



## **CAPITULO I**

### **EL ESTRÉS INFANTIL**

El estrés ha representado motivo de inquietud para los diversos investigadores que estudian la conducta del ser humano, ya que sus consecuencias pueden afectar el bienestar físico y mental, el desarrollo profesional y estudiantil del individuo (Naranjo, 2009). En el presente capítulo desarrollaremos la conceptualización de estrés, sus tipos, sus fases, la conceptualización de estrés infantil y los estresores infantiles.

#### **1.1. Definición de estrés.-**

Para Hans Selye (como se citó en Lopategui, 2000) "el estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga", para Lopategui es "la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona".

Alija (2000) manifiesta que el concepto de estrés más admitido es la que lo concreta como "interacción entre la persona y su entorno". Melgosa (citado en Naranjo, 2009) define al estrés como la agrupación de reacciones funcionales y psíquicas que padece el cuerpo desde el momento en que es expuesto a requerimientos elevados.

La real Academia de la Lengua Española (RAE, 2017) define el estrés como la "tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves".

#### **1.2. Fases del estrés.-**

Para Melgosa (citado en Naranjo 2009), usualmente el estrés no aparece repentinamente, el cuerpo localiza los indicios de los estresores, y tiene tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Naranjo (2009) menciona que **fase de alarma** es la primera fase del estrés y representa la advertencia o presencia de algún estresor, es donde aparecen reacciones orgánicas que ponen a la persona en fase de alarma, como en las veces donde hay demasiadas labores o aprendizajes, aquí el individuo puede afrontar las situaciones del mejor modo, de tal manera que el indicio real del estrés no se concreta.

Continúa la segunda fase: **de resistencia**, ésta se manifiesta cuando el estresor prevalece y sobrepasa al individuo dando lugar al estrés verdadero, la persona trata de seguir afrontando las circunstancias pero se percata que existen límites y lo manifiesta mediante el sufrimiento y la frustración, dándose cuenta que ha perdido energías y que su resistencia ha disminuido.

El mismo autor señala que por consiguiente se presenta la última fase del estrés: **la fase de agotamiento**, la cual está caracterizada por la aparición conjunta o aislada de cansancio, el cual no desaparece ni con el sueño, y que en su mayoría se acompaña de irritación, nerviosismo y cólera; de angustia, debido a que el individuo experimenta diversas circunstancias que habitualmente no se darían; y de decaimiento, pues el individuo no posee motivaciones para realizar agradablemente sus labores, es pesimista en su forma de pensar y sus emociones.

### **1.3. Tipos de estrés.-**

Según la Asociación Estadounidense de Psicología existen tres tipos de estrés: el estrés agudo, el agudo episódico y el crónico:

**El estrés agudo** es el que se presenta de manera más frecuente, aparece producto de los requerimientos e influencia de lo ocurrido recientemente y de lo que ocurrirá próximamente, en poca cantidad causa emoción pero en cantidades desmedidas es fatigoso; puede causar angustia emocional, dificultad muscular, complicaciones estomacales, alteraciones transitorias como taquicardia, cefaleas, vértigos, sudoración, entre otras; debido a que el estrés agudo se presenta a corto plazo no produce daños significativos

**El estrés agudo episódico** se presenta en aquellos individuos que experimentan el estrés agudo reiteradas veces, producto de los requerimientos de numerosos compromisos, se presenta con conmoción alargada: cefaleas constantes, presión arterial elevada, malestar en el pecho, entre otros; las personas que padecen de este tipo de estrés están acostumbradas al estilo de vida que llevan y culpan a otras personas de lo malo que les pasa, por lo que para su tratamiento se necesita de la asistencia de un experto.

**El estrés crónico** es aquel que daña a las personas con el paso del tiempo, durante años, arruinando el organismo, la razón y la existencia; aparece cuando los requerimientos son permanentes convirtiendo su entorno en un lugar hostil, en donde los individuos no logran ver una escapatoria y dejan de buscar salida. En algunos casos este tipo de estrés resulta de traumas de la infancia, por lo que algunos individuos se acostumbran a vivir con él, lo que con el tiempo se traduce en muerte, crimen, etc.

Por su parte, Lopategui (2000) clasifica al estrés en dos tipos: el eustress o también llamado estrés positivo y el distrés o estrés negativo. El eustress alude al tipo de estrés donde la persona se relaciona con su factor estresante pero conserva una buena aptitud, dispone a su organismo y razón para un buen funcionamiento, experimenta goce, satisfacción y felicidad, demuestra sus competencias y supera sus dificultades, por lo que el estrés positivo es necesario para el progreso de los individuos. Por el contrario, el distrés representa al tipo de estrés perjudicial que produce tensión originando inestabilidad funcional y psíquica que desencadena disminución del rendimiento de las personas.

## **CAPÍTULO II**

### **EL ESTRÉS INFANTIL**

El estrés está presente en los niños también y “la razón es que en esta etapa de la vida este mal puede estar producido por cualquier situación que requiera una nueva adaptación o cambio (sea este físico o emocional) situaciones que a menudo causan ansiedad” (Gómez, 2014). En el presente capítulo abordaremos lo concerniente a la definición de infancia y de estrés infantil, a los estresores infantiles y a las manifestaciones del estrés, tanto físicas, psicológicas y comportamentales.

#### **2.1. Definición de infancia.-**

Según la Real Academia Española (2014) la infancia “es el periodo de la vida humana que comprende desde el nacimiento hasta la pubertad”. Y según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2012), la primera infancia está comprendida desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.

#### **2.2. Definición de estrés infantil.-**

El estrés infantil puede definirse como “conjunto de reacciones, tanto a nivel biológico como psicológico que se producen por ciertas situaciones que el niño no puede controlar, alterando su equilibrio general” (Gómez, 2014).

#### **2.3. Estresores infantiles.-**

Para Alija (2000) “el estrés puede ser visto como estímulo y como respuesta”, en el primer caso se hace alusión a los estresores, o sea a las circunstancias o escenarios que

podrían cambiar las funciones del cuerpo, la tranquilidad y la plenitud psíquica del individuo; ciertos estresores tienen la cualidad de modificar las labores diarias de las personas, y su potencialidad es dependiente de esas modificaciones; la niñez representa una etapa de diversas modificaciones y los infantes deben enfrentar dichos desafíos, los cuales podrían volverse estresores

Según Martínez (2012), los estresores en los niños se encuentran divididos en cinco grupos:

- Personales: existen ciertas particularidades del niño determinadas por el ambiente, que benefician la aparición del estrés en los infantes, como el déficit de competencias colectivas, el apartarse demasiado de las personas, la carencia de autoestima, entre otras.
- Familiares: Usualmente niños con familias disfuncionales, además la manera condescendiente o estricta de enseñar de los padres, su tiranía o cuidado excesivo, entre otros.
- Escolares: El escaso diálogo y afinidad con sus compañeros, así como la organización y el trabajo estricto de las instituciones.
- Sociales: La perenne exhibición a instigaciones amenazadoras, como convivir en un ambiente desfavorable, la presencia de dificultades financieras y la carencia de soporte moral.
- De salud: Los males, especialmente enfermedades usuales, la posibilidad de internamiento hospitalario, el cual implica alejamiento familiar, escolar y social y requiere adaptarse a un ambiente desconocido y con diversas amenazas.

Para Álvaro (s.f) existen cuatro estresores frecuentes en los infantes, las enfermedades o el deceso de uno de los padres, los atentados en la niñez, la dejadez en el cuidado del infante y los problemas financieros.

#### **2.4. Manifestaciones del estrés.-**

Los niños pueden presentar señales que dan indicio de que su capacidad para enfrentar el estrés ha sido superada estos pueden ser síntomas o signos psicológicos, físicos y comportamentales.

#### **2.4.1. Manifestaciones psicológicas.-**

Martínez – Otero (2012) afirman que los niños sometidos a estrés presentan: desinterés, irritabilidad, ansiedad, fastidio, desconcentración, disminución en la retención de recuerdos e inestabilidad emocional. Silvestre (como se citó en Ruiz, 2016) señala que además de los síntomas antes mencionados los infantes pueden presentar depresión o hipervigilancia, miedo y confusión.

#### **2.4.2. Manifestaciones físicas.-**

Los niños pueden mostrar síntomas como: insomnio, somnolencia, alteraciones en el peso, malestar general, falta de resistencia física, taquicardia, migrañas, problemas digestivos como diarreas y vómitos (Martínez – Otero, 2012), además pueden presentar contracción muscular, diaforesis en las manos, cansancio excesivo (Silvestre citado en Ruiz, 2016).

#### **2.4.3. Manifestaciones comportamentales.-**

Silvestre (como se citó en Ruiz, 2016) señala que los niños con estrés pueden tener dificultad al hablar, disfemia, predisposición al conflicto, llanto exagerado o sin motivo, aislamiento, desarrollo de manías como el bruxismo, la onicofagia.

### **CAPÍTULO III:**

#### **EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO EN EL NIVEL INICIAL**

Según el Ministerio de Educación (2016) el Nivel de Inicial está conformado por dos ciclos: el I compuesto por los niños de 0-2 años con la finalidad de promover la experimentación y exploración del infante y el II Ciclo constituido por niños de 3-5 años con la finalidad de lograr el aprendizaje a través de la curiosidad y la investigación. En el presente capítulo se tratará la definición de estrés y de rendimiento académico, la conceptualización de rendimiento académico infantil, los estresores académicos, sus efectos en el rendimiento y la prevención del estrés en el ámbito académico.

##### **3.1. Definición de estrés académico.-**

Existen diversas definiciones de estrés académico, entre las más sobresalientes tenemos a: Orlandini (como se citó en Berrío y Mazo, 2011) afirma que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en (...) período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico”.

Martínez y Díaz (citado en Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves 2015) consideran el estrés académico como “el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, (...) o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico”; asimismo explican que esta presión afecta la capacidad de solucionar conflictos, para relacionarse con sus pares y maestros y la habilidad para reconocer sus logros.

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, que se da cuando el estudiante es sometido en el ambiente escolar a exigencias consideradas como estresores, estos ocasionan un contexto estresante generando diversas manifestaciones física, psicológicas y conductuales, obligando al estudiante a ejecutar actividades que lo ayuden a afrontar estas situaciones para recuperar su equilibrio (Barraza, 2006).

### **3.2. Definición de rendimiento Académico.-**

Para Jiménez (como se citó en Edel, 2003) es un “nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma de la edad y el nivel académico”. Pérez y Gardey (2008) afirman que el rendimiento académico “es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que este ha aprendido a lo largo del proceso formativo”. Además explican que el rendimiento escolar está directamente relacionado con la aptitud del niño, de las capacidades y habilidades que desarrolla para enfrentar los desafíos educativos.

Alcaide (2009) afirma que el rendimiento académico es “indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno”, también expone que en el rendimiento del niño depende de características psicológicas como la personalidad, autoestima, el interés y la actitud; pero que además existen otros factores que influyen que no solo depende de él como la familia, el ambiente, la calidad de la educación y de los maestros.

“El rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende. Ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas”; cuantifica el nivel de fracaso y triunfo académico (Sánchez como se citó en Murillo, 2013). Según Martínez-Otero (como se citó en Lamas, 2015) es “el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares”.



### **3.3. Conceptualización de rendimiento académico infantil.-**

Gracias a la revisión bibliográfica realizada, se infiere que el rendimiento académico infantil son las aptitudes que el niño manifiesta según lo aprendido en las diferentes áreas curriculares enseñadas, lo que le ayudará a desarrollar capacidades y destrezas necesarias para afrontar los futuros retos educativos.

### **3.4. Estresores Académicos.-**

Son aquellos factores que causan estrés en los niños en el ámbito educativo, los más importante son:

- a) **Relación maestro-estudiante:** una adecuada relación es fundamental ya que un entorno educativo donde el maestro ejerza excesivo control sobre el estudiante y las características principales sean la tensión y carencia de comunicación, puede provocar en el estudiante manifestaciones del estrés como la ansiedad, ira y la predisposición al conflicto (Baena, 2007). El diálogo es el medio para que el maestro y el alumno lleguen acuerdos, planteen las normas de convivencia para generar un ambiente adecuado donde reine la empatía, respeto y comunicación (García-Rangel, García y Reyes, 2014).
- b) **Dificultades en las relaciones con los compañeros:** el bullying está asociado a manifestaciones como la ansiedad, aislamiento, baja autoestima, lo que puede provocar aversión escolar y mengua el rendimiento académico (Hawker y Boulton citado en Baena, 2007).
- c) **Exceso de tareas extraescolares:** para el Ministerio de Educación (2015) las tareas son “un complemento del proceso de aprendizaje, correspondiendo al profesor de aula establecer los parámetros para la asignación de las mismas”. El tiempo dedicado a la tarea en los niños en Educación Inicial no debe ser mayor de 20 minutos al día, ya que su facultad de atención es corta (Oscanoa y Solis, 2016).

d) **Insuficiente tiempo para jugar:** Jové (como se citó en Jarque, 2011) explica que en 1984 se realizó un estudio donde evaluaban los beneficios del juego sobre el estrés en niños de 3 y 4 años en su primer día en clase, los resultados mostraron que los niños que habían jugado libremente habían disminuido el nivel de estrés dos veces más que, aquellos a los que la maestra les había leído un cuento. Además Hüher afirma “que los niños nacen con un cerebro muy potente y que no hay nada como estimularlo a través del juego”. Asimismo para el MINEDU (2013) el pilar fundamental de la Educación Inicial es el juego, ya que gracias a este los niños sociabilizan, aprenden con mayor facilidad, encuentran la solución a problemas y tomar mejores decisiones.

### **3.5.Efectos del estrés.-**

Los niños estresados son más sensibles al fracaso o a los problemas, no valoran los logros alcanzados volviéndose inseguros, torpes, violentos, propensos a cometer errores y lentos ante un estímulo lo que provoca que sean más predispuestos a lesionarse (Palomares, 1996).

Soto (como se citó en Castillo, 2007) realizó un estudio donde plantea que el ambiente escolar es el motivo primordial del estrés en el niño, esto se ve manifestado en sus relaciones personales, la calidad de sus tareas, el nivel de concentración durante la clase, la aptitud que muestra con sus deberes, la pasión al realizar su trabajo, la agilidad para aprender y en el desarrollo de sus capacidades mentales, aspecto que están directamente relacionados con su desempeño y rendimiento académico.

Según Jarque (2011), cuando el niño esta estresado su cerebro se sobrecarga de sustancias como el cortisol y vasopresina hormonas involucradas directamente en el estrés, lo que hace más difícil para ellos aprender y controlar la ira; el cortisol perjudica la atención, la memoria e incrementa el consumo de glucosa lo que ocasiona cansancio; además explica que exponer a edad temprana al niño al estrés aumenta los receptores de alerta, acrecentando la reactividad y presión arterial lo que causa comportamientos agresivos, falta de autoestima y asertividad, aislamiento, aumento

de los sentimientos de tristeza y temor, disminución de la atención en clase, falta de aptitud en sus labores académicas lo que dependiendo de cada niño muchas veces convergerá en un bajo rendimiento académico.

Martínez – Otero (2012) señala que el estrés disminuye el rendimiento escolar ya que el niño rechaza la escuela, incumple sus tareas, aumenta las faltas, deteriora las relaciones con los maestros y compañeros. Trianes, Mena, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado (2012) aseguran que los niños con niveles altos de estrés pueden presentar bajo rendimiento académico ya que se afectada su capacidad de atención sostenida y su memoria de trabajo.

Para Maturana y Vargas (2015) el estrés académico puede provocar fobia escolar, se define así cuando el temor del niño no se da de manera transitoria, es una forma de temor donde el infante no entiende de explicaciones y se niega a ir a la escuela, este efecto del estrés académico puede acarrear problemas familiares, disminución del rendimiento académico, desgaste en las relaciones con compañeros y maestros.

### **3.6. Prevención del estrés.-**

Las medidas de prevención más efectivas son aquellas que se realizan de manera precoz, la prevención primaria del estrés se debe enfocar en la familia ya que esta, es la primera fuente de estrés en los infantes, la base para evitar el estrés es establecer una adecuada comunicación entre padres e hijo, buscar la unión en los padres, establecer una comunicación asertiva y adecuados vínculos afectivos con los niños, enseñar a los hijos a exteriorizar adecuadamente las emociones y buscar ayuda especializada para manejar la conducta de los niños de ser necesario (Del Barrio, 2010).

Tan et al. (2016) manifiesta que para evitar el estrés infantil los padres deben brindar a los niños un hogar armonioso y seguro, establecer una adecuada comunicación donde busquen la fuente de estrés, implantar momentos de recreación y relajación, estimular a los niños a exteriorizar sus sentimientos y problemas y explicar los posibles cambios a los que se deberán enfrentar para preparar al niño de futuras fuentes de estrés.

En la prevención secundaria se encuentra la “Terapia Cognitivo Conductual (TCC)” que ayuda a combatir el estrés, reduce la ansiedad y favorece a mejorar la calidad de vida (Del Barrio, 2010). La TCC “es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos”, también ayuda a transformar la forma de pensar y actuar para mejorar como persona (Royal College of Psychiatrists, 2007).

Aquí tenemos:

- a) **Dieta saludable:** La alimentación saludable es el pilar fundamental para que los niños estén sanos tanto física como psicológicamente; se debe reducir la ingesta de cafeína, comida chatarra, gaseosa, ya que tienden a incrementar la ansiedad y la agresividad; por el contrario la dieta del niño debe estar basada en frutas, verduras pues estas son con ricas en vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmune, disminuyen la irritabilidad y el estrés, además se tener cuidado que y cuanto comemos, también se debe tener en cuenta el lugar donde se come, el horario y el tiempo que se emplea para comer (Barattucci, 2011).

Según la Organización mundial de la salud (OMS) (2015) para tener una alimentación saludable el niño debe incrementar el consumo de potasio y agua, comer 5 piezas de frutas o verduras al día, y disminuir la ingesta de grasas, azúcar procesada y sal.

- b) **Actividad física:** Para Del Barrio (2010) el ejercicio es el medio más eficaz para afrontar el estrés y disminuir los pensamientos negativos. Este tiene múltiples beneficios que contrarrestan el estrés como la elaboración de endorfinas, relajación de los músculos, ayuda aumentar el nivel de oxígeno, mejora los periodos de sueño, beneficia a eliminar toxinas, mejora la capacidad y rapidez de la mente, aumenta el positivismo, mejora el temperamento y el amor propio (Naranjo, 2009). Silva (2017) revela que el juego disminuye la ansiedad, tensión y estrés. Por esto el MINEDU (2009) creo para la Educación Inicial la guía “La hora del juego libre en los sectores”, donde se expone que se debe efectuar un momento pedagógico compuesto de 60 minutos y que se ejecutara diariamente, llevándose a cabo al aire libre o en el aula donde los niños podrán jugar libremente según cada sector.

- c) **Descanso:** para que el niño pueda restaurarse del deterioro físico y mental que causa la ejecución de acciones o actividades debe tener descanso de calidad (Naranjo, 2009). Según Medina (2007) para impedir estrés y el colapso del cuerpo en los niños debe haber balance entre las acciones que se realicen y descanso; el sueño es una necesidad fisiológica indispensable en los niños para que tengan un adecuado descanso, ellos deben dormir en 11 a 12 horas al día ya que deben restaurar las energías gastadas por la actividad física y mental realizada, con el transcurso de los años las horas de sueño irán disminuyendo.
  
- d) **Combatir la alexitimia:** es la dificultad para la manifestación de las emociones, lo cual causa estrés en los niños, para combatirla se debe instruir a los niños a distinguir y exteriorizar sus sentimientos y emociones ya sean positivas o negativas de una manera asertiva para que la sociedad lo pueda aceptar (Del Barrio, 2010).
  
- e) **Reducción de tareas:** para Del Barrio (2010) “los niños hacen una vida muy agitada con una serie de responsabilidades que incrementan la tensión. La supresión de actividades no gratificantes y prescindibles a que a veces están sometidos es otra estrategia de reducción de estrés”. El MINEDU (2012) afirma que “con el objetivo de preservar el tiempo libre de los niños y las niñas para jugar y compartir con sus familias, no deberá asignarse tareas para el hogar”.
  
- f) **Fomentar la autoeficacia:** buscar que el niño con sus propias capacidades y habilidades enfrente los problemas a los que su ambiente lo rete (Del Barrio, 2010).

## CONCLUSIONES

- PRIMERA.** - El estrés es la forma que tiene el ser humano de responder ante una situación, individuo u objeto que le genere exigencias que sobrepasan sus límites conocidos. Es así que el estrés desarrolla tres fases: de alarma, de resistencia y de agotamiento, en sus diferentes tipos ya sea en el estrés agudo, en el agudo episódico o en el crónico, clasificándose además en eustress y distres.
- SEGUNDA.** - El estrés en el infante altera su armonía en general, debido a que este intenta resolver situaciones agobiantes que pueden ser producidas por estresores personales, familiares, escolares, sociales y/o de salud, generando frecuentemente manifestaciones físicas, psicológicas y/o comportamentales.
- TERCERA.** - El estrés académico es aquella tensión o presión que siente el niño por las exigencias educativas como la mala relación maestro-estudiante, inadecuada relación con los compañeros, exceso de tareas extraescolares e insuficiente tiempo para jugar, aspectos que muchas veces afectan el rendimiento académico del niño que es un indicador de la aptitud que este presenta ante lo enseñado.
- CUARTA.** - Los efectos del estrés académico en el niño son los cambios de comportamiento que perturba sus relaciones personales; disminuye la atención, la memoria, la concentración, la agilidad para aprender y el desarrollo de sus capacidades mentales aspectos que pueden disminuir el rendimiento académico; para contrarrestar estos efectos se deben realizar medidas preventivas primarias enfocados a optimar las relaciones familiares y las secundarias como dieta saludable, actividades físicas, descanso, combatir la alexitimia, reducción de

tareas y fomentar la autoeficacia aspectos encaminados a que los niños sean mejores personas.

## **REFERENCIAS**

- Alcaide, M. (2009, junio). Influencia del rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Revista electrónica de investigación y docencia (REID)*. Recuperado de <http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n2/REID2art2.pdf>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)
- Alija, A. (2000). Estrés infantil: la ética del discurso como factor protector. *Psicopedagogía*. Recuperado de <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=327>
- Alvaro, T. (s.f). Estrés infantil: conócelo para poder evitarlo [Mensaje en un blog]. Recuperado de [http://www.mentesana.es/psicologia/cerebro/estres-infantilestresores-principales-como-evitarlo\\_1335](http://www.mentesana.es/psicologia/cerebro/estres-infantilestresores-principales-como-evitarlo_1335)
- Asociación Estadounidense de Psicología (2018). *Los distintos tipos de estrés*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Baena, F. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia* (Tesis Doctoral). Universidad de Málaga, España.
- Barattuci, Y. (2011). *Estrés y alimentación* (Tesis de Pregrado). Universidad Fasta, Argentina.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Izatacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/228457746\\_Un\\_modelo\\_conceptual\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estres\\_academico](https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico)
- Berrío, N., Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-)



48922011000200006

- Castillo, J. (2007). El estrés infantil y sus efectos psicosomáticos en el desempeño escolar. *Huella de la Palabra Revista de Investigación Educativa*, (2), 48-54. Recuperado de <http://www.lasallep.edu.mx/xihmai/index.php/huella/article/view/305/278>
- Del Barrio, V. (2010). Estrés en el niño. *Revista crítica*, (968), 36-41. Recuperado de [http://www.revistacritica.com/administrator/components/com\\_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873decaadedfb636b4-968-Atrapados-por-el-estr--s-jul-ago-2010--deleted-509a3f3a-2cee73-8b8170ee-.pdf](http://www.revistacritica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873decaadedfb636b4-968-Atrapados-por-el-estr--s-jul-ago-2010--deleted-509a3f3a-2cee73-8b8170ee-.pdf)
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1 (2), 1-20. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- García-Rangel, E., García Rangel, A., y Reyes, J. (2014). Relación maestro alumno y sus implicaciones en el aprendizaje. *Ra Ximhai*, 10 (5), 279-290. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/461/46132134019.pdf>
- Gómez, N. (6 de abril del 2014). Definición y causas del estrés infantil [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://estresinfantilnidiagomez.blogspot.com/2014/04/definicion-y-causasdel-estres-infantil.html>
- Jarque, J. (2011). Estrés infantil. *La Vanguardia*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20110617/54172246024/estresinfantil.html>
- Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 313-386. Recuperado de: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/74/152>
- Lopategui, E. (2000). Estrés: concepto, causas y control [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- López, A., y Díaz, I. (Noviembre de 2011). Análisis estadístico de las causas de estrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico para acciones tutoriales. En H.

- Casanova (Presidencia), *XI Congreso Nacional de Investigación Educativa*, D.F, México.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59(2), 1-9. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/1391>
- Maturana, A., Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073#sec0020>
- Medina, A. (2007). “Actividad y Descanso”. *Innovación y experiencia educativa*. Recuperado de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_35/ANA\\_MARIA\\_MEDINA\\_GARCIA\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_35/ANA_MARIA_MEDINA_GARCIA_01.pdf)
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacionalde-la-educacion-basica.pdf>
- (2009). *La hora del jugo libre en los sectores: guía para educadores de servicios educativos de niños y niñas menores de 6 años*. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4904>
- (2013). *MINEDU: niños de inicial no deben llevar tareas al hogar*. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=23758>
- (2014). *Norma técnica para el diseño de locales de Educación Básica Regular Nivel Inicia*. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/p/pdf/resolucion-de-secretaria-general-295-2014minedu.pdf>
- (2015). *Normas y orientaciones para el desarrollo del año escolar 2015 en la Educación Básica*. Recuperado de [http://www.minedu.gob.pe/campanias/pdf/norma\\_tecnica\\_eb2015.pdf](http://www.minedu.gob.pe/campanias/pdf/norma_tecnica_eb2015.pdf)
- (2012). *Resolución ministerial N° 0431-2012-ed*. Recuperado de [http://www.minedu.gob.pe/files/4826\\_201211071011.pdf](http://www.minedu.gob.pe/files/4826_201211071011.pdf)

- Ministerio de Salud. (2007). *Plan Nacional Concertado de Salud*. Recuperado de [http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/000\\_pncs.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/000_pncs.pdf)
- Murillo, E. (2013). *Factores que inciden en el Rendimiento Académico en el área de Matemáticas de los estudiantes de noveno grado en los Centros de Educación Básica de la Ciudad de Tela, Atlántida* (Tesina). Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, Honduras.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.  
Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Alimentación sana*. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Oscanoa, L., y Solis, G. (2016). *Tareas escolares y estrés infantil en Estudiantes de 4 y 5 años del Nivel inicial de una institución educativa privada de Chiclayo, agosto 2016* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca, Perú.
- Palomares, A. (1996). El estrés en la Educación. Ensayos: *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (11), 153- 166. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282719>
- Pérez, J., Gardey, A. (2008). Rendimiento académico. *Definición.De* [versión electrónica] <https://definicion.de/rendimiento-academico/>
- Real Academia Española. (2014). Estrés. *En diccionario de la lengua española (23.ª ed.)*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=GzAga0a>
- (2014). Infancia. *En diccionario de la lengua española (23.ª ed.)*. Recuperado de <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=infancia>
- Royal College of Psychiatrists. (2007). *La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)*. Recuperado de <http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVOCONDUCTUAL.pdf>
- Ruiz, M. (3 de julio de 2016). Los síntomas del estrés en los niños, sus causas y consecuencias. *Diario Uno Santa Fe*. Recuperado de <https://www.unosantafe.com.ar/calzados/los-sintomas-del-estres-los-ninos-sus-causas-y-consecuencias-n1133804.html>

- Tan, J., Del Castillo, P., Combe, C., Urbina, G., Barahona, L., y Iriarte, S. (Julio de 2016). El manejo del estrés en los niños. *La Guía de Antares*. Recuperado de <http://cpal.edu.pe/uploads/recursos/publicaciones/el-manejo-del-estres-en-losninos.pdf>
- Trianes, M., Mena, M., Fernández-Baena, F., Escobar, M., y Maldonado, E. (2012). Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Papeles del Psicólogo*, 33 (1), 30-35. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>

## EL ESTRÉS ASOCIADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS NIÑOS DEL II CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<a href="https://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>2</b>	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<a href="https://zagan.unizar.es">zagan.unizar.es</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<a href="https://repositorio.upeu.edu.pe">repositorio.upeu.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

Escribir citas

Activo

Escribir coincidencias + 18 words

Escribir bibliografía

Activo

