

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Métodos para manejar el estrés en los niños de educación inicial.

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

Autora.

Tello Abanto, Elena Roxana

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Métodos para manejar el estrés en los niños de educación inicial.

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

Tello Abanto, Elena Roxana. (Autora)

Dr. Segundo Alburqueque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, el 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 Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Métodos para manejar el estrés en los niños de educación inicial" optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial a la señora Tello Abanto, Elena Roxana.

A las OCHO horas QUINIENTA 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 BUENO.

Por tanto, Tello Abanto, Elena Roxana. Queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las NOVE horas con VEINTE 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 Ancojima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mis queridos y abnegados padres, quienes me supieron orientar por el camino del respeto y la superación, apoyándome siempre en todo momento para alcanzar mis objetivos trazados.

Elena

ÍNDICE

CAPÍTULO I

GENERALIDADES ACERCA DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS

	Pág.
1. DEFINICIÓN DEL ESTRÉS.	09
2. CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS.	10
2.1. Trastorno de ansiedad de separación.	10
2.2. Trastorno de evitación.	10
2.3. Trastorno por ansiedad excesiva.	11
2.4. Trastorno adaptativo.	11
3. MÉTODOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS.	12
3.1. RELAJACIÓN ANTIESTRÉS.	12
3.2. ES IMPORTANTE UTILIZAR UNA HABITACIÓN TRANQUILA.	12
3.3. ES NECESARIO UNA ILUMINACIÓN SUAVE.	13
3.4. LA TEMPERATURA AMBIENTAL.	13
3.5. LA HORA MÁS APROPIADA.	13
3.6. LA POSICIÓN.	14
3.7. ADAPTAR LA RESPIRACIÓN.	15
3.8. ESTABLECER UN PLAN INICIAL DE RELAJACIÓN.	16
3.9. EL “EJERCICIO PREVIO” AL INICIO.	17

CAPÍTULO II

COMPORTAMIENTO Y ESTRÉS DEL NIÑO

1. EL COMPORTAMIENTO DE UN NIÑO CON ALTO ÍNDICE DE ESTRÉS.	19
2. SÍNTOMAS Y SEÑALES DEL ESTRÉS.	22
2.1. En la mente y sus problemas.	22
2.2. En la emoción y sus alteraciones.	23
2.3. En la forma de comunicarse y actuar.	23

3. FACTORES QUE DETERMINAN SU COMPORTAMIENTO.	24
3.1. Defectos personales.	24
3.2. Asuntos sin resolver.	24
3.3. La personalidad como cusa del estrés.	25
4. CAUSAS.	25
5. CONSECUENCIAS.	26
6. TEORÍAS SOBRE EL ESTRÉS.	27
CONCLUSIONES.	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	30

RESUMEN

El presente trabajo se desarrolla en el campo de la educación y aborda específicamente el tema del manejo del Estrés de en los niños, cabe mencionar que el logro de la misma necesariamente debe motivarse a través de actividades de lo contrario no podríamos desarrollarlo.

El propósito de esta monografía es que como maestras incentivemos que en nuestras aulas consideremos estas actividades como parte de nuestra labor pedagógica.

Al igual que se ha considerado una serie de actividades en esta monografía para que sean de ejemplo que ayudaran en nuestra labor educativa.

Palabras clave: estrés, ansiedad, estímulo, adaptación.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo de investigación pretendo abordar una problemática de la sociedad sobre temas de salud infantil, creo que se ha hablado muy poco o no se le ha dado la importancia que debería, ya que se cree que los niños son felices todo tiempo y no tienen preocupaciones como un adulto que trabaja, tiene deudas, responsabilidades económicas, etc., que es lo que hoy en día genera estrés en los adultos.

Entonces ¿Se puede afirmar que los niños también padecen estrés bajo condiciones difíciles?, pues si, de hecho tanto los niños como los adultos padecen y pueden reaccionar de diferentes maneras ante el estrés, por otro lado, el estrés juega un papel muy importante en las causas y el mantenimiento de problemas emocionales en los niños, por lo que es muy importante que los padres, profesionales de la salud y todas aquellas personas que están presentes en la vida del niños deben informarse sobre este tema y acercarse a la comprensión del estrés en los niños, para tener un mejor panorama de la salud mental del niño en la familia, relaciones sociales y el funcionamiento escolar.

Por todo lo expuesto, expreso mi agradecimiento a los docentes de la Universidad de Tumbes, por haberme dado todos los conocimientos necesarios para inculcar en base a la experiencia laboral a nuevos formadores y forjadores de la sociedad al servicio de la educación.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de los métodos para manejar el estrés en niños; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el papel de las estrategias docentes en el aprendizaje, también 2. Conocer el marco conceptual de manejo de estrés

CAPÍTULO I

GENERALIDADES ACERCA DEL ESTRÉS

1.1. Definición del estrés.

El estrés se define como la falta de respuesta adecuada a las exigencias de la vida diaria.

El Estrés viene de la imposibilidad de dar una respuesta adecuada a las exigencias cotidianas, esto se refleja en los niños con una ansiedad desmesurada.

El estrés en los niños puede aparecer desde edad temprana, "por el miedo a separarse de su madre cuando va a la guardería, entre los 2 ó 3 años, o más adelante, a medida que tiene que cumplir con más objetivos, como las exigencias en clase entre los 8 y 10 años". Más adelante, en la adolescencia, el problema se complica con los cambios de esta etapa, y con síntomas más cercanos a los del estrés adulto (sharitamejiamontalvan, 2014).

“Los trastornos de ansiedad iniciados en la infancia o adolescencia pueden estar muy relacionados con el estrés infantil, de ahí la importancia de no dejar pasar por alto las señales y los síntomas” (sharitamejiamontalvan, 2014)

1.2. Características del estrés.

1.2.1. Trastorno de ansiedad de separación.

“El que siente el niño al separarse de una persona a la que está vinculado. Suele aparecer cuando el niño debe desplazarse (ir a una excursión, a jugar a casa de un amigo o al colegio), o cuando son los padres quienes se desplazan” (sharitamejiamontalvan, 2014)

“El trastorno incluye ideas angustiosas, la sensación de que ocurrirá algo que impedirá volver a ver a los seres queridos” (sharitamejiamontalvan, 2014)

1.2.2. Trastorno de evitación.

“El niño evita de manera excesiva el contacto con personas desconocidas, lo que interfiere en sus relaciones sociales. Se acompaña de una intensificación del contacto con personas conocidas (familia y amigos íntimos). Son niños inseguros, tímidos, y poco asertivos (no dicen lo que realmente piensan o sienten)” (sharitamejiamontalvan, 2014)

1.2.3. Trastorno por ansiedad excesiva.

“Es una preocupación injustificada provocada temor anticipatorio. Ocurre, por ejemplo, cuando el niño se preocupa angustiosamente por exámenes futuros, visitas al médico, cumplir con sus obligaciones, tener accidentes. Pueden aparecer trastornos del sueño y sensación de inquietud o tensión. Normalmente este trastorno se asocia a fobias específicas (fobia escolar, fobia social...)” (sharitamejiamontalvan, 2014)

“Trastorno por estrés postraumático: Es un trastorno debilitante que suele presentarse tras haber vivido un suceso aterrador, que hace que la persona tenga pensamientos y recuerdos persistentes y aterradores de la experiencia. En los niños generalmente se transforma en un trastorno crónico” (sharitamejiamontalvan, 2014)

1.2.4. Trastorno adaptativo.

Es la dificultad de adaptarse a nuevas situaciones y suele llevar aparejado cambios de comportamiento. El niño cambia su pauta de actuación al producirse un cambio externo como la separación de los padres, un cambio de colegio, el traslado a un barrio diferente o incluso el cambio de actividad laboral de uno de los padres.

1.3. Métodos para manejar el estrés en los niños.

1.3.1. Relajación antiestrés.

El método de la relajación que va a seguir, ha encontrado las técnicas más apropiadas para su organismo, y se dispone a iniciarse en su aplicación práctica, vamos a darle una sencilla propuesta de planteamiento logístico, para que, desde el primer momento, se rodee del ambiente más apropiado.

- La situación física. Como las condiciones del lugar donde se efectuarán los ejercicios y el posicionamiento de su cuerpo durante los mismos.
- La actitud mental. Es decir, además de los detalles sobre el local, su ambiente, la forma de vestir, etc., comentaremos la mentalización que precisa para conseguir una buena relajación.

“Debemos acondicionar debidamente el lugar donde vamos a practicar la autorrelajación. La habitación debe estar alejada de ruidos y poseer una luz ambiental” (Martínez, 2008)

1.3.2. Es importante utilizar una habitación tranquila.

De acuerdo con Jiménez (2008), “no solo es importante, es algo más, se trata de una condición indispensable, si se quiere conseguir que ejercicios, de una forma metódica y continuada, permitan alcanzar un estado de relajación óptimo. El primer paso, para iniciarse en los métodos de relajación, es disponer en su casa, de lugar lo más tranquilo posible, donde no lleguen los ruidos exteriores ni interiores” (Técnicas de Relajación, s.f).

1.3.3. Es necesario una iluminación suave.

Acaso (2006), “la luz ambiental que se debe rodear en todo momento será, a continuación de la tranquilidad, uno de los factores más importantes en la creación del ambiente correcto para efectuar sus ejercicios” (Técnicas de Relajación, s.f)

“Deben de quedar relajadas todas las luces potentes que, además, estén muy cerca de los ojos del niño que hace los ejercicios, al margen de que sea, en aquel momento de día o de noche (Técnicas de Relajación, s.f)

Una penumbra generalizada, que permita ver objetos, sin mayor detalle, será la mejor iluminación que deberá disponer la habitación escogida para cualquier tratamiento a partir de la relajación terapéutica” (Técnicas de Relajación, s.f)

1.3.4. La temperatura ambiental.

Aguado (2004), “menciona que, también es muy importante que su cuerpo, sometido a un proceso de descanso y relajación, no se vea influenciado por cambios bruscos de temperatura que podrían incidir negativamente sobre los músculos, al igual que sobre su estado anímico en general” (Técnicas de Relajación, s.f)

“La habitación donde efectúe sus ejercicios de relajación debe estar templada, alrededor de los 22 a 24 °C, para evitar inoportunos sudores o enfriamientos” (Técnicas de Relajación, s.f)

1.3.5. La hora más apropiada.

Para poder ayudarle a encontrar un horario conveniente, vamos a comentar, inicialmente, los momentos que serán menos recomendables, y sus razones correspondientes:

- Por la mañana, a primera hora, porque siempre se precisa mucha concentración y es muy difícil, recién despertado, poder tenerla.
- Después de cualquier comida, en plena digestión, ya que se puede perder reflejos y embotarse la mente, restando claridad a la concentración.
- Al final del día, cuando se va a dormir, ya que puede vencernos el cansancio, perdiendo concentración, e incluso dormidos a la mitad de los ejercicios.
- Eliminando los horarios anteriores, escoja la hora que sea, pero procurar que siempre sea la misma hora, lo que ayudara a recordarla, cada vez que deba hacer los ejercicios.

“Así podrá conseguir, además, crear un hábito en su mente y en su cuerpo, que se adaptara a la disciplina de relajación, asegurando los mejores resultados” (Coriat, 1999)

1.3.6. La posición.

Fonseca (1996), al respecto, indica que, el mismo niño, a medida que vaya realizando los ejercicios, se dará cuenta de cuál es la posición que su cuerpo necesita para conseguir una completa relajación.

Es muy importante que todos los miembros y partes del cuerpo estén muy cómodos y relajados, desde la mandíbula hasta las piernas, pasando por la columna vertebral y el abdomen, y esto se consigue procurando encontrar una horizontalidad completa.

Las condiciones para un posicionamiento óptimo es la siguiente:

- El cuerpo acostado de espaldas con las vértebras tocando en el suelo.
- Los brazos bien extendidos a los lados del cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba.
- Las piernas extendidas y con una separación que sea natural, procurando tener los pies ligeramente caídos hacia los lados.
- Todo el rostro permanecerá relajado, con los ojos semicerrados o cerrados por completo, pero sin presionar los párpados, así como la boca que, aunque cerrada, mantendrá los dientes sueltos, sin presionarse entre ellos.

Si al efectuar las primeras tandas de ejercicios notara cierta sensación de rigidez en alguna parte del cuerpo, procure variar levemente de posición, hasta encontrar la que sea, definitivamente, más cómoda.

1.3.7 Adaptar la respiración.

Linares (2001), afirma que, desde “el primer momento, es decir, antes de iniciar los ejercicios, ya es necesario adaptar la respiración normal al proceso psicosomático de relajación a que vamos a someter el cuerpo”.

Algo parecido debe realizarse al terminar los ejercicios, para poder pasar, suavemente, de la respiración relajada a la que es propia de la vida normal.

He aquí el esquema a tener en cuenta en este doble proceso:

- Antes de iniciarse los ejercicios. Efectuar una inspiración lenta y profunda, para que el aire llegue hasta el fondo de los pulmones, y a continuación una espiración también lenta y larga. Repetirse tres veces este mismo proceso.

- Durante los ejercicios de relajación. Mantener una respiración lo más natural posible, sin que sea exageradamente profunda, la misma práctica ya irá convirtiéndose en más profunda y lenta.
- Al finalizar los ejercicios. Efectuar una inspiración lenta y profunda, como la del inicio, para que el aire llegue hasta el fondo de los pulmones y a continuación una espiración también lenta y larga. Repetirse tres veces este mismo proceso y al final de la tercera ya se podrán ir abriendo los ojos lentamente, a la vez que las manos y los pies se ponen en movimiento.

En el caso de que, por cualquier razón ajena a su voluntad, tenga que interrumpir los ejercicios antes de su final normal, siempre deberá efectuar las tres respiraciones indicadas, para que la vuelta a la normalidad de su cuerpo no sea brusca y no tenga como resultado las consabidas molestas consecutivas.

1.3.8 Establecer un plan inicial de relajación.

Fonseca (1996), una vez que se hayan puesto en práctica los diferentes consejos previos que hemos revisado hasta este momento, sólo falta establecer un plan de acción, partiendo del nivel de relajación que creamos más apropiados para nuestro cuerpo.

En este plan se incluirán:

- El número de días que tiene que durar los ejercicios.
- La cantidad de ejercicios por día.
- La dificultad de los ejercicios a efectuar.
- El grado de intensidad en que irán incrementándose estos ejercicios.
- La duración de cada etapa, antes de efectuar el pase a las siguientes.

Cada uno de los elementos de este proceso deberá ser establecido, mantenido o cambiado, de acuerdo con las necesidades y resultados que su progresiva aplicación vaya aportando a la relajación psicósomática de su cuerpo.

Para ello es necesario que, a partir de la primera sesión, se efectúe un autocontrol de resultados, basándose en una evaluación diaria, una valoración final y una reflexión personal sobre los beneficios obtenidos, al final de cada tanda de ejercicios.

1.3.9. El “ejercicio previo” al inicio.

Cada vez que se inicia una serie de ejercicios es preciso seguir un orden de acción parecido, que nos permitirá tomar conciencia del proceso, comparando el estado de tensión inicial con el resultado relajante conseguido tras la aplicación de los ejercicios:

- Colocando el cuerpo en la posición de inicio, en sentido horizontal, en el suelo, se ejecutará la fase respiratoria de principio, cerrando los ojos, con todos los miembros en reposo y sin ninguna tensión exterior, concentrando la mente en el deseo de aflojar todos los músculos de los que se es consciente.
- Debe empezar a notar como una sensación de dejarse ir, de todo su cuerpo se está aflojando, a la que no se debe ofrecer ninguna resistencia.
- Para comprobar la efectividad del proceso que estamos siguiendo, levantaremos un brazo o una pierna, comprobando el grado de relajación de los músculos y la obediencia que los mismos hacen a las órdenes del cerebro.

Haremos una pausa, durante dos breves minutos, para repasar mentalmente la situación de relajamiento en que se encuentran las diferentes partes del cuerpo, sin forzar el efecto de relajación, intentando grabar en su mente la sensación de serenidad y reposo que está alcanzando (Montessori, 1982)

CAPÍTULO II

COMPORTAMIENTO Y ESTRÉS DEL NIÑO

2.1.El comportamiento de un niño con alto índice de estrés.

Según Yarasqui (2014):

- “Los estresores que afectan al niño (¿qué eventos o estímulos están estresando al niño?)” (sharitamejiamontalvan, 2014)
- “La percepción del niño sobre los estresores (¿el niño cree que no podrá hacer frente a los estresores?, ¿qué piensa sobre la posibilidad de controlar lo que le sucede?)” (sharitamejiamontalvan, 2014)
- “El impacto del estrés sobre las áreas de funcionamiento del niño: desempeño escolar, relaciones sociales y familiares, salud física” (sharitamejiamontalvan, 2014)
- “El comportamiento que adopta el niño para ajustarse al estrés. (¿El niño estresado reacciona con comportamientos aleatorios?, ¿Qué tipo de patrón de conducta al estrés está adoptando el niño?)” (sharitamejiamontalvan, 2014)

“Estos elementos deben ser considerados puntos clave para la investigación, la intervención terapéutica y la prevención. La observación del niño, sea por un especialista, profesor o padre de familia, debe estar orientada por estos cuatro puntos de referencia” (sharitamejiamontalvan, 2014)

“Para definir lo que es el estrés, se pueden tomar como referencia tres enfoques” (Weinman, 1987):

- Es estrés como estímulo: la monotonía, el aislamiento, el trabajo continuado bajo presión de tiempo, el calor, el cambio abrupto de ambiente, etc., son condiciones estresantes cuyos efectos generalmente provocan al niño reacciones de adaptación; estas reacciones pueden, sin embargo, no ser adaptativas. Desde este punto de vista, se toma al estrés como estresor, es decir, como las características

del ambiente que exigen conductas de adaptación. se pueden identificar tanto estresores externos (como las circunstancias en las líneas anteriores) como estresores internos (impulsos, deseos, etc.) (Cramer y Block, 1998) citado por (sharitamejiamontalvan, 2014)

- “El estrés como respuesta: el niño exhibe conductas como respuesta que intentan adaptarlo al estresor. Los niños pueden mostrar, como mencionamos en un párrafo anterior, diferentes estilos de respuesta ante el estrés (Chandler, 1985; Chandler, 1994; Chandler y Maurer, 1996), reacciones que significan el uso de determinados mecanismos defensa (sharitamejiamontalvan, 2014) (Cramer, 1987), inclusive desde la edad preescolar (Cramer y Block, 1998). Considerando el aspecto fisiológico, Selye (1974) denominó Síndrome de Adaptación General a la reacción fisiológica generalizada en la experiencia de estrés”.
- “El estrés como amenaza percibida: desde otro punto, se asume que el estrés proviene de la percepción y evaluación que la persona hace de la situación, identificándola como evento amenazante para la propia seguridad. El sujeto evalúa y compara sus propias capacidades para hacer frente al estrés y la intensidad del estresor, experimentando reacciones consecuentes de esa evaluación. La disparidad entre los retos que experimenta la persona y la creencia que tiene sobre su capacidad para afrontarlos, determina la experiencia del estrés” (Alsop y McCaffrey, 1993).

Por otro lado, teniendo presente los estresores, la principal fuente de estresores en la edad escolar se ubica en el contexto escolar. Esto lo demostró Madders (1987), quien identificó una relación de eventos estresantes escolares y extraescolares, después de observar una clase en el nivel primario:

- Pérdida de algún padre (por fallecimiento o divorcio)
- Orinarse en clase.
- Perderse; ser dejado solo.
- Ser molestado por niños mayores.
- Ser el último en lograr algo.
- Ser ridiculizado en clase.
- Peleas entre los padres.
- Mudarse a un nuevo colegio o salón.
- Ir al dentista o al hospital.

- Pasos y exámenes.
- Llevar a la casa un reporte negativo del colegio.
- Romper o perder cosas.
- Ser diferente (en algún aspecto)
- Un nuevo bebé en la familia.
- Hacer algo ante un público.
- Llegar tarde al colegio.

2.2. Síntomas y señales del estrés.

De acuerdo con Rodríguez (2004), los síntomas psicológicos del estrés suelen ser los siguientes:

- Dormir poco y mal.
- Sufrir diferentes grados de ansiedad.
- Ir perdiendo potencia intelectual.
- Estado depresivo intenso.
- Gran sentimiento de irritabilidad.

Estos síntomas no se presentan de forma aislada, también se entremezclan, agrupándose según las siguientes circunstancias:

2.3. En la mente y sus problemas.

- Aumento en el porcentaje de errores.
- Pérdida de atención y concentración.
- Retraso en las reacciones normales.
- Falta de memoria y recordación.
- Incoherencia en los pensamientos.

Todo ello se resume en una gran falta de concentración en las tareas normales, con dificultades intelectuales, a la vez que la capacidad de razonar y resolver situaciones o emitir opiniones, queda muy mermada.

2.4. En la emoción y sus alteraciones.

- Imposibilidad de una relajación positiva.
- Complejo de enfermedad crónica.
- Aumento de las reacciones intolerantes.
- Abandono de los prejuicios sociales.
- Pérdida de interés vital.
- Aumento del complejo de inferioridad.

La frustración y la irritabilidad serán las causas de un mal humor continuado, con detalles de agresividad más o menos contenida, que se vinculan a un estado de frustración, de difícil superación a causa de la continuidad del estrés.

2.5. En la forma de comunicarse y actuar.

- Pérdida de lenguaje y fluidez verbal.
- Aumento del uso de estimulantes varios.
- Tendencias a potenciar ideas suicidas.
- Baja paulatina del nivel de energía.
- Descontrol en las normas del sueño.
- Apatía.
- Reacciones impropias de las habituales.

A estas señales sintomáticas habría que añadir la paulatina inhibición, a causa de disfunciones orgánicas.

2.6. Factores que determinan su comportamiento.

Schiller (1975), el estrés infantil se refiere a preocupaciones y el no saber cómo resolver y afrontar los problemas en la vida diaria estos pueden ser en el entorno escolar, familiar y social.

Defectos personales.

“Existen características como la rabia, el miedo, la pereza, la indecisión, mentir, y ser pesimista. Tales características no deseables consumen nuestros pensamientos durante el día y nos quitan energía mental”(Spiritual Science Research Foundation, s.f)

Asuntos sin resolver.

Se refiere a incidentes desagradables del pasado, los cuales uno aún teme y son causas de ansiedad. Por ejemplo, un estudiante reprobó un examen y esto fue la causa de una seria ansiedad y depresión. Él recuerda cómo sufrió aquella vez y tiene miedo que si vuelve a fallar otra vez en la vida, sufra tanto como en el pasado. Entonces, su mente continúa llevando el peso de un asunto sin resolver. “Los asuntos no concluidos también condicionan nuestra mente a reaccionar al estrés y a las contrariedades de la vida de una manera particular. Tomando el mismo ejemplo, reprobado un examen, que ha causado una depresión, puede condicionar la reacción de una persona al fracaso en otros aspectos de la vida también, volviéndose depresiva o haciéndose adicta. Tener una larga lista de cosas por hacer puede también causar tensión y aumentar los asuntos no resueltos” (Spiritual Science Research Foundation, s.f)

“Entonces, cuando existen demasiados defectos personales y algunos temas sin resolver, se utiliza mayor energía mental para neutralizar la ansiedad causada por las cualidades indeseables y los temas no resueltos. Como resultado, la cantidad de energía disponible para enfrentar el mismo nivel de estrés, varía en diferentes personas. La incapacidad de una persona para enfrentar el estrés en la vida y el origen de su infelicidad, surgen principalmente de las cualidades básicas indeseables de su personalidad, y de la ansiedad que le causan los incidentes del pasado o los asuntos no resueltos” (Spiritual Science Research Foundation, s.f)

La personalidad como causa del estrés.

“Otro punto importante a considerar, es que la situación en sí nunca es estresante; todo depende de cómo una persona la ve. La forma en cómo una

persona ve una situación es resultado de su personalidad, por ejemplo, ir a una fiesta es algo que a mucha gente le divierte, pero para una persona reservada, asistir a una fiesta llega a ser algo estresante. El siguiente cuadro muestra algunos ejemplos sobre cómo las cualidades indeseables de la personalidad tornan estresante una situación “(Spiritual Science Research Foundation, s.f)

2.7.Causas.

Según Fonseca (1996), hay posibilidades de estrés en situaciones como las siguientes:

- En caso de agotamiento físico o mental.
- Ante una desgracia familiar.
- Frente un fracaso estudiantil o sentimental.
- En una situación de crisis económica.

Y en muchas otras circunstancias en las que la toma de decisiones pueda ser muy importante.

Dado que estas circunstancias son muy habituales en la vida actual y, aunque nuestro organismo está preparado para generar las sustancias que nos ayudaran a plantar cara al estrés, no siempre se consigue superarlo.

Posteriormente, después de superada la situación de estrés, aunque parezca que se anulado su efecto y reanudado nuestro camino equilibradamente, en todo momento hay que estar prevenido para cualquier posterior complicación.

El estrés es un problema muy serio porque se da por la falta de comprensión de los demás, a veces los niños necesitan mucha atención, pero en ciertas circunstancias no les damos la atención necesaria.

2.8.Consecuencias.

De acuerdo con Fonseca (1996)

TEORÍAS SOBRE EL ESTRÉS.

“El fundamento sobre el estrés fue desarrollado por Hans Selye la cual permitió a la psicología una visión integrada de la interacción organismo y ambiente, el organismo es propenso a reaccionar ante estímulos ambientales y su propensión se expresa a través del llamado síndrome general de adaptación (Quirce, 1974), es decir una respuesta no específica del organismo el agente desencadenante (estresor) es un elemento que atenta contra el homeostasis del organismo el estresor por tanto es todo agente nocivo para el equilibrio del sistema homeostático del organismo, cuando se dice que un individuo sufre de estrés significa que este es excesivo, es decir implica un sobre esfuerzo del organismo para sobreponerse.

El estímulo de Holmes, describe el estrés en términos de características asociadas a los estímulos del ambiente, está basado en el estímulo, el estrés se localiza fuera del individuo tratándola como una variable independiente, que se caracteriza por poseer ciertos límites de tolerancia al estrés (como fuerza externa), pudiendo variar de unos individuos a otros, por encima de tales límites el estrés comienza hacerse intolerante y aparecen los daños fisiológicos y psicológicos. La interacción de la Lazarus y Folkman (1986) esta teoría intenta explicar que el estrés está basado en la interacción, tiene a maximizar la relevancia de los factores psicológicos (básicamente cognitivos) que median entre los estímulos (estresores) y las respuestas del estrés. El estrés se origina a través de las relaciones particulares entre la persona y su entorno y es entendido como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta valorado por el individuo como algo que excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal.

Según Trianes (2002),” los factores que intervienen en la experiencia del estrés son: temperamento, es un tipo de reacción comportamental que aparecen en un niño desde bebé, no tiene ninguna influencia del aprendizaje sino más bien de las personas que lo rodean; género, está establecido que los varones son más vulnerables al estrés físico, además presentan diferentes desarrollos socio-afectivos, hasta la preadolescencia, los niños son más activos, desobedientes (son más difíciles de socializar), en cambio las niñas son más propensas a cooperar, ayudar a otros, preocuparse por los demás, mostrar empatía y puede ser más sociables según los intereses del adulto; el desarrollo asociado a la edad, son factores que condicionan

la comprensión y la superación de las situaciones estresantes, por lo tanto los niños mayores tienen más posibilidades de afrontamiento”.

CONCLUSIONES

PRIMERO.- Si un niño tiene un alto índice de estrés, puede intentar quitarse la vida, porque tiene distintos tipos de emociones encontradas.

SEGUNDO.- Si un niño tiene un comportamiento agresivo, es porque tiene problemas emocionales a causa del estrés.

TERCERO.- Un niño con estrés siente que la gente que está a su alrededor es una molestia o un problema, que él siente.

CUARTO.- El estrés es gran peligro para los niños. porque son muy pequeños para soportar los distintos síntomas, que se presentan. Realizando los distintos métodos se pueden superar la enfermedad del estrés, ya que es una gran ayuda para mejorar.

REFERENCIAS CITADAS

Abascal, A. (2007). *Manejo del estrés en los niños*. México: Mc Graw Hill.

Angulo, M. (2004). *Control de emociones en los niños*. Colombia: Marín.

Arón, S. (2003). *Sectores en el aula de educación inicial*. México: Mc Graw Hill.

Balladares, E. (2011). *La hora del juego libre en los sectores*. Colombia: Editorial Maestras sin Fronteras.

Casals, A. (2009). *Los valores marcan nuestras actitudes y conducta*. México: Mc Graw Hill.

García, L. (2012). *Psicología del niño y del adolescente*. México: Muriel.

Grenier, M. (2000). *La formación de valores en la edad preescolar*. República Dominicana: Editorial ciencia y sociedad.

Rosario, R. (2003). *Características del niño en Educación Inicial*. Buenos Aires: Ariel.
sharitamejiamontalvan, (2014) Estrés infantil, Slideshare, recuperado de:<https://es.slideshare.net/sharitamejiamontalvan/estrs-infantil-1>

Spiritual Science Research Foundation, (s.f) Defectos personales y causas del estrés, Spiritual Science Research Foundation, recuperado de:<https://www.spiritualresearchfoundation.org/es/practica-espiritual/pasos-de-la-practica-espiritual/eliminacion-de-defectos-y-mejoramiento-de-la-personalidad/defectos-personales-y-causas-del-estres/>

Técnicas de Relajación, (s.f) Características ambientales, Técnicas de Relajación, recuperado de:<https://tecnicasderelajacion.website/caracteristicas-ambientales/>

MÉTODOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	14%	0%	14%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	web.interactiva.cl Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	3%
3	www.canasanta.com Fuente de Internet	3%
4	vivofelizsinstress.blogspot.com Fuente de Internet	2%
5	www.spiritualresearchfoundation.org Fuente de Internet	2%
6	gracielafraglia.com Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
8	nosololimpiamosmocos.blogspot.com Fuente de Internet	1%

9	repositorio.untumbes.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
10	Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón	<1 %
	Trabajo del estudiante	
11	Submitted to Universidad de Nebrija	<1 %
	Trabajo del estudiante	

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		