

## EL ESTRÉS COTIDIANO EN LA INFANCIA

El estrés cotidiano infantil se refiere a contratiempos y preocupaciones que suceden en el entorno diario de los niños: familia, escuela, amigos,... Es un problema que se asocia a dificultades y disfunciones en el desarrollo socioemocional.

### CONCEPTO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

El estrés en población infantil ha sido objeto de estudio de la Psicología durante los últimos años, reconociéndose su importancia para la predicción de psicopatología en la infancia y la adolescencia.

El estrés se define atendiendo a tres concepciones ampliamente extendidas en la literatura: estrés como estímulo, estrés como respuesta, y estrés como relación acontecimiento-reacción.

El estrés como estímulo hace referencia a la exposición a circunstancias o acontecimientos externos al sujeto, denominados estresores, capaces de alterar el equilibrio fisiológico y psicológico del organismo.

El estrés como respuesta se refiere a las manifestaciones del organismo de tipo fisiológico, emocional o conductual ante estresores.

Finalmente, el estrés como relación acontecimiento-reacción se considera como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar”.

Atendiendo a la concepción de estrés como estímulo, los estresores se clasifican en:

1. Acontecimientos vitales, que han sido definidos como situaciones excepcionales, traumáticas, impredecibles e incontrolables que conllevan cambios muy relevantes en la vida de la persona y que exigen determinados reajustes adaptativos por parte de la misma, como por ejemplo la pérdida de un ser querido.
2. Estresores crónicos, que se caracterizan por un endurecimiento de aspectos físicos y sociales en el ambiente próximo, que tienen como consecuencia una serie de privaciones y desventajas que propician continuas amenazas y cambios para el sujeto, como por ejemplo el padecimiento de enfermedad crónica o altos niveles de contaminación acústica en la vivienda.
3. Estresores cotidianos, que se definen como las demandas frustrantes e irritantes que acarrea la interacción diaria con el medio ambiente. Se trata de

sucesos, problemas, preocupaciones y contrariedades de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad que pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo.

La continua experiencia de estos estresores cotidianos puede afectar al bienestar y a la salud del individuo desde la infancia.

La investigación ha mostrado que la incidencia del estrés cotidiano en niños y niñas puede tener importantes consecuencias emocionales. En este sentido, se ha encontrado que el estrés cotidiano puede impactar más negativamente en el desarrollo emocional del niño o adolescente que el estrés debido a sufrir acontecimientos vitales o estresores crónicos.

En población escolar, los estresores de naturaleza cotidiana se agrupan en tres ámbitos principales: salud, escuela y familia. En el ámbito de la salud se hallan sucesos tales como situaciones de enfermedad, procedimientos médicos y preocupación por la imagen corporal.

Respecto al ámbito escolar, se contemplan estresores tales como problemas en la interacción con el profesorado, dificultades en la realización de las tareas académicas, realización de exámenes, presiones académicas, bajas calificaciones escolares, cometer errores ante los compañeros y exceso de actividades extraescolares. Asimismo, se incluyen estresores relativos a las dificultades en las relaciones con iguales, peleas y situaciones de ridiculización o burla.

En cuanto al ámbito familiar, la literatura especializada señala estresores como dificultades económicas, falta de supervisión de los padres o soledad en el hogar y continuas peleas entre hermanos.

## RESULTADOS DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

En las investigaciones, el estrés cotidiano ha mostrado ser una variable relevante en la predicción de psicopatología emocional y social.

En cuanto a la inadaptación emocional, estudios realizados en población escolar encuentran asociaciones entre altos niveles de estrés cotidiano y sintomatología internalizada como ansiedad, baja autoestima, bajo autoconcepto, depresión, locus de control externo y sentimientos de incapacidad.

Referente a la relación del estrés cotidiano con la adaptación social en escolares, se han hallado relaciones entre altos niveles de estrés cotidiano y baja aceptación con respecto a sus compañeros.

Se muestra, asimismo, una relación negativa entre el estrés cotidiano y el rendimiento académico, evidencian que la percepción de estrés cotidiano en la infancia perturba el rendimiento académico del escolar.

Respecto a la relación del estrés cotidiano en la infancia con el rendimiento cognitivo, los resultados muestran que se encuentra peor capacidad de atención sostenida y mayor tiempo para recuperar la información de la memoria de trabajo.

En muestra adolescente se ha hallado relación positiva entre el estrés cotidiano y manifestaciones fisiológicas, emocionales y conductuales.

### EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

La prevención y el tratamiento del estrés cotidiano infantil se centran en la promoción de las estrategias eficaces de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento se refieren a los esfuerzos voluntarios realizados con la finalidad de manejar las situaciones estresantes.

Estas estrategias pueden ser clasificadas en tres estilos de afrontamiento básicos:

- a) Centrado en el problema, con estrategias como concentrarse en resolver el problema, buscar diversiones relajantes, distracción física, esforzarse y tener éxito y fijarse en lo positivo.
- b) Centrado en los demás, compuesto por estrategias como buscar apoyo social, buscar apoyo profesional, buscar apoyo espiritual, buscar pertenencia, acción social e invertir en amigos íntimos.
- c) Improductivo, referido a estrategias como preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento o no afrontamiento, ignorar el problema, reservarlo para sí, autoinculparse y reducción de la tensión.

Entre las destrezas a trabajar se incluyen pensamiento optimista, comunicación efectiva, solución adaptativa del problema, toma de decisiones, planificación de objetivos y organización del tiempo.

Los resultados que se obtienen con los programas ponen de manifiesto la conveniencia de entrenar en afrontamiento a niños y adolescentes ya que estas habilidades son susceptibles de mejora mediante la educación.

Los programas que se centran en la solución de problemas interpersonales pueden ser adecuados para promover nuevas estrategias que permitan afrontar estresores sociales como rechazo de los iguales, recibir burlas o insultos, agresión física y otras situaciones negativas.

La enseñanza de estrategias interpersonales se dirige a generar diversas respuestas ante un problema surgido, como negociar, ser asertivo y pedir ayuda. También la solución de problemas supone un modelo de afrontamiento aplicable a problemas de salud o del contexto familiar.

En consecuencia, se enfatiza que es posible educar en la infancia un estilo saludable de afrontamiento ante los estresores cotidianos, reforzando intentos de solucionar los problemas y ayudando a que los menores aprendan a superarlos por sí mismos o buscando apoyo social, evitando explosiones emocionales que puedan suponer formas improductivas de hacer frente al estrés. Por tanto el contexto escolar, además del familiar, es un marco ideal para la trasmisión y enseñanza de estrategias de afrontamiento productivas que promuevan el desarrollo y el bienestar personal.

Carolina Zori Buitrago