



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

**“GUÍA PSICOLÓGICA DE APOYO AL PROFESOR AUXILIAR DE USAER EN
EL MANEJO Y CONTROL DEL ESTRÉS INFANTIL”.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MARIBEL DÍAZ GARCÍA

ASESOR:

PSIC. LILIA ARCOS RUIZ



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecerle a Dios por permitirme lograr una meta más en mi vida, a mi padre que aunque físicamente ya no está a mi lado yo sé que donde se encuentre nunca me ha dejado sola, por todas sus sabias palabras y consejos que nunca olvidare y me han ayudado para nunca rendirme.

A mi mamá que siempre ha sido un gran ejemplo a seguir, ya que me ha demostrado que no importa las adversidades que la vida nos ponga en el camino siempre hay que salir adelante y nunca derrotarse, gracias por ser una gran guerrera.

A mis hermanas por siempre estar presente en mis logros y caídas, por darme cinco motivos hermosos que me hacen todos los días alegres y me impulsan a seguir, que son mis bellos sobrinos.

A mis maestros, por ser mis grandes guías en este proceso académico, por compartir todos sus conocimientos y ayudarme a ser la profesionalista que soy ahora.

Gracias a mis cinco angelitos de la guarda que desde el cielo sé que me han apoyado y acompañado. A todos gracias

Tabla de contenido

Introducción	5
Capítulo I Planteamiento del Problema	8
1.1 Descripción del problema	8
1.2 Formulación del problema	11
1.3 Justificación del problema	11
1.4 Formulación de hipótesis.....	14
1.4.1 Determinación de las variables	14
1.4.2 Operacionalización de variables.....	15
1.5 Objetivos de investigación.....	16
1.5.1 objetivo general	16
1.5.2 Objetivos específicos	16
1.6 Marco conceptual	17
1.6.1 Concepción de USAER	17
1.6.2 Definición de estrés infantil.....	17
1.6.3 Concepción de infancia	18
Capítulo II Marco contextual de referencia	21
2.1 Antecedentes de la ubicación de USAER	21
2.2 Antecedentes de la ubicación de la escuela primaria Úrsulo Galván	23
Capítulo III Marco teórico	24
3.1 Fundamentos teóricos del desarrollo infantil	24
3.1.2 Concepto de desarrollo emocional por Gessell	30
3.2 Fundamentos teóricos del estrés	31
3.3 Tipos del estrés infantil.....	34
3.3.1 Características de estrés infantil	36
3.3.2 Niveles de intervención	39

3.3.3 Estrategia que puede utilizar el docente en situaciones de estrés en el aula	42
3.3.4 Herramienta de medición del estrés infantil.....	44
Capítulo IV Propuesta de la tesis	46
4.1 Contextualización de la propuesta	46
4.2 Desarrollo de la propuesta	51
Capítulo V Diseño metodológico	96
5.1 Enfoque de la investigación.....	96
5.2 Alcance de la investigación	97
5.3 Diseño de la investigación.....	97
5.4 Tipo de la investigación.....	98
5.5 Delimitación de la población	98
5.6 Selección de la muestra	98
5.7 Instrumento de prueba	99
5.7.1 Cuestionario	99
Capítulo VI Resultados de la investigación	100
6.1 Tabulación.....	100
6.2 Interpretación de resultados gráficos	102
Conclusión.....	109
Referencias	112
Glosario.....	114
Anexo 1	119
Anexo 2	122

INTRODUCCIÓN

El estrés infantil es poco conocido en la actualidad, aunque existen muchos niños que presentan características de este. Según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (2011), cinco de cada diez niños en México son víctimas del estrés; una cifra preocupante que no es tomada en cuenta por muchos padres de familia y maestros ya que son las principales personas que conviven a diario con el infante.

La escuela es el lugar más común de encontrar manifestaciones de estrés sobre todo a la edad de diez y once años, ya que no solo se pueden ver afectados los alumnos con tareas, participaciones en clase o con la mala relación que pueda llevar con algún profesor o compañero del colegio, sino también por los cambios físicos y emocionales que comienza a presentar a esta edad y cuya afectación suele demostrarlo por medio del estrés que es manifestado en el plantel. En varias ocasiones estas manifestaciones suelen confundirse con ser niños flojos, tímidos o desobedientes no solo por los profesores sino también por la familia del infante lo que conlleva a catalogarlo de una manera equivocada y a no encontrar una solución para su problemática. Existen escuelas que cuentan con el apoyo de USAER, donde se puede encontrar con personas especialistas en la eliminación de las barreras que obstaculizan la participación y el aprendizaje de los alumnos,

las cuales con su preparación pueden llevar a cabo un plan de trabajo para el control de estrés en los estudiantes.

Es por ello que la presente investigación tiene como objetivo crear una guía de apoyo al profesor auxiliar de USAER en el manejo y control psicológico del estrés infantil por medio de dinámicas que permitirán que el niño de quinto año logre mejorar su relación con su profesor y compañeros, como consecuencia mejorar el ambiente escolar lo que facilitara a los alumnos una mejor concentración y participación en sus actividades escolares.

En el primer capítulo se describirá el estrés infantil como principal objetivo de ayudar a controlar o eliminar en niños de quinto año de primaria, posteriormente se hará la formulación del problema cuestionando el proceso psicológico adecuado para apoyar a los niños a controlar el estrés. Después se describirá la justificación de la presente investigación, a continuación se conocerá la hipótesis planteada. Posteriormente se explicara la determinación de las variables dependiente e independiente. Se dará a conocer los objetivos de dicha investigación y por último el marco conceptual donde se mencionara un pequeño concepto de USAER y estrés infantil.

En el segundo capítulo se encuentra el marco contextual de referencia en la cual se explicara los antecedentes y ubicación geográfica donde se localizan las dos instituciones en las cuales se lleva a cabo la investigación.

En el tercer capítulo se halla el marco teórico donde a través de distintos subtemas se fundamenta la investigación de la tesis.

En el cuarto capítulo se podrá observar la contextualización de la propuesta que se trata de la guía de apoyo para el profesor auxiliar de USAER y el desarrollo de dicha guía.

El quinto capítulo se encuentra el diseño metodológico donde se describe el enfoque utilizado, también se encontrara el enfoque que se usó para llevar a cabo la investigación, el alcance de la misma, el diseño en el que se desarrolló, el tipo de investigación, la delimitación de la población, la selección de la muestra, el instrumento de prueba y el concepto de cuestionario.

Por ultimo en el capítulo seis se da a conocer la tabulación de los resultados de la encuesta realizada y la interpretación de los resultados a través de gráficas, terminando con la realización de una conclusión.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Actualmente vivimos en una sociedad en el que el ritmo de vida es muy acelerado y competitivo, donde los problemas económicos, salud y violencia parecen encontrarse en todos los hogares de México, en algunos más que en otros. Estos factores no solo suelen ser los más comunes en situaciones de estrés en los adultos sino también en los niños. Es claro que la manera de presentarse el estrés en los infantes es diferente a los de los jóvenes o personas adultas ya que la edad y sus contextos suelen ser distintos. Además que los pequeños no son conscientes de esto y, por lo tanto, no lo dan a saber, teniendo como consecuencia la ignorancia de sus estados emocionales y cognitivos.

Cinco de cada diez niños en México suelen padecer estrés según especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social. Es sorprendente saber que un niño desde edad preescolar puede ya presentar características de estrés y los factores cuya presencia predomina más son tres: familiar, social y escolar. Muchas veces en las familias no se preocupan los adultos por hablar temas relacionados con el dinero, la salud, conyugales o hasta fallecimiento de algún familiar frente o cerca de los niños ya que suelen pensar que no les afectara o se darán cuenta de

lo que sucede, pero realmente no es así. También existen otras maneras en las que el infante puede verse afectado como cuando los padres suelen llevarlos a varias actividades extraescolares, y llegara el momento que el niño no sabe cómo lidiar con la escuela y las actividades. Existen niños que si sabrán externar sus preocupaciones y harán notar su estado de estrés pero los más pequeños al no saber cómo expresar lo harán presentando síntomas como dolor de cabeza, dolor estomacal, depresión, irritabilidad, entre otros. Muchas veces se confunde por la familia por berrinches o chantajes y no dan la debida importancia a lo que el niño está presentando en su momento.

A nivel social también suelen verse afectados, actualmente nuestra sociedad es muy competitiva y los niños siempre desearán ser mejores que otros ya sean en algún deporte, en alguna materia o teniendo los mejores utensilios tecnológicos y al no poder obtener lo que esperan suele causarles estrés. Otras de las causas suele ser la violencia con la que se vive hoy, donde ellos desde pequeños se ven forzados a aprender a protegerse de cualquier eventualidad que pueda perjudicarlos. La discriminación por las demás personas debido por no cumplir con los estereotipos impuestos por la sociedad también suele afectarlos. Por ejemplo las burlas o rechazos hacia las personas por presentar algún problema físico, por su complexión corporal, su color de piel también suelen ser causa de estrés.

Por último el factor escolar, en ocasiones el nivel de exigencia escolar, un examen en el colegio, hablar en público u olvidar hacer una tarea o trabajo, ser

molestado por niños mayores, terminar sus trabajos más tarde que los demás, ser ridiculizado en clase, cambiarse de salón o escuela, llegar tarde al colegio son unas de las causas por la cual se presenta estrés aunado algunas veces a la falta de comunicación que los niños pueden tener con sus padres ya que si un niño no comenta nada de lo sucedido en la escuela o si estos no le preguntan a su hijo por cómo le fue en su día será muy difícil que el niño pueda enfrentar estas situaciones por lo que el estrés suele presentarse continuamente.

En varias ocasiones el maestro no suele dar la importancia necesaria a los síntomas que el niño presenta en el salón de clases y que son característicos del estrés infantil como por ejemplo terminar tarde trabajos escolares, discutir con compañeros, estar irritable, estar deprimido, ser impulsivo o muy callado, estar distraído. Muchas veces el profesor no sabe cómo actuar ante estas situaciones creyendo al igual que muchos padres ser algo transitorio en los pequeños y no emplear un plan de trabajo para poder apoyar a sus alumnos a descubrir que sus emociones y conductas son debido al estrés y la manera en que pueden controlarlo cambiando así su estado de ánimo y de actuar.

Existen escuelas que brindan con el apoyo de USAER donde el maestro auxiliar puede ofrecer la ayuda necesaria para enfrentar las barreras que afectan al niño en su aprendizaje y participación en el aula, en este caso se habla del estrés. Lamentablemente no se conoce aún un programa realizado para que el maestro de apoyo pueda enseñar a los profesores del grupo llevarlo a cabo para afrontar el estrés en los niños.

Es por ello que la presente investigación es realizada para apoyar al profesor auxiliar de USAER en la detección psicológica de alumnos con características de estrés infantil; así mismo se brinda la información necesaria para poder conocer cuáles son dichas características que debe presentar el niño entre diez y once años de edad y las técnicas cognitivas-conductuales que se pueden llevar a cabo para el control del estrés en los alumnos.

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es el proceso psicológico adecuado, para que el profesor auxiliar de USAER ayude a los niños de quinto año de primaria con características de estrés a saber manejar este padecimiento y la manera de controlarlo?

1.3 Justificación del problema

Actualmente se conoce muy poco sobre el estrés en los niños, tal vez porque la mayoría de la gente piense que los infantes no pueden padecerlo ya que son muy pequeños pero la realidad es otra. Los niños son personas que también sienten, piensan, actúan y aunque no lo hacen de la misma manera que los adultos si suelen externarlo. Muchas veces se ignora cuáles son las características que suele presentar un niño con estrés como lo son el dolor de cabeza, estomacal, depresión, irritabilidad, entre otros y suele confundirse con berrinches o chantajes por parte de la familia y la sociedad; etiquetándolos antes

de indagar sobre lo que le sucede, todo esto a consecuencia de la gran ignorancia que existe en las personas.

Muy pocos saben que los tres factores que influyen en la presencia de estrés en los pequeños suele estar en la familia, en la sociedad y la escuela. Los eventos que suelen suscitarlo en cada uno de los factores mencionados como por ejemplo en la familia los problemas conyugales, económicos, salud, etc., en la sociedad los estereotipos marcados que provocan el rechazo de los demás y la competitividad que existe. Y por último en la escuela debido a ser molestado por compañeros, ser ridiculizado en clase, exponer, exámenes, entre otros.

Los estudiantes a la edad de diez y once años comienzan sus cambios físicos y psicológicos ya que empiezan un cambio radical, que es dejar la etapa de la niñez para pasar a la pubertad como consecuencia afectando a muchos alumnos causándoles estrés al no saber cómo lidiar con ello.

Al ignorar que el escolar puede presentar estrés y la manera que puede representarlo da como consecuencia una escasez en programas para el manejo y control de estrés en los infantes ya que se desconoce cómo poder enfrentarlo por parte de muchos padres y maestros. Muchas veces son estos últimos los que perciben mayormente los cambios en el estado de ánimo o de conducta de los

pequeños ya que se ve reflejado en su nivel académico, el tiempo al realizar trabajos escolares, timidez con sus compañeros o agresiones hacia ellos. Es muy importante la participación de los padres de familia y los profesores para ayudar al niño a enfrentar el estrés, pero en varias ocasiones son los maestros los que pueden guiar a padre e hijo a encontrar una solución a dicha problemática.

Como ya se había mencionado anteriormente no existe un programa que lleve al manejo y control del estrés infantil por lo que la mayoría de los profesores a nivel primaria no realizan una entrevista con los papás de sus alumnos para saber cómo es el entorno donde se desarrolla el estudiante; información muy necesaria que brinda una idea por lo que el infante puede estar pasando fuera de la escuela.

Es por eso que esta investigación ayudara a los niños entre diez y once años a identificar y controlar el estrés en ellos y no verse afectados en otros contextos como el escolar, ya que muchas veces los problemas que pueden poseer en otros ambientes fuera de la escuela como en el hogar puede repercutir en su nivel académico. De igual manera el profesor del grupo podrá trabajar favorablemente con los alumnos ya que se encontraran más concentrados en las labores escolares.

1.4 Formulación de hipótesis

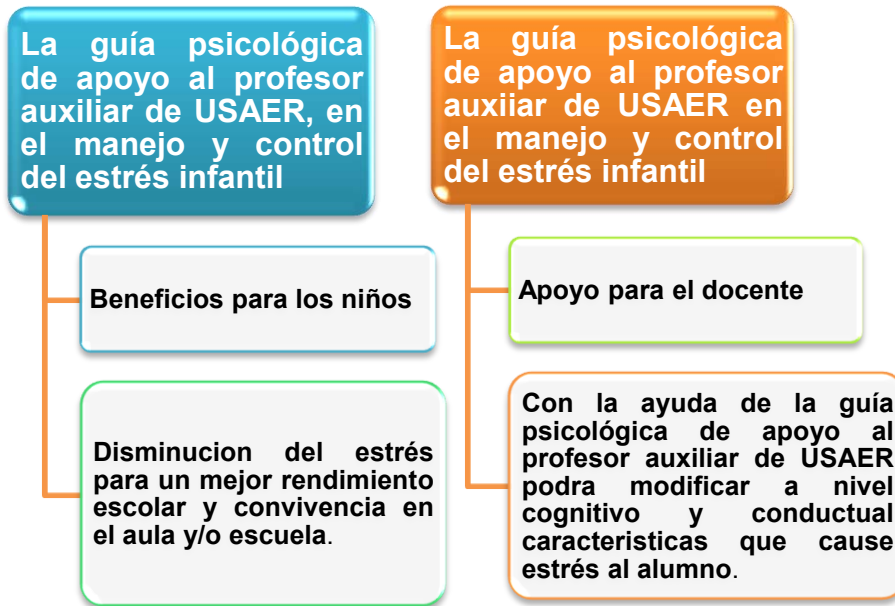
La guía psicológica de apoyo al profesor auxiliar de USAER para el manejo del estrés infantil en el quinto grado de primaria, como una herramienta de apoyo en su quehacer laboral mediante técnicas cognitivas – conductuales.

1.4.1 Determinación de variables

Variable dependiente: La guía de apoyo al profesor auxiliar de USAER basada en técnicas cognitivas - conductuales.

Variable independiente: Estrés infantil en quinto año de primaria.

1.4.2 Operalización de variables



Mediante la guía de apoyo al profesor auxiliar de USAER, en el manejo y control psicológica del estrés infantil, se beneficiara al alumno y será un sustento para el profesor de USAER ya que con dicha guía obtendrá la modificación a nivel cognitivo y conductual en todo aquello que cause estrés en el alumno.

1.5 Objetivos de investigación

1.5.1 Objetivo general

Crear una guía para el profesor auxiliar de USAER como apoyo para llevar a cabo el manejo y control del estrés infantil a través de las técnicas cognitivas-conductuales.

1.5.2 Objetivos específicos

- El profesor auxiliar de USAER podrá llevar a cabo las dinámicas explicadas en la guía para poder apoyar a los niños que posean estrés infantil.
- Ayudar al docente del grupo a equilibrar y mejorar el ambiente escolar a través del control y detección de las conductas de estrés que presenta los niños de quinto año de primaria.
- Mejorar la relación que existe entre el docente y alumno.

1.6 Marco conceptual

1.6.1 Concepción de USAER.

La Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular es la instancia técnico- operativa y administrativa de apoyo a la atención de los alumnos con necesidades educativas especiales con o sin discapacidad, integrados a las escuelas de educación básica mediante la orientación al personal docente y a los padres de familia. Estos servicios promueven en vinculación con las escuelas que apoyan la eliminación de las barreras que obstaculizan la participación y el aprendizaje de los alumnos, a partir de un trabajo de gestión y de organización flexible, de un trabajo flexible y orientación a los maestros, a la familia y a la comunidad en general.

1.6.2 Definición de Estrés infantil.

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

El estrés cotidiano infantil puede definirse como la falta de respuesta adecuada a las exigencias de la vida diaria. En el estrés que experimentan los niños, contribuyen de forma esencial los pequeños problemas o contrariedades de sus vidas diarias, probándose que su efecto de carácter sumatorio puede conducir también a importantes implicaciones en el bienestar y salud. En esta

categoría se incluyen los pequeños incidentes Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico: Un enfoque psicoeducativo de la vida diaria que produce irritación o molestias en los individuos, como la sobrecarga de demandas escolares, las disputas familiares o los exámenes entre los muchos ejemplos disponibles.

1.6.3 Concepción de infancia.

Tal como venimos haciendo a lo largo del capítulo, resumimos los logros adquiridos por los niños en esta etapa (de los 6 a los 12 años) en las siguientes áreas de desarrollo.

Desarrollo físico

El crecimiento sigue ralentizándose, en proporción al crecimiento observado en los años anteriores. Uno de los aspectos que preocupan a esta edad es el aumento de la obesidad infantil, producto de los malos hábitos alimenticios y la vida sedentaria.

Respecto al desarrollo motor, en los años escolares siguen afianzándose nuevos logros motores, como son balancearse sobre un pie con los ojos cerrados,

caminar sobre una barra de equilibrio, saltar cada vez más alto y correr a mayor velocidad. Además, sus habilidades motoras finas también se perfeccionan y son capaces de mecanografiar y pintar dibujos con multitud de detalles.

Desarrollo cognitivo

Piaget denomina esta etapa de la inteligencia como “~~et~~ etapa de las operaciones concretas”, lo que supone el uso por parte del niño del pensamiento lógico. Además, esta nueva etapa se caracteriza por una superación por parte del niño de su egocentrismo inicial, lo que le permite tener en cuenta multitud de aspectos de una situación. Alcanzan el concepto de reversibilidad, y son capaces de “~~con~~ conservar”. No obstante, este período también presenta limitaciones, como son su dependencia de una realidad física concreta y su imposibilidad de razonar sobre lo abstracto.

En relación a la memoria, en esta etapa mejora la capacidad de memoria a corto plazo y de la metamemoria. También se observa una mejora en el uso de estrategias de almacenamiento y recuperación de la información. Estos logros deben a cambios no estructurales, relacionados con la forma de utilizar la memoria

por parte del niño. Además, los niños aumentan la velocidad de procesamiento de la información, por lo que se vuelven pensadores más rápidos.

Respecto al lenguaje, en estos años asistimos a un dominio de la mecánica del lenguaje. El vocabulario sigue multiplicándose progresivamente, y también mejora el uso de la gramática y las habilidades conversacionales, lo que supone un cierto control de la pragmática del lenguaje.

No obstante, estos logros se han de seguir perfeccionando, y el habla del niño aún guarda cierta distancia con la del adulto. Otra de las habilidades que mejora el niño es la conciencia metalingüística, o la comprensión sobre el uso del propio lenguaje.

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la ubicación de USAER

A partir de 1993 -como consecuencia de la suscripción del Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica, la reforma al artículo 3o constitucional y la promulgación de la Ley General de Educación- se impulsó un importante proceso de reorientación y reorganización de los servicios de educación especial, que consistió en cambiar las concepciones respecto a la función de los servicios de educación especial, promover la integración educativa y reestructurar los servicios existentes hasta ese momento.

Los propósitos de reorientar los servicios de educación especial fueron, en primer lugar, combatir la discriminación, la segregación y la —etiquetación” que implicaba atender a las niñas y los niños con discapacidad en dichos servicios, separados del resto de la población infantil y de la educación básica general. En esos servicios, la atención especializada era principalmente de carácter clínico-terapéutico, pero atendía con deficiencia otras áreas del desarrollo; en segundo lugar, dada la escasa cobertura lograda, se buscó acercar los servicios a los niños de educación básica que los requerían. Promover el cambio en la orientación de los servicios de educación especial tiene antecedentes desde la década de los

ochenta, pero cobró particular impulso con la promulgación de la Ley General de Educación en 1993.

La reorientación tuvo como punto de partida el reconocimiento del derecho de las personas a la integración social y del derecho de todos a una educación de calidad que propicie el máximo desarrollo posible de las potencialidades propias. Este hecho impulsó la transformación de las concepciones acerca de la función de los servicios de educación especial y la adopción del concepto de necesidades educativas especiales.

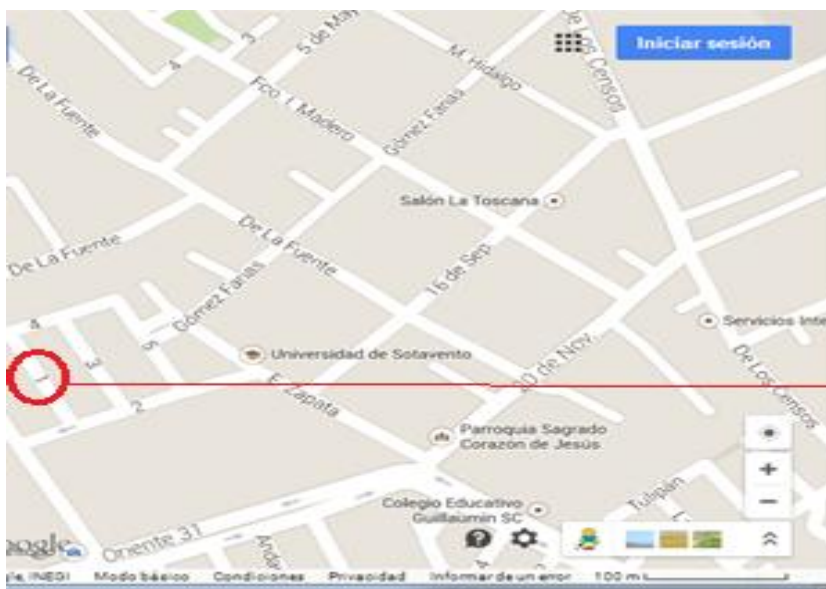


2.2 Antecedentes de la ubicación de la escuela primaria Úrsulo Galván

El Colegio Úrsulo Galván es una escuela de primaria situada en la localidad de Orizaba. Imparte educación básica (primaria general), y es de control público (federal transferido). Las clases se imparten en horario matutino.

Cuenta con el apoyo de USAER sección 13

Se ubica en la siguiente dirección: 20 de noviembre número. 1 Orizaba Municipio: Orizaba, Estado: Veracruz de Ignacio de la Llave. Código Postal: 94330. Teléfono: 2727213462



**Escuela
Primaria
Úrsulo
Galván**

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1. Fundamentos teóricos de desarrollo infantil.

Según Arnold Gesell (1992) en su libro —“El niño de 9 y 10 años” (edad en la que se trabaja la guía psicológica) esta edad es una nueva etapa en la vida del niño, en ella se marca la culminación de una década de desarrollo básico. —“una edad de oro del equilibrio evolutivo”). Los cambios que se suscitan de los 9 a los 10 se dan paulatinamente, presentando ahora una amplitud cada vez mayor en sus gustos e intereses, lo cual se manifiesta en la relación con los que le rodean y el crecimiento del propio niño.

En general se encuentra satisfecho consigo mismo y con la vida que lleva, sin embargo, suele tener arranques bruscos de ira breves y superficiales. A su vez tienen explosiones de felicidad y de afecto para sus seres queridos. Es una persona concreta, franca y honesta que se percata mejor de lo que está bien y de lo que está mal. Él normalmente es fiel a las cosas que considera grandes mas no a la pequeñas.

A los 10 años el niño es menos ambicioso, preocupado y perseverante, pero con mayor variedad de gustos e intereses. Enfrenta las situaciones con calma y sinceridad, no teme preguntar sus dudas. Ahora se preocupa más de cómo lo ven los demás y no de ser lo que él quiere, es probable que sea más popular entre sus compañeros que cuando tenía 9 años.

Los 10 años es una etapa en la que suele ser feliz. El niño ha alcanzado la seguridad en sí mismo. Sin embargo, se maneja con mayor facilidad y rapidez en el mundo del pensamiento en lugar de los sentimientos.

Es una persona muy inquieta que prefiere estar en continua actividad. Lo que más le gusta son los juegos fuera de casa que lo hagan utilizar la fuerza y las habilidades físicas. Jugar en los parques, ir a visitar a sus amigos y salir en bicicleta son parte de sus actividades preferidas que lo hacen feliz. Por el contrario, no le gusta el trabajo, aun cuando obtenga alguna ganancia, puesto que no tienen algún interés por el dinero; puede proponerse realizar ciertas tareas pero no terminarlas.

La familia adquiere nuevamente una gran importancia, sus padres son esenciales y está contento de tenerlos en vez de alguien más. La madre vuelve hacer el centro del universo, tal y como sucedía cuando eran más pequeños. El

padre es importante pero de una manera diferente, a él se le ve como ejemplo a seguir y como la máxima autoridad. Con los hermanos menores suele llevarse muy bien, en cambio con los mayores tiene poca relación, debido a que el niño de 10 años no le gusta que lo traten como el menor. A esta edad la participación con la familia aumenta, le gusta convivir con ella y realizar actividades juntos, tales como viajes, días de campo, etc.

Su relación con las amistades adquiere mayor importancia, pues continua teniendo un amigo predilecto, preferentemente de su mismo sexo. En el juego y otras actividades, el niño de 10 años prefiere separarse del sexo opuesto voluntariamente. Su vida colectiva es sumamente importante, se organiza en clubes más serios.

A la edad de los 10 años le gusta aprender y memorizar, identificar y reconocer los hechos e investigar; por lo que de igual manera le agrada la escuela. El interés por la escuela no es siempre fijo, pero le gusta aprender, no obstante, tiene que mantenerse interesado con un estímulo suficiente. Su relación con el maestro es importante pero no llega a ser esencial.

A esta edad el niño comienza entrar al mundo de los adultos, e interesarse en la "gente grande", está consciente de su edad pero le gusta sentirse parte de

los adultos y ser tomado en cuenta. Al niño le preocupa mucho lo que está mal y no lo que está bien, piensa en cuestión de la realidad y es relativamente sencillo llamarle la atención, está dispuesto a escuchar y discutir su punto de vista.

A los 11 años de acuerdo con las ideas expuestas por Arnold Gesell (1992) en su libro titulado *“el niño de 11 y 12 años de edad”*, con respecto a las características físicas, sociales e intelectuales de un niño de esas edad, es posible encontrar diferencias importantes frente al de 10 años, debido a que esta edad se encuentra próximo a la adolescencia, lo que marca comportamientos contradictorios.

Como se ha mencionado, los 11 años, señala el inicio de la adolescencia. Físicamente tanto las niñas como los niños comienzan un periodo del desarrollo notorio propio de esta etapa, donde se van definiendo los rasgos que predominaran cuando se conviertan en adultos. Esta edad no solo se caracteriza por dichos cambios sino que también incremento en la actividad física del niño, que comprende todo su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Se fatiga con facilidad como respuesta del cuerpo al cambio evolutivo que va sufriendo.

Intelectualmente, el niño de 11 años se muestra más objetivo, minucioso y pensativo en sus actividades y pensamientos. Ahora manifiesta una concentración

mayor cuando trabaja en grupo; desarrolla una capacidad de reacción mayor a los estímulos externos, que en años anteriores, pero pone menos atención a los contextos en el que se dan las cosas. Para este momento le encanta discutir pues encuentra más satisfactorio contradecir que responder bajo su propio punto de vista. Aunado a esto, a los 11 años muestra una amplia capacidad comunicativa que refleja en sus pláticas y discusiones con adultos.

Cada día fórmula más preguntas sobre adultos debido a que manifiesta gran curiosidad, ya que cada vez siente que tiene más parecido con estos, pero lejos de causarle algún conflicto, tiene ansiedad por crecer. Para esta edad, el niño es consciente de sus defectos y virtudes pero le disgusta que se le critique o se le dicten órdenes, ya que se le dificulta cumplir con las exigencias cotidianas que se le imponen, y mucho menos reconoce un defecto específico.

En lo que respecta de sus emociones, el niño alcanza la madurez para no depender de nadie más que de sí mismo. El inicio de la adolescencia propicia cambios bruscos en su comportamiento y estado de ánimo, ya que puede pasar de la alegría a la tristeza, así como de la grosería al buen comportamiento. Esto tiene que ver por una confusión emocional regida por los patrones de desarrollo por los que enfrenta.

El niño de once años es capaz de reconocer sus propios estados de ánimo, los identifica y los siente pero no sabe cuál es la razón que los motiva. Prefiere la

compañía de sus padres y amigos aunque en ocasiones tema no agradar a los demás. El gusto por asistir a la escuela se debe también, a su necesidad de estar con niños de su misma edad, aun cuando su relación no sea de la más amistosa. Sus relaciones interpersonales, funcionan cuando cree encontrar niños con un carácter parecido al suyo. Los niños son menos influenciados por sus amigos que las niñas que, en ocasiones, terminan manipuladas por el líder del grupo.

El papel de la familia adquiere gran importancia para el desarrollo del niño pues experimenta un sentimiento de apego hacia sus padres, sobre todo cuando se siente inseguro y las cosas no resultan como espera. No obstante, el niño comienza a ver a sus padres como personas independientes a él, aunque en ocasiones son el blanco de sus críticas y de sus sentimientos más profundos.

Por otra parte, su sentido ético tiene una dirección hacia procurar la verdad, pero si esta no es conveniente puede recurrir a la mentira. La diferencia ahora radica en que el niño de 11 años posee excelente control sobre su conciencia lo que le permite identificar lo bueno, lo malo, o bien entre lo correcto e incorrecto.

3.1.2 Concepto de desarrollo emocional por Gesell

—La emoción es esencialmente un sentimiento personal de actitudes motrices provocadas por las situaciones de la vida diaria. A medida que el sistema de acción va cambiando de una edad a otra, así cambian también las situaciones y el modo de reaccionar de la conducta. La duración, la forma y las consecuencias del cambio no son fortuitas, son lo bastante consecuentes para permitir extraer la conclusión de que la conducta emocional se desarrolla por grados” (Gesell, 1958).

Gesell menciona que el crecimiento emocional es un proceso progresivo, el cual involucra una serie de relaciones interpersonales que abarcan las rutinas del cuidado personal, a los intereses y actividades del hogar, la escuela, la comunidad, a la ética de la vida diaria, etc. Así mismo, plantea que el desarrollo emocional del niño, se va dando a través de gradientes de crecimiento, los cuales van mostrando cómo las emociones van cambiando año con año, de acuerdo con el aumento del nivel de madurez. También dice que existen ciertas características emocionales que son persistentes y que podrían atribuirse al carácter innato de cada persona.

Así mismo, las emociones registran y dirigen las reacciones del individuo, estas emociones muestran y cambian las reacciones fisiológicas, las psicológicas, y así van formando parte de los procesos mentales y morales de la percepción, el juicio, la decisión y la estimación que influyen en la formación del carácter del niño.

Las emociones que se presentan comúnmente en los niños en etapa de pubertad son: el miedo, la preocupación, la ansiedad, la ira, el disgusto, la frustración, los celos, la envidia, la curiosidad, el afecto, el pesar y la felicidad.

3.2 Fundamentos teóricos del estrés.

—Estrés implica la interacción del organismo con el medio ambiente. En nuestro caso, el organismo es el humano, y el medio ambiente puede consistir en propiedades físicas como el calor, ruido, contaminación” (Lazarus, 1966; Appley y Trumbull, 1967; Weitz, 1970; Selye, 1974 y Cox, 1978 citados en Ivancevich 1989)

Como mencionan los autores anteriores diversos factores incluidos los ambientales pueden contribuir a la producción de estrés en las personas.

"El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga" (Selye, 1935)

Selye hace referencia a las distintas maneras en que las personas pueden hacer frente a estímulos estresores.

El estrés cotidiano infantil puede definirse como la falta de respuesta adecuada a las exigencias de la vida diaria (Álvarez, 2005; Etiens-Cruzado, 2005). En el estrés que experimentan los niños, contribuyen de forma esencial los pequeños problemas o contrariedades de sus vidas diarias, probándose que su efecto de carácter sumatorio puede conducir también a importantes implicaciones en el bienestar y salud.

La vida diaria que produce irritación o molestias en los individuos, como la sobrecarga de demandas escolares, las disputas familiares o los exámenes entre los muchos ejemplos disponibles (Sandi, 2001).

La gente reacciona y maneja sus vidas, basándose en su valoración de las situaciones sociales y en las habilidades que posee para manejar las situaciones estresantes. Según esto, a medida que uno crece, estas habilidades se van aprendiendo de las personas importantes para cada uno y se van puliendo y desarrollando a través del uso continuado y la interacción con el entorno social. Por lo tanto el autocontrol es una ayuda para que el individuo aprenda a manejar el estrés. (D' Zurilla, 1999).

El nivel de desarrollo es una variable relevante a tener en cuenta en la infancia, ya que a medida que los niños crecen, pueden emplear recursos cada

vez más elaborados de carácter cognitivo para afrontar las situaciones de estrés que se presentan en la vida (Trianes, 2002).

A menudo, los individuos estresados sin darse cuenta crean y engendran reacciones en otras personas que mantienen respuestas de comportamiento poco adaptables (por ejemplo sujetos que se vuelven temerosos, elusivos, deprimidos, encolerizados, etcétera.), y que engendran en otros reacciones que contribuyen a mantener tales pautas de estrés inadaptable. Estos individuos (los de comportamiento poco adaptable) suelen obtener un exceso de protección por parte de los otros, con la consecuencia de que el afectado no pone a prueba sus preocupaciones y temores, lo cual, a su vez, incrementa la falta de confianza en sí mismo. (Meichenbaum, 1987)

A fin de comprender la naturaleza del estrés sobre el que padece el sujeto se debe apreciar el impacto de otras personas significativas, así como del entorno y las entidades organizativas y sociales; y evaluar las consecuencias interpersonales e intrapersonales (por ejemplo, mis sentimientos y pensamientos) que siguieron tras la situación estresante. (Meichenbaum, 1987)

No se trata sólo de que estemos estresados, sino también de lo susceptibles que seamos a la interrupción y de cómo reaccionemos a situaciones estresantes que parecen esenciales para la habilidad de afrontamiento.(Meichenbaum, 1987)

3.3 Tipos de estrés infantil.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas.

—El estrés es una perpetuación del estado de equilibrio, o un trastorno de la estabilidad, que puede mantenerse por largos períodos de tiempo”. (Papalia1987).

—El estrés es la reacción fisiológica y psicológica del organismo a las demandas hechas sobre él”; el estrés es una parte inevitable de la vida de cada uno. —Algo de estrés es esencial, y realmente vigorizante”. (Papalia 1988).

Los estresores cotidianos o de carácter diario, también denominados acontecimientos menores, hacen referencia a situaciones diarias, de baja o moderada intensidad pero de muy alta frecuencia (Lazarus, 1981). Estos estresores cotidianos, a pesar de su baja intensidad, pueden producir en el niño respuestas desadaptadas y poco saludables (Lazarus y Folkman, 1982; Santed et al., 1996, 1998). Las situaciones que suelen causar estrés cotidianamente provocan una mayor afectación en el niño, pues el estrés diario o cotidiano puede tener efectos incluso más negativos que el estrés vital o agudo. El primero también llamado estrés emocional el cual hace referencia a la respuesta física y psicológica que se produce cuando vivimos situaciones de la vida cotidiana que afectan a nuestros sentimientos y que nos desbordan. Y el segundo, el estrés agudo es el tipo de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano, siempre suele ser agotador. Ya que el exceso de los acontecimientos estresantes y su heterogeneidad hacen al sujeto más vulnerable (Lazarus, 1984).

El estrés cotidiano infantil puede definirse como la falta de respuesta adecuada a las exigencias de la vida diaria, probándose que su efecto de carácter sumatorio puede conducir también a importantes implicaciones en el bienestar y salud. En esta categoría se incluyen los pequeños incidentes Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico: Un enfoque

biopsicoeducativo de la vida diaria que produce irritación o molestias en los individuos, como la sobrecarga de demandas escolares, las disputas familiares o los exámenes entre los muchos ejemplos disponibles (Sandi, 2001).

3.3.1 Características del estrés infantil

Hoy se admite que un niño puede presentar los mismos trastornos de ansiedad que tienen los adultos, además de la angustia de la separación que es propia de la infancia y que no se presenta más allá de los 15 años de edad. (Chandler, 1985)

Los niños expresan su estrés y ansiedad de una manera y lenguaje diferente a la de los adultos.

Las causas que pueden desarrollar estrés en el niño son las siguientes:

- Factores hereditarios: como el temperamento, enfermedades limitantes como puede ser niños que nacen con alguna deformación física o congénitas

- La personalidad: personas que suelen tensarse diariamente, ansiosas, nerviosas, irritables o también sujetos que pueden percibir el mundo como amenazante y recurrentemente se angustian.
- La presión escolar: niños con excesivas tareas escolares o extraescolares, alumnos que se ponen nerviosos al exponer o ante un examen; también suelen ser niños que suelen estar bajo el abuso de un compañero o algún profesor.

Los cuatro patrones de respuesta al estrés pueden ser descritos de la siguiente manera (Chandler, 1985):

- Respuesta Dependiente: falta de autoconfianza, dificultad para aceptar las críticas, pobre asertividad, poca participación en actividades.
- Respuesta Reprimida: mucha sensibilidad, fácilmente se molestan o se les hieren sus sentimientos, temerosos ante nuevas situaciones, poca confianza en sí mismos, preocupados innecesariamente.
- Respuesta Pasivo-Agresiva: frecuentemente son niños de bajo rendimiento académico, tienden a postergar sus deberes; poco cooperativos, despistados; sus notas tienden a bajar.

- Respuesta Impulsiva: exigente, desafiante, de temperamento explosivo; iniciarán incomodidad o molestia en sus interacciones con otros niños; Por otro lado puede ser muy activos, descuidados en su trabajo escolar.

El estrés se define atendiendo a tres conceptos: estrés como estímulo, estrés como respuesta, y estrés como relación acontecimiento-reacción. El estrés como estímulo es el que se trabaja bajo la corriente cognitivo-conductual.

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.

Con la ayuda de la TCC se puede ayudar a cambiar la forma de cómo se piensa (cognitivo) y como se actúa (conductual) y estos cambios le pueden ayudar a sentirme mejor. (Calcina, 2008).

En la TCC existen tres puntos primordiales que deben tomarse en cuenta antes de tratar a un paciente con estrés:

- Se define cual es la condición ambiental en el que se desenvuelve el sujeto.
- Se dedica a identificar las diferentes fuentes de presión que inciden en el sujeto.
- Estudia las respuestas fisiológicas, cognitivas, y conductuales consecuencias de dicha presión

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

3.3.2 Niveles de intervención.

Para poder elaborar un plan de acción en el aula que ayude al infante a controlar el estrés es de suma importancia tener presente que en la población escolar, los estresores se agrupan en tres ámbitos principales: salud, escuela y familia. En el ámbito de 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 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, como falta de aceptación de los iguales, peleas y situaciones ridiculización o burla. En cuanto al ámbito familiar, los estresores son dificultades económicas, falta de supervisión de los padres, o soledad en el hogar y continuas peleas entre hermanos. (Vega, Z., Anguiano, S., Soria, R., Nava, C. & González, F. 2008)

Conociendo estos tres ámbitos se puede realizar tres tipos de prevención: Primaria, secundaria y terciaria que explico a continuación:

Prevención primaria: Está dirigida a toda la población, dentro del aula se realizaría con toda la clase abarcándose aspectos como las habilidades sociales, enseñanza de la educación para la salud, educación para la tolerancia... siendo el objetivo principal eliminar o disminuir el riesgo de aparición de alteraciones de comportamiento. Como estrategias de intervención señalar el cambio de factores ambientales que perturban el desarrollo psicológico y promover las habilidades sociales de los alumnos.

Prevención secundaria: Iría dirigida a población de riesgo realizándose sobre niños que empiezan a presentar conductas problemáticas por lo que las sesiones deben realizarse fuera del aula, en pequeños grupos siendo el objetivo principal la identificación precoz del problema y una intervención dirigida a reducir la incidencia de estos problemas antes de que se hagan más graves. La estrategia de intervención será la puesta a punto de técnicas de tratamiento adecuadas, las cuales son las siguientes:

- Reestructuración cognitiva
- Entrenamiento en toma de decisiones y resolución de problemas
- Autoinstrucciones
- Entrenamiento de inoculación de estrés
- Técnica de la aserción encubierta
- Estrategias de afrontamiento
- Visualización positiva
- Técnica de la reestructuración cognitiva
- Técnica de Relajación

Prevención terciaria: Es la intervención propiamente dicha, iría dirigida a niños con problemas que muestren bastante conductas problemáticas siendo el objetivo reducir la tasa de trastornos y alteraciones en la comunidad, pudiendo contar como estrategia de intervención con la realización de programas que estén encaminados a lograr que los alumnos con problemas de

aprendizaje/comportamiento sean tratados dentro del centro y con la colaboración de los profesores. Entre los problemas más usuales se encuentra la técnica de modificación de pensamiento y conducta que persiguen como objetivo eliminar/disminuir conductas disruptivas como aumentar/introducir conductas prosociales adecuadas.

3.3.3 Estrategias que puede utilizar el docente en situaciones de estrés en el aula

La prevención y el tratamiento del estrés cotidiano infantil se centran en la promoción de estrategias eficaces de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento se refieren a los esfuerzos voluntarios realizados con la finalidad de manejar situaciones estresantes. Estas estrategias pueden ser clasificadas en tres estilos de afrontamientos básicos: a) centrado en el problema, con estrategias como centrarse en resolver el problema, buscar diversiones relajantes, distracción física, esforzarse y tener éxito y fijarse en lo positivo; b) centrado en los demás, compuesto con estrategias como buscar apoyo social, buscar apoyo profesional, buscar apoyo espiritual, buscar pertenencia, acción social e invertir en amigos íntimos; y 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. (Blanca, 2012)

En el ámbito de la intervención psicoeducativa existen programas para enseñar estrategias de afrontamiento, las cuales son llamadas activas y pasivas. Las primeras se refieren a las acciones concretas para intentar controlar todo aquello que nos afecta o produce pérdida de la capacidad funcional. La segunda se refiere a las acciones que evitan las situaciones que pueden afectarnos y por ende la renuncia a la permisividad a la afectación a otras áreas de la vida. 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 programas que se centran en la solución de problemas interpersonales (SPI) pueden ser adecuados para promover nuevas estrategias que permitan afrontar estresores sociales como rechazo de los iguales, recibir burlas o insultos, agresiones físicas y otras situaciones negativas. Concretamente, las estrategias del SPI se dirigen a generar respuestas ante un problema surgido, como negociar, ser asertivo y pedir ayuda.

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.

3.3.4 Herramienta de medición del estrés infantil

Existen una herramienta elaborada para poder diagnosticar el estrés infantil y su intensidad. A continuación se mencionara un instrumento realizado por expertos en la materia para diagnosticar el estrés en infantes.

Test de apercepción infantil CAT.

El material del CAT consiste en 10 láminas de animales en situaciones diversas. Puede aplicarse a niños de 3 a 10 años de ambos sexos. Una vez establecido un adecuado rapport con el niño, se procede a presentarle las láminas. Las respuestas se registran literalmente y luego se analizan.

El CAT es un método proyectivo es decir es un método para explorar la personalidad estudiando el sentido dinámico de las diferencias individuales en la percepción de un estímulo estándar.

El CAT se concibió como un objeto de facilitar la comprensión de la relación de un niño determinado con sus más importantes figuras y tendencias. Las láminas fueron planeadas con el propósito de provocar respuestas específicamente relacionadas con problemas de alimentación y orales en general, explorar problemas de rivalidad entre hermanos, descubrir la actitud del niño frente a los padres como pareja –en lenguaje técnico, en el complejo de Edipo- y la escena primaria: en las fantasías del niño cuando ve a los padres juntos en la cama. En relación con estos objetivos se intenta conocer las fantasías agresivas infantiles, la aceptación infantil del mundo adulto, el miedo de quedarse solo durante la noche y posibles conexiones con la masturbación, el comportamiento en el tocador y la actitud de los padres frente a este problema. Buscamos conocer la estructura del niño y su método dinámico de reaccionar –y de manejarse- ante los problemas del crecimiento.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1. Contextualización de la propuesta.

Nombre:

La guía psicológica de apoyo al profesor auxiliar de USAER para el manejo y control del estrés infantil.

Objetivo:

Lograr que el profesor auxiliar de USAER a través de técnicas cognitivas-conductuales logre el manejo de alumnos con estrés y la manera de controlarlo.

Justificación.

Se ha podido observar durante el trabajo con niños de primaria que cada vez es más mayor el número de infantes afectados por el estrés y al parecer suele ser cada día más común.

Al convivir con el estudiantado he observado que el grupo con mayor índice de niños con estrés existe en quinto año ya que muchos alumnos oscilan en edades entre diez y once años y como menciona el psicólogo Arnold Gessell: –en ella se marca la culminación de una década de desarrollo básico”. Es en esta edad cuando comienzan los cambios físicos y psicológicos de los infantes para pasar a una nueva etapa que es la pubertad, es la edad de la transición ya que al llegar a sexto año de primaria esa evolución estará completa.

Percatándome que no existe un programa que enseñe a los profesores a crear actividades de apoyo para sus alumnos y así poder obtener buenos resultados reflejados en la participación escolar, convivencia entre compañeros y rendimiento académico. Es por ello que he realizado esta guía la cual es dirigida para el maestro auxiliar del USAER, quien teniendo conocimientos del contenido de la presente guía podrá entender y realizar las actividades de una manera adecuada.

Enfoque: Cognitivo-conductual.

Es una orientación de la terapia cognitiva enfocada en la vinculación del pensamiento y la conducta, y que recogen las aportaciones de distintas corrientes

dentro de la psicología científica; siendo más que una mera fusión, como aplicación clínica, de la psicología cognitiva y la psicología conductista. Suelen combinar técnicas de reestructuración cognitiva, de entrenamiento en relajación y otras estrategias de afrontamiento y de exposición.

La terapia cognitivo conductual para niños proporciona un método potencialmente poderoso para que los niños aprendan a cambiar su propia forma de pensar y se vuelvan participantes activos en el tratamiento.

Albert Ellis expuso formalmente la primera terapia cognitiva, proponiendo que los terapeutas ayudasen a la gente ajustando su pensamiento y comportamiento, como tratamiento para problemas de pensamiento y comportamiento. Dos años más tarde Ellis publicó el libro «*Como vivir con un neurótico*» en el que se refería a su nuevo método.

La TCC le puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. La intervención conductual en el aula se distingue entre técnicas específicas para el niño y aquellas cuya aplicación están más orientadas a los padres y al ámbito escolar. Se utiliza una combinación de técnicas operantes y

cognitivas (conductual-cognitiva). Los beneficios que podemos obtener con la intervención conductual-cognitiva, son: (Calcina, 2008)

- Mejor rendimiento académico.
- Mejoría en los trabajos escolares.
- Mejoría de la relación social

Área: Educativa.

La psicología educativa es una rama de la psicología cuyo objeto de estudio son las formas en las que se produce el aprendizaje humano dentro de los centros educativos. De esta forma, la psicología educativa estudia cómo aprenden los estudiantes y en qué forma se desarrollan.

Cabe destacar que la psicología educativa aporta soluciones para el desarrollo de los planes de estudios, la gestión educativa, los modelos educativos y las ciencias cognoscitivas en general.

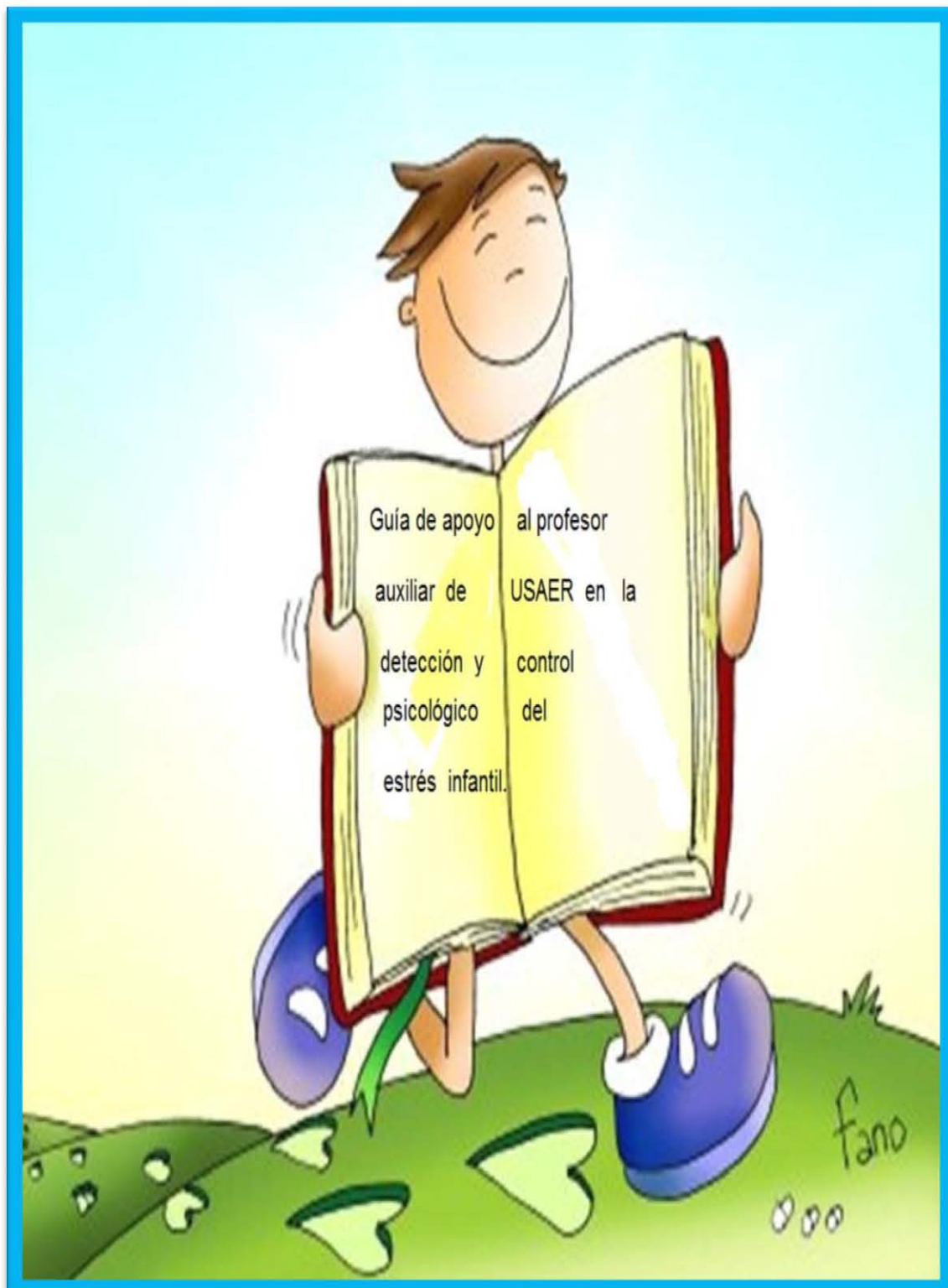
Con el objetivo de comprender las características principales del aprendizaje en la niñez, la adolescencia, la adultez y la vejez, los psicólogos educacionales elaboran y aplican distintas teorías sobre del desarrollo humano, que suelen ser consideradas como etapas de la madurez.

Los psicólogos educacionales tienen en cuenta las distintas características y capacidades de cada persona. Estas diferencias se potencian con el constante desarrollo y aprendizaje, y quedan reflejadas en la inteligencia, la creatividad, la motivación y la capacidad de comunicación, por ejemplo.

Es importante subrayar que en concreto la motivación adquiere un papel fundamental en esta psicología que nos ocupa. Y es que es fundamental para que el aprendizaje tenga lugar. En concreto se considera que en ella influyen desde el nivel de interés que tenga la persona en cuestión hasta la voluntad que tiene la misma de proceder a realizar una tarea pasando por las creencias que posee o las aspiraciones que tiene en esta vida y que desea lograr.

Existen, por otra parte, numerosas incapacidades posibles en los niños en edad escolar, como el trastorno por déficit de atención y la dislexia, entre muchas otras.

4.2 DESARROLLO DE LA PROPUESTA



INDICE

Apartado I. La entrevista.

Formato de entrevista para el profesor auxiliar de USAER.

Formato de entrevista para padres de familia de los alumnos de quinto año de primaria.

Apartado II. Trabajo en el aula.

Técnica 1 Restructuración cognitiva

Dinámica —“Conociendo mis emociones”

Técnica 2 Entrenamiento en toma de decisiones y resolución de problemas...

Dinámica —“Dulzando pensamientos”

Técnica 3 Autoinstrucciones

Dinámica —“Autoenseñanza”

Técnica 4 Entrenamiento de inoculación de estrés

Dinámica —“Escala de emociones”

Técnica 5 Discriminación

Dinámica —“Flota arriba”

Técnica 6 Imaginación Racional Emotiva

Dinámica —“Mán y Capa”

Técnica 7 Visualización positiva

Dinámica —“Vamos a la playa”

Técnica 8 Técnica de la reestructuración cognitiva

Dinámica —“Años clasificados”

Técnica 9 Relajación

9-1 Dinámica —“Relajar manos y pies”

9-2 Dinámica —“Relajar el cuello”

9-3 Dinámica —“Rellenar un círculo”

9-4 Dinámica —“Momento de tranquilidad”

9-5 Dinámica —“Ejercicios de respiración”

9-6 Dinámica —“Observa e imagina”

9-7 Dinámica —“Imaginación”

Introducción

El objetivo de esta guía es ofrecer al maestro auxiliar de USAER actividades basadas en las técnicas cognitivas-conductuales para la detección y control del estrés en los niños de quinto año de primaria y así poder obtener buenos resultados en la escuela y salón de clases.

A continuación se indicará de manera general como está constituida la guía:

En el primer apartado denominado Entrevista. El formato de entrevista para el profesor auxiliar de USAER y padres de familia nos indicará el conocimiento que tienen acerca del estrés infantil y si existe un plan de acción para controlarlo.

En el segundo apartado referente a trabajo en el aula. Se indicará las técnicas cognitivas-conductuales realizadas en dinámicas para la detección del estrés y la mejor comprensión del alumnado para poder controlarlo.

Apartado I

La Entrevista

Para poder detectar y controlar el estrés infantil es necesario conocer del tema a tratar, es decir informarse si tanto profesores como padres de familia poseen conocimientos acerca del estrés infantil y la manera en cómo pueden manejarlo con los niños. Según cuales sean las respuestas mencionadas en la entrevista nos indicara si en la escuela como en el hogar existe un plan de acción cuando surge estrés en los infantes y nos proporciona un panorama acerca de la respuesta que existirá llevando a cabo la guía.

Formato 1. Entrevista dirigida para el docente auxiliar de USAER

La finalidad del cuestionario es conocer si existe algún programa por parte del USAER para detectar y controlar el estrés en los niños de primaria, y de no ser así el profesor auxiliar planifica actividades para los alumnos. Al igual que saber si es un tema mencionado en las reuniones del personal de USAER. También es primordial tener conocimiento si existe comunicación entre los padres de familia, maestro del grupo y profesor de USAER para dar apoyo al alumno afectado.

Nombre del profesor (a): _____

Escuela en la que labora: _____

Sector de USAER en la que labora: _____

1. ¿Conoce usted las causas por las cuales un niño puede presentar estrés?

2. ¿Conoce usted las características que puede presentar en el aula de clases y/o escuela un niño con estrés? Mencíonelas

3. ¿Cuántos niños en el grupo cree usted que presentan estrés?

4. ¿Elabora un plan de trabajo en caso de detectar niños con estrés y en qué consiste?

5. ¿Cree que sea necesario trabajar con el profesor del grupo y los padres de familia de los niños afectados? ¿Por qué?

6. ¿En su plan de trabajo incluye al profesor del grupo y los padres de familia? ¿De qué manera es su participación?

7. ¿En caso de elaborar un plan de trabajo para los niños con estrés obtiene buenos resultados? ¿En que se basa?

8. Existe algún programa elaborado por USAER para apoyar a los niños que presenten estrés? De ser así ¿En que consiste?

9. ¿En las reuniones con el personal formado por USAER se habla sobre el estrés en los

<p>alumnos y se plantea una manera de solucionarlo?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>10. ¿Cree que sea necesario la realización de programas para la detección y control del estrés en los niños de primaria? ¿Por qué?</p> <hr/>

Formato 2. Entrevista para los padres de familia.

La entrevista es dirigida a los padres de familia del grupo de quinto año de primaria con el objetivo de recabar más información acerca del niño y su entorno familiar, escolar y social. Así como también saber si poseen conocimiento acerca del estrés infantil.

A continuación se proporciona el cuestionario:

Nombre del niño: _____

Nombre de la madre: _____

Edad: _____ ocupación: _____

Nombre del padre: _____

Edad: _____ ocupación: _____

Posición ordinal del niño: _____

¿Cuántos hijos tiene?: _____

Nombre	Edad	Ocupación
_____	_____	_____

1. ¿Sabe usted que es el estrés infantil?
a) Si b) No
2. ¿Cree que exista la posibilidad de que su hijo padezca estrés?
a) Si b) No
3. ¿Cuáles de estos comportamientos ha llegado a presentar su hijo?
a) Timidez, poco participativo en algunas actividades, o sensible
b) Distráido, no termina sus actividades las deja a medias.
c) Explosivo, desafiante y exigente

Contexto familiar

4. ¿Discute con su pareja en presencia del niño?
a) Si b) No c) A veces
5. ¿Habla sobre los problemas económicos, conyugales o de salud con una persona cerca del niño?
a) Si b) No c) A veces
6. ¿Cuándo el niño es castigado suele mostrarse retraído, sensible o agresivo?
a) Si b) No c) A veces
7. ¿El niño realiza actividades extraescolares que lleguen a estresarlo?
a) Si b) No c) A veces
8. ¿Considera que la mayoría de las veces el clima familiar es?
a) Tranquilo b) Estresante c) Ambos

Contexto escolar

9. ¿Actualmente le agrada ir a la escuela?
a) Si b) No
10. ¿Le estresa a su hijo asistir a la escuela?
a) Si b) No c) A veces
11. ¿Cómo es la relación del niño con su maestro (a)?
a) Buena b) Mala c) Indiferente
12. ¿Sabe si el profesor (a) de su hijo suele causarle estrés?
a) Si b) No c) A veces

13. ¿Cómo es la relación del niño con sus compañeros?
a) Buena b) Mala c) Indiferente
14. ¿Sabe si convivir con sus compañeros le estresa?
a) Sí b) No c) A veces
15. ¿Sabe si su hijo es molestado por algún compañero?
a) Sí b) No c) A veces
16. ¿Cuáles actividades suelen causarle estrés a su hijo en la escuela?
a) Exponer en Clase b) No terminar trabajos escolares a tiempo c) Olvidar alguna tarea o material escolar d) exámenes

Contexto social.

17. ¿Le estresa a su hijo relacionarse con personas fuera de su familia?
a) Sí b) No c) A veces
18. ¿Piensa usted que su hijo se estresa por no cumplir con los estereotipos marcados por la sociedad?
a) Sí b) No c) A veces
19. ¿Cree usted que su hijo sea competitivo?
a) Sí b) No c) A veces
20. ¿Cree que su hijo se estrese al no tener éxito en alguna actividad de su interés?
a) Sí b) No c) A veces
21. ¿Cree usted que su hijo se estrese cuando no posea algo que sus compañeros tienen? Por ejemplo videojuegos, muñecas, etc.
a) Sí b) No c) A veces
22. ¿Considera que sea necesario un programa que ayude a los niños a controlar su estrés?
a) Sí b) No
23. ¿En caso de existir un programa para controlar el estrés en los niños realizado por la escuela que asiste su hijo, usted trabajaría junto con el profesor para ayudarlo?
a) Si apoyaría b) No me interesa c) Solo algunas veces, no tengo tiempo

Apartado II

Trabajo en el aula

El trabajo en el aula consiste en dinámicas construidas bajo la corriente cognitivo-conductual para que el profesor auxiliar de USAER pueda detectar el estrés en los niños de quinto año de primaria y lograr que los alumnos lleguen a controlarlo y/o eliminarlo.

Técnica 1: Restructuración cognitiva.

Esta técnica es una de las más importantes dentro del modelo cognitivo. Se centra en aquellos pensamientos y creencias, a menudo repetitivo y recurrente, que influyen en nuestras emociones y conductas. Estos pensamientos acostumbran a ser distorsiones cognitivas de la realidad que provocan malestar y ansiedad y se suelen producir de forma automática, por lo que es un objetivo básico identificarlos y buscar alternativas racionales.

Propósito: Enseña a los niños habilidades de enfrentamiento y manejo de situaciones problemáticas, que les permitan adoptar perspectivas más razonables sobre los acontecimientos. Su utilización prioritariamente es colectiva, por tanto, podemos aplicarla a todo el grupo de una clase o aula.

Dinámica: Conociendo mis emociones.

Objetivo: Los niños deben reconocer que emoción o sentimiento presentan cuando se encuentran estresados así podrán saber cómo deben actuar para deshacerse del estrés.

Procedimiento:

1.- Consiste en entregar a cada niño una hoja (formato cme) la cual deberán escribir situaciones o cosas que les cause estrés en el aula y/o escuela.

2.- Después se les pedirá a los niños que lean lo escrito y como los hace sentir tal situación.

3.- Enseguida se les solicita a los alumnos que piensen en la razón por la cual se sienten de la manera que han escrito en la pregunta anterior y que lo anoten. Posteriormente se les solicita que reflexionen cual es la consecuencia del pensamiento anterior.

4.- Por último se les comenta que si tuvieran la oportunidad de cambiar ese pensamiento a uno que no les hagan sentir estresados ¿por cuál sería? Y que deberán anotarlo. Al igual de la manera de cómo se sentirían si llevaran a cabo ese pensamiento. La manera de como actuarían después de cambiar el pensamiento a uno más asertivo ante la situación.



Formato cme “CONOCIENDO MIS EMOCIONES”

¿Qué te causa estrés en la escuela y/o salón de clases?

¿Cómo te hace sentir?

¿Por qué crees que te hace sentir así?

¿Cuál crees que se la consecuencia del pensamiento anterior?

Si tuvieras la oportunidad de cambiar ese pensamiento a uno que no te haga sentir estresado ¿por cuál sería?

¿Cómo crees que te sentirías si llevaras a cabo ese pensamiento?

¿Crees que actuarías de manera distinta ante la situación que en este momento te afecta?

Técnica 2 Entrenamiento en toma de decisiones y resolución de problemas.

Esta técnica se basa en la definición clara y operativa del problema, la priorización de objetivos, la generación de alternativas, la valoración de estas alternativas y, finalmente, la toma de decisión.

Propósito: Se basa en enseñarles a los niños a conseguir el autocontrol a través de crear pensamientos gracias a autoinstrucciones, basado en la ejecución de tareas académicas sencillas, sociales y en situaciones interpersonales.

Su entrenamiento se desarrolla en cuatro fases:

1. Reconocimiento del problema: En esta fase se enseña a los niños a comprender las señales que les alerten que existe un problema.(estrés)
2. Análisis del problema: Mediante la instrucción directa y el dialogo, los niños deben tratar de explicar las causas que pueden estar implicadas en las situaciones estresantes y evaluar cómo se ven afectados.
3. Formular soluciones alternativas y valorar sus consecuencias: La meta es que el niño produzca tantas soluciones como sea posible, teniendo en cuenta tres reglas básicas a considerar:

- Excluir cualquier crítica, es decir, aceptar todas las ideas o soluciones que se generen sin hacer comentarios críticos al respecto.

- Exaltar las soluciones nuevas o creativas

- Fomentar la cantidad de alternativas, ya que así se incrementara la posibilidad de encontrar soluciones potencialmente valiosas.

4. Pensamiento, medio, fines: Se entrena a los niños, a expresar sentimientos y emociones adecuadas, a ser asertivos para así obtener una conducta sin estrés y se vea reflejado en una mejor integración, participación y rendimiento escolar.

Dinámica:Dibujando pensamientos.

Objetivo: Los niños no solo reconocerán cuales son las situaciones que les causan estrés en la escuela y/o aula si no también podrán ellos mismos idear maneras de combatirlo.

Procedimiento: Para ejemplificar lo anterior se llevara a cabo una dinámica llamada —Dibujado pensamientos” la cual consiste en que se formaran equipos de tres o cuatro personas, se les dará un pliego de papel bond el cual deberán dividir con una línea a la mitad. Se les pedirá que en equipo dibujen situaciones que pueden causarles estrés en el ámbito escolar y en la otra mitad del papel dibujen como ellos piensan que pueden evitar que las acciones que dibujaron anteriormente les causen estrés. Cuando terminen de dibujar todos los niños deberán exponer su trabajo. Se hace una retroalimentación de lo aprendido acerca del estrés en el ámbito escolar.



Para finalizar la sesión se les pedirá a los niños que con el mismo equipo con el que se encuentran corten a la mitad el papel bond y solo se quedaran con la mitad donde han elaborado la manera de evitar el estrés. Se pedirá que observen sus diseños y que lo tomen en cuenta siempre que se sientan alguna emoción que les dé señal de estar estresados en la escuela y/o aula. Para culminar la actividad deberán pegar su papel en las paredes del salón de clases.

Técnica 3 Autoinstrucciones.

Esta técnica ayuda al individuo a modificar su forma de actuar en situaciones difíciles, siendo él mismo el motor del cambio. Se trata de un monólogo interno que proporciona conductas, pensamientos y tareas que ayudan a enfrentarse a situaciones estresantes o generadoras de ansiedad.

Propósito: Esta técnica pretende fomentar el uso del lenguaje en la autorregulación del comportamiento.

Su entrenamiento inicia, con la realización de tareas muy sencillas que el niño puede ejecutar con facilidad, de forma que se acostumbre a pensar en su reacción hacia el estrés. Progresivamente estas autoinstrucciones se van aplicando a contextos que conlleven a situaciones estresantes, teniendo en cuenta cinco objetivos:

- Definición del problema
- Estructurar la aproximación del problema
- Focalizar la manera de deshacerse del estrés
- Elección de la respuesta
- Autorrefuerzo por las respuestas correctas o rectificación de errores

Dinámica: Autoenseñanza.

Objetivo: Los niños pueden optar por la manera o maneras con las que se sientan más cómodos para deshacerse del estrés de acuerdo a lo que han aprendido.

Procedimiento:

1º- El guía o monitor actúa como modelo y lleva a cabo una tarea mientras se habla a sí mismo en voz alta sobre lo que está haciendo (Modelado cognitivo). Se utiliza las imágenes del formato Ae para la mejor comprensión de los niños. Ejemplo: niño nervioso exponiendo en clase.

—Guía o monitor: —“Voy a exponer, mis compañeros y el profesor me observan, estoy seguro de mí mismo y si me llego a sentir nervioso solo veo arriba de las cabezas de todos y así me siento tranquilo”

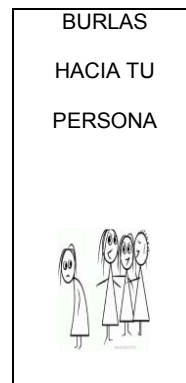
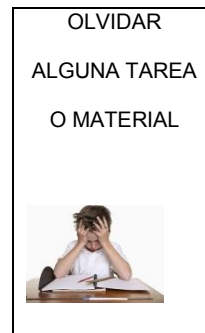
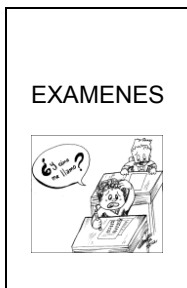
2º-Ahora pasaran dos o tres niños y llevaran a cabo la misma tarea del ejemplo propuesto por el guía, bajo la dirección de las instrucciones de éste (Guía externa en voz alta).

3º- Los niños lo vuelven a hacer mientras se dirige a sí mismo en voz alta (Autoinstrucciones en voz alta).

4º- Ahora el niño lleva a cabo la tarea de nuevo, pero sólo verbalizando en un tono muy bajo (autoinstrucciones enmascaradas)

5º- Para terminar se formara equipos de cuatro integrantes los cuales actuaran cada equipo las imágenes del formato Ae. Mientras los demás escenifican el suceso que les toco pasara cada niño a ser su propio guía de comportamiento a través de autoinstrucciones internas, mientras va desarrollando la tarea (autoinstrucciones encubiertas).

Formato Ae:



Para terminar se les explica que cada vez que ellos se sientan estresados por alguna de las causas mencionadas anteriormente pueden identificarlo por las emociones causadas. Por ejemplo: —Cada vez que me pongo estresado porque expondré en clase me siento..... (Nervioso, ansioso, etc.).

Enseguida pensamos la forma de impedir verse afectados —...pero si hago..... (Alguna manera elegida por el niño para deshacerse del estrés) me sentiré mejor. Muy bien. Estoy bien, tranquilo y alegre.

Ejemplo estructurado de autoinstrucciones:

—Cada vez que me pongo estresado porque expondré en clase me siento nervioso, pero si respiro profundamente me sentiré mejor. Muy bien. Estoy bien, tranquilo y alegre”.

Técnica 4 Entrenamiento de inoculación de estrés.

Está diseñado para ayudar los individuos a manejar eventos estresantes como son situaciones en las que surgen ansiedad, ira o dolor, en donde se enseña una variedad de habilidades cognoscitivas y de autocontrol para reducir el impacto de estos eventos.

Propósito: Este entrenamiento ayuda a que los niños reemplacen apreciaciones (interpretaciones) cognoscitivas desadaptadas de los eventos con evaluaciones y autoafirmaciones positivas.

Dinámica: Escala de emociones.

Objetivo: Reconocer cuales son las situaciones que causan más estrés en ellos y aprender cómo pueden evitarlo cambiando sus pensamientos.

Procedimiento: Para poder entender mejor esta técnica se lleva a cabo una actividad llamada —Escala de emociones—. En esta a cada niño se le proporciona una hoja donde tendrá dibujada una regla que señala del 1 al 10 (Em), siendo el 1 el menor nivel de estrés y el 10 el máximo. Antes se les solicitara a los alumnos que imaginen una situación que les cause estrés dentro del ámbito escolar,

después tendrán que escribir tal situación o situaciones imaginadas y marcar que tanto estrés les causa.

Ejemplo: (Formato Em)

1)





2)

Formato (Em)

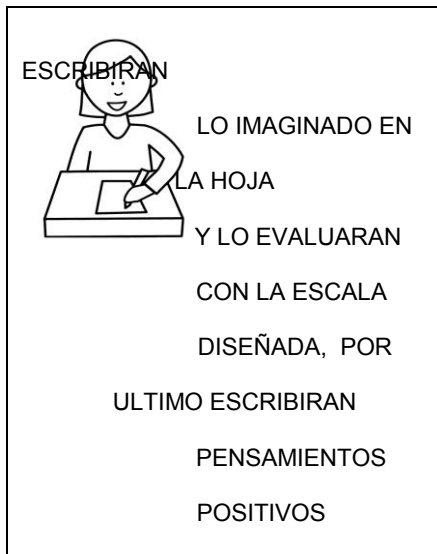
ME ESTRESO CUANDO:

NIVEL DE ESTRÉS:

 _____ 

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PENSAMIENTOS POSITIVOS PARA EVITAR EL ESTRÉS:



Enseguida se le pide que escriban pensamientos positivos acerca de ellos mismos de acuerdo al contexto que los pone estresados. Por ejemplo: situación= —~~Me~~ pone nervioso presentar exámenes” pensamientos positivos= —~~So~~ listo, pongo atención en clases, yo puedo hacerlo”.

Para terminar la sesión se les enseña a los niños una técnica de relajación de fácil comprensión y de ejercer. Se les pide que cierren los ojos, respiren profundamente y exhalen; aflojando los músculos y utilizando pensamientos de afrontamiento del estrés (pensamientos positivos). Deberán hacer esto repetitivamente.

Ejemplo:

—Ahora para terminar haremos un pequeño ejercicio de relajación. Cierren sus ojos. Respira profundamente y exhala. Estas cómodo y relajado. Ahora me gustaría que siguieras dejando relajado todo tu cuerpo. Ahora concéntrate en imaginar todo aquello que te hace sentir bien, todo aquello que te hace sentir relajado y sin estrés”. (Aquí se les puede indicar a los niños que pueden usar los pensamientos positivos).

Técnica 5 Discriminación.

Es una técnica efectiva para ayudar a reducir el estrés enseñado a la persona a entender la diferencia entre las creencias racionales y las irracionales y sus posibles consecuencias, por medio de ejemplos.

Propósito: Cuando se origine un pensamiento que genere una emoción desagradable vocalizamos stop, basta o cualquier palabra que interrumpa el pensamiento negativo.

Llenando el hueco dejado por el pensamiento interrumpido con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas, asertivos y constructivos.

Dinámica: Pelota arriba.

Objetivo: Los niños aprenderán que son las principales personas que pueden detener el estrés en ellos mismos pensando y actuando de una manera favorable.

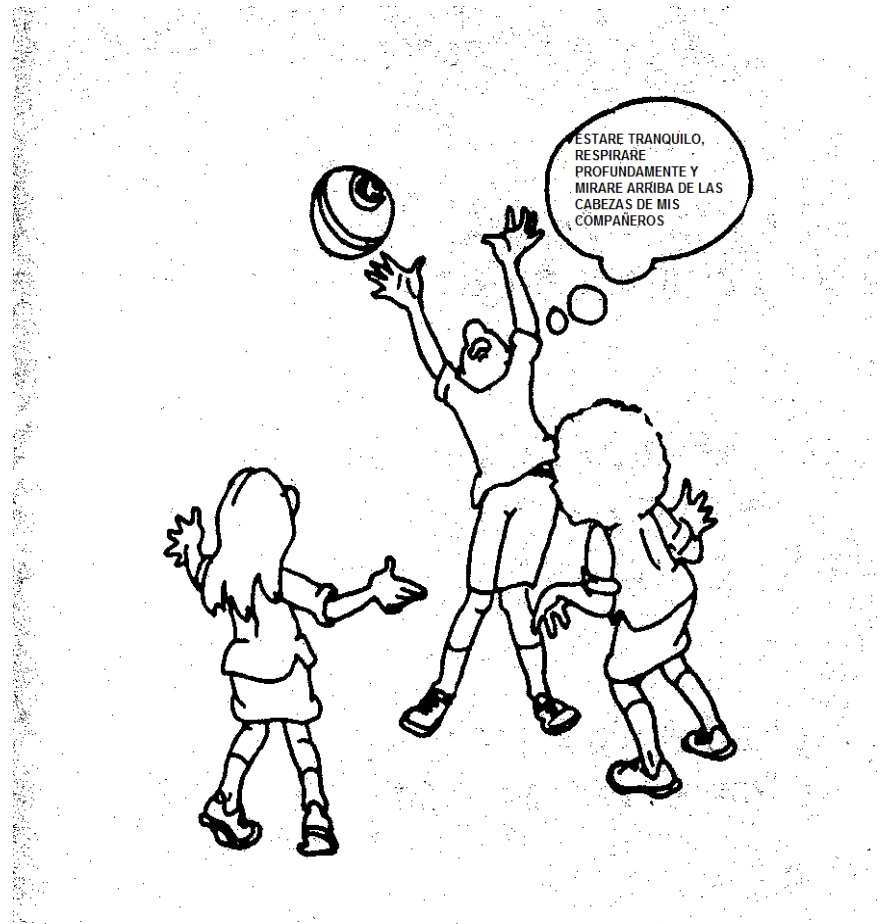
Procedimiento: Para comenzar se les hace mención a los niños que modificando el pensamiento desagradable que llega a la mente cuando nos estresamos, por ejemplo: “no traje la tarea, la maestra me llamara la atención”. Tal pensamiento puede cambiarse por uno que los haga sentir más tranquilos, ejemplo: “no traje la

tarea, me disculpare con la maestra y le explicare que se me ha olvidado, así talvez no me llamara la atención”. Para entender cómo se puede cambiar los pensamientos o creencias que nos hacen sentir estresados por unos racionales se efectuara la siguiente actividad y así comprender mejor de lo que se trata dicha técnica; la cual lleva por nombre —Pelota arriba” y consiste en que el grupo deberá estar parado formando un circulo. El instructor aventara una pelota pero antes deberá mencionar una situación causante de estrés escolar; enseguida aventara la pelota quien la atrape deberá decir —stopseguido de una cosa o situación que lo haga sentir tranquilo, así interrumpiendo lo mencionado por el instructor. Todos los niños tendrán que participar.

Ejemplo de la dinámica:

Instructor: - Haremos una actividad llamada -Pelota arriba” la cual consiste en que yo diré un pensamiento causado por alguna situación de estrés escolar y el que atrape la pelota deberá interrumpirme y decir una manera con la cual puede estar tranquilo y sin estrés.

<p>FIG. IZQ. Explicación de lo que debe hacer el instructor antes de lanzar la pelota.</p> <p>FIG. DER. Explicación de lo que deben hacer los niños al atrapar la pelota</p>
--



Al final de la actividad se les explica a los niños que así como en el juego modificaron los pensamientos negativos que como consecuencia atraen el estrés al cambiarlos por pensamientos positivos que les brindaran tranquilidad y bienestar en ellos. Lo mismo podrán hacer en la vida diaria en cualquier contexto que les puede causar estrés ya sea en la escuela, familia o algún lugar o situación en especial.

Técnica 6 Imaginación Racional Emotiva.

Consiste en buscar todas aquellas acciones que realizamos al enfrentarnos a un problema con el fin de lograr eliminarlo o solucionarlo. Se tienen en cuenta habilidades motoras y cognitivas.

Una de las más usadas en la TREC. Consiste en pedir al cliente que trate de cambiar ante una situación imagina determinada una emoción negativa perturbadora por otra mas apropiada o moderada, modificando para ello las creencias irracionales que acompañan a la emoción de intenso malestar.

Propósito:El docente puede invitar a los alumnos a llevara cabo dos dinámicas las cuales son estrategias para que los niños logren afrontar el estrés.

Dinámica: Volcán y capa.

Objetivo: Los alumnos a través de la imaginación llevaran a cabo estrategias para afrontar el estrés. Ambas estrategias son realizadas para los distintos tipos de reacciones que existen en los niños ante el estrés, que puede ser pasiva: retraimiento, timidez, etc., o desafiante, agresivo, etc.

Procedimiento: Se comenzara con una dinámica que lleva por nombre —el volcán”, ya que existen niños que se identifican con la sensación que viven justo antes de —explotar” ante una situación estresante; como una especie de calor interior intenso e incontrolable acompañado de fuertes emociones que no pueden reprimir y preceden irremediabilmente al episodio disruptivo.

Una buena estrategia para que el niño empiece a tomar conciencia del problema y pueda comenzar a controlarlo, consiste en hacerle visualizar todo el proceso en forma de imágenes. Comenzamos pidiéndole a los alumnos que se imagen ante una situación estresante, ¿Qué es lo que siente? ¿Qué emoción tiene en ese momento? ¿Qué pensamiento llega a su mente? Podemos ayudar al niño a imaginarse que en su interior hay un volcán que representa toda su fuerza y energía, pero a veces, se descontrola y se produce la erupción(en caso de niños de respuesta activa). Cuando empieza a enfadarse, el volcán (que estaría situado de forma imaginaria en la zona del estómago) se calienta y empieza a producir lava caliente hasta el punto que, si no lo controlamos, estalla.

De lo que se trata es de ayudar al niño a que identifique las propias sensaciones internas previas al estallido, al igual que los pensamientos que lo acompañan y, así, poder controlarlo. Una vez que el niño ya logro concientizar la emoción y el pensamiento causad por algún hecho estresante se le citan varias situaciones que suelen causarle estrés y que él o ella repita la actividad varias veces solo que en esta ocasión cuando sientan que el volcán está a punto de estallar el guía tendrá que mencionar la palabra —alfo Se les hará mención que cada vez que sientan que su —volcán” este a punto de estallar ellos mencionen —alfo

La siguiente estrategia de afrontamiento lleva por nombre –al capa de fortaleza”, así como existe niños que suelen tener conductas explosivas ante situaciones estresantes, existen de igual forma alumnos que suelen retraerse cuando se les presentan hechos que les causan estrés. Muchas veces este tipo de niños sienten la necesidad de ser invisibles o desaparecer ante una circunstancia estresante, por esa razón se les pedirá que imagen que se están ante un hecho que les afecta, quisieran desaparecer y se ponen una capa que les da el poder de ser fuertes ante las situaciones de estrés que los suele afectar y así nadie puede hacerlos sentir mal.

Ahora el instructor mencionara alguna circunstancia que estrese al alumno y se les dirá que en ese momento piensen: ¿Qué es lo que sientes? ¿Qué emoción tienes en este momento? ¿Qué pensamientos llegan a tu mente? Posteriormente se les solicitará que se pongan la capa que será la que les dará fuerza para poder afrontar cualquier situación de estrés. Repetirán la actividad varias veces.

Ejemplo: —Volcán”



Ejemplo –al capa de fortaleza”



Existen niños que ante situaciones de estrés quisieran ser invisibles para no tener que afrontar lo que esta sucediendo.



Imaginando que se ponen una capa que les dara la fuerza para afrontar las situaciones de estrés, los niños podrán hacer frente a todo aquello que les suele afectarles.

Técnica 7 Visualización positiva.

Técnica de relajación. Consiste en que el paciente siga un orden de respiración controlada para reducir la tensión, el estrés o la angustia. Se reduce la activación fisiológica.

Procedimiento: Técnica sencilla y útil que permite conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo y para efectuar cambios deseados de la conducta.

Consiste en relajarse e imaginar vívidamente diferentes cosas, situaciones de la forma más real posible y con todos los detalles posibles.

Dinámica: Vamos a la playa

Objetivo: Enseñarle a los niños que pueden relajarse usando una técnica cognitiva-conductual cada vez que se sientan estresados.

Procedimiento: Para llevar a cabo esta técnica se realizara una dinámica llamada —Vamos a la playa” se les explicara a los alumnos que ellos tendrán que usar su imaginación para ir creando los lugares que el instructor les ira señalando; todo

esto con los ojos cerrados y de manera tranquila y relajada. Al empezar esta actividad todos deberán estar acostados, con los ojos cerrados, guardando silencio, quietos sin molestar a compañero. El instructor puede usar música acorde a lo que ira narrando para hacer más fácil la participación de los niños

A continuación la visualización —Vamos a la playa”:

Estoy tumbado con los ojos cerrados..... Me voy alejando de los ruidos y exigencias cotidianas como exámenes, tareas, exposiciones, comienzo a visualizarme con todo tipo de detalles descendiendo por un camino que desemboca en la playa..... Me veo recorriendo el camino..... Hace un día cálido, el sol me calienta y la sensación es agradable..... Una fresca brisa en mi frente me refresca..... Siento como los pies se hunden levemente en la arena caliente y me gusta, es una sensación agradable, muy agradable..... Desde aquí puedo mirar al horizonte, veo el azul del mar..... Veo el azul del cielo..... Tengo la sensación de estar rodeado de azul un azul que me relaja y me llena, me invade y me calma..... Percibo los olores salinos del mar, de la arena, escucho el sonido del viento al pasar entre las hojas de unos árboles cercanos..... Me tumbo en la arena caliente y me relaja, los granos de arena comunican su calor a mi espalda y disuelven la tensión como un azucarillo se disuelve en agua caliente..... El cielo azul, el mar azul me relajan..... El sonido del viento entre las hojas me relaja..... El sonido de las olas me relaja..... Siento la relajación y la calma..... Me permito permanecer en este estado unos momentos y me preparo para abandonar el ejercicio..... Regreso

a mi salón, y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta que puedo volver a esta playa interior a relajarme cuando lo desee, sé que mi imaginación es una fuente de calma y de paz.



Para terminar con la actividad se les menciona a los niños que ellos pueden usar su imaginación y encontrar la relajación cada vez que sientan que alguna situación les conduce al estrés.

Técnica 8 Técnica de la reestructuración cognitiva.

El primer paso para comprender la utilidad de esta técnica es reconocer la importancia que tiene aquello que se piensa en las emociones y en la manera de actuar. Las personas tienden a interpretar de forma diferente una situación conflictiva. Estas variaciones dependen de factores individuales (las experiencias anteriores, los propios miedos, las expectativas personales, etc.). Las maneras diferentes de ver una situación llevan a sentir diferentes emociones (miedo, seguridad, etc.) y a que las formas de comportarse ante la situación también varíen. En definitiva, la forma en que se interpreta una situación influye de forma determinante sobre cómo se vive y por lo tanto sobre el estrés y la ansiedad que se padece.

Propósito: La reestructuración cognitiva es una técnica psicológica, el objetivo de la cual es identificar, analizar, y modificar las interpretaciones o los pensamientos erróneos que las personas experimentan en determinadas situaciones o que tienen sobre otras personas.

Tipos de preguntas para analizar los pensamientos:

- Analizar hasta qué punto los pensamientos se ajustan a la realidad (Objetividad)
- Analizar las consecuencias de los pensamientos (Consecuencias)

- Analizar qué pasaría si lo que se piensa fuese cierto (Relativizar)

Dinámica: Avisos clasificados

Objetivo: A través de esta actividad los niños podrán analizar las situaciones estresantes, la manera de cómo se ven afectados y como pueden deshacerse del estrés cambiando sus pensamientos.

Procedimiento: Se realizara una actividad llamada —Avisos clasificados” se trata de que a cada niño se le da media cartulina donde deberán realizar una página de un periódico que llevara como nombre avisos clasificados, se les pedirá que dibujen e iluminen una situación que sea causante de estrés escolar en ellos y las consecuencias que se pueden producir, posteriormente escribirán abajo del dibujo que es lo que sucede, por ejemplo —esun niño que olvido su tarea, se pone nervioso porque el profesor lo regañara y todo el grupo se reirá de el por eso esta estresado”. Dejando un espacio empezaran a emplear las siguientes preguntas tomando dos roles el de los reporteros que entrevistarán al niño o niña estresada y el del entrevistado ya que tendrán que responder como si fueran el personaje dibujado. Pueden utilizar las preguntas que ellos quieran no es necesario que usen todas.

Preguntas que ayudaran a analizar los pensamientos:

- ¿Estás seguro que el hecho de.... (situación estresante) te traerá tal consecuencia?
- ¿Qué hecho puede confirmar que la o las consecuencias (consecuencia del hecho estresante) sucederá?
- ¿Acaso exageras con lo que le sucede?
- ¿Será que tú piensas que eso sucederá y te estresas antes de tiempo?
- ¿Te sirve de algo estar pensando que algo malo sucederá?
- ¿Cómo te puede afectar pensar en que algo malo pasara en tu forma de actuar?

Preguntas que ayudaran a analizar que pasaría si lo que pensara fuera cierto

- Si pasara lo que tú mencionas (consecuencia del hecho estresante) sería como un pequeño fracaso o algo realmente grave?
- ¿Sería una circunstancia desagradable o insuperable?
- ¿Te afectaría durante un periodo de tiempo (un día, una semana, un mes, un año) o durante toda tu vida?
- ¿Te podrían pasar cosas más graves? ¿Cuáles?

Preguntas para encontrar pensamientos alternativos

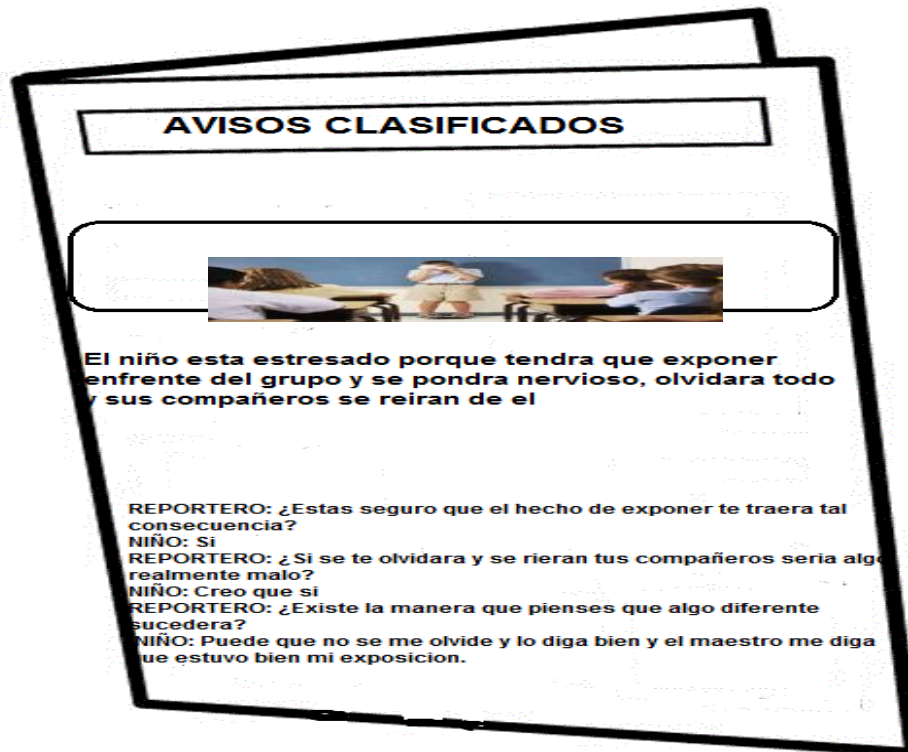
- ¿Es la única manera en la que puedes ver que eso sucederá (hecho estresante)?
- ¿Existe otra manera o maneras en las que pienses que algo diferente sucederá? ¿Cuáles?
- ¿Qué le dirías a un amigo si tuviera los mismos pensamientos?
- ¿Qué te diría un amigo o familiar si supiera que piensas eso?
- ¿Qué podrías hacer para enfrentar el hecho estresante? ¿Sería lo más adecuado?
- ¿Pueden cambiar tu estado de ánimo para que no estés estresado?
- ¿Pueden cambiar tu manera de actuar?

Ejemplo de la actividad:

1)



2)



Al final de la actividad se le menciona a los niños que así como en la dinámica ellos se fueron dando cuenta que pueden ser capaces de cambiar sus pensamientos negativos por más positivos al percatarse que en ocasiones exageramos o pensamos que pueden pasarnos cosas terribles sin saber si puede ser verdad o no como por ejemplo imaginar que si olvidamos lo que tenemos que exponer nuestros compañeros se reirán, nos ponemos nerviosos, nos estresamos

y puede ser que se nos olvide cuando ya lo teníamos bien aprendido. Sin embargo al cambiar por pensamientos positivos como por ejemplo: voy a exponer, lo he estudiado bien, lo haré bien y hasta puede que el maestro me felicite y/o me ponga 10. O bien si se me olvida lo que diré no pasa puede ser que se rían pero así son con los demás también no solo conmigo, se reirán unos segundos y ya después todos lo olvidaran

Los alumnos aprenderán que son capaces de analizar si sus pensamientos son los más indicados y la manera de cambiarlos en caso de ser negativos para que no les perjudique.

Técnica 9 Relajación.

Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental.

Propósito: Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

Dinámicas:A continuación se citan varias maneras de poder usar la técnica de relajación, diseñadas principalmente para poder practicarlas con los niños. Puede usar varias de estas técnicas en el día o una repetitivamente, también hay que considerar que los niños no son muy pacientes así que tal vez solo pueda llevarse a cabo 2 o 3 técnicas al día.

Si es necesario que el infante no abra los ojos, no hable y se mantenga concentrado no hay que desesperarse si no lo hace; invítele con calma a prestar atención a lo que están haciendo, nunca levantando la voz. Recuerde que son técnicas de relajación así que debe mostrarse con tranquilidad para que pueda proyectarlo al niño y este lo copiara.

Objetivo: Con estas técnicas el niño aprenderá a utilizarlas cada vez que se sienta estresado.

9.-1 Dinámicas:Relajar manos y pies

Procedimiento:Se cierra con fuerza la mano derecha, y se aguanta contando despacio y mentalmente hasta 5.

A continuación, abrir la mano con fuerza lo máximo posible, contando hasta 5.

Se repite el ejercicio 3 veces. Finalmente se deja sentir la mano relajada

El ejercicio se repite igual con la mano izquierda.

A continuación se relajan los pies de la misma manera.

Se intenta cerrar al máximo los dedos del pie derecho, contando hasta 5; seguidamente se abren con fuerza lo máximo posible.

Se repite el ejercicio 3 veces. Finalmente se deja descansar el pie.

El ejercicio se repite igual con el pie izquierdo.

9-2 Dinámica:Relajar el cuello

Procedimiento:El niño está sentado o de pie.

Sin forzar y de manera muy suave (porque puede hacerse daño), el niño mueve el cuello y la cabeza de derecha a izquierda 5 veces, como si fuera el péndulo de un reloj, a razón de una vez por segundo.

Igual, pero adelante y atrás.

Igual, dando vueltas con la cabeza en círculos, 5 veces muy suave.

9-3 Dinámica: Rellenar un círculo

Procedimiento:Dibujar en una hoja un círculo pequeño, del tamaño de una moneda de 10 centavos.

Rellenarla de puntos durante un minuto, alternando un punto fuerte con un punto débil.

9-4 Dinámica: Momento de tranquilidad

Procedimiento:El niño se tumba boca arriba en el suelo (o en la cama) y se le indica que vamos a medir cuánto tiempo es capaz de permanecer tranquilo, sin moverse, con los ojos cerrados.

Se mide el tiempo que es capaz de permanecer así.

El objetivo es que llegue a ser capaz de permanecer así tantos minutos como años tenga el niño.

9.5 Dinámica: Ejercicios de respiración

Procedimiento: El niño está sentado o de pie.

Le decimos: —Llena los pulmones de aire despacio, contando mentalmente hasta 10”.

Cuando haya contado hasta 10, le decimos: —Ahora aguanta el aire en los pulmones, contando mentalmente hasta 10, notarás la presión del aire”.

—Suelta el aire despacio, contando mentalmente hasta 10”.

Y se repite este ejercicio 3 veces.

9-6 Dinámica: Observa e imagina

Procedimiento: Escoger un objeto muy simple, por ejemplo un clip.

Observarlo durante 10 segundos aproximadamente.

A continuación cerrar los ojos e imaginarlo en la mente durante 10 segundos.

9-7 Dinámica: Imaginación

Procedimiento: Cerrar los ojos e imaginar una sábana blanca muy grande. En esa sábana hay un pequeño punto negro.

Mentalmente acercarse y concentrarse en ese punto negro. Aproximadamente de 30 segundos a 1 minuto.

CAPITULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Cualitativo.

La presente investigación se lleva a cabo bajo el enfoque cualitativo ya que involucran recolección de datos utilizando técnicas que no pretenden medir ni asociar las mediciones con números, tales como observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, evaluación de experiencias personales, interacción con grupos. Llevando acabo la guía de detección y control del estrés los maestros auxiliares de USAER podrán observar las conductas en los niños y realizando las técnicas cognitivas-conductuales podrán controlar el estrés en los alumnos. También se llevara a cabo encuesta a los padres de familia y al profesor de USAER para saber si tienen conocimientos sobre el estrés y la manera en que se puede apoyar a los niños a controlarlo.

Además las variables no se definen con el propósito de manipularse ni de controlarse experimentalmente para encontrar una explicación a la hipótesis de esta investigación.

En la recolección de los datos está influida por las experiencias y las prioridades de los participantes en la investigación, más que por la aplicación de un instrumento de medición estandarizado, estructurado y predeterminado.

5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.

Esta investigación es descriptiva ya que consiste en llegar a conocer las situaciones, y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.

La presente investigación es no experimental debido a que no se manipula ninguna de las variables ya que solo se da a conocer la población infantil que poseen estrés y la manera en la que se puede trabajar con los niños para detectar y afrontar el estrés. Y además —es más natural y cercana a la realidad cotidiana” (Sampieri 2001).

5.4 Tipo de investigación: Documental.

La actual investigación es de tipo documental ya que fue necesario apoyarse de fuentes de carácter documental como artículos, ensayos y libros que hablaran sobre el tema a tratar que es el estrés infantil y sus consecuencias en los niños en la escuela: y así poder tener conocimiento de que poco se ha hecho al respecto por parte de los maestros y el USAER. Como resultado se pudo realizar una investigación veraz y satisfactoria.

5.5 Delimitación de la población o universo.

Profesor auxiliar de USAER sección 13 de la escuela primaria Úrsula Galván de la ciudad de Orizaba Veracruz.

5.6 Selección de la muestra: No probabilística.

La investigación es no probabilística ya que se ha seleccionado una determinada característica de la población es decir, la guía es pensada en los profesores auxiliares de USAER para que puedan llevarla a cabo con niños de quinto año de primaria de una determinada primaria.

5.7 Instrumento de prueba.

5.7.1 Cuestionario

El cuestionario es un procedimiento en el cual se obtienen y registran datos. Su versatilidad permite utilizarlo como instrumento de investigación y como instrumento de evaluación de personas, procesos y programas de formación. Es una técnica de evaluación que puede abarcar aspectos cuantitativos y cualitativos

CAPITULO VI

RESULTADOS REFERENCIALES DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Tabulación.

En el siguiente recuadro se muestran los resultados que se obtuvieron del cuestionario realizado a los profesores y padres de familia de la escuela primaria Úrsulo Galván, acerca del conocimiento que se tiene sobre el estrés infantil.

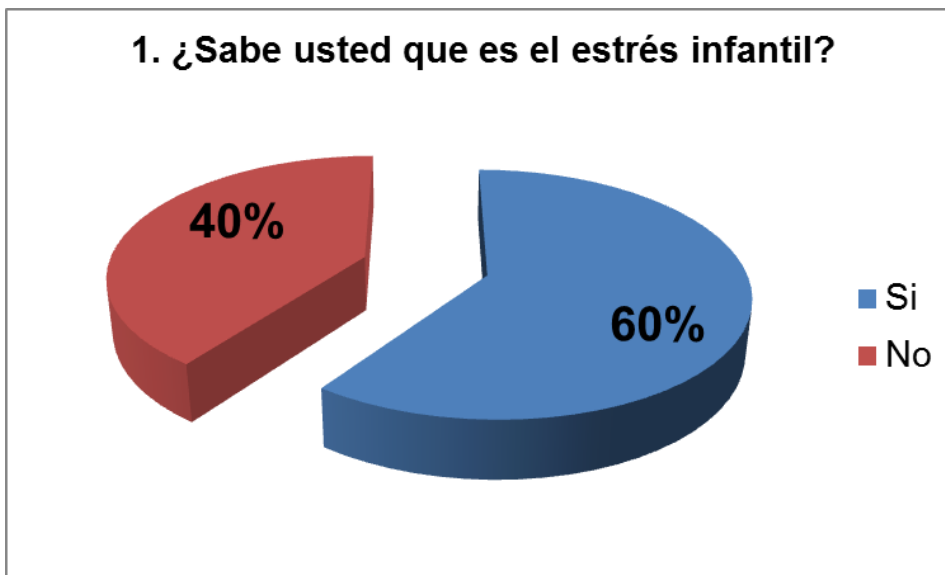
1. ¿Sabe usted que es el estrés infantil?					
a) Si=12	60%	b) No=8	40%		
2. ¿Conoce usted las causas por las cuales un niño presenta estrés?					
a) Si= 6	30%	b) No=14	70%		
3. ¿Conoce las características de un niño con estrés?					
a) Si=7	35%	b) No=13	65%		
4. ¿Usted cree que los niños de quinto año puedan padecer estrés?					
a)Si=9	45%	b)No=2	10%	c) A veces= 9	45%
5. ¿Cree que a los niños de quinto año les agrada asistir a la escuela?					
a) Si=6	30%	b) No= 6	30%	c) A veces=8	40%
6. ¿Cuál cree que sea la razón por la cual el niño no quiera asistir a la escuela?					
a) Mala relación con su maestro=9	45%	b)Mala relación con sus compañeros o un compañero en específico=10	50%	c)No le gusta estudiar= 8	40%

7. ¿Cree que exista una razón por la cual el niño se estrese en el salón de clases o en la escuela?					
a) Si=13	65%	b) No=7	35%		
8. ¿Usted ha hablado con el niño (a) de quinto año acerca de lo que le estresa en su salón de clases o en la escuela?					
a) Si=5	25%	b) No=15	75%		
9. ¿Sabe usted qué hacer cuando un niño se estresa?					
a) Si=1	5%	b) No=19	95%		
10. ¿Le gustaría que existiera un programa implementado en la escuela para ayudar a controlar o eliminar el estrés en los niños de quinto año?					
11.					
a) Si=20	100%	b) No=0	0%		

6.2 Interpretación de resultados gráficos.

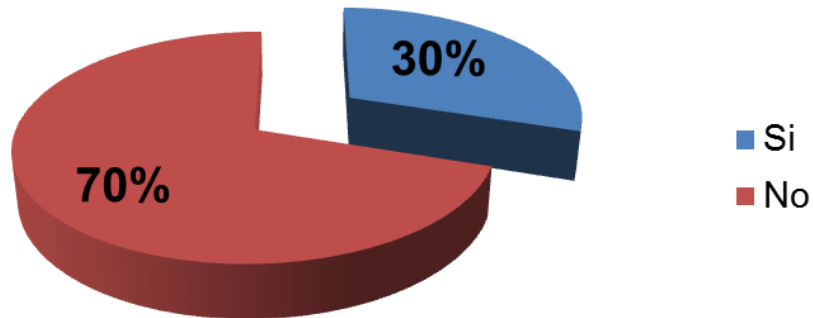
De acuerdo al cuestionario realizado a 20 personas de la escuela primaria Úrsulo Galván, se han obtenido las siguientes respuestas:

En la pregunta numero 1, referente a si las personas conocen lo que es el estrés infantil, el 60% menciona si saberlo, mientras que 40% dicen desconocer lo que es.



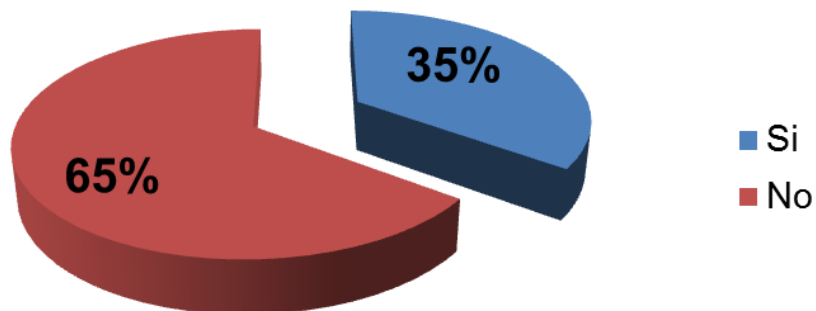
En la pregunta número 2, el 30% expresa si conocer las causas por las cuales un niño presenta estrés y el 70% indica no conocerlas.

2. ¿Conoce usted las causas por las cuales un niño presenta estrés?



En la pregunta número 3, donde se menciona si las personas conocen las características de un niño con estrés, el 35% señala si conocerlo y el 65% indica que no es así.

3. ¿Conoce las características de un niño con estrés?



En la pregunta número 4, 45% de las personas encuestadas mencionan si creer que los niños de quinto año puedan padecer estrés, mientras que el 10% indica no creerlo y el 45% piensa que solo a veces pueden padecerlo.

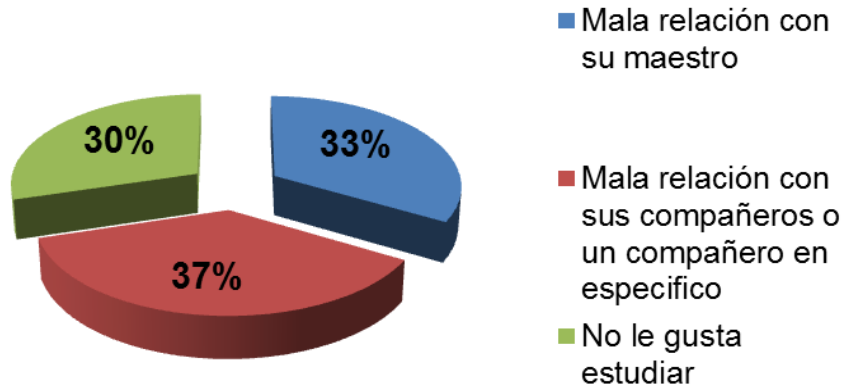


En la pregunta número 5, hace referencia acerca de si las personas encuestadas creen que los niños de quinto año les agraden asistir a la escuela, el 30% cree que si es agradable para ellos, el 30% piensa que no y el 40% menciona que solo a veces les agrada asistir.



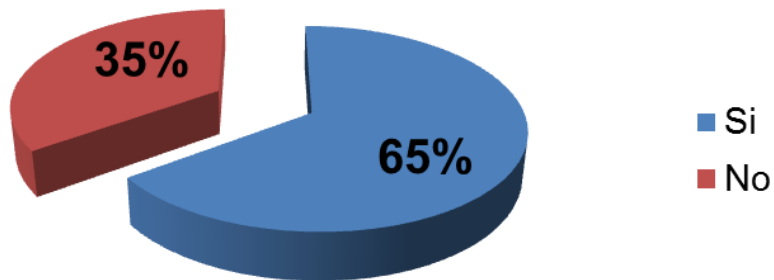
En la pregunta número 6 se ha permitido que las personas encuestadas pudieran elegir dos respuestas si así lo deseaban. De las 20 personas encuestadas se obtuvieron las siguientes contestaciones: fue señalado el 33% la respuesta A) que menciona que los sujetos creen que la razón por la cual el niño no quiera asistir a la escuela es por una mala relación con su profesor. El 37% indico la respuesta B) la cual hace referencia que una mala relación con sus compañeros o un compañero en específico sea la razón por la cual el niño no quiera asistir. La respuesta C) fue indicado con el 30% y nos indica que una de las razones es porque no les gusta estudiar a los niños.

6. ¿Cuál cree que sea la razón por la cual el niño no quiera asistir a la escuela?



En la pregunta número 7, donde se menciona si creen que exista una razón por la cual el niño se estrese en el salón de clases o en la escuela; el 65% señala que si lo creen, mientras que el 35% indica que no.

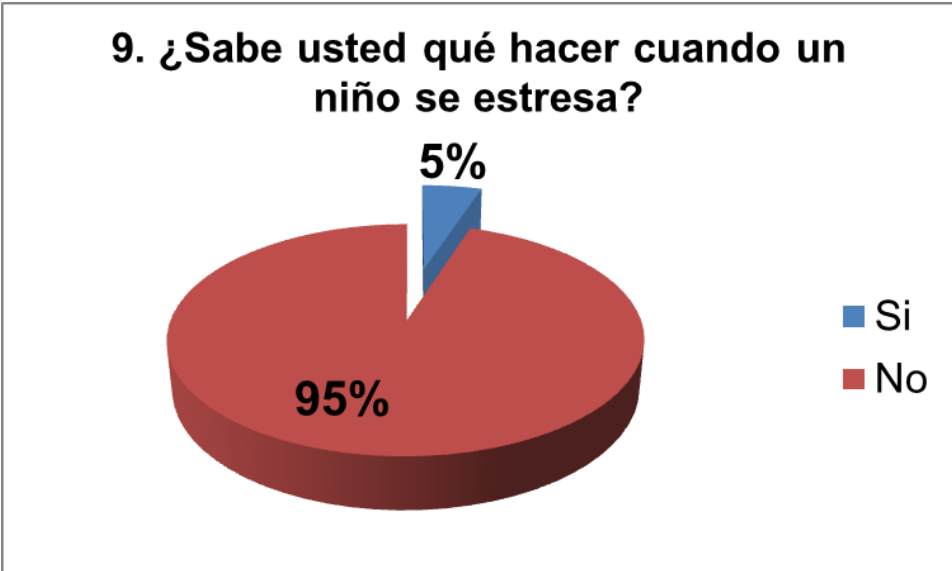
7. ¿Cree que exista una razón por la cual el niño se estrese en el salón de clases o en la escuela?



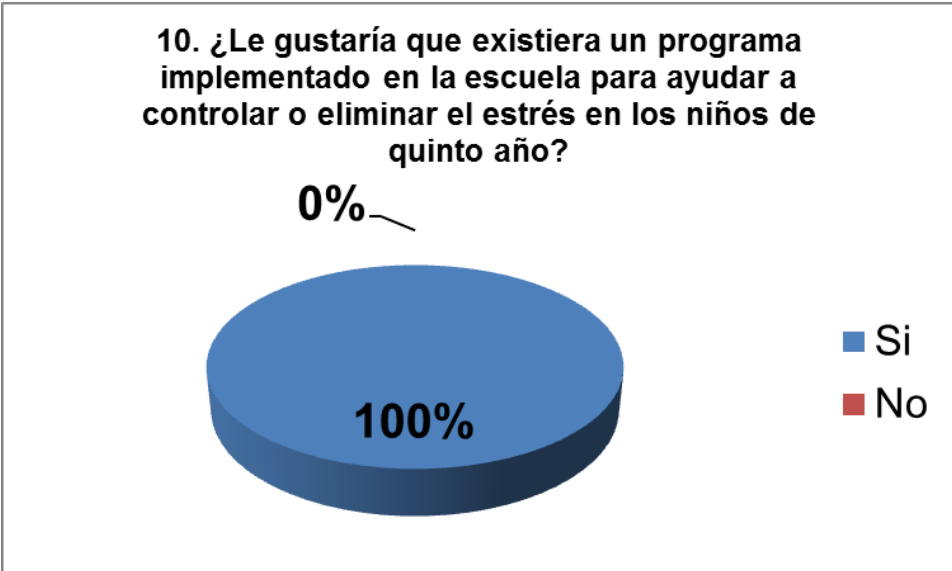
En la pregunta número 8, solo el 25% de los encuestados mencionan hablar con el niño de quinto año acerca de lo que le estresa en su salón de clases o en la escuela, mientras que el 75% indica que no es así.



En la pregunta número 9, hace referencia si las personas saben qué hacer cuando un niño se estresa, solo el 5% indica si saber y el 95% menciona lo contrario.



En la pregunta número 10, el 100% de los encuestados indican que si les gustaría que existiera un programa implementado en la escuela para ayudar a controlar el estrés en los niños de quinto año.



CONCLUSIÓN

La presente investigación fue realizada con el propósito de apoyar al profesor auxiliar de USAER en la detección y control psicológico del estrés infantil en niños de quinto año de primaria.

Al realizar dicha investigación me puede percatar de que existe poca información sobre el estrés infantil, lo que hizo un poco más laborioso el trabajo pero se logró obtener la información necesaria para conocer más del tema.

En cuanto al objetivo general de la investigación fue crear una guía para el profesor auxiliar de USAER, como apoyo para llevar a cabo el manejo y control del estrés infantil a través de técnicas cognitivas conductuales con niños de quinto año de primaria. Dichas técnicas constan de 9 dinámicas las cuales serán guiadas por el profesor de USAER y realizadas por los niños; y así lograr un equilibrio en el grupo y mejorar el ambiente escolar al igual que la relación docente-alumno.

Para saber que conocimiento tienen los padres de familia y profesores acerca del estrés infantil, realice una encuesta que consta de 10 preguntas las cuales tocan 4 puntos importantes:

- Conocimiento que se tiene acerca del estrés infantil.
- Razón por la cual creen que el niño no le guste asistir a la escuela.
- Se realiza alguna acción para saber si el niño posee estrés.
- Aceptarían un programa para ayudar a controlar o eliminar el estrés infantil.

Los resultados fueron favorables para la investigación ya que el comportamiento observado que los niños de quinto año de primaria presentan conductas características del estrés infantil, aunque muchos desconocen las causas, las características que presenta un niño con estrés y no se conversa con el infante acerca de lo que le puede estresar en el salón de clases o en la escuela. Aunque toda la población encuestado señalo que si les gustaría que se llevara a cabo un programa para controlar o eliminar el estrés infantil.

Es importante saber acerca del estrés en los niños y como se ven afectados, mucha de las conductas características del estrés infantil son más perceptibles en la escuela ya que por lo regular es donde proviene la mayor parte

del estrés. Los padres de familia prestan poca atención acerca de ese tema que le afecta a su hijo la mayor parte del tiempo y se involucran muy poco en dicha cuestión.

Un programa implementado en las escuelas basado en dinámicas que ayudaran a cambiar las ideas negativas que llegan al niño cuando se les presenta sucesos que suelen estresarlo y por ende su conducta será más asertiva.

La participación del profesor auxiliar de USAER es primordial ya que él o ella al poseer el conocimiento acerca de las conductas de los niños y como trabajarlo podrá llevar a cabo con éxito la guía de detección y control psicológico del estrés infantil.

REFERENCIAS

- Álvarez, M. (2005). Estrés infantil. Psicología y salud mental. <http://www.paginadigital.org/articulos/2005/2005tec/tecnologia6/estrés-infantil-141105.asp>
- ArnoldGesell (1992.) Análisis del comportamiento del niño de siete a doce años, —El niño de 9 y 10 años” y —El niño de 11 y 12 años”.
- ArnoldGesell (2000). El niño de 7 a 8 años. Guías para padres
- BanúsLlort (2010). Estrategias de afrontamiento. Psicodiagnosis.es. Psicología infantil y juvenil.
- Blanca Mena M.J. (2012) Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. Papeles del psicólogo-Vol. 33
- BellakLeopold y BellakSonya. (1991) Test de apercepción infantil.
- Calcina Marta (2008). Terapia cognitivo-conductual. <http://cognitivoconductuales.mx>
- Centro de ayuda psicológica. (2008). Técnicas cognitivas conductuales. <http://ayudapsicologica.tripod.com/id8.html>
- Chandler, L. A (1986) Las respuestas del comportamiento al estrés: Perfil de los patrones de los niños.
- Corey Gerald (2009) Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 8vaEd. ThomsonBrooks/Cole
<http://www.sedibac.org/CONGRESO%202011/CD/PDF/C-Almansa-.pdf>
http://www.psicologia-online.com/monografias/6/abc_emocional.shtml
<http://sicolog.com/?a=1681>
- D' Zurilla (2000) Psicología conductual. Vol. 8 No 3 pp. 547-559
- Ellis Albert (2007). <http://online-psicologia.blogspot.mx/2007/12/terapias-razionales-y-de.html>
- Entrenamiento en toma de decisiones y resolución de problemas (2009) <http://www.cop.es/colegiados/m-00451/tomadecisiones.htm>
- Lazarus y Folkman, (2011). Ansiedad y estrés. Revista, Clínica, Salud. <http://www.actualpsico.com/mas-sobre-el-estres-la-teoria-de-la-apreciacion-de-lazarus/>

- Lazarus RS, Folkman S. (1984). Evaluación y afrontamiento. Estrés.
- Lazaruz, RS. &Folkman, S. (1991). Estrés y procesos cognitivos. Estrés y procesos cognitivos.
- Meichenbaum Donald (1987). Manual de inoculación de estrés.
- Orjales Villar Isabel (1999). Déficit de Atención con Hiperactividad. —Manual para padres y educadores”
- Papalia D.E, (2009). Psicología del Desarrollo. Psicología del Desarrollo
- Papeles del Psicólogo (2012). Aula propuesta educativa. <http://aulapropuestaeducativa.blogspot.mx/2012/03/el-estres-infantil.html>
- http://www.psicologiaonline.com/ESMUbada/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse5c.htm#estres Sentirse mejor. Como afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva
- Sandberg, S. (2007). Estrés infantil. Enciclopedia de estrés.
- Sandi, C. (2001) Estrés y memoria. Estrés y memoria.
- Sayle Hans, (1994). Psicología Médica. Estrés. Homeostasis y enfermedad.
- Trianes, M. V. (2002). Estrés en la Infancia. Madrid: Nancea.
- Vega, Z., Anguiano, S., Soria, R., Nava, C. & González, F. (2008). Evaluación de estrés infantil. Psicologiacientifica.com

GLOSARIO

Actividades: Es el conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir las metas de un programa o subprograma de operación, que consiste en la ejecución de ciertos procesos o tareas.

Ansiedad: Es el estado angustioso que puede aparecer junto a una neurosis u otro tipo de enfermedad y que no permite la relajación y el descanso del paciente.

Biopsicoeducativo: Tipo de intervenciones psicológicas también incluyen el apoyo emocional, la resolución de problemas y otras técnicas.

Cognitivo: Es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

Conducta: Está relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida.

Cognitivo-conductual: Es un tipo de tratamiento psicoterapéutico que ayuda a los pacientes a comprender que los pensamientos y sentimientos influyen en el comportamiento.

Culminación: Consiste en alcanzar el lugar o el nivel más alto al que se puede aspirar.

Desarrollo infantil: Sucesión de etapas o fases en las que se dan una serie de cambios físicos y psicológicos, que van a implicar el crecimiento del niño.

Dinámicas: Es un conjunto de conocimientos teóricos y de herramientas en forma de técnicas grupales que permiten conocer al grupo, la forma de manejarlo, aumentar su productividad y de afianzar las relaciones internas y aumentar la satisfacción de los que componen el grupo.

Educación especial: Es aquella destinada a alumnos con necesidades educativas especiales debidas a sobredotación intelectual o discapacidades psíquicas, físicas o sensoriales.

Emociones: Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante

Enfoque: Es la manera a través de la cual un individuo, grupo, empresa, entre otros, considerarán un determinado punto en cuestión, asunto o problema, en términos de una negociación.

Estimulo: A la manera a través de la cual un individuo, grupo, empresa, entre otros, considerarán un determinado punto en cuestión, asunto o problema, en términos de una negociación.

Estrategias: Es un plan que especifica una serie de pasos o de conceptos

nucleares que tienen como fin la consecución de un determinado objetivo.

Estrés: Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Estrés infantil: Son un 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.

Factores hereditarios: El factor hereditario son todos los caracteres transmitidos por el ADN de tipo fenotipo recesivos que están compactados dentro de los cromosomas en unidades específicas llamadas Genes, cada gen es portador de un solo tipo de información de tipo fenotipo y genotipo.

Familia: Constituye un conjunto de individuos unidos a partir de un parentesco

Guía: Puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

Habilidades: Es un cierto nivel de competencia de un sujeto para cumplir con una meta específica

Herramientas: Es un instrumento que permite realizar ciertos trabajos.

Madurez: Se refiere al hecho de que una persona en cuestión cuenta con un pensamiento y una conducta, tanto sobre sí misma como sobre el resto del entorno, que indiscutiblemente la alejan de cualquier tipo de actitud que se pueda definir como infantil.

Método: Se refiere al medio utilizado para llegar a un fin.

Organismo: Entidad biológica capaz de reproducirse o de transferir material genético.

Pensamiento: Es aquello que se trae a la realidad por medio de la actividad intelectual.

Personalidad: Es un constructor psicológico, que se refiere a un conjunto dinámico de emociones de una persona, a la organización interior que determina que los individuos actúen de manera diferente ante una circunstancia.

Población: Es el conjunto de individuos de la misma especie que habita una extensión determinada en un momento dado.

Presión escolar: Los alumnos lo padecen en determinadas épocas del año. Sus emociones y situación psicológica cambian. Por diferentes motivos es muy común. La solución estaría en la mayor comprensión por parte de los docentes con respecto a la actitud del alumno.

Prevención: Preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo.

Profesor auxiliar: Favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos con NEE conforme a los programas oficiales vigentes, a efecto de contribuir al desarrollo integral del alumno.

Salud: Es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

Sentimientos: Es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

Técnicas: Es un conjunto de procedimientos reglamentados y pautas que se utiliza como medio para llegar a un cierto fin.

Test: Es un instrumento experimental que tiene por objeto medir o evaluar una característica psicológica específica, o los rasgos generales de la personalidad de un individuo.

USAER: Unidades de Servicio de Apoyo a la Educación Regular.

ANEXO

1

Anexo 1. Cuestionario sobre estrés infantil

Propósito: Obtener información de aspectos relevantes acerca de los niños de quinto año de primaria, a través del cual se detectaran los conocimientos que se tiene sobre el estrés infantil.

Instrucción: Conteste con sinceridad las siguientes preguntas.

1. ¿Sabe usted que es el estrés infantil?
a) Si b) No

2. ¿Conoce usted las causas por las cuales un niño presenta estrés?
a) Si b) No

3. ¿Conoce las características de un niño con estrés?
a) Si b) No

4. ¿Usted cree que los niños de quinto año puedan padecer estrés?
a) Si b) No c) A veces

5. ¿Cree que a los niños de quinto año les agrada asistir a la escuela?
a) Si b) No c) A veces

6. ¿Cuál cree que sea la razón por la cual el niño no quiera asistir a la escuela?
a) Mala relación b) Mala relación con c) No le gusta estudiar
con su maestro sus compañeros o un
compañero en específico

7. ¿Cree que exista una razón por la cual el niño se estrese en el salón de clases o en la escuela?

a) Si b) No

8. ¿Usted ha hablado con el niño (a) de quinto año acerca de lo que le estresa en su salón de clases o en la escuela?

a) Si b) No

9. ¿Sabe usted qué hacer cuando un niño se estresa?

a) Si b) No

10. ¿Le gustaría que existiera un programa implementado en la escuela para ayudar a controlar o eliminar el estrés en los niños de quinto año?

a) Si b) No

ANEXO

2

