

Estrés Infantil Post Pandemia

Julissa de los Angeles Diaz Bhraunxs de Dávila

<https://orcid.org/0000-0003-3392-0922>

julissadiazbhraunxs@gmail.com

Profesora de Educación Inicial

Karen Lizbeth Pintado Alburqueque

<https://orcid.org/0000-0002-8009-6174>

karenpintado88@gmail.com

Profesora de Educación Inicial

Nanci Virgilia Quiñones Castro

<https://orcid.org/0000-0002-3425-870X>

virgilia304@gmail.com

Profesora de Educación Inicial

Escuela De Educación Pedagógica Pública “Emilia Barcia Boniffatti”, Perú

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal realizar una revisión documentaria con el propósito de dar a conocer la importancia sobre el estrés infantil a consecuencia del confinamiento social por la covid-19, en su mayoría los niños se han visto afectados en su socialización, por lo cual se requiere una atención inmediata. Se requiere la participación de docentes y padres de familia para identificar y concientizar las señales tempranas de estrés infantil. La metodología empleada en el presente artículo ha sido bajo un enfoque cuantitativo, en la que se utilizó el análisis documentario de 5 bases de datos como: Google académico, Renati, Retis, Revistas UTM y Redalyc; y revisión bibliográfica nacional e internacional. Como resultados se evidencia que, identificar oportunamente las señales de estrés en los niños harán que la sociedad reflexione y tome conciencia sobre el estrés infantil, que afecta de manera psicológica, cognitiva y física; evidenciándose en el comportamiento del niño de manera negativa, por ello la atención oportuna y pertinente hará que los porcentajes de estrés infantil disminuyan. Finalmente, se concluye de la revisión documental que los niños fueron afectados emocionalmente en su dinámica social por la covid-19.

Palabras clave: estrés mental; efectos psicológicos; efectos fisiológicos, socialización e infantes.

Correspondencia: julissadiazbhraunxs@gmail.com

Artículo recibido 05 enero 2023 Aceptado para publicación: 26 enero 2023

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Díaz Bhraunxs de Dávila, J. de los A., Pintado Alburqueque, K. L., & Quiñones Castro, N. V. (2023). Estrés Infantil Post Pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5332-5342. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4832

Post Pandemic Child Stress

ABSTRACT

The main objective of this research was to carry out a document review with the purpose of raising awareness of the importance of child stress as a consequence of social confinement due to covid-19, most of the children have been affected in their socialisation, which is why immediate attention is required. The involvement of teachers and parents is required to identify and raise awareness of early signs of child stress. The methodology used in this article has been under a quantitative approach, in which the documentary analysis of 5 databases such as: Google Scholar, Renati, Retis, UTM Journals and Redalyc; and national and international bibliographic review were used. The results show that timely identification of the signs of stress in children will make society reflect and become aware of child stress, which affects children psychologically, cognitively and physically, and is reflected in the child's behaviour in a negative way, so that timely and relevant attention will reduce the percentage of child stress. Finally, it is concluded from the documentary review that the children were emotionally affected in their social dynamics by covid-19.

Keywords: mental stress; psychological effects; socialisation and infants

INTRODUCCIÓN

El estrés infantil es un tema de mayor estudio que se genera en la actualidad ya que a raíz de la covid-19 se ha visto mayor vulnerabilidad. Actualmente hay investigaciones muy relevantes, por la que se ha visto evidenciado en niños casos de estrés por diferentes circunstancias afectando su integridad. (Trianes y otros, 2012) mencionan que el estrés en la población infantil ha sido objeto de estudio de la Psicología, reconociendo su importancia para la predicción de psicopatología en la infancia.

Palomar (2008) citado por (Acuña y otros, 2012) menciona que las personas de bajos recursos económicos son las que se han visto más afectados al experimentar mayores casos de estrés infantil ya que la posibilidad económica los limita.

Los factores estresantes no solo están sujetos al suceso, sino que existe un conjunto de factores como: personales, pensamientos, experiencias, aprendizajes, que se dan a lo largo de la vida debido a los constantes cambios; es por ello es importante estar alertas para actuar de forma más eficaz (Gonzalez, 2014). Por otro lado, el estrés infantil es causado por las exigencias de la sociedad que sigue tendencias que perjudican a la infancia, donde hay padres que sin darse cuenta afectan el desarrollo integral de sus hijos; incrementando los estresores, haciendo que la población infantil sufra silenciosamente padeciendo síntomas de estrés que a lo largo de su vida internalizara patrones inapropiados que se verán reflejados en la adultez generando consecuencias poco favorables (Gonzalez, 2014). Según los últimos estudios realizados para incrementar el conocimiento sobre el estrés infantil, abarca varias dimensiones como son: inadaptación emocional, aceptación social y rendimiento cognitivo (Trianes y otros, 2012). Así mismo la sensibilización anticipada de este eje y la respuesta autónoma al estrés infantil aumentan el riesgo de desarrollar psicopatologías a largo plazo como depresión, trastornos de ansiedad, problemas de conducta (Del Águila-Escobedo, 2014)

Estrés infantil post pandemia

El estrés:

Según Condori y otros (2020) citado por (Turriate, 2022), dice que el estrés es una emoción que resulta de la presión ante suceso que escapan del control del individuo y cuya sintomatología dependerá del nivel desadaptativo que le perturban.

Para la UNICEF (2022) citado por (García, 2022) afirma que:

“El estrés es un determinante decisivo del desarrollo y la salud mental de

los niños, puede promover y desencadenar una serie de consecuencias a nivel biológico y mental que pueden permanecer durante toda la vida, por lo cual con todos los cambios que han experimentado la población escolar durante la educación a distancia o híbrida es de suma importancia conocer su impacto” (p.14).

Sarafino (1994) citado por (Rivera, 2014) nos dice que el estrés es el estado resultante cuando las transacciones entre el individuo y el medio conducen un sujeto a la percepción de una diferencia, real o ficticia.

Fases del estrés:

Melgosa (1995) citado por (Naranjo Pereira, 2009) menciona las tres fases del estrés:

- *Fase de alarma:* indica a las personas para que estén alertas una vez descubierta la situación y esta se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente.
- *Fase de resistencia:* su capacidad tiene un límite y, como consecuencia de esto, se frustra y sufre; empieza a tomar conciencia de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor.
- *Fase de agotamiento o terminal:* se interpreta por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente.

Tener en cuenta estas fases permitirá brindarles una atención oportuna a los niños, ya que a causa de la covid-19 muchos de ellos, se han visto retenidos en espacios cerrados causando en ellos estrés, los cuales se vieron reflejos en sus frustraciones, bajo rendimiento escolar, agresividad, poca socialización. Es por ello que es importante estar en constante observación para poder estar alertas ante cualquier situación y de esa manera ayudar y brindar una atención adecuada.

Tipos de estrés:

López (2014) afirma que existen tres tipos de estrés:

- *Estrés agudo (transitorio):* la persona nota una sensación de riesgo inminente. La amenaza es percibida en primera instancia por la mente haciendo que el cuerpo actúe.
- *Estrés crónico:* suele darse como consecuencia debido a las causas de diversos sucesos estresantes, que fueron guardadas por un periodo largo.
- *Estrés anticipatorio:* ocurre por situaciones estresantes, la cual se anticipa y adopta manifestaciones como las anteriormente mencionadas.

Es relevante conocer y tomar en cuenta los tipos de estrés, ya que a consecuencia del covid-19, muchos de los niños se han visto afectados por el estrés y al no detectarse a tiempo muchos de ellos tuvieron consecuencias irreparables.

Asimismo, Lopategui (2019) clasifica al estrés en dos tipos:

- *Eustrés (Estrés Positivo)*: el individuo interacciona con su estresante, pero mantiene su mente abierta creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima, obteniendo experiencias agradables y satisfactorias. Además, posee la capacidad para enfrentar y resolver problemas.

Tal como menciona el autor durante el tiempo de aislamiento social por la covid-19, se aplicó el estrés positivo logrando en su mayoría un aprendizaje virtual, ya que los niños pudieron aprender de cerca el uso de las tics, pese a diferentes circunstancias que se vienen viviendo aun.

Según Lopategui (2019)

- *Distrés (Estrés Negativo)*: genera una sobrecarga de trabajo no reconfortante la cual genera desequilibrio tanto psicológico como fisiológico, teniendo poca productividad en la persona.

Cabe precisar que cada niño responde de diferente manera según las circunstancias en la que se encuentra rodeado, ello dependerá de la autonomía y madurez de este, por ende, la fortaleza que le brinde su contexto interno y externo.

El estrés infantil

Infancia

Según Ministerio de La Mujer y Poblaciones Vulnerables (2012) la primera infancia está comprendida desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.

Estrés infantil

Según Maldonado y Otros (2000) citado por (Palacio y otros, 2018) , menciona que el estrés es un desequilibrio que se da a nivel interno en el organismo al no poseer los recursos necesarios para enfrentar los retos de la vida cotidiana; el poder de la autorregulación corporal afecta los mecanismos de respuesta a nivel físico, motor y cognitivo, o cual puede desencadenar bajo rendimiento en diferentes aspectos (p.3).

Tan y otros., (2016) citado por (García, 2022) Afirma que el estrés infantil, generalmente es provocado por situaciones que generan un cambio o adaptación en los niños y estos pueden ser producidos por cambios como positivos como el inicio de nuevas actividades,

sin embargo, suele estar más relacionado por cambios negativos como serían una enfermedad, la pérdida de algún ser querido o las exigencias en el ámbito académico (p.17).

Según lo mencionado anteriormente el estrés infantil afecta a los niños de manera directa por diversas situaciones que vive dentro y fuera de su entorno, estas pueden darse con más frecuencia de forma negativa y muy raras veces de forma positiva. Lo que nos deja entrever que a causa del aislamiento social muchos de los niños vivieron el estrés de manera negativa, afectando directamente su estado socioemocional la cual es reflejada en las aulas.

Estresores infantiles

El aislamiento social a causa de la covid- 19, ha generado escenarios inesperados asiendo que los niños absorban y enfrenten situaciones de estrés mostrando miedo, irritabilidad, temor, etc. Estos estresores son causados dentro del ámbito familiar, escolar, personal, social y de salud.

La vulnerabilidad es una condición que determina un mayor riesgo de sufrir algún daño o de tener menores posibilidades de desarrollar plenamente el potencial. Asimismo, el miedo ha paralizado acciones y a su vez ha despertado la creatividad (Schonhaut y otros, 2021, pp. 169-171).

Según Vasquez (2022) menciona que la consecuencia fisiológica del estrés se observa en el deseo de escapar de la realidad, provocando en su mayoría agresividad y esta a su vez se ve reflejada en los órganos y funciones del cuerpo las cuales se ven alterada, como la falta de sueño, falta de apetito, molestias estomacales, irritabilidad, etc.

Síntomas del estrés

- *Síntomas psíquicos*: desmotivación, desinterés, irritabilidad, ansiedad, tedio, disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, errores de memoria, labilidad afectiva (Martínez-Otero, 2012, p. 2).
- *Síntomas físicos*: alteraciones del sueño pérdida o aumento de peso, malestar general, cefaleas, problemas digestivos (Martínez-Otero, 2012, pp. 2-3).
- *Síntomas conductuales*: rechazo de la escuela, disminución del rendimiento, aumento de los errores, incumplimiento de tareas, empeoramiento de las relaciones con los compañeros o los profesores (Martínez-Otero, 2012, pp. 2-3).

La importancia de la inteligencia emocional en el estrés infantil:

Rosero-Morales y otros, (2021) afirma que al desarrollar la inteligencia emocional les permitirá a los niños ejercitar habilidades emocionales y sociales en todos los contextos: personal, familiar, social y laboral; permitiéndoles incrementar su coeficiente emocional haciendo de estas reflexivas, proactivas, empáticas, con sentido social.

Ruiz (2020) menciona que la educación socioemocional en un contexto causado por la covid-19; siendo esta de gran coyuntura, es de vital importancia conversar y fomentar la educación socioemocional a los niños y abordar con fuerza el regreso a las escuelas en el momento en que puedan reapertura, teniendo las condiciones óptimas que puedan garantizar su seguridad en las escuelas. Ruiz nos expresa que el niño debe tener un soporte socioemocional y se encuentre preparado para afrontar diversas circunstancias dentro y fuera de la escuela, haciendo que el regreso sea las más favorables y le permita interactuar con autonomía y seguridad.

Etapas de la inteligencia emocional:

Trujillo y Rivas (2005) hace referencia a las cuatro etapas de la inteligencia emocional:

- *Percepción emocional:* se incrementa paulatinamente y esta se construyen en la etapa infantil, son asimiladas por el pensamiento para poder relacionarla con otras emociones.
- *La emoción como facilitadora del pensamiento:* estos estímulos externos ayudan a resolver problemas, los cuales se dan manera consciente, esta acción al ser identificada y evaluada sirve de guía para la acción y toma de decisiones.
- *Identificación de emociones y su relación positiva con la empatía:* las experiencias y las normas rigen las emociones, desempeñan un papel primordial teniendo influencias culturales y ambientales.
- *Regulación de emociones:* se controla, se regula y se maneja las emociones con el objetivo de incrementar un desarrollo personal.

Las etapas de la inteligencia emocional juegan un papel muy importante para controlar y disminuir el estrés infantil que se vive hoy en día a causa de la covid-19; donde los niños estuvieron encerrados y adsorbiendo el estrés de su entorno inmediato, afectando su salud emocional y que hoy se ve reflejado en el comportamiento que tienen al interactuar dentro de las aulas. Por ello es de vital importancia brindar un soporte socioemocional y el cual mejora su desarrollo infantil.

La UNICEF, (2020) afirma la importancia de encontrar tiempos compartidos y tiempos en soledad ya que ayuda al bienestar general, y esto involucra a los niños. Compartir el trabajo involucrando a los niños en tareas simples y proponerles diversas actividades grupales ya sea en espacios presenciales como virtuales incrementará al funcionamiento general y al mayor bienestar. Quiere decir que realizar diversas actividades con los niños, este les brindará el poder regular y manejar sus emociones, por ende, bajar el grado de ansiedad causada por el estrés infantil que vivencian muchos de los niños a causa del encierro por la covid-19.

Estrategias para manejar el estrés infantil

Eusko (2020) menciona las siguientes estrategias que ayudan a los niños a reconocer y diferenciar sus emociones, estas les permiten conocerse a sí mismos; desarrollar su autoestima, tener un auto concepto, generar motivación y resiliencia. Para ello se brinda la descripción de algunos juegos:

1. *La telaraña*: esta actividad tiene como finalidad mejorar la cohesión del grupo y consiste en aspecto de su personalidad o una afición sobre ellos mismos e intercambiándose.
2. *La silueta*: busca trabajar en la autoestima de los infantes, cada niño será dibujado por otro compañero o por la docente con el fin de que cuando todos estén dibujados escribirles una palabra de motivación. En este caso puede existir una variación y hacer unos pequeños letreros con dibujos que le pueden pegar en su pupitre.
3. *Kitbull, el amigo canino*: la actividad tiene como objetivo enseñar a los infantes la formación de relaciones interpersonales y las dificultades que pueden existir. De esta forma se busca que los pequeños miren el cortometraje animado y reflexionen.
4. *Uno y uno, el grupo al completo*: la siguiente actividad radica en las relaciones personales y las diferencias que tenemos uno de otros y como ayudarnos a no sentirnos solos.

La inteligencia emocional, permite estructurar diversas actividades y estrategias didácticas para consolidar la participación activa de los estudiantes en un proceso de reinserción social a la educación presencial post pandemia por COVID-19.

Consideraciones finales

Tal como señala los autores podemos afirmar que el estrés infantil se ha visto afectado en niños menores de 5 años, quienes se han sido vulnerables a raíz del confinamiento social

causado por la covid-19. A ello se suma la inestabilidad económica y el poco conocimiento en las familias; estas acciones han afectado directamente la estabilidad socioemocional en los niños generando como consecuencia la inadaptabilidad frente a sus pares, problemas de conducta, poca socialización, etc. El identificar las fases, tipos o estresores del estrés infantil permitirá que esta sea tratada de manera oportuna, evitando secuelas que a la larga puede genere consecuencias irreversibles; no obstante, las investigaciones futuras deberán continuar explorando la magnitud que pueda acarrear el estrés infantil, quien no respeta raza, condición económica, ni edad.

CONCLUSIONES

La finalidad del presente artículo se ha enfocado en una revisión bibliográfica sobre el estrés infantil en post pandemia. Es un tema de gran importancia ya que muchos de los niños enfrentan esta dura realidad en diversas situaciones como es la familia, la escuela, la sociedad, la salud y de manera personal.

Así mismo conocer de cerca las fases del estrés, ayudará a identificar comportamientos en los niños de manera pertinente, la cual permitirá brindar una atención oportuna; por ello es de vital importancia que las escuelas y los centros de salud den una información clara y precisa a la sociedad para poder identificar estas fases en sus niños. Ya que la llegada del covid-19 ha marcado notablemente el índice de estrés infantil.

De igual modo, se afirma que el estrés infantil se ha incrementado notablemente; deteriorando la salud física, socioemocional y cognitiva; que al no ser tratados a tiempo pueden tener consecuencias irreversibles. Es por ello que la inteligencia emocional juega un rol muy importante en el estrés infantil, pues les permite a los niños poder manejar la autorregulación y disminuir el grado de estrés. La covid-19, ha causado grandes pérdidas familiares, económicas, etc. Por lo que se orienta a los padres de familia a realizar diferentes actividades de recreación tanto dentro o fuera del hogar. De esta manera brindar un soporte emocional y seguridad a los niños para evitar incrementar el estrés infantil.

Finalmente se concluye que para lograr un control en el estrés infantil se debe brindar y utilizar estrategias que ayuden a mejorar la estabilidad emocional en los niños. Dichas estrategias permitirán a los niños poder socializar dentro y fuera de su entorno; cabe precisar que la covid-19 ha dejado secuelas que han marcado la vida tanto positiva como negativamente de los niños.

LISTA DE REFERENCIAS

- Acuña Laura, García González Diana Alejandra, & Bruner Carlos A. (2012). La Escala de Reajuste social de Holmes y Rahe en México: una revisión de 16 años. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 16–32. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243030189002>
- del Águila-Escobedo Aníbal. (2014). *Violencia y estrés infantil: ¿está en juego nuestro futuro?*
- Eusko Jaurlaritza. (2020). *PROPUESTA PARA TRABAJAR EL ÁMBITO SOCIO-EMOCIONAL Y LA COHESIÓN GRUPAL: emprendiendo un camino desde lo aprendido. Educación Primaria.*
- GARCÍA LEYVA, K. P. (2022). *UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN.*
- GONZALEZ APARICIO ROSA M^a. (2014). *CONOCER EL ESTRÉS. REPERCUSIÓN DEL ESTRÉS EN LA INFANCIA.*
- Lopategui Corsino Edgar. (2019). *Manejo del Estrés.*
- LÓPEZ SANTANA YORVIS, D. B. Y. C. H. Y. L. R. RISELDA. (2014). *Estrés, el “gran depredador.”*
- MARTÍNEZ-OTERO PÉREZ, V. (2012). *El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital.*
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2012).
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). *NA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.*
- Palacio Chavarriaga, C., Tobón Moreno, J., Andrea Toro Ramírez, D., & Vicuña Romero, J. (2018). *El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica School stress in Childhood: A theoretical reflection O Estres escolar na Infância: Uma reflexão Teórica.* <https://doi.org/10.7714/CNPS/12.2.206>
- Rivera Baños, J. (2014). *Investigación sobre Estrés, Enfoque a Estrés Infantil* (Vol. 2, Issue 2).
- Rosero-Morales, E.-D.-R., Córdova-Viteri, P. N., & Balseca-Acosta, A. C. (2021). La Inteligencia Emocional en infantes: Aspectos a considerar en las aulas post pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(11), 229. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i11.1266>

- Ruiz Cuéllar, G. (2020). *COVID-19: Pensar la educación en un escenario inédito*. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14064761001>
- Schonhaut Berman, L., Aguirre Donoso, R., Lara de la Fuente, C., & Soymás Santiago, F. (2021). Estrés y aislamiento: desafíos para la protección de la salud infantil en tiempos de pandemia Stress and isolation: challenges for the protection of children's health in times of pandemic. *Andes Pediatr*, 92(2), 169–171. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v92i2.3594>
- Trianes Torres María Victoria, B. M. M. J. , F.-B. F. J. E. E. M. y M. M. E. F. (2012). *EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN LA INFANCIA*.
- Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (2005). *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802502>
- Turriate Chávez, J. J. (2022). *ESCUELA DE POSGRADO PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN*.
- UNICEF. (2020). *Apoyo psicoemocional para las familias durante la cuarentena por el coronavirus*.
- Vasquez Loaiza, F. (2022). Estrés infantil y desarrollo socioemocional en los estudiantes de inicial de una institución educativa, Yanatile, 2022.