

¿ES POSIBLE EL ESTRÉS EN LA INFANCIA?

ESP. JULIETA MARMO

Universidad de Flores (UFLO), Argentina

RESUMEN

El presente artículo constituye un avance de la tesis doctoral de la autora. Tiene por objetivo realizar una introducción al análisis del estrés infantil, las estrategias de afrontamiento y las variables moderadoras para reducir su impacto. Su metodología es teórica, de revisión considerando autores clásicos y artículos científicos actuales, basados en estudios empíricos. Inicialmente se definirán los constructos implicados, destacando luego los principales aportes en el tema. Entre los resultados más relevantes se observa que las dimensiones de mayor estrés en la niñez media están dadas en el ámbito social, el contexto familiar y el entorno escolar, así como preocupaciones por temas de salud. Frente a una situación de tensión, las expresiones de niños y niñas pueden variar, presentando síntomas físicos, cognitivos o conductuales, poniendo en marcha entonces, mecanismos de afrontamiento para intentar mitigar el malestar. Por último, se destaca el rol de la familia y su dinámica funcional, como factor protector de la salud mental infantil.

Palabras clave: Estrés cotidiano infantil – Estrategias de afrontamiento - Familia.

Licenciada en Psicología (UCA) y Doctoranda en Psicología (UFLO). Especialista en Psicología Clínica de Niños y Adolescentes (Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires - Distrito XII). Profesora del Seminario de Trabajo Final Integrador (UFLO), Psicología de la Niñez, Psicología de la Adolescencia, Psicología de la Familia y de las Instituciones y Psicoterapias (UCA). Docente de Posgrado (UFLO, Universidad AUSTRAL).

Coordinadora de la Diplomatura Internacional: Intervenciones en el ámbito de la Familia (UFLO). Psicóloga y Supervisora Clínica en de Salud Mental Infanto - Juvenil en el área de Salud Pública y en el ámbito privado. Se ha desempeñado como Coordinadora de Posgrados y Doctorados (UCA). Autora de artículos en revistas nacionales e internacionales y Co-autora de libros con la Dra. Losada. Directora y Jurado de Tesis. Miembro evaluador externo de revistas nacionales e internacionales.

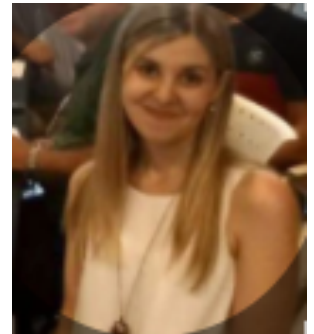
Correo: marmojulieta@gmail.com

Recibido: 18 de marzo de 2022

Aceptado: 18 de mayo de 2022

Cita recomendada:

Marmo, J. (2022). ¿Es posible el estrés en la infancia? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 4(1), 22-27. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.4.1.2022.448.22-27>



INVESTIGACIÓN

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.4.1.2022.448.22-27>



Estrés

La niñez constituye un período de la vida que habitualmente se lo asociaba a lo placentero, el disfrute, el juego y el bienestar en general. Inclusive, se escucha muchas veces a los adultos anhelar esta etapa, resignificando su valía. Sin embargo, cada vez más se observa, especialmente en el mundo actual, que las niñas y niños se encuentran agotados, angustiados, frustrados, intentando dar respuestas a las demandas (internas y externas) propias y a las de los adultos y sus expectativas. Por otra parte, muchas veces se observan a niños “tranquilos” en apariencia, pero que, más allá de lo evidente, se encuentran atravesando momentos de mucha tensión o inquietud interna y no logran poder expresarla de manera saludable.

En esta línea, cuando se habla de estrés, se tiende a pensar en situaciones graves o traumáticas, o propias del mundo adulto, encontrando pocas investigaciones sistematizadas en niñas y niños sobre el tema. Sin embargo, en cualquiera de las fases evolutivas, el estrés puede surgir también como una forma de expresión adaptativa, ante un hecho simple, o inclusive positivo, desplegándose como una respuesta espontánea. Esta modalidad se conceptualiza como eustrés, y se diferencia del distrés, el cual

implica una reacción que supera el umbral de equilibrio del organismo, causándole mayores niveles de ansiedad. Es decir, la noción de estrés incluye el de distrés y eustrés (Naranjo Pereira, 2009).

Históricamente el estrés se ha estudiado como estímulo, como respuesta o bien desde la interacción entre el acontecimiento y su reacción (Trianes Torres, et al., 2012). Entendiéndolo como “estímulo”, el foco de atención se dirige hacia el “estresor”, en otras palabras, como un factor de riesgo externo, posible de generar respuestas desadaptativas del organismo, el cual se ve afectado ante dicha exposición. En el otro sentido, el estrés como respuesta, pone el acento en las reacciones de la persona, ya sean fisiológicas, emocionales o conductuales frente al desencadenante, las cuales suelen darse simultáneamente y son percibidas como sensaciones integradas de malestar emocional, de tensión. Finalmente, el estrés como mediador entre la persona y su entorno (Trianes Torres, et al., 2012). Para enmarcar esta noción, se tomará el concepto de Lazarus y Folkman (1986) quienes hacen referencia a una relación particular entre el individuo y el ambiente, en el cual la persona percibe aquello que sucede como algo que supera sus recursos y que consecuentemente pone en peligro su

bienestar. Es decir, desde esta lectura, prima especialmente la valoración subjetiva - cognitiva, por sobre el evento, más allá de las características objetivas de la situación en sí misma. Ello explica, por ejemplo, como las personas muchas veces, frente a una misma situación, reaccionan de diferentes modos, o incluso la misma persona, en distintos momentos, despliega maneras diferentes de afrontamiento, ante el mismo acontecimiento.



Estrés Cotidiano Infantil y Estrategias de Afrontamiento

En línea con lo descrito, Lazarus y Folkman (1986) denominan al Estrés Cotidiano como pequeños fastidios que surgen cada día y que llegan a irritar y desbordar al individuo. Si bien los estresores pueden resultar de baja intensidad, su frecuencia puede ser alta y afectar el desarrollo diario del niño, ya sea en la casa, la escuela y en su bienestar general, posibilitando el desarrollo de desajustes y dificultades de adaptación (Nina Huanca, 2013; Trianes Torres, et al., 2012). La evaluación del estrés cotidiano en la infancia ha evidenciado que los hechos vinculados al estrés infantil más frecuentes, se agrupan habitualmente en tres áreas: la salud, la familia y la escuela (Trianes Torres, et al., 2012).

Articulado con el estrés se asocia la variable de afrontamiento, es decir, aquellas estrategias que pone en marcha el niño, orientadas a resolver el problema, reducir o eliminar la tensión.

Las estrategias de afrontamiento están orientadas a la resolución de problemas y a la regulación emocional. En el primer caso, la estrategia estaría dirigida a alterar o modificar la situación problemática o a aumentar los recursos para hacer frente al problema. En el segundo estilo, basado en la emoción, el objetivo se centra en reducir el distrés asociado a la situación. En cualquiera de los sentidos, este modelo interaccional resalta el papel cognitivo de la evaluación, considerando al sujeto como un ser activo en todo el proceso, en interacción constante con el medio (Lazarus y Folkman, 1986).

A diferencia de los adultos, en los niños, los estresores presentan un carácter evolutivo; las situaciones amenazantes cambian conforme los niños van creciendo. Esto se debe a que cambia la manera en la que se percibe el mundo y la interacción que tienen con este.

La prevención y el tratamiento del estrés cotidiano infantil se centran en la promoción de estrategias eficaces de afrontamiento. En este sentido, Arrieta et al. (2015) indican que poseer habilidades de afrontamiento es una garantía de vida saludable y de calidad de vida. Su indagación está unida a la del estrés, ya que se considera el afrontamiento de estresores cotidianos siempre presente en la vida de un niño.

Ámbitos de Estrés Infantil

Respecto a las investigaciones sobre las variables de este estudio, en la etapa escolar, las categorías en las que se ubican los mayores estresores están dadas en los ámbitos social, como por ejemplo conflictos con pares, en el contexto familiar, ya sea por tensiones con hermanos y temor al castigo parental y finalmente en lo académico, dado por problemas escolares, siendo también la

pérdida afectiva de personas significativas y de mascotas, un elemento de gran preocupación (Oros et al., 2005). El efecto sumatorio de todos estos estresores puede conducir a importantes implicaciones en el bienestar y la salud (Fernández Martín, 2010).

Según Richaud (2006), un afrontamiento puede ser funcional (basado en el análisis lógico, la acción sobre el problema y la búsqueda de apoyo) o bien disfuncional (en el que priman el descontrol emocional, la evitación cognitiva y la búsqueda de gratificaciones alternativas). Sin embargo, las investigaciones concluyen que no todas las respuestas son efectivas para todas las situaciones, ya que el niño va construyendo su repertorio de afrontamiento a través del tiempo y la naturaleza del acontecimiento (Frydenberg, et al., 2011, Richaud, 2006).

De acuerdo con los estudios relevados, el Estrés Cotidiano Infantil puede actuar como un factor de riesgo y consecuentemente producir efectos perjudiciales en el desarrollo. En esta línea, la investigación ha mostrado que la incidencia del estrés cotidiano en niños y niñas puede tener importantes consecuencias emocionales y en otras dimensiones de la personalidad. Los niños pueden expresar el malestar mediante sintomatología de tipo física (dolor de cabeza, molestias estomacales), cognitiva (ansiedad, incapacidad de relajarse, irritabilidad, miedos recurrentes), conductas agresivas y regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores del desarrollo, entre otros.

Si las estrategias de afrontamiento que se ponen en marcha son improductivas, el desajuste emocional puede ser mayor, considerando la salud mental infantil. De esta forma, queda evidenciado el rol de desajuste asociado al estrés infantil y afrontamientos no funcionales, los cuales se vinculan más probablemente a la posibilidad de desarrollar patología durante la infancia.

De la misma manera, afrontar de forma productiva se asocia a resultados favorables de adaptación socioemocional y escolar (Arrieta, 2015; Morales, 2008, Morales-Rodríguez y

y Trianes, 2010). Complementariamente a lo expuesto, existe una perspectiva basada en la Psicología Positiva, que asocia el empleo de estrategias de afrontamiento a factores protectores, adaptación y salud mental (Morales, 2008).

Familia

La familia es el primer grupo social al que pertenece una persona y que brinda un marco central e inicial del despliegue personal (Losada et al., 2019). Se desarrollan en ella las funciones más importantes para el ciclo vital, ya sea desde las acciones normativas como nutritivas, formando parte del desarrollo humano integral.

Como es sabido, el modo en que el niño sea acogido en la estructura familiar y la capacidad de establecer lazos emocionales íntimos con sus miembros serán importantes para el desarrollo, el funcionamiento efectivo de la personalidad y su salud mental. Es por ello que, para un despliegue integral y saludable, es necesario poder observar a los niños. La pseudo-tranquilidad en la infancia, no siempre se equipará a la salud mental.



Tomando el objetivo de este trabajo, se concluye entonces que en la infancia se puede padecer de estrés, inclusive en el situaciones diarias y cotidianas, que, si bien no son de alta intensidad, si tienen una elevada frecuencia de aparición. Se ha mostrado, siguiendo a Trianes Torres et al. (2012), que las situaciones estresantes pueden darse en temas de salud, (como preocupación por enfermedades y/o la imagen corporal, temores por procedimientos médicos), de la escuela (ya sea desde los vínculos con los docentes, rendimiento y/o presión académica, dificultades en las relaciones entre los compañeros, burlas, etc.) y en el contexto familiar (que incluyen dificultades económicas, peleas entre hermanos, sentimientos de soledad en el hogar, entre otras).

Siguiendo a Marmo (2022), en la medida en que se propicie un ambiente funcional, que se permita hablar de los miedos, las angustias, de la incertidumbre, colaborando a mantener rutinas saludables, los hijos encuentran modelos entonces de como identificar otras estrategias más funcionales de afrontamiento.

La posibilidad de los niños y niñas de contar con este apoyo social primario, dado en el contexto familiar, basado en vínculos saludables, empáticos, facilita la posibilidad de que se pueda registrar el disponer de recursos emocionales, instrumentales o de información cercanos a su entorno, lo cual incrementa la percepción de su capacidad de hacer frente a la situación. Ello facilita reducir el estrés que puede ser percibido en la infancia (Rodríguez Espínola, 2011), actúa como factor protector y ayuda en la dinámica de las familias a poder hacer frente a las situaciones de crisis en la infancia, así como en la familia como totalidad

Inclusive, la familia puede volverse resiliente y mostrarse como espejo de imitación de respuestas más sanas, seguras y confiables para el desarrollo de las niñas y niños en esta etapa escolar.

REFERENCIAS

- Arrieta, G.A., Baldi-López, G., y Albanesi de Nasetta, S. (2015). Estrategias de afrontamiento y estrés en un grupo de niños de la ciudad de San Luis (Argentina). *Pensando Psicología*, 11(18), 97-106. <https://doi.org/10.16925/pe.v11i18.1222>
- Fernández-Martín, E. (2010). *Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico: un enfoque biopsicoeducativo* (Tesis Doctoral, Universidad de Málaga, España). <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4569/16TEFM.pdf?sequence=1>
- Frydenberg, E. y Deans, J. (2011). Coping Competencies in the Early Years: Identifying the strategies that preschoolers use. *Star Conference 2010*, 17-26.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Losada A.V. y Marmo, J. (2019). *Manual de Psicología de la familia*. EDUCA
- Marmo, J. (2022). Familias con hijos adolescentes en pandemia. Estrés y variables moderadoras. *Actualidad Psicológica*, 514.
- Morales-Rodríguez, F. M. (2008). *Evaluación del afrontamiento infantil: Estudio inicial de las propiedades de un instrumento*. Tesis Doctoral. Universitas Malacitana. Facultad de Psicología Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2675/17668657.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morales, F., y Trianes, M. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *Revista Europea de educación y psicología*, 75-286.
- Naranjo-Pereira, M.L. (2009). Una revisión teórica sobre los estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2),171-190 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Nina-Huanca, P. A. (2013). Estresores cotidianos y su relación con el afrontamiento en niños de 8-12 años del hogar José Soria de La Paz. *Revista de Investigación Psicológica*, (9), 95-104.
- Oros, L. B. y Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencia por sexo y edad. *Enfoques*.17 (1) ,85-101.

- Richaud de Minzi, M. C. (2006). Nota del afrontamiento en niños de 8 a 12 años. *Revista Mexicana de Psicología*, 23(2), 193-201.
- Rodríguez-Espínola, S. (2011). Adaptación a Niños del Cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido. Universidad de San Martín de Porres; *Liberabit*, 17(2), 117-128.
- Trianes-Torres, M.V., Blanca-Mena, M.J., Fernández-Baena, F.J., Escobar-Espejo, M. y Maldonado-Montero, E. F. (2012) Evaluación y tratamiento de estrés cotidiano em la infancia. *Papeles del Psicólogo*, 33(1), 30-35