



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de artes y educación física
Departamento de educación física, deportes y recreación

“PROPUESTA DE ESTRATEGIAS BASADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA, QUE AYUDEN A PREVENIR Y AMINORAR EL ESTRÉS EN ESCOLARES DE ENSEÑANZA BÁSICA, EN LOS NIVELES DE 3RO A 5TO BÁSICO, AL INICIO DE CADA CLASE DE LA JORNADA ESCOLAR”

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

Estudiantes

Catalina Collantes Negrete
Gabriel Corvalán Muñoz
Gabriela Guzmán Contreras

Profesor Guía

Gerardo Böke Friederichs

Santiago de Chile

Mayo 2021

Dedicatoria:

Como grupo de investigación dedicamos este estudio a la comunidad educativa en constante formación en donde se acostumbra a trabajar desde una mirada adulto centrista, esperando ser de ayuda a visibilizar una realidad que va en aumento y que es de suma importancia darle el énfasis que le corresponde.

Equipo de Investigación

Dedico esta tesis a mi padre Patricio Collantes Urbina, que siempre fomentó mi amor por el deporte y apoyó mi decisión de seguir por el mundo de la pedagogía. Espero ser la profesional y ser humano que él esperaba que fuese y mucho más.

Gracias por tu apoyo y estés donde estés trabajaré para ser el orgullo de tu recuerdo.

Catalina Collantes Negrete

Dedico esta tesis a mi Padre y Maestro José Rafael por todo su amor y Enseñanzas a lo largo de este tiempo.

Gabriel Corvalán Muñoz

El esfuerzo puesto durante el proceso se lo dedico a mi familia en general. A mi hijo Salvador Z. Guzmán, quien ha sido la motivación para superar cualquier adversidad y lograr cada objetivo; Y a mi papá Luis Guzmán Muñoz, fuente principal de apoyo y energía para intentar lo que me he propuesto hasta el día de hoy, aunque sea desde otro plano.

Gabriela Guzmán Contreras

Agradecimientos:

Contenido

1. Resumen	7
2. Introducción.....	9
3. Problema de investigación.....	11
3.1 Planteamiento del problema.....	11
3.2 Pregunta de investigación:	15
3.3 Objetivo general.....	15
3.4 Objetivos específicos	15
3.5 Justificación.	15
4. Marco teórico.....	18
4.1 Estrés como concepto general.....	18
4.1.1 Distrés y Eustrés.....	19
4.1.2 Sistema de fases del síndrome de adaptación general.....	20
4.1.3 Causas del estrés.....	22
4.1.4 Síntomas	23
4.1.5 Consecuencias	25
4.2 Estrés infantil	27
4.3 Fisiología del estrés	33
4.3.1 Características fisiológicas generales de la infancia	33
4.3.2 Características fisiológicas del estrés.....	34
4.4 Actividad física	37
4.4.1 Técnica de relajación basada en la sensación corporal	39
4.4.2 Técnica de relajación basada en la concentración:.....	39
4.4.3 Técnica de Activación muscular:	41
5. Marco metodológico.....	44
5.1 Enfoque del estudio	44
5.2 Diseño del estudio.....	44
5.3 Tipo de estudio.....	45

5.4 Población y muestra.....	45
5.5 Criterios de Inclusión y Exclusión.....	46
5.6 Método	46
5.7 Encuesta formulario de Google	48
5.8 Análisis de datos de encuesta.....	51
6. Resultados.....	63
6.1 Propuesta de guía basada en la actividad física	63
6.2 Encuesta “estrés infantil”	71
7. Discusión	72
8. Conclusión	75
9. Bibliografía.....	77
10. Anexos	81
Anexo 1: Materiales.....	81
Anexo N°2: Encuesta “Estrés infantil”	86

1. Resumen

Introducción

Con el paso del tiempo el estrés se ha vuelto parte de nuestra realidad, siendo un factor negativo acarreado múltiples enfermedades y empeorando la calidad de vida, esto no solo afectando a los adultos, sino que también a niños y niñas. Actualmente existen pocas medidas para poder afrontar el estrés infantil incluyendo en la sala de clases. Es por lo anterior que este estudio pretende desarrollar una guía de actividad física para prevenir y/o aminorar los síntomas de estrés en estudiantes de 3ro a 5to básico.

Método

Mediante revisión bibliográfica se seleccionó la información necesaria para efecto de la realización de la guía. Posteriormente se confeccionó una propuesta con actividades de relajación, concentración y activación. Finalmente se realizó una encuesta dirigida a profesionales de la educación con experiencia en cursos de 3ro a 5to básico. Este instrumento fue aplicado para conocer la factibilidad de implementar una guía de actividad física para prevenir y/o contrarrestar el estrés en infantes.

El instrumento mencionado fue creado por los autores de esta tesis y validado por profesionales del rubro de la educación física. Este consta de 8 preguntas de carácter abiertas y cerradas, las cuales se categorizaron para obtener resultados cuantificables y favoreciendo así su comprensión y análisis.

El acceso a la encuesta fue a través del enlace difundido por redes sociales.

Resultados

Como resultado de la investigación se obtiene una guía de diversas actividades enfocadas en la relajación, concentración y activación para disminuir y/o prevenir el estrés en estudiantes de tercero a quinto básico.

El instrumento de aplicado determinó que un 100 % de los profesores encuentran necesario intervenir para aminorar el estrés en sus estudiantes mediante actividades de concentración relajación y activación, los primeros 5 minutos de la clase siendo factible la implementación.

Palabras clave: Estrés. Infancia. Actividad Física. Estrés infantil. Relajación.

2. Introducción

Actualmente el estrés es una realidad que se presenta tanto en la adultez como en la infancia, entendiendo esto según Martínez et al., (2012) “El estrés es la sobrecarga de tensión generada por situaciones agobiantes o presiones intensas debido a diversas causas, tanto externas como internas al sujeto.” Por su parte Grant et al., (2003) definieron estrés como “Eventos ambientales o condiciones crónicas que objetivamente amenazan la salud física y/o psicológica o el bienestar de los individuos de una determinada edad en una sociedad concreta.”

Algunos de los factores estresores que pueden ser expuestos, se dividen en diferentes ámbitos. Según Martínez et al., (2014) son: “Familiar, personal, escolar, social y salud”. Basándose en lo expuesto anteriormente se puede observar distintos síntomas, tales como: desmotivación, desinterés, irritabilidad, ansiedad, alteraciones del sueño (aumento o pérdida del sueño), cefaleas, rechazo a la escuela, disminución del rendimiento, aumento de errores, entre otros.

En palabras de Johnson (1986) “Dado que los niños y adolescentes podían experimentar una variedad de cambios vitales negativos durante su desarrollo evolutivo, cambios acumulativos que aparecían asociados con desajuste y síntomas, era imprescindible continuar explorando esta relación, así como las maneras para ayudar a los niños y adolescentes para que aprendiesen a afrontarlos.”

Siendo entonces esta etapa de la infancia clave para el desarrollo de un individuo se considera determinante adoptar un enfoque preventivo para contrarrestar los efectos negativos del estrés. Siendo esta la temática central de nuestra investigación, realizaremos una propuesta de actividad física para ser ejecutada por estudiantes escolarizados desde tercero a quinto básico, la cual será llevada a cabo al inicio de cada clase, independiente de la asignatura que corresponda, esto para generar una mejor disposición, regulando y canalizando la energía dejando de lado cualquier factor externo que pueda alterar el estado del infante. Para esto se comenzará con una investigación bibliográfica sobre el estrés

infantil, desarrollo de niños y niñas de ocho a once años y actividad física, posteriormente presentaremos nuestra metodología para una posible implementación de la propuesta de actividad física en los establecimientos educacionales dentro de su jornada escolar.

3. Problema de investigación

3.1 Planteamiento del problema

“La infancia es la etapa que va desde el nacimiento hasta la adolescencia. Durante este periodo se construyen los primeros vínculos y se viven las primeras experiencias, que posteriormente serán la base de nuestra salud mental. En función de cómo sean estas relaciones y experiencias en la infancia, afectará de diferente manera en la edad adulta.” Instituto Carbonell (2019).

Por lo expuesto anteriormente consideramos que esta etapa es un proceso determinante para la formación de un individuo. Es el periodo primordial para establecer la base del desarrollo emocional, social, psicológico y físico. Por lo tanto, gran parte de lo experimentado y aprendido en esta etapa se verá reflejado en fases posteriores e incluso en la adultez.

Avalando la idea mencionada nos podemos respaldar en el estudio de la Escuela de Salud Pública Johns Hopkins Bloomberg (Estados Unidos) que evalúa las repercusiones de diversas experiencias ya sean positivas o negativas de la infancia en la vida adulta en una muestra de 6000 personas. Como resultado de esto *“Comprobaron, por un lado, que aquellas personas que habían sufrido experiencias adversas durante la infancia, como situaciones de violencia, abusos y/o conflictos familiares, tenían mayor riesgo de sufrir una enfermedad mental, como trastornos de ansiedad o depresivos. Y, por otro, que cuantas más experiencias positivas y relaciones afectuosas se tenga de pequeño, menor es la probabilidad de tener problemas de salud mental.”* Instituto Carbonell (2019).

En Chile a partir de los 6 años comienza la etapa de socialización y escolarización, los cuales inciden directa e indirectamente en el desarrollo psicosocial y emocional del infante.

Con esto el aumento de estímulos es considerable lo que expone al infante a una mayor carga de responsabilidades y situaciones estresantes.

Para Martínez., et al (2012) “En el período escolar (aproximadamente entre los 6 y los 12 años) son los aspectos ambientales los que suelen explicar la aparición del estrés infantil. Entre los factores estresantes hay que incluir la exposición del niño a situaciones de maltrato, la falta de afecto, la separación/divorcio de los padres, la penuria económica, los problemas en el centro educativo (inadaptación, malas relaciones, sobrecarga de trabajo,

etc.), las enfermedades crónicas, la baja autoestima, las escasas habilidades interpersonales, etc.”. Para Compas (1987) “Los niños y adolescentes estarían expuestos a diferentes fuentes de estrés, provenientes de factores externos o estímulos ambientales o de factores internos. También se podría realizar una distinción entre demandas crónicas, o características duraderas del entorno social o físico (e. g., situaciones de privación o desventaja), y demandas agudas, con un inicio claro y que “implican cambios en las condiciones previas o una alteración del estatus quo.”

Es por lo citado anteriormente que se considera de suma importancia orientar y entregar herramientas para el manejo del estrés en la segunda infancia, intentando evitar así consecuencias y síntomas perjudiciales para el desarrollo físico y psicosocial de los individuos.

Entre los síntomas producidos por la condición de estrés infantil Martínez-Otero (2014) menciona que “Podemos encontrar síntomas psíquicos, físicos y conductuales como los siguientes:

Síntomas psíquicos

- Desmotivación, desinterés.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Tedio.
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse.
- Errores de memoria.
- Labilidad afectiva.

Síntomas físicos

- Alteraciones del sueño.
- Pérdida o aumento de peso.
- Malestar general.
- Cefaleas.

- *Problemas digestivos.*

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, (2014)

Debemos tener en cuenta que es de suma importancia la atención que se le brinda a los niños y niñas al momento de presentar algún cambio significativo, ya sea en su personalidad, desempeño académico, relaciones interpersonales y/o estado de salud, ya que a diferencia de un adulto, es más difícil de reconocer si un infante experimenta estrés, puesto que estos no tienen desarrollada completamente la capacidad de identificar y verbalizar dicha condición y tiende a confundir estos cambios expresándose como enojo, tristeza, entre otras emociones, lo que a su vez en muchos casos es interpretado por los adultos como frustraciones, mala crianza, manipulaciones, o simplemente “mañas”; pudiendo así generar consecuencias significativas en los ámbitos inter y/o intrapersonal, además de contextual.

Para Greco (2010) Plantea que: *“Las experiencias diarias de emociones positivas se acumulan con el transcurso del tiempo para construir una variedad de importantes recursos personales. La experiencia de emociones positivas amplía los repertorios de pensamiento y de acción, lo cual favorece la construcción de recursos personales (cognitivos, físicos, psicológicos y sociales) para afrontar situaciones difíciles o problemáticas. Este fortalecimiento de recursos permite una transformación de la persona, la cual se torna más creativa, amplía sus conocimientos tanto de sí misma como de las situaciones, se vuelve más resistente a las dificultades y socialmente más competente, con lo cual se produce una espiral ascendente («upwardspirals») que lleva a experimentar nuevas emociones positivas, optimizar la salud, favorecer el bienestar subjetivo y promover la resiliencia psicológica.”* Fredrickson et al., (2004) citado en Greco (2010). Dicho esto, consideramos a la actividad

física como una herramienta óptima y necesaria para la prevención y afrontamiento de las situaciones estresantes, puesto que brinda múltiples oportunidades para desarrollar las emociones positivas, facilitando la creación y utilización de herramientas para enfrentar dichos acontecimientos, evitando así la producción de estados negativos y dañinos para la persona. También: Ashby et al., (1999) destacan que: *“Estos cambios cognitivos que se observan en condiciones de afecto positivo podrían deberse posiblemente a un aumento en los niveles de dopamina del cerebro.”*

“La dopamina (DA) es la principal catecolamina que actúa como neurotransmisor en el sistema nervioso central de los mamíferos y controla una gran variedad de funciones como la modulación de la actividad sensorial, la actividad motora, la actividad endocrina, el aprendizaje, la memoria, la emotividad, la afectividad y la motivación [1, 2]. Teniendo en cuenta el papel de la DA en estas funciones, su desregulación se relaciona con el desarrollo de trastornos neurológicos como la esquizofrenia, déficit de atención con hiperactividad (TDAH), síndrome de piernas inquietas, depresión, enfermedad de Parkinson (EP), así como el abuso de drogas psicoestimulantes [2]” Moreno (2017). Es por ello la importancia de impulsar la liberación de dopamina, en este caso mediante la actividad física, la cual tiene además distintos beneficios significativos para nuestro estudio, como la aparición de estados emocionales positivos, el aumento del bienestar psicológico general, la disminución de la ansiedad y/o del estrés, la disminución de la depresión y la mejora del funcionamiento cognitivo. Ratificando la información anteriormente mencionada, para Remor (2007) *“Distintos organismos internacionales publicaron informes oficiales declarando que la actividad física tiene beneficios preventivos y terapéuticos desde una perspectiva psicológica”* International Society of Sport Psychology (2004). Citado en Remor et al., (2007).

Es por esto que nuestra investigación busca prevenir y aminorar la condición de estrés en infantes de entre 3ro y 5to básico, mediante una propuesta de actividad física favoreciendo de esta manera los procesos cognitivos, psicológicos y fisiológicos de los niños y niñas.

La elección del rango etario en el cual se enfoca nuestra investigación, es debido a la gran cantidad de cambios en distintos ámbitos, ya sea cognitivo, físico, psicológico, social, entre otros. Por lo que creemos que es de suma importancia poder brindar un mayor apoyo, además de la entrega de herramientas para que ellos puedan afrontar de mejor manera los procesos, dificultades y experiencias vividas en este periodo.

Nuestra investigación será de carácter propositivo y descriptivo, mediante la cual se realizará una propuesta de actividad física, siendo esta ejecutada al inicio de cada clase o jornada (independiente de la asignatura) con el objetivo de prevenir y/o aminorar los efectos negativos del estrés en el infante

3.2 Pregunta de investigación:

¿Es factible desarrollar una propuesta basada en la actividad física, para aminorar el estrés, previo al inicio de cada clase de una jornada escolar, en estudiantes de 3ro a 5to básico?

3.3 Objetivo general

- Desarrollar una propuesta basada en la actividad física para prevenir y aminorar los síntomas de estrés en estudiantes de 3ro a 5to básico.

3.4 Objetivos específicos

- Determinar estrategias basadas en técnicas de actividad física propicias para prevenir el estrés.
- Establecer actividades de relajación, concentración y activación.
- Conocer la viabilidad para implementar la propuesta de actividad física a través de la aplicación de una encuesta a profesionales de la educación con experiencia en los niveles de 3ro a 5to básico.

3.5 Justificación.

Hoy en día el estrés es un tema muy popular, puesto que afecta a un gran porcentaje de las personas, debido al estilo de vida apresurado tan común de la actualidad en nuestra sociedad. Esto último producido por el conjunto de la gran cantidad de objetivos (laboral, educativo,

familiar, personal, etc.) y acciones a realizar para cumplir con estos, los cuales son impuestos por parte del sistema social y económico basado principalmente en la producción y competencia, el cual no se hace realmente cargo de la calidad de vida, la cual posee distintas características dependiendo del individuo, como por ejemplo necesidades básicas, estándares emocionales, recreativos, entre otros.

Para comprender de mejor forma el tema, entendemos que según *“La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción».* En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia” Torrades (2007). Además, se puede clasificar en dos tipos, eustrés y distrés. Con el primero, nos referimos al estrés positivo o necesario para mantenernos vivos, mientras que el distrés se refiere al tipo de estrés patológico o dañino para la persona. A su vez podemos encontrar 3 fases dentro de esta condición, las cuales son: Fase de alarma, resistencia y agotamiento. Estas fases clasifican el nivel de estrés en el que se encuentra la persona y su respuesta ante este.

En la infancia también puede manifestarse la condición de estrés, en respuesta a diversas situaciones, como cambiarse de casa, hablar ante varias personas, rendir un examen, entre otras. las cuales irán variando según el estado psíquico, físico y emocional de la persona.

“Dependiendo del entorno temprano y su interacción con éste, los individuos diferirán en su vulnerabilidad ante el estrés y la resistencia a las experiencias desestabilizadoras. Cuando la experiencia temprana es anormalmente estresante, se crean pautas fisiológicas anómalas, cuya repetición en etapas más tardías puede dar lugar a alteraciones patológicas, tanto físicas como mentales.” Del Águila (2015). Por lo tanto, si dicha condición no es tratada de la forma adecuada y oportuna, puede resultar en consecuencias significativas en el desarrollo del infante, tanto a inmediato, como a mediano y largo plazo.

Dicho esto, la elección de nuestro tema de investigación nace a partir de la necesidad de visibilizar el padecimiento de estrés en la infancia para prevenir y combatir dicha condición. Por lo anteriormente mencionado, con nuestro estudio y propuesta de actividad física pretendemos otorgar una herramienta en la etapa escolar para lidiar con esta realidad que es

más común de lo que se cree. Uno de los fundamentos principales para la elección de este método a aplicar, es el hecho de que tanto en la práctica de actividad física, como estando en situación de estrés, se observa la misma producción de algunas hormonas, (como el cortisol adrenalina y glucagón) diferenciándose en que, en la segunda, generalmente no hay actividad muscular produciendo efectos adversos en la salud de la persona. Por otra parte, también queremos visibilizar esta problemática, esperando que se haga efectiva la prevención y mitigación de los síntomas del estrés, especialmente en la segunda infancia y en distintos contextos.

4. Marco teórico

4.1 Estrés como concepto general

Para Lazarus et al., (1984) *“El estrés es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas.”* Por lo que podemos entender que todos y todas estamos expuestos a experimentar estrés respondiendo de formas distintas, según cómo se vivencia la situación estresante, ya que, influirá dependiendo de la percepción y recepción que tenga el sujeto de las causas que generan esta condición. Por ejemplo: La ruptura de una relación, ya sea de amistad, amorosa, fraternal, laboral, u otra, cambio de domicilio, vivir un duelo, exceso de trabajo laboral o escolar, sufrir un hecho traumático, entre otras.

Para Sierra, et al.,(2003) el estrés *“Se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona; éste no se considera una emoción en sí mismo, sino que es el agente generador de las emociones.”* Comprendiendo esto, el estrés es una condición necesaria para el ser humano ya que nos permite reaccionar antes las adversidades dándonos la oportunidad de afrontarlas actuando como un mecanismo de defensa y supervivencia. Por otra parte, el estrés al ser generador de emociones puede provocar respuestas dependiendo del estado psicosocial y del estado general del organismo.

Con lo anterior cabe mencionar que el estrés puede generar distintos tipos de efectos, que según la literatura pueden ser tanto “positivos” como “negativos”, conociéndose estos con los términos eustrés y distrés. Para comprender a cabalidad el presente tema, también podemos encontrar un sistema de fases, las cuales son propuestas por Selye en su modelo biológico del estrés.

4.1.1 Distrés y Eustrés

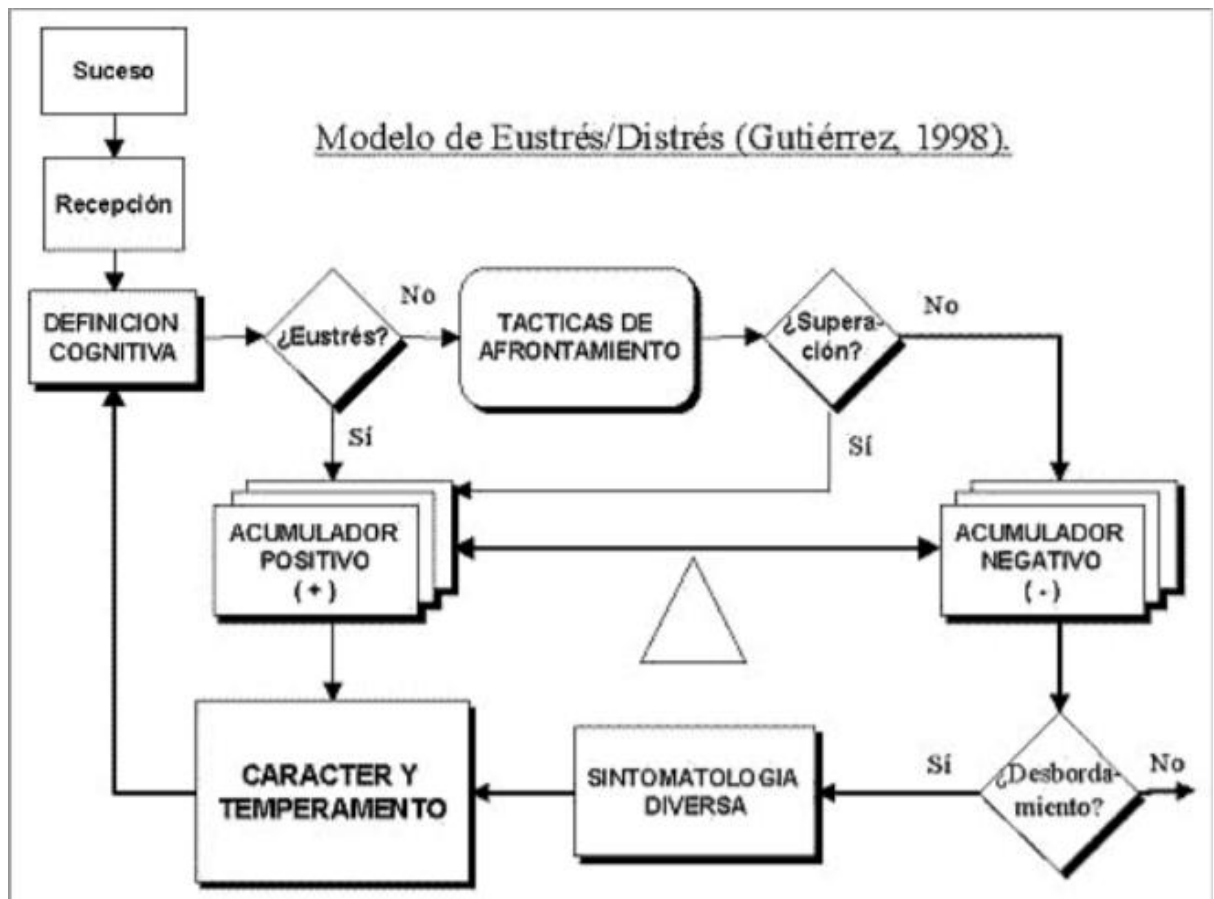
Guerrero (1996) divide al estrés en:

- **DISTRÉS:** “Es el fracaso de la adaptación producida ante amenazas, que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos.” *Guerrero* (1996), produciendo así una demanda excesiva al experimentar una situación estresante. Es decir, cuando el sujeto se expone a una problemática que sobrepasa la capacidad de este al manejarla, debido a diversas causas que serán mencionadas posteriormente en la investigación.

Este conjunto de situaciones y emociones negativas suelen tener repercusiones significativas en el bienestar del individuo en distintos ámbitos, afectando de gran manera su desempeño en las relaciones interpersonales, ya sean, familiares, laborales, académica, etc., su desarrollo personal (emocional, personalidad, autoestima), su salud física y psicológica, etc.

- **EUSTRÉS:** “*El eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza.*” *Zabala* (2008)

Hace referencia a una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, por lo que podemos decir que el eustrés es la reacción que está bajo el control por parte del sujeto al someterse a una situación de estrés, pudiendo utilizar a su favor esta respuesta para lograr avanzar en su crecimiento personal mediante la superación de obstáculos.



Gutiérrez (1999)

4.1.2 Sistema de fases del síndrome de adaptación general

Según Selye (1936) “El síndrome de adaptación es cuando un factor estresante o estresor, rompe el estado de homeostasis del organismo y el mismo reacciona para volver al equilibrio del sistema.” Este mecanismo se puede definir en 3 fases.

Fase I (Reacción de alarma): “Indica que, en la primera exposición a un estresor, la resistencia fisiológica en realidad disminuye un poco, mientras el organismo reúne sus fuerzas para la resistencia. “Pérez et al., (2014) El organismo se enfrenta a un estímulo de manera repentina produciendo el comienzo del desequilibrio

homeostático, manifestando reacciones importantes generalizadas, sintiéndose estas mayormente en el ámbito psicológico.

Fase 2 (Resistencia): *Depende mucho de la fuerza y la capacidad del individuo. Pérez, et al., (2014)* En esta etapa, los síntomas de la primera fase disminuyen debido a que se genera una respuesta del sistema autónomo para lograr una adaptación del cuerpo ante la situación estresante. La calidad de la respuesta va a depender del estado psicológico y físico en el que se encuentre el individuo.

Fase 3 (Agotamiento): *Es la incapacidad de afrontar la tensión (estresor) por más tiempo, ocurre un desbalance homeostático (equilibrio interno) y fisiológico en el cuerpo, el organismo colapsa y cede ante la, enfermedad. Pérez et al., (2014)* Una vez que la respuesta adaptativa no es óptima para la resolución de la situación estresora, el organismo se ve nuevamente afectado por los síntomas propios de esta condición pudiendo ser más agresivos llegando a causar distintas enfermedades, e incluso en casos más extremos, la muerte.

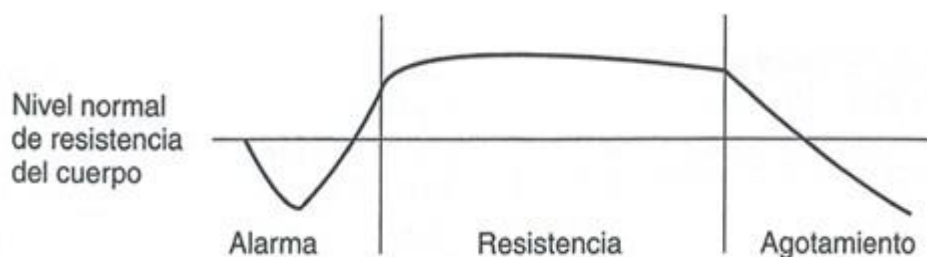


imagen (2)

De Camargo (2014) Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma, [figura]

Al hablar del estrés, conociendo sobre los tipos y sus fases podemos inferir que la fase 1 o reacción de alarma y en la fase 2 o resistencia, corresponden al eustrés, ya que ambos autores

plantean esto como respuestas adaptativas naturales a algún agente nocivo. Mientras que en la fase 3 o agotamiento, nos encontramos claramente en una situación de estrés en la cual se genera el colapso del organismo en sus distintos ámbitos, siendo esto lo que conocemos como distrés.

Ambas clasificaciones tienen aspectos en común por lo que nos es pertinente utilizar ambas teorías y unificarlas con el fin de comprender de una manera más completa el funcionamiento y desarrollo de esta condición.

Para comprender mejor el tema nos debemos cuestionar ¿Cómo se origina el estrés? ¿Qué efectos tiene sobre nosotros? y ¿Cómo afecta en nuestra vida cotidiana? A continuación, expondremos las causas, síntomas y consecuencia de este.

A partir de este momento, para facilitar la lectura de nuestra investigación, nos referiremos al estrés negativo(distrés) como “Estrés.”

4.1.3 Causas del estrés

Grau et al., (2018) en su estudio “*Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés.*” plantean que existen factores psicosociales protectores y/o de riesgos de la personalidad que influyen en el estado de salud-enfermedad de los individuos, en donde el primero se refiere a las herramientas eustresoras utilizadas para superar una dificultad personal manteniendo una relación físico y psicosocial armónica de la persona y los factores de riesgo se entienden como inadaptación del individuo a diferentes situaciones vinculado al padecimiento de estrés.

Sumándose a lo planteado anteriormente Núñez de Villavicencio citado en Espinoza et al., (2018) propone que los factores protectores y riesgo se pueden clasificar en nueve, los cuales son: “*rasgos de personalidad (patrones configuracionales y funcionales de personalidad predisponente a la salud o a la enfermedad), autoestima (adecuada o inadecuada), familia*

(funcional o disfuncional), creencias de salud (erróneas o acertadas), redes de apoyo social (amparada o desamparada o desesperanza aprendida), estilos de vida (saludable o adecuada o no saludable e inadecuada), calidad de vida (percepción satisfactoria o insatisfactoria), grado de organización social (riqueza y orden o pobreza y desorden) y los estilos de manejo del estrés...” Espinoza et al., (2018).

Considerando los factores mencionados podemos señalar que las causas que inducen al estrés provocando efectos negativos en la vida de la persona, pueden ser determinadas por el tipo de personalidad propensa a pensamientos negativos, baja efectividad en la toma de decisiones, inseguridades , conductas desfavorables, baja autoestima o muy alta, lo que puede llevar a frustraciones y reacciones negativas, problemas familiares(violencia, adicciones, separaciones, pérdida, falta de atención, etc.) , exageración ante sintomatología de alguna enfermedad o situación de salud, estar inmerso en un contexto emocional y/o social vulnerable, con poco acceso a satisfacer necesidades básicas y una calidad de vida mínima(alimentación, educación, fuente de agua potable, calefacción, electricidad, salud, entre otros).

4.1.4 Síntomas

Hablamos de síntomas a las reacciones experimentadas por el organismo al producirse estrés frente a algún estímulo problemático para el sujeto, los cuales dan la posibilidad al cuerpo y a la mente de adaptarse a dicha situación y así afrontarla. Generalmente estos síntomas aparecen de forma inmediata ante la aparición del estímulo o próximos a este, y desaparecerán al superar la condición de estrés.

“El estrés afecta de una manera directa a la salud, facilitando la aparición de determinadas enfermedades o acelerando el progreso de una enfermedad ya crónica, o de forma indirecta, bien estimulando la realización de conductas nocivas o reduciendo la probabilidad de que aparezcan conductas saludables.”- Pérez et al., (2014) La intensidad del síntoma y como se expresa, está determinada significativamente según las particularidades psíquicas, sociales y físicas de la persona. Dicho esto, podemos mencionar la existencia de una amplia variedad

de síntomas, los cuales no se expresarán de igual forma en todas las personas. Estos pueden afectar de manera física y/o psicológica produciendo nuevos padecimientos, o empeorando condiciones ya existentes.

Entendiendo esto, a continuación, se muestran los distintos síntomas físicos, psicológicos y comportamentales:

Síntomas Físicos	Síntomas Psicológicos	Síntomas comportamentales
<ul style="list-style-type: none"> - Morderse las uñas - Temblores musculares - Dolor de cabeza - Insomnio - Fatiga crónica, - Problemas de digestión - Somnolencia - tensión corporal 	<ul style="list-style-type: none"> - Inquietud - Problemas de concentración - Bloqueo mental - Depresión - Ansiedad - Desesperación - Problemas de memoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Discutir - Aislamiento de los demás - Absentismo - Aumento o disminución del consumo de alimentos - Desgana para realizar labores

<ul style="list-style-type: none"> - disfunción sexual - desórdenes menstruales - Síndrome del colon irritable 		
---	--	--

Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior [figura] Barraza, (2005)

Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma, [figura] De Camargo, (2014)

Cabe señalar que la expresión de cualquiera de los síntomas descritos con anterioridad pueden ser consecuencias unos de los otros, por ejemplo, al vivir una situación estresante, un individuo experimenta ansiedad provocando a su vez trastornos alimenticios desencadenando variaciones extremas del peso corporal, trastornos gastrointestinales, entre otros. Sumado a lo anteriormente dicho, podemos mencionar que cada síntoma puede aparecer relacionado a otro o por sí solo.

4.1.5 Consecuencias

El estrés es la respuesta natural de supervivencia ante una situación problemática en donde se generan reacciones físicas y psicológicas para poder superarlo. Al ser utilizadas correctamente las herramientas ante dicha situación y en un tiempo óptimo, se genera como consecuencia la resolución de la problemática y la desaparición de los síntomas producidos por el estímulo estresor, siendo esta la respuesta esperada por parte del organismo. Por el contrario, una vez que el estado de estrés se prolonga en el tiempo sin lograr disminuir ni

solucionar de forma efectiva (distrés o fase de agotamiento), se van generando síntomas que, en conjunto, dependiendo de su duración y del manejo de estos, provocan consecuencias físicas y psicológicas que pueden afectar significativamente el desarrollo normal de la vida de la persona que los padece, pudiendo llegar al desarrollo de enfermedades crónicas, e incluso hasta la muerte.

Las consecuencias a continuación se pueden visibilizar en el momento que se padece estrés y caracterizándose muchas veces por permanecer una vez eliminado el estímulo estresor, que al ser tan frecuente o prolongado puede afectar de manera permanente o de largo plazo.

Estas consecuencias pueden ser:

<ul style="list-style-type: none"> - debilidad muscular - atrofia muscular - fatiga crónica - alergias - migraña (dolor de cabeza) - osteoporosis - hipertensión - insomnio - depresión - susceptibilidad a infecciones oportunistas (resfriados, etc.) - enfermedad cardiovascular 	<ul style="list-style-type: none"> - desórdenes menstruales - enfermedades digestivas y úlceras - desórdenes de alimentación - tensión corporal - falta de concentración - poca capacidad de memoria - obesidad - disfunción sexual
--	---

Sierra et al., (2003) y De Camargo, (2014)

4.2 Estrés infantil

La infancia se entiende como la etapa en *“Donde el niño aprende, posee características propias de la edad y que varían de una persona a otra. Una fase donde el niño va adquiriendo conocimientos que le servirán para el futuro.”* Ecured (2021). Por lo que podemos comprenderla como una etapa en la que la persona va adquiriendo distintas herramientas y generando sus propias ideas, permitiéndole enfrentarse a una nueva realidad mucho más concreta dándole la oportunidad de ser parte y desenvolverse en ella.

“Los niños viven sus vidas a través de las infancias construidas para ellos por las interpretaciones que las personas adultas tienen de la infancia y de lo que son y deberían ser los niños.” Mayall (1996).

Entendiendo la infancia como un constructo social, podemos decir que es comprendida de distintas maneras, según la cultura y el contexto en que nos encontremos. Considerando junto a esto que la sociedad está normada y liderada por adultos, debemos hacer énfasis en la importancia que se le debe otorgar a la infancia y no solo desde un punto de vista adulto centrista, sino que más bien desde la visión, desarrollo y las necesidades propias que comprende la niñez.

Según distintos autores la infancia engloba diferentes etapas y para la realización de la investigación nos centraremos en la llamada “segunda infancia”, la cual considera desde los 7 a 11 años de edad.

TABLA 3.1. ETAPAS DEL LA TEORÍA DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE PIAGET		
Etapa	Edad	Característica
Sensoriomotora El niño activo	Del nacimiento a los 2 años	Los niños aprenden la conducta propositiva, el pensamiento orientado a medios y fines, la permanencia de los objetos
Preoperacional El niño intuitivo	De los 2 a los 7 años	El niño puede usar símbolos y palabras para pensar. Solución intuitiva de los problemas, pero el pensamiento está limitado por la rigidez, la centralización y el egocentrismo.
Operaciones concretas El niño práctico	De 7 a 11 años	El niño aprende las operaciones lógicas de seriación, de clasificación y de conservación. El pensamiento está ligado a los fenómenos y objetos del mundo real.
Operaciones formales El niño reflexivo	De 11 a 12 años y en adelante	El niño aprende sistemas abstractos del pensamiento que le permiten usar la lógica proposicional, el razonamiento científico y el razonamiento proporcional.

Linares (2008)

Según lo propuesto por el epistemólogo Jean Piaget en su teoría del desarrollo cognitivo, en la etapa de operaciones concretas que abarca desde los 7 a los 11 años, tiene como característica que los niños y las niñas evolucionan en su pensamiento, realizando operaciones y resolviendo problemáticas desde una perspectiva más lógica aunque concreta, ya que se les dificulta generar ideas abstractas, es decir, *“pueden realizar operaciones mentales, como los razonamientos, para resolver problemas concretos (reales). Los niños piensan de manera lógica porque ya son capaces de considerar múltiples aspectos de una situación. Sin embargo, su pensamiento todavía está limitado a las situaciones reales del aquí y ahora”* Papalia et al., (2017)

“Antes de los 6 años hay ciertos indicios de control emocional; a partir de esta edad, los niños parecen diferenciar de manera clara entre la experiencia emocional interior y la expresión externa de las emociones, siendo capaces de ocultar los sentimientos propios a los demás mediante la modificación de la expresión conductual externa”. Gallardo, (2007). Considerando este aspecto es muy importante entregar las herramientas necesarias para que el infante pueda reconocer y exteriorizar su sentir, aminorando así las probabilidades de que este pueda padecer estrés por no entender y afrontar lo que lo aqueja.

Con respecto a lo anterior, desde el punto de vista emocional podemos decir que, los y las infantes comprenden las transformaciones de estados de ánimo, como por ejemplo, el pasar de sentir alegría a padecer tristeza, sin contar necesariamente con la experiencia suficiente para abordar el proceso de manera eficiente.

A continuación, se presenta una imagen con las características propias de la etapa según la teoría de Jean Piaget.



Vergara, M (2020).

Para comprender el foco de nuestra investigación hay que entender que no solo es de adultos padecer estrés, sino que también los niños y niñas se pueden ver afectados por esta condición, trayendo efectos negativos para su desarrollo cognitivo, físico y social, impactando tanto en el presente como en su adultez. Esto causado por factores en común entre las distintas etapas y otros propios de la infancia.

González, M et al., (1995) " Durante el período de la infancia, tienen lugar un gran número de acontecimientos, cambios y conflictos que actúan como factores estimuladores más o menos intensos y persistentes y que requieren por parte del niño un gran esfuerzo de adaptación y

la movilización de todos sus recursos de afrontamiento. Además, su corta edad va a limitar las habilidades conceptuales y conductuales suficientes, así como el dominio y conciencia de las opciones reales de afrontamiento de que dispone” Milgram, (1993) citado en González et al., (1995)

En la infancia, al tener un menor grado de madurez y de experiencias, en comparación con la adultez, los niños y niñas poseen menor cantidad de herramientas para afrontar algún problema que se les presente, teniendo a su vez menos facilidad al momento de exteriorizar emociones, y el sentir en general, dificultando la pesquisa de esta condición.

Son muchos los factores influyentes en el padecimiento del estrés en la niñez, encontrando así distintas causas y diverso desarrollo de síntomas, los cuales desencadenan numerosas consecuencias afectando de diversas maneras el crecimiento y la vida de las y los infantes.

Causas:

En este periodo del desarrollo humano, los infantes están expuestos a una variedad de situaciones, las cuales pueden o no ser potenciadas e intensificadas por sus características psicológicas y contexto, ya que no todos los niños y niñas viven las mismas experiencias, ni tienen las mismas realidades.

A continuación, se mencionan las posibles causas del estrés que pueden afectar en la niñez, clasificándolas en cinco aspectos:

- Personal: Nos referimos al proceso cognitivo y emocional propio de la persona, que según sus características podrían padecer la condición de estrés, por ejemplo: Baja autoestima, bajas habilidades sociales, timidez extrema, inseguridad y proceso evolutivo particular de la infancia, el cual refiere a los cambios propios de la etapa de maduración y desarrollo, ya que cada vez se va adquiriendo más la noción de realidad, lo que implica la adquisición de responsabilidades de manera consciente, incluyendo de forma progresiva pensamientos más complejos, y además se comienza a conocer la moral, interpretando de manera objetiva y racional, limitando su pensamiento a ideas más concretas, influenciado por lo que puede experimentar personalmente.

- Familiar: Las causas de padecer estrés en el ámbito familiar las podemos encontrar en: El vivir en una familia disfuncional (maltrato, abuso, violencia en general, adicciones, entre otras), sobre protección, abandono, falta de límites y/o normas en la educación de las niñas y niños, autoritarismo, separación o divorcio de los padres y penurias económicas del grupo familiar.

- Social: Las causas sociales, refieren a la realidad en que se desenvuelve el infante, la cual es de gran influencia, especialmente si posee características amenazantes, como por ejemplo, contexto sociales vulnerables expuesto a drogadicción, delincuencia, violencia, extrema pobreza, falta o dificultad de acceso a suministros básicos, entre otros.

- Salud: Los factores que pueden causar estrés en este ámbito son las enfermedades propias o de algún familiar, posibles hospitalizaciones, lo que conlleva a una separación de la familia, entorno social y escolar; surgiendo producto de esto, inseguridades y temor ante posibles amenazas de un lugar extraño.

- Escolar: Uno de los orígenes del estrés en esta área pueden ser *“La insuficiente comunicación y las malas relaciones interpersonales, al igual que la estructura y la gestión institucionales predominantemente rígidas y verticales”* Otero, M(2014) Es un importante factor de estrés el funcionamiento de la escuelas en cuanto a sus normas, las cuales influyen directamente en las relaciones que tienen los infantes entre ellos y los distintos agentes de la comunidad, además de los estrictos reglamentos y normas que se imponen sin considerar al sujeto como un ser individual y complejo, dejando de lado sus características propias, sus realidades, personalidades y emociones. Además, a todas estas posibles causas se le ha de sumar la sobrevaloración de las calificaciones, que presiona negativamente a los y las estudiantes para poder alcanzar una nota ideal sin preocuparse de los procesos individuales de aprendizaje de estos.

Síntomas:

Entendiendo que los niños y niñas también padecen estrés, es necesario conocer los síntomas que estos pueden manifestar al momento de experimentar la condición y de esta manera poder ayudar a tiempo al infante.

físicos	psíquicos	conductuales
Alteraciones del sueño	Desmotivación, desinterés	rechazo a la escuela
pérdida o aumento de peso	irritabilidad	disminución del rendimiento
malestar general	ansiedad	aumento de los errores
cefalea	tedio	incumplimiento de tareas
problemas digestivos	disminución de la capacidad de pensar o concentrarse	empeoramiento de las relaciones con los compañeros o profesores
	errores de memoria	
	labilidad afectiva	

Martínez-Otero Pérez, (2014)

Consecuencias:

Una vez que los infantes se ven afectados por el estrés, este al persistir puede conllevar a una serie de consecuencias pudiendo afectar negativamente en distintos aspectos del desarrollo de los niños y niñas, esto haciendo referencia a lo anteriormente mencionado en la investigación. Si estas consecuencias no son tratadas a tiempo y/o adecuadamente podrían desencadenar efectos de mayor gravedad e incluso enfermedades permanentes, algunos de estos casos podrían ser trastornos psiquiátricos, tales como el suicidio, bulimia, anorexia, aislamiento social, enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, trastornos hormonales, entre otros.

Por lo que podemos decir que nadie está exento de verse afectado por esta condición

4.3 Fisiología del estrés

“El estrés es una respuesta fisiológica ante una situación de adversidad y cuando se produce desencadena cambios químicos en nuestro cuerpo que afectan a nuestro sistema inmunológico, endocrino y neurológico”. BBC mundo, (2018)

Es por eso la importancia de conocer e identificar las distintas características del funcionamiento fisiológico del cuerpo humano, bajo condiciones ideales en la infancia, como también de estrés.

4.3.1 Características fisiológicas generales de la infancia

“A partir de los tres años hasta la pubertad, el crecimiento se estabiliza en 5 a 6 cm/año, si bien puede producirse un pequeño retraso de hasta 2 cm/año por un tiempo antes del brote de crecimiento de la adolescencia” Rosenbloom, (2008)

Por lo que entendemos que el periodo de la segunda infancia comprende grandes cambios en cuanto al crecimiento y desarrollo del infante. Con esto nos referimos a las variaciones a nivel de los ámbitos fisiológico, psicológico y social.

Por lo citado anteriormente, sabemos que en esta etapa el infante puede tener un crecimiento de aproximadamente 5 a 6 cm por año, por lo que la liberación de la hormona del crecimiento (GH) es muy importante, ya que es la encargada de estimular. Muzzo (2003). También dentro del crecimiento y desarrollo de los y las infantes podemos identificar que Dentro de este periodo, comúnmente a los 9 años en las niñas y 10 u 11 los niños, comienzan a diferenciarse en cuanto a sus características sexuales, esto por el aumento de la secreción de hormonas gonadales (testosterona y estrógeno). González y Masalán, (2002).

Como conclusión en el ámbito fisiológico de la etapa en cuestión *“las hormonas son las principales reguladoras del crecimiento del niño, destacando la hormona del crecimiento hipofisaria (GH), las hormonas tiroideas, el cortisol, los andrógenos suprarrenales, la testosterona, los estrógenos y los metabolitos activos de la vitamina D, la parathormona o la insulina. Por otro lado, la leptina y la grelina, aunque sin tener una relación bien definida con el crecimiento longitudinal, participan en la adipogénesis y en el control del peso corporal y de los niveles de glucemia, siendo consideradas también factores reguladores, pero muy relacionados con la nutrición.”* Muzzo, S (2003), *CRECIMIENTO NORMAL Y PATOLÓGICO DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE*.

4.3.2 Características fisiológicas del estrés.

“Cuando un atleta intenta conseguir un buen resultado en una competición, está sometido a un estrés que implica un aumento de la actividad muscular (más irrigación, el corazón late más rápido, etc.) lo que le ayudará a alcanzar el éxito y conseguir su objetivo. Una vez finalizadas las pruebas atléticas, se produce un descenso de las constantes y el organismo vuelve a su estado basal. Cuando se mantiene la presión y se entra en el estado de resistencia, las personas empiezan a tener una sensación de discomfort (tensión muscular, palpitaciones, etc.)” (Nogareda, 1996). Si por diversas razones el estímulo perdura en el tiempo se procede a la etapa o estado de agotamiento, *con posibles alteraciones funcionales y/u orgánicas: son las llamadas "enfermedades de adaptación". Estos síntomas son*

percibidos como negativos por las personas y producen preocupación, lo que a su vez agrava los síntomas y así puede llegar a crearse un círculo vicioso.” Nogareda, (1996)

Dicho esto, al llevar la situación a niveles fisiológico y neurológicos podemos entender que ante una situación de peligro o un agente estresor, las neuronas envían una señal al hipotálamo para contactarse con la glándula pituitaria. Esta glándula estimula la liberación de la hormona corticotropina (ACTH), quien viaja por el sistema nervioso simpático, previniendo el eminente peligro. En cuestión de minutos la glándula suprarrenal recibe la llamada de auxilio y rápidamente libera al torrente dos hormonas: La adrenalina y el cortisol, que junto con la noradrenalina serán los principales protagonistas del rescate.

La adrenalina interviene de inmediato, aumentando la frecuencia cardiaca y respiratoria. Con la ayuda de la noradrenalina, se agudizan los sentidos, las pupilas se dilatan, los músculos se tensan y el cuerpo adquiere un estado de alerta que lo prepara para luchar o huir del factor estresante o amenazante.

El efecto del cortisol es más prolongado y diverso, aumenta el nivel de glucemia y promueve la liberación de dopamina (hormona del placer) La secreción de dopamina responde a la satisfacción que sentimos cuando nos enfrentamos a ciertos desafíos.

Este complejo proceso permitió al homo-sapiens escapar de sus depredadores, buscar alimentos y superarse día a día, pero también parece mortificar a las personas en la modernidad, como con el tráfico, el exceso de trabajo tanto laboral como académico, entre otras situaciones propias de la actualidad, que a veces resultan en un estrés crónico. Pero, ¿Desde cuándo este proceso indispensable para la adaptación se ha convertido en una hoja de doble filo?

El problema surge cuando el organismo se somete a situaciones prolongadas de estrés. La glándula suprarrenal libera cortisol en exceso, provocando daños irreparables. La abundancia de esta hormona atrofia las neuronas asociadas a la memoria, potencia el estado

de alerta provocando ansiedad, inhibe la secreción de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, sustancias que en caso de déficit pueden desencadenar depresión.

figura "Regulación de Cortisol por eje Hipotálamo-Hipófisis-Corteza Supra

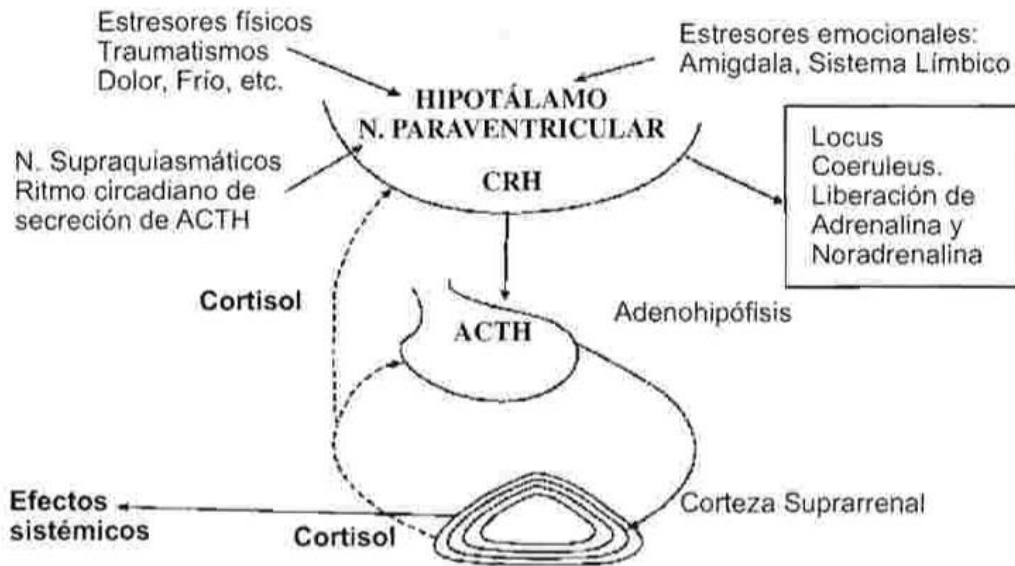


figura "Regulación de Cortisol por eje Hipotálamo-Hipófisis-Corteza Supra renal"

"Varios tipos de estímulos estimulan la secreción de la hormona liberadora corticotropina (CRH) la cual estimula la secreción de la adrenocorticotropina (ACTH) por la hipófisis y ésta estimula la secreción de cortisol por la corteza suprarrenal. Además de actuar sobre tejidos, el cortisol ejerce una retroalimentación negativa tanto a nivel hipotalámico como hipofisiario. El Hipotálamo también estimula el locuscoeruleos aumentando la liberación de adrenalina y noradrenalina encefálica." Camargo, B (2010)

"Las consecuencias negativas de un funcionamiento anormal del eje HPA (vínculo entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis y las glándulas suprarrenales) suelen ser mayores durante la infancia. Una considerable evidencia ha sugerido que el estrés psicosocial puede afectar a una variedad de funciones inmunes, a través de procesos neuroendocrinos, tales como la activación del eje HPA o el sistema adrenérgico. La hipersecreción de cortisol ha sido observada como una vía fisiológica relacionada con los efectos del estrés crónico, es decir, con resultados nocivos para la salud por la reducción

de la eficacia inmunológica. Con el tiempo, la hipersecreción de cortisol puede dar lugar a que, en función de la sensibilidad a la retroalimentación, la salida HPA rebote a niveles inferiores a los normales. La hiposecreción de cortisol y la desinhibición concomitante de la respuesta inmune ha sido apreciada como una vía fisiológica que vincula el estrés de larga duración con una serie de trastornos relacionados con la fatiga corporal y el agotamiento” Aguilar et al., (2014)

4.4 Actividad física

La práctica de actividad física es el eje principal de nuestra investigación ya que es el medio que utilizaremos en nuestra propuesta para prevenir y/o aminorar el estrés en la infancia. Por lo que primero debemos entender que actividad física es *“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.” OMS (2021)*, al cual le daremos una planificación y periodización de acuerdo al objetivo buscado.

Practicar actividad física tiene diversos efectos en el organismo, su práctica regular, *“Ayuda en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, del sobrepeso y obesidad, y diabetes; Mejora la salud músculo-esquelética (densidad ósea, osteoporosis, artritis y dolor de espalda), reduce el riesgo al desarrollo de cáncer, y además puede tener un efecto terapéutico (paliativo) sobre muchas de estas condiciones” Remor&Perez - Llantada. (2007).*

Además, también puede tener efectos positivos desde una perspectiva psicológica y actitudinal del individuo. Esto lo podemos ver en el estudio de Weinberg & Gould, (1996) quienes postulan que *“El ejercicio físico puede influir en la autoestima mediante agentes como:*

- *El aumento de la forma física.*
- *El logro de objetivos.*
- *Sensaciones de bienestar somático.*

- *Una sensación de competencia, dominio o control.*
- *La adopción de conductas saludables asociadas.*
- *Experiencias sociales.*
- *La atención experimental.*
- *El refuerzo por medio de personas significativas.*

Son estos y más los beneficios que puede generar la práctica regular de los distintos tipos de actividad física planificada, pudiendo ser estas de larga o corta duración, dependiendo también de su intensidad y objetivos que se quieran lograr.

“Actualmente, la clasificación general de las estrategias de afrontamiento ha sido ampliada a cuatro categorías: (1) intentar cambiar la situación de forma activa, (2) cambiar la forma en que evaluamos o pensamos acerca de la situación, (3) descargar las emociones, o simplemente relajarse, (4) negar o distorsionar la existencia o gravedad del problema, o distanciarse del problema. En la misma línea, Smith (en prensa) propone que el manejo efectivo del estrés está basado en los siguientes cuatro pilares: Relajación, resolución de problemas, pensar de forma realista y productiva, y el ensayo de habilidades.”

Por lo que, basándonos en la postura de Smith, encontramos de suma importancia el desarrollo e implementación de una propuesta de actividad física como método de afrontamiento del estrés.

Para Nogareda (1996) “Mediante la realización de unos determinados ejercicios físicos, estas técnicas enseñan a controlar los efectos fisiológicos del estrés, a fin de disminuir la sintomatología que se percibe como negativa desagradable y que, en consecuencia, crea ansiedad...”

... “Las más conocidas y practicadas hoy en día son las que se citan a continuación:

- Técnicas de relajación (Jacobson, Schultz).
- Técnicas de respiración.
- Meditación y relajación mental.

Para facilitar la comprensión del contenido, abordaremos la relajación desde distintos puntos de vista, con el objetivo de disminuir y/o prevenir el estrés, mencionando distintas técnicas dentro del gran abanico de posibilidades que nos ofrece esta área. A continuación, se detallarán las siguientes técnicas con sus efectos y beneficios asociados:

4.4.1 Técnica de relajación basada en la sensación corporal

Desde hace años la relajación ha sido considerada una de las mejores y más utilizadas formas para afrontar el estrés, así lo afirma Amutio et al., (2015). “Su efectividad en el tratamiento de una gran variedad de trastornos físicos y psicológicos asociados al estrés ha quedado sobradamente comprobada.”

Sus efectos según menciona Amutio (2002) genera una “Disminución de la activación fisiológica, conduce a un estado de menor activación cognitiva (disminución de los pensamientos ansiógenos) y emocional.”

Austin menciona que la relajación *“Puede producir un incremento del nivel de activación fisiológica y cognitiva. Como por ejemplo, cuando se observa un incremento de la frecuencia de las ondas alfa cerebrales como consecuencia de la actividad emocional asociada a la relajación”* Austin (1998)

Existen distintos tipos de técnicas de relajación, algunas de las más conocidas son por ejemplo la de Jacobson, la cual consiste en contraer y relajar la musculatura, ya sea por segmentos individuales o en conjunto. Y la técnica de Schultz; la cual se enfoca en cómo la gravedad va afectando cada parte del cuerpo y cómo los segmentos corporales se van relajando cediendo al peso de la gravedad.

4.4.2 Técnica de relajación basada en la concentración:

Smith (1999) ha denominado a su teoría *“Attentional Behavioral Cognitive”* (de aquí las siglas ABC). Este sistema define la relajación como un acto de concentración o enfoque

simple, pasivo e ininterrumpido. Este acto de concentración implica el mantenimiento de la atención en un estímulo simple y el cese de toda actividad analítica y de los esfuerzos encaminados al logro de un objetivo (disminución de la conducta externa y la actividad cognitiva o encubierta). El resultado será la experiencia de una serie de estados psicológicos de relajación (Estados-R). Todas las formas de relajación implican este acto atencional básico de mantener un enfoque simple y pasivo de una forma continuada en un determinado estímulo o tarea.”

Dentro de esta técnica encontramos distintas estrategias, tales como la meditación, imaginación y ejercicios de respiración.

- Meditación

Podemos entender como meditación a *“Una familia de prácticas que entrenan la atención de manera de poner los procesos mentales bajo un mayor control voluntario y de cultivar cualidades mentales específicas tales como mayor conciencia, darse cuenta, concentración, ecuanimidad, y amor. Apunta hacia el desarrollo de estados óptimos de conciencia y el bienestar psicológico”*. Walsh y Vaughan, (1993).

La práctica de la meditación nos ayuda a clarificar la mente y nos libera de las tensiones, los pensamientos persistentes y los episodios y llamadas del mundo exterior que perturban nuestra mente consciente. La meditación nos ayuda a percibir, con mayor claridad, lo que es verdaderamente importante. Aunque sus beneficios se extienden mucho más allá del propio estado meditativo, no debemos olvidar que la meditación es, en sí misma, muy beneficiosa. Cuanto más profundo sea el estado de meditación que logremos, más nos alejaremos de la consciencia cotidiana- que incluye la frustración, el estrés, la ansiedad y las preocupaciones. Weiss (2003).

Es por esto que vemos necesario implementar ejercicios basados en las técnicas de meditación para afrontar el estrés infantil.

- Imaginería

“Técnica de imaginación guiada (TIG) que, como el propio nombre indica, recurre a la imaginación, o sea, a la capacidad innata que todos los seres humanos parecen tener de evocar y utilizar los sentidos. Se traduce en una técnica cognitiva, utilizada con un objetivo clínico, que tiene como finalidad fomentar la capacidad de controlar el dolor o situaciones de estrés a través de la imaginación de un lugar o experiencia agradable. La persona que recurre a esta técnica es orientada hacia la inducción de la relajación, aumentando la sensación de calma que, al desencadenar una reacción psicofisiológica, promueve una disminución de la frecuencia cardiaca y de la tensión arterial” Lima et al,(2018) Para esta técnica es común evocar lugares naturales(playas, montañas, entre otros),espacios cómodos y ambientes que generen emociones positivas. Suele acompañarse con sonidos o música e incluso con aromas agradables. Esta técnica resulta muy buena para reducir la ansiedad y el estrés en los estudiantes y generar un ambiente propicio para comenzar con una nueva sesión de clases.

4.4.3 Técnica de Activación muscular:

Para el presente estudio, nos referiremos a la activación muscular como las actividades que promuevan la prevención y control del estrés, que signifiquen un mayor gasto energético en comparación a los distintos métodos y ejercicios mencionados con anterioridad.

Con esto podemos sumar que *“además, la relajación puede producir un incremento del nivel de activación fisiológica y cognitiva. Como por ejemplo, cuando se observa un incremento de la frecuencia de las ondas alfa cerebrales como consecuencia de la actividad emocional asociada a la relajación (Austin, 1998). De hecho, mucha gente practica actividades para relajarse (correr, bailar, etc.) que implican un incremento del nivel de activación”* Lazarus y Folkman, (1986)

Dado el contexto de nuestra investigación, es muy difícil realizar actividades como correr y

bailar en la sala de clases dado el poco espacio en comparación a los estudiantes por metro cuadrado, vemos pertinentes el realizar activación muscular y técnicas de la expresión corporal.

A continuación, se muestran distintas técnicas de relajación, que promueven la disminución y prevención de distintos síntomas asociados al estrés.

Existen diversas técnicas no farmacológicas que promueven la disminución y/o prevención de los niveles de estrés y de ansiedad durante el embarazo, tales como: los ejercicios respiratorios; el masaje; la Técnica de Imaginación Guiada (TIG); la reflexología, el yoga (7). Este tipo de intervenciones ha despertado el interés de los Enfermeros Especialistas en Salud Materna y Obstétrica-ginecológico (EESMOG), ya que, en su mayoría, se tratan de métodos que pueden reducir la necesidad de recurrir a fármacos, no tiene efectos colaterales, son simples de implementar y, generalmente, los costos asociados son muy reducidos.

Técnica	Estado de relajación predominante	Indicado para:
---------	-----------------------------------	----------------

Relajación Muscular progresiva: <ul style="list-style-type: none"> - Jacobson - Schultz - Entrenamiento autógeno 	Adormecimiento Relajación física Desconexión	Síntomas o problemas físicos relacionados con la tensión y el estrés (Dolores diversos, tensión muscular, etc.); Insomnio; fobias y ansiedad asociada a situaciones concretas. Individuos que manifiestan ansiedad inducida por la relajación y rasgos o conductas problemáticas.
---	--	--

<p>Concentración:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meditación(respiración) - Imaginería - Visualización 	<p>Consciencia</p> <p>Energía</p> <p>Silencio mental</p>	<p>Síntomas o problemas relacionados con activación afectiva negativa asociada al estrés (depresión, ansiedad e irritabilidad).</p> <p>Aumentar el nivel de energía personal; incrementar la autoeficacia y autoconfianza.</p> <p>Potenciar la concentración y el rendimiento (Laboral, escolar, deportivo, etc.)</p> <p>Decremento de síntomas cognitivos de estrés (disminución de las preocupaciones, obsesiones y pensamientos negativos)</p> <p>Recuperación de la perspectiva ante la vida general después de un periodo más o menos prolongado de estrés.</p> <p>Conocimiento y desarrollo personal.</p>
<p>Activación neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios articulatorios -Activación muscular -Expresión corporal 	<p>Conciencia corporal.</p> <p>Activo/enérgico.</p>	<p>Sensación de malestar general.</p> <p>Ansiedad y estrés.</p> <p>Mejorar el autoestima y funcionamiento cognitivo.</p>

5. Marco metodológico

5.1 Enfoque del estudio

La presente investigación es de carácter cualitativo, debido a que se realiza una propuesta de guía con ejercicios eficientes y eficaces en cuanto al cumplimiento de los objetivos planteados.

Nuestro trabajo tiene como enfoque ser una investigación de tipo cualitativa y cuantitativa. El ámbito cualitativo es debido a que se realizan encuestas cuyo objetivo es conocer la realidad del estrés infantil por parte de la percepción de educadores de las distintas áreas pedagógicas que se enseñan en los cursos de tercero a quinto básico en las escuelas chilenas. Y el lado cuantitativo se debe al análisis y tabulación de los datos obtenidos en los instrumentos aplicados a los docentes.

5.2 Diseño del estudio

La presente investigación será de carácter no experimental debido a que no se aplicará nuestra propuesta de actividad física para aminorar y/o disminuir el estrés en infantes de Tercero a Quinto básico, teniendo como objetivo del trabajo exponer el contenido referente al tema, además de visibilizar la viabilidad de ejecutar dicho proyecto mediante la consulta, y posteriores resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los y las profesionales de la educación.

5.3 Tipo de estudio

Nuestra investigación es de carácter propositivo y descriptivo ya que el objetivo de este estudio es proponer una guía de actividad física para disminuir y/o prevenir el estrés en la segunda infancia, mediante el análisis de bibliografía y recopilación de experiencias de profesionales de la educación en torno a estrés escolar, mediante una encuesta.

5.4 Población y muestra

- Población

La población objetivo de esta investigación son los y las infantes de tercero a quinto básico de los establecimientos de Chile y la base de datos utilizada para indagar sobre el estrés, infancia y actividad física como método de afrontamiento de la condición. Las plataformas usadas son las de Google Académico, Dialnet, Scielo, Scopus y Web Of Science.

La población referente a la encuesta son profesores y profesoras que han realizado clases presenciales a estudiantes de tercero a quinto año básico en colegios de Chile.

- Muestra

La muestra utilizada para la guía de actividad física, se determinó después de seleccionar 15 estudios, investigaciones y tesis en torno al estrés, síndrome de adaptación, estrés infantil, técnicas de relajación, actividad física, estrés y actividad física, métodos de afrontamiento para el estrés, etapas del desarrollo cognitivo en la infancia y actividad física en la infancia.

En cuanto a la muestra de la encuesta realizada en la investigación, esta fue seleccionada según diferentes criterios, difundida por redes sociales y compartida por personas del medio educativo a lo largo del país.

5.5 Criterios de Inclusión y Exclusión

- Criterios de inclusión para muestra de encuesta “estrés infantil”
 - Que sean profesores o profesoras de cualquier asignatura.
 - Que sean profesionales con experiencia en cursos de tercero a quinto básico.
 - Que su experiencia haya sido en contexto presencial.

- Criterios de exclusión para muestra de encuesta “estrés infantil”
 - Que sean profesionales de educación parvularia
 - Que solo tengan experiencia en enseñanza media
 - Que hayan tenido experiencia solo en clases virtuales
 - Que su experiencia sea fuera de Chile

5.6 Método

- Guía de ejercicios

Se recopiló información a través de diferentes buscadores académicos y bibliotecas digitales, en relación con las diversas técnicas y métodos existentes para combatir el estrés.

Posteriormente se seleccionaron las investigaciones y estudios que hicieran referencia al movimiento y actividad física considerando la pertinencia con nuestro estudio.

Los criterios utilizados para la selección de los ejercicios y técnicas se centraron en que fueran adaptables a la sala de clases, apto para el rango etario del presente estudio, que tuvieran mejores resultados para combatir el estrés y que fuesen de fácil aplicación.

Una vez escogido el material bibliográfico se procedió a establecer 3 categorías de trabajo. Estas son: Relajación, Concentración y activación neuromuscular. A su vez se subdividen en tres técnicas que serán presentadas con diferentes actividades específicas.

A continuación, se presenta la clasificación de las actividades:

Relajación	Concentración	Activación Neuromuscular
- Técnica Schultz	- Meditación (respiración)	- Ejercicios articulatorios
- Técnica Jacobson	- Imaginería	- Activación muscular
- Entrenamiento autógeno	- Visualización	- Expresión corporal

- Aspectos metodológicos del programa

- 1) Plantear la problemática ante la necesidad de visibilizar y tratar el estrés en infantes
- 2) Revisar literatura del estrés, estrés infantil, actividad física y relajación como método de afrontamiento de la condición
- 3) Preguntar a especialistas y profesores del tema con la finalidad de conocer la realidad y datos que ayuden a la creación de la propuesta de actividad física.
- 4) Buscar técnicas y actividades que disminuyan los efectos del estrés.
- 5) Clasificar y adaptar ejercicios para ser aplicados al salón de clases.
- 6) Estructurar guía, mediante actividades específicas, tiempo y materiales.

Para garantizar la práctica adecuada de esta propuesta, se detallarán una variedad técnica basadas en la relajación y concentración, con el fin de que cada profesor pueda realizar

guiándose por el texto y mencionando lo siguiente.

1. Cada estudiante está en su lugar de trabajo en la sala de clases.
2. Generar una separación lo más amplia posible entre cada estudiante.
3. No tener objetos en la mesa o en el suelo. (obstáculos)
4. Evitar cualquier ruido ambiental (celulares, ventanas abiertas, entre otras)
5. Manos desocupadas.
6. La voz del profesor debe ser pausada y clara. (o escribir algo para que se entienda.)
7. Tener las vías respiratorias despejadas
8. Hablar siempre en presente.
9. Mencionar que el espacio es un ambiente seguro, estable y confiable.
10. Si por alguna razón un estudiante se altera pedirle que se ponga de pie, respire profundo levantando las manos, exhale bajando los brazos y se reincorpore a la actividad.

El programa de ejercicios está dividido en tres ejes: concentración, activación y relajación, en donde cada uno consta de 3 técnicas, las cuales serán ejemplificadas con un ejercicio de 5 minutos descrito de principio a fin. Cada profesor tendrá libertad de ejercer la técnica que considere más apropiada e incluso repetirla en caso de que la situación lo amerite, al igual que adaptar la actividad según sus habilidades y contexto.

5.7 Encuesta formulario de Google

Se determinó que para tener una información más completa sobre si es posible realizar una guía de ejercicios para reducir y/o prevenir el estrés en estudiantes de tercero a quinto básico, es necesario crear una encuesta con preguntas en torno al estrés y la realidad de los colegios a profesionales de la educación con experiencia en dichos cursos.

La encuesta creada para este estudio se basa en la información recopilada y se estructura de la siguiente forma:

- 1) Pregunta sobre datos personales, área de especialidad y datos de la institución donde El o La profesional experimenta dicha realidad.
- 2) Preguntas sobre si ha notado la presencia de estrés en sus estudiantes y que tipo de sintomatología ha visto en ellos.
- 3) Y por último se realizan preguntas sobre si encuentra óptimo realizar actividad física para disminuir y/o prevenir esta condición y si es viable realizar una propuesta de actividad física que cumpla este objetivo

→Protocolo de validación de encuesta

Toda la encuesta fue validada por el juicio de expertos de profesores y profesoras del departamento de Educación física, deportes y recreación, de la UMCE. Magister Profesor Gerardo Böke F. y Doctora en Educación Profesora Elisa Araya

→ Protocolo de aplicación de encuesta

El objetivo de esta encuesta es levantar información relevante y útil para conocer la realidad de los y las profesionales de la educación en cuanto al estrés infantil y el manejo de este. Además de visibilizar la necesidad de una herramienta que sirva para prevenir y/o aminorar dicha condición, respaldando nuestra propuesta de actividad física.

Indicaciones generales para responder la encuesta:

- 1) El cuestionario se responde por medio de algún dispositivo digital vía online, ingresando al link compartido a través de redes sociales como Instagram, Whatsapp y Facebook. Esta encuesta debe ser respondida por medio de un formulario Google donde llegan directamente las respuestas a los autores de dicho instrumento.

- 2) Profesionales que cumplan con los requisitos, deben ingresar directamente por el link al formulario Google sobre “Encuesta Estrés Infantil”
- 3) Se enfatiza responder correctamente los datos personales, información del establecimiento y preguntas acerca del tema en cuestión
- 4) La encuesta debe ser respondida una vez por profesional de la educación
- 5) La encuesta se mantendrá abierta por un periodo de dos semanas desde su publicación

La encuesta de estrés infantil, es de carácter exploratorio para recoger información en cuanto a la sintomatología y realidad de la condición en cuestión en estudiantes de 3ro a 5to básico. Este instrumento es confeccionado por Catalina Collantes, Gabriel Corvalán y Gabriela Guzmán con base en la bibliografía de la presente investigación

En las preguntas abiertas de esta encuesta asignamos categorías para generalizar las respuestas para poder graficarlas de manera cuantitativa, favoreciendo así el análisis y comprensión de la información.

La categorización de las preguntas abiertas se muestra a continuación en el análisis de datos.

La encuesta “Estrés infantil” se adjunta en el Anexo N°2

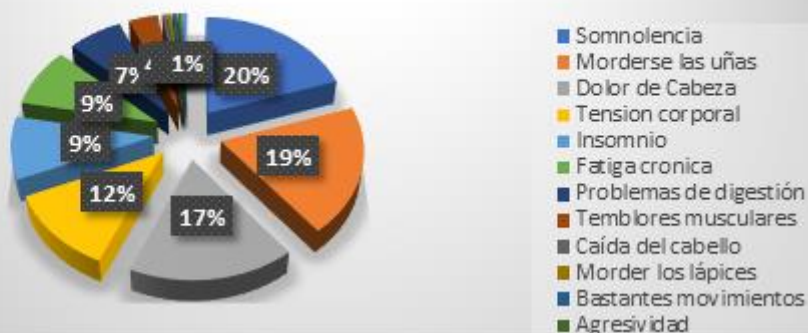
5.8 Análisis de datos de encuesta

A continuación, se presentan los datos recopilados en cada pregunta realizada en la encuesta “estrés infantil”, en donde se muestra la categorización de las preguntas abiertas y cerradas, número de respuestas asociadas a estas categorías y el porcentaje de cada una de ellas.



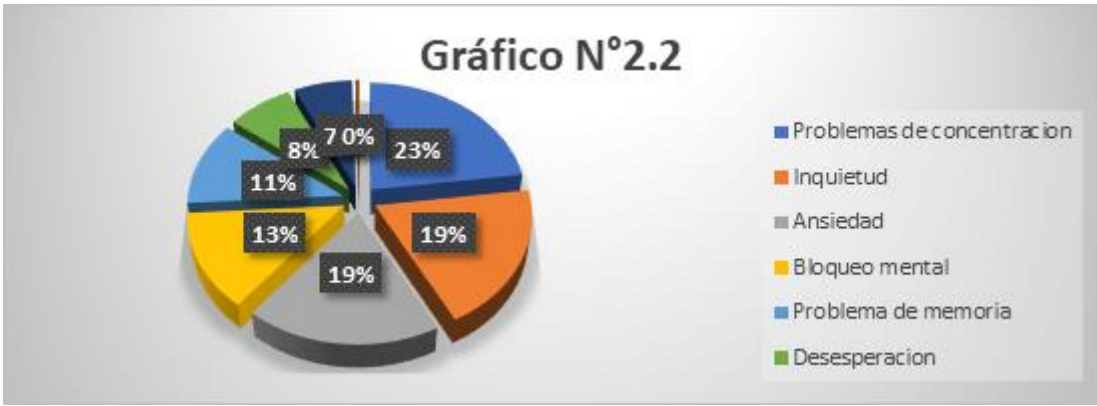
Pregunta asociada	Categorías asociadas a preguntas/respuestas	Número de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
¿Qué piensa del estrés infantil? ¿Es común observar entre sus estudiantes en la escuela?	Es común	47	85,45
	Es poco común	6	10,91
	No es común	2	3,64
	Total	55	100,00

Grafico N°2.1



Pregunta asociada	Categorías asociadas a preguntas/respuestas	Número de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
Síntomas Físicos ¿Has observado en clases que los niños y las niñas han tenido conductas o sintomatología característica del estrés de forma repetitiva, tales como?	Somnolencia	38	19,90
	Morderse las uñas	37	19,37
	Dolor de Cabeza	33	17,28
	Tensión corporal	23	12,04
	Insomnio	18	9,42
	Fatiga crónica	17	8,90
	Problemas de digestión	13	6,81
	Temblores musculares	7	3,66
	Caída del cabello	1	0,52
	Morder los lápices	1	0,52
	Bastantes movimientos	1	0,52

	Agresividad	1	0,52
	Ninguna de los anteriores	1	0,52
	Total	191	100,00



Pregunta asociada	Categorías asociadas a preguntas/respuestas	Número de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
Síntomas Psicológicos ¿Has observado en clases que los niños y las niñas han tenido conductas o sintomatología característica del estrés de forma repetitiva, tales como?	Problemas de concentración	52	22,91
	Inquietud	44	19,38
	Ansiedad	42	18,50
	Bloqueo mental	30	13,22
	Problema de memoria	26	11,45
	Desesperación	17	7,49
	Depresión	15	6,61
	Irascibles	1	0,44
	Total	227	100,00

Gráfica N°2.3



Pregunta asociada	Categorías asociadas a preguntas/respuestas	Número de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
Síntomas Comportamentales ¿Has observado en clases que los niños y las niñas han tenido conductas o sintomatología característica del estrés de forma repetitiva, tales como?	Desgana para realizar labores	46	36,51
	Discutir	35	27,78
	Aislamiento de los demás	28	22,22
	Absentismo	17	13,49
	Total	126	100,00



Pregunta N°3	Categorías asociadas a preguntas/respuestas de encuestas	Número de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
establecimiento cuenta con algún plan o medida frente		33	60,00
al estrés escolar		22	40,00
	Total	55	100

Gráfico N°3.1



Pregunta N° 3.1	Categorías asociadas a preguntas/respuestas de encuestas	Número de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
Medidas	Medidas internas del establecimiento	20	90,91
	Medida personal al estudiante	1	4,55
	Derivar a un especialista externo	1	4,55
	Total	22	

Gráfico N°4



Pregunta N°4	categorías asociadas a preguntas/respuestas de encuestas	Número de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
Encuentras necesario intervenir para minorar o prevenir la condición del estrés?	Si	55	100,00
	No	0	0,00
	Total	55	100

Gráfico N°5



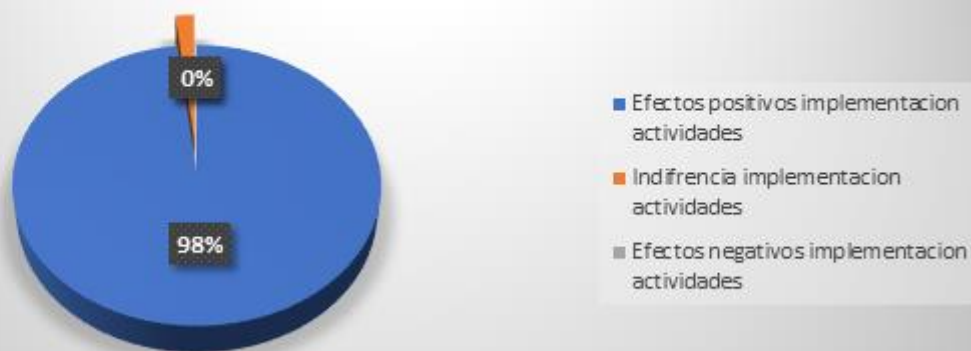
Pregunta N°5	categorías asociadas a preguntas/respuestas de encuestas	Numero de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
¿Cuentas con herramientas para disminuir el estrés en tus estudiantes?	Cuenta con herramientas	31	56,36
	No cuenta con herramientas	24	43,64
	Total	55	100

Gráfico N°6



Pregunta N°6	Categorías asociadas a preguntas/respuestas de encuestas	Número de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
¿Encuentras pertinente realizar actividades de relajación Activación y concentración como método para disminuir o aminorar el estrés?	Es pertinente de realizar actividades	55	100,00
	No es pertinente realizar actividades	0	0,00
	Total	55	100

Gráfico N°7



Pregunta N°7	categorías asociadas a preguntas/respuestas de encuestas	Numero de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
¿Qué efecto tendría en tu escuela con los estudiantes si se usaran los primeros 5 minutos para realizar actividad física para disminuir el estrés?	Efectos positivos implementación actividades	54	98,18
	Indiferencia implementación actividades	1	1,82
	Efectos negativos implementación actividades	0	0,00
	Total	55	100



Pregunta asociada	Categorías asociadas a preguntas/respuestas de encuestas	Número de respuestas asociadas	Frecuencia (%)
¿Cómo ha sido tu experiencia como profesor en torno al estrés en estudiantes?	Complicada	27	60,00
	Positiva	15	33,33
	Sin experiencias en el tema	3	6,67
	Total	45	100,00

6. Resultados

6.1 Propuesta de guía basada en la actividad física

- Actividades de relajación

Introducción general a las actividades de relajación.

Sentado en la silla, alejar un poco la mesa y separar los pies al ancho de cadera, manos sobre los muslos. Cerrar los ojos y comenzar a inhalar y exhalar profundamente por la nariz (3 a 5 veces repeticiones):

- Técnica de relajación de Jacobson

Toma consciencia de tu cabeza, la parte de arriba de ella, puedes sentir tu pelo y vas a llevar la atención a tu cara, cerrarás los ojos con fuerza, y al mismo tiempo que aprietas tus dientes, mantendrás 5 segundos y relaja soltando. Repetimos el ejercicio. Ahora vas a levantar los hombros, mantén con fuerza, contrae por 5 segundos aproximadamente, relaja y suelta. En este momento empuña tus manos, contrae con fuerza y relaja.

Vas a tomar aire inflando tu pecho, siente cómo tu pecho se expande muy grande, como un globo. Ahora exhala y suelta. Siente el abdomen. Vas a contraer el abdomen llevando el ombligo hacia adentro, aprieta hasta sentir que no puedes más y suelta. Vas a juntar las piernas y aprieta con fuerza, mantén unos segundos y suelta. Ahora vas a pisar con fuerza, aplasta el suelo con todo tu peso, mantén, suelta y relaja.

- Técnica de relajación autógena

Para realizar esta actividad, cierra los ojos. Toma consciencia de tu cabeza, puedes sentir la parte de arriba de ella, sentirás tu pelo, vas a llevar la atención a tu cara. En este momento comenzarás a visualizar la ubicación de cada parte de tu rostro, tus ojos, orejas, nariz, boca y mejillas. Luego irás bajando poco a poco hacia tu cuello, puedes sentir si está tenso o relajado, si tus hombros están elevados ve bajándolos poco a poco, continua con tu espalda y de apoco ve acomodando tu postura con el respaldo de la silla, llevando los hombros levemente hacia atrás. Sigue con tu pecho, identifica como late tu corazón, el ritmo, la intensidad. Ahora ve sintiendo cómo ingresa el aire a tus pulmones, crece tu abdomen y mediante vas botando el aire, identifica cómo se relaja tu torso. Ahora continúa con la posición de tu cadera, siente la forma en que estás sentado en la silla, si estás inclinado hacia algún lado y lleva tu peso al centro buscando el equilibrio. Luego baja hacia tus piernas, siente tus rodillas, pantorrillas, llegando así a tus pies. Siente como ambas plantas de tus pies están completamente apoyadas en el suelo, terminando en los dedos de tus pies y como estos se sienten dentro de tus zapatos.

Se finaliza la técnica realizando 5 respiraciones profundas, realizando un paso por cada segmento corporal percibido durante la actividad.

- Técnica de relajación de Schultz (repetir cada mini ejercicio dos veces)

Estando cómodos, levanta tus hombros, al mismo tiempo que inhalas, mantén, exhala y deja caer lentamente el peso de tus hombros, ahora repite el ejercicio inflando fuertemente tu pecho, hombros arriba, mantén y deja caer el peso lento, vas ahora a estirar bien tu espalda, ponte lo más derecho que puedas, sientes que te vas despegando la silla, mantén y deja caer el peso, suave, inhala profundo, exhala. Vas ahora a levantar tu brazo derecho, siente que está muy pesado, levántalo muy poco mantén y deja caer su peso lentamente, ahora

repetimos el ejercicio con el brazo contrario. imagina que está pesado. Vamos con los brazos eleva tus brazos, puedes elevar sintiendo a ahora a despegar los pies del suelo. Tus piernas, tus muslos tus pies están muy pesados, y apoya los pies lentamente. Toma aire profundo siente que todo cuerpo se llena de peso, exhala y libera todo el peso, quedando relajado y en paz.

- Actividad de concentración

Instrucciones generales a las actividades de concentración

Para el ejercicio de concentración. Es necesario una pizarra o un proyector para que los y las estudiantes puedan observar las imágenes correspondientes a cada actividad, con el fin de captar su atención y así lograr los objetivos de los distintos ejercicios. En caso de no contar con el material mencionado, se pueden utilizar imágenes impresas.

- Técnica de visualización:

La actividad consiste en que el profesor tendrá una imagen de un mandala (revisar anexo 1.1) e indicará a sus estudiantes lo siguiente:

Vas a comenzar mirando la imagen fijamente. Observa las formas y colores. Puedes ir diferenciando un color de otro y una forma de otra. Responde en tu mente ¿Qué formas ves? ¿Qué te llama la atención?

Luego cierra tus ojos y mantén la imagen en tu mente, recordando colores, formas y su ubicación. (aproximadamente 10 segundos).

Abre tus ojos y observa la imagen, fíjate en algún detalle del cual no te hayas percatado antes y vuelve a cerrar los ojos. Mantén la imagen en tu mente, inhala, exhala y abre tus ojos.

Finalmente, con tus dedos vas a ir dibujando sobre la mesa, los detalles de la imagen que recuerdes. Para finalizar vas a dibujar el mandala en el aire utilizando tus manos y usando tu imaginación (en este punto quitar la imagen de la pizarra, etc.) Toma tu tiempo, recuerda cada detalle de lo observado, pálpalo con tus manos, siéntelo, quédate con la imagen, abre los ojos y finalizamos.

- Técnica meditación:

En esta actividad comenzarás pensando que llevas una mochila en tu espalda y que poco a poco se va llenando con emociones y pensamientos negativos como si fueran cuadernos, tales como preocupaciones, rabia, tristeza, frustración, cansancio entre otras, y vas notando que cada vez se siente más y más pesada la mochila, a tal punto que no te puedes mantener en pie, sintiendo que no puedes realizar ningún actividad u objetivo que te propongas. Luego de experimentar esta sensación vas levantando tus manos para luego bajarlas lentamente con las palmas hacia abajo. Repite el ejercicio esta vez más despacio y a medida que van bajando, vas a ir sintiendo que tu mochila se siente más ligera como si los cuadernos se estuvieran cayendo uno a uno liberando así cada carga y sensación negativa pudiendo mover tus brazos libremente. Ahora inhala profundo y exhala por boca lentamente, repite esto tres veces. Luego de esto irás tomando conciencia de que eres totalmente capaz de lograr tus actividades de hoy, puedes confiar en tus habilidades y hay muchos caminos para llegar a una solución. (Puedes agregar de que se tratara la clase de hoy y generar una preparación orientada a la misma).

- Imaginería

En esta actividad iniciará cerrando tus ojos y vas a recordar tu nombre completo, luego irás tomando consciencia de cada cualidad que poseas, esas particularidades que te distingues de los demás, puedes pensar y darte cuenta que en qué cosas te diferencias de tus compañeros, de tus profesores, en qué cosas te parecen y vas a aceptar, vamos a aceptar que somos personas únicas, y vamos a aceptar a nuestros compañeros. Aceptamos a cada uno de nuestros compañeros, sus diferencias, sus particularidades. Aceptamos a nuestros profesores, familiares y les damos respeto, entregamos respeto a todo aquel que piense distinto.

- Activación Neuromuscular

Instrucciones generales de los ejercicios de activación neuromuscular

Para las actividades a continuación se necesitará que los y las estudiantes se encuentren de pie en su puesto de trabajo, con la silla guardada en la mesa para aprovechar el espacio.

-No debe tener ningún implemento que lo pueda distraer, en las manos o en sus cercanías

-Reiterar a los y las infantes que se encuentran en un espacio seguro y respeto en donde no hay cabida para la vergüenza y las malas intenciones.

- Activación muscular:

Se comienza la actividad explicando que se realizará una secuencia de movimientos, los cuales irán variando su velocidad y orden.

A continuación se detallan las secuencias:

- 1) tocar con ambas manos tobillos - tocar con ambas manos rodillas - tocar con ambas manos caderas - brazos levantados con codos extendidos y manos al cielo.
- 2) Brazos elevados con codos extendidos y manos al cielo - mano derecha toca cadera izquierda - mano izquierda toca rodilla derecha - mano derecha toca tobillo izquierdo.

Se sugiere realizar los ejercicios en orden a un ritmo constante, para luego ir aumentando su velocidad. Una vez acostumbrados a esta secuencia se debe ir alterando el orden con un ritmo constante para nuevamente ir aumentando la velocidad progresivamente.

Variante: Luego de ser aprendidas ambas secuencias se pueden ir mezclando movimientos de la secuencia 1 con los de la 2.

- **Movilidad Articular:**

Se les explica a los y las estudiantes que se realizará una actividad de movilidad articular para la cual utilizará una música suave*. El orden de estos movimientos desde la cabeza a los pies.

Cabeza:

- Movimientos semicirculares de un lado a otro
- Movimientos de rotación interna y externa, simulando el gesto de negación
- Movimientos de flexión y extensión de cuello, simulando el gesto de afirmación
- Movimiento de aproximación y separación de la cabeza a los hombros.

Hombros:

- Movimientos de elevar y bajar hombros.
- Movimiento llevando los hombros hacia delante y atrás.

- Movimiento de circunducción hacia delante y hacia atrás.

Codos:

- Movimiento flexión y extensión con palmas hacia arriba

Espalda:

- Movimientos de flexión hacia adelante y hacia atrás como haciendo una reverencia y al contrario llevando abdomen y pecho hacia adelante.
- Movimientos de inclinación lateral hacia cada lado.

Cadera:

- Movimiento de flexión y extensión de cadera con cada pierna, llevando esta adelante y hacia atrás, apoyándose en la silla o mesa.
- Movimiento de rotación interna y externa con cada pierna, elevando la rodilla en flexión realizando movimientos circulares hacia adentro y hacia afuera.

Tobillo:

- Movimientos de flexión y extensión con cada pie.
- Movimiento de llevar la punta del pie hacia adentro y hacia afuera.
- Movimiento de rotación interna y externa.

Se recomienda que cada movimiento sea relajado, al ritmo de la música y que no generen ningún tipo de molestias o dolor.

Se termina la actividad con 3 respiraciones profundas elevando brazos al inhalar y bajándolos al exhalar.

*Se propone música “lofi hip hop” o canciones como “Dive” de la banda Tycho o Run away de Aurora.

- Expresión corporal:

En esta actividad te voy a pedir que utilices todo el poder de tu imaginación, en donde te mostraré unas imágenes (Anexo 1.2) y utilizando tu cuerpo tendrás que moverte según lo que te hagan sentir o simplemente imitando el objeto, situación o acción que sea nuestra.

A continuación se muestran las imágenes:

-Flor o flores - con sus pequeñas hojas y pétalos.

-Mar y/u olas: Imagina el sonido del mar rompiendo en la orilla.

-Árboles: siente tus raíces y tus hojas moviéndose con el viento

-Montaña: Imagina que estás en la montaña y que caminas hacia la cima, viendo como pasas por los árboles, la brisa golpeando tu cara, los distintos animalitos, etc.

Luego imagina que eres la montaña, una roca, algo firme e imponente.

- (puedes ir agregando los elementos que estimes conveniente y/o pertinente).
Vas a continuar recordando distintas emociones, penas, rabias, frustraciones, levanta tus manos inhalando, y al exhalar baja tus manos lentamente limpiando todo lo negativo.

Para finalizar, (el profesor puede colocar una canción suave pero animada) Al estar vacíos de penalidades, vas a sentir alegría, tranquilidad y te motivas y lo expresas moviéndote y bailando como a ti te gusta en tu lugar de trabajo.

6.2 Encuesta “estrés infantil”

Los profesores piensan que un 85% de los estudiantes padece estrés y es común verlos en la sala de clases, siendo los síntomas físicos más frecuentes somnolencia (68,5), morderse las uñas (68,5%) y dolor de cabeza (61%). Los síntomas psicológicos principales fueron problemas de concentración(94,5%) , inquietud(80%) y ansiedad(76,4%). Dentro de la conducta lo más común es discutir (63,3%) y aislamiento (50,9%).

El 60% de los establecimientos cuentan con medidas para prevenir el estrés y el 100 % de los encuestados considera importante intervenir para aminorar el estrés y están de acuerdo con que estas actividades sean de relajación, activación y concentración teniendo resultados positivos al realizarlas los primeros 5 minutos de cada clase.

7. Discusión

El objetivo de este estudio fue la creación de un plan de ejercicios para aminorar y/o prevenir el estrés en infantes de tercero a quinto año básico y ver la factibilidad de esta, los cursos que elegimos *“se caracterizan además por incrementos de las exigencias académicas que suelen repercutir en mayores niveles de ansiedad y malestar.”* Andrés et al.,(2012) siendo además el comienzo de la etapa de operaciones concretas. Es en este punto donde empieza a notarse la individual y conocimiento más de su entorno y de la situación en que se encuentra.

Nuestra revisión sistemática demostró que Chile cuenta con la peor salud mental en un estudio de Rescorla et al., (2013) comparó el temperamento emocional infantil entre 24 países de distintas partes del mundo. *“Se ha sugerido que los niños con baja capacidad de manejo de la frustración o de otros estados emocionales negativos tendrían limitaciones para regular comportamientos vinculados al aprendizaje —por ejemplo, presentarían más dificultades para concentrarse en el trabajo escolar, planificar y finalizar las tareas escolares”*(Howse et al.2003) Luo, Ng, Lee y Aye (2016)hallaron que *“la experiencia de emociones negativas vinculadas a las tareas escolares se asocia negativamente con el esfuerzo invertido en las mismas”* Graziano et al., (2007), Trentacosta y Izard, (2007). Esto sumado a nuestra guía de ejercicios que busca aminorar el estrés y mejorar la calidad de vida en los niños y niñas, al igual que ser una herramienta para profesores con el fin de generar un ambiente y disposición adecuado para la clase.

Sugerencia de aplicación de guía

Producto de lo expuesto se sugiere que las actividades propuestas sean de 5 minutos al inicio de cada clase y en tres momentos distintos en un día de jornada escolar.

A continuación, se presenta una planificación semanal incluyendo cada eje y sus técnicas, distribuidas de manera pertinente con los momentos del día (Primera clase de jornada, mitad de jornada, última de la jornada).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primera clase de la jornada	Jacobson	Schultz	autógena	Jacobson	Schultz
Mitad de jornada	Respiración	Visualización	Imaginería	Respiración	Visualización
Última clase de la jornada	Articulatorio	Expresión corporal	Activación	articulatorio	Expresión corporal

Se plantea esta organización de las actividades por las siguientes razones;

- Las actividades de relajación al estar al comienzo de la jornada escolar buscan aliviar el estrés externo a la sala de clases y poder centrarse en el presente, preparando al estudiante para tener una mejor recepción de la jornada escolar.
- Las actividades de concentración buscan reforzar la atención de los niños y niñas a la mitad de la jornada, ya que a estas alturas la atención va disminuyendo y las emociones negativas producto del cansancio y tedio, en aumento.
- Por último, se propone las actividades con mayor movimiento al final de la jornada ya que estas tienen como objetivo generar energía en la última etapa del día, aumentar la concentración luego de un evidente agotamiento mental y mejorar la disposición de la clase y el resto del día.

Si bien nuestra propuesta de ejercicios tiene un orden y tiempo establecidos, también es posible ver cada actividad como un recurso pedagógico y además de ejecutarlo al comienzo de cada clase, usarlo en el momento que cada profesor encuentre pertinente con el fin de aportar en el manejo de grupo y mejorar la calidad del proceso enseñanza aprendizaje. Un ejemplo de lo anterior sería utilizar las técnicas de concentración para mejorar la atención en las clases de matemáticas o usar las técnicas de imaginación para mejorar la creatividad en las clases de artes.

8. Conclusión

En función a nuestra pregunta ¿Es factible desarrollar una propuesta de actividad física, para aminorar el estrés, previo al inicio de cada clase de una jornada escolar, en estudiantes de 3ro a 5to básico? La respuesta en base a la información recabada, junto a la creación de la guía de ejercicio validada por nuestra encuesta, es un sí. La propuesta de guía es totalmente viable. Esto dado que la mayoría de los y las docentes indican no tener herramientas adecuadas o suficientes para enfrentar la condición de estrés en los y las infantes, y esta forma de intervención puede ser aplicable en distintos contextos, independiente de la especialidad del docente, puesto que idealmente esto debiese ser aplicado al comienzo de distintas clases por el profesor o profesora correspondiente.

Se espera también sea un comienzo para concientizar en cuanto a la necesidad de combatir y prevenir el estrés infantil, además de entregar herramientas a cada profesor con el fin de poder aminorar dicha condición, generar un conocimiento para regular el estrés, con el objetivo de fomentar un mejor ambiente y beneficiar a cada estudiante. Por lo mismo creemos que nuestra guía puede ser un punto de partida para capacitar en esta área de salud mental que es tan importante tanto para el o la infante y para el docente. Esto por la desinformación y falta de capacitación en esta área, indicada por distintos docentes.

A partir de lo experimentado por el contexto actual de pandemia, creemos que la aplicación de este instrumento será incluso más pertinente, puesto que la salud mental de los infantes se ha visto mayormente afectada, aumentando la sintomatología del estrés, debido a distintos factores tales como : “ el miedo a infectarse o morir él o sus familiares, el cambio de las rutinas, la disminución o desaparición de las interacciones sociales con sus familiares y pares, la falta de ejercicio y actividades al aire libre y el cambio en la metodología de aprendizaje académico. También, a que los papás pueden estar estresados o irritables por las pérdidas económicas, familiares y laborales, además de ver disminuidas sus habilidades parentales por el teletrabajo” (Valenzuela León, 2021)

Este estudio tiene como proyecciones dar continuidad a la creación de herramientas para combatir y prevenir el estrés aportando a mejorar la salud mental de los y las infantes mediante el trabajo de un equipo interdisciplinario integrado por distintos profesionales (psicólogos, docentes, psicopedagogos, entre otros) buscando tener una mayor eficiencia y validación en cuanto al diagnóstico y seguimiento de las condiciones que puedan padecer los estudiantes. Paralelamente otorgar la posibilidad a los adultos responsables de los y las estudiantes (Familiares, apoderados, docentes y comunidad educativa en general) puedan llevar a cabo la ejecución de las actividades de la guía, contribuyendo de alguna manera en la mejora de su salud mental, puesto que esta influye directamente a la de los infantes.

Además, se pretende buscar la posibilidad de generar proyectos con corporaciones municipales e instituciones privadas y así poder llegar a más personas colaborando en la disminución de los niveles de estrés y así tener niños y adultos más saludables y felices.

9. Bibliografía

- Aguilar Cordero, M., Sanchez López, A. M., Mur Villar, N., García García, I., Rodriguez López, M. A., Ortegón Piñero, A., & Cortez Castell, E. (2014). Cortisol Salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos; Revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria vol.29*, 960-968. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000500002
- Amutio Kareaga, A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 21-24. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/277224642_Estrategias_de_manejo_del_estres_el_papel_de_la_relajacion
- Amutio Kareaga, A., Franco Justo , C., Gazquez Linares, J. J., & Mañas Mañas, I. (2015). Aprendizaje y práctica de la consciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas psychologica vol. 14 N°2* , 433- 444.
- Andrés, M. L., Stelser , F., Vernucci, S., Canet Juric, L., Galli , J. I., & Navarro Guzmán, J. I. (2017). Regulación emocional y habilidades académicas: Relación en niños de 9 a 11 años de edad. *Suma Psicológica Vol.24* , 79-86. Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438117300218?dgcid=raven_sd_recommender_email
- Austin, J. ., (1998). *Zen and the brain* . Cambringe: MIT PRESS .
- BBC mundo. (9 de Enero de 2018). *BBC.com*. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-42502872>
- Chacón, J. (2015). Antropología e infancia. Reflexiones sobre los sujetos y objetos. *Cuicuilco Vol. 22 N° 64*, 133-153. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592015000300007
- Compas, B. E., Davies , G. E., Forsythe, C. J., & Wagner, B. M. (1987). Assessment of mayor and daily stressful events during adolescence: The adolescent perceived events scale. *Journal of consulting and clinical psychology* , 277.
- de Camargo, B. S. (2010). Estrés, Síndrome General de adaptación o reacción de alarma. *Revista médica Científica Vol 17 N°2*, 79-85. Obtenido de <https://revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103/637>
- de Paiva Lima Furtado, A. R., Gonçalves Machado, P. M., & Fernandes Carneiro, M. d. (2019). Técnica de Imaginación Guiada en el manejo de la ansiedad materna durante el embarazo: revisión integradora. *Enfermería Global Vol.18 N°53*, 608-645. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.1.313361>

- Del Águila-Escobedo, A. (2015). *Violencia y estrés infantil: ¿Está en juego nuestro futuro? (Acta médica)*. Perú. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172015000200002&lng=es&tlng=en
- EcuRed. (11 de Mayo de 2021). *Ecured.cu*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Infancia>
- Espinoza Ortiz, A. A., Pernas Álvarez, I. A., & González Maldonado, R. d. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Revista Humanidades médicas Vol. 18 N°3*, 697-717. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697
- Gallardo Vásquez, P. (2007). *El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años) (artículo universitario)*. Universidad de Sevilla. Obtenido de <https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>
- González Martínez, M. T., & García González, M. L. (1995). *El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Grant, K. E., Compas, B., Stuhlmacher, A. F., & Thurm, A. (2003). Stressors and Child and Adolescent Psychopathology: Moving From Markers to Mechanisms of Risk. *Psychological Bulletin*, 447-451.
- Graziano, P., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology Vol. 45 N°1*, 3-19.
- Greco, C. (21 de mayo de 2010). Las emociones positivas: Su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit vol 16*, 81-94. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n1/a09v16n1.pdf>
- Guerrero Serón, A. (1996). Manual de Sociología de la Educación. *Revista Complutense De Educación*, 7(1), 291. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED9696120291B>
- Howse, B., Calkins, S. D., Anastopoulos, A. D., Keane, S. P., & Shelton, T. L. (2003). Regulatory contributors to children's kindergarten achievement. *Early Education and Development, Vol 14*, 101-119.
- Instituto Carbonell . (29 de Noviembre de 2019). *psiquiatrapalma.com*. Obtenido de <https://www.psiquiatrapalma.com/la-importancia-de-las-experiencias-positivas-en-la-infancia>
- Jhonson, J. H. (1986). *Life events as Stressors in Childhood and Adolescence*. Springer.
- Lazarus, R., & Folkman , S. (1984). *Stress appraisal and coping* . Nueva York: Springer Publishing Company .
- Luo, W., Ng, P. T., Lee, K., & Aye, K. M. (2016). Self-efficacy, value, and achievement emotions as mediators between parenting practice and homework behavior: A

- control-value theory perspective. *Learning and Individual Differences Vol. 50*, 275-282. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S104160801630142X>
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores Volumen 10 N°2*, 11-22.
- Martinez-Otero Pérez, V. (2014). Prevención del estrés escolar. *International journal of Develomental and Educational psychology vol 1*, 297.
- Martínez-Otero, P. V. (2012). El estrés en la infancia: Estudio de una muestra de escolares de la zona Sur de Madrid Capital. *Revista Íberoamericana de educación*, 2-3.
- Masalán Apip, M. P., & González Rodriguez , R. (2003). *UC.cl*. Obtenido de http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/grales/bib_frame.htm
- Moreno, M. A. (2017). *Regulación del transportador de dopamina por autorreceptores (Tesis de pregrado)*. Obtenido de <https://docplayer.es/91604872-Regulacion-del-transportador-de-dopamina-por-autorreceptores.html>
- Muzzo, S. (2003). Crecimiento normal y patológico del niño y del adolescente. *Revista chilena de nutrición Vol. 30*, 92-100. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182003000200003
- Nogareda Cuixart, S. (1996). *CSO*. Recuperado el 21 de Febrero de 2021, de https://www.cso.go.cr/legislacion/notas_tecnicas_preventivas_insht/NTP%20355%20-%20Fisiologia%20del%20estres.pdf
- Organización mundial de la salud. (2014). *WHO.int*. Recuperado el Marzo de 2021, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#:~:text=Se%20considera%20actividad%20física%20cualquier,que%20exija%20gasto%20de%20energía>
- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., & Duskin Feldman, R. (2017). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw Hill.
- Pérez Núñez, D., García Viamontes, J., García González, T. E., Ortiz Vázquez, D., & Centelles Cabrerías, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 354-363. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009&lng=es&tlng=es
- Refael Linares, A. (2008). *Desarrollo Cognitivo: Las teoría de Piaget y de Vygosky (Master en Paidopsiquiatría)*. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona. Obtenido de http://www.paidopsiquiatria.cat/FILES/TEORIAS_DESARROLLO_COGNITIVO_0.PDF

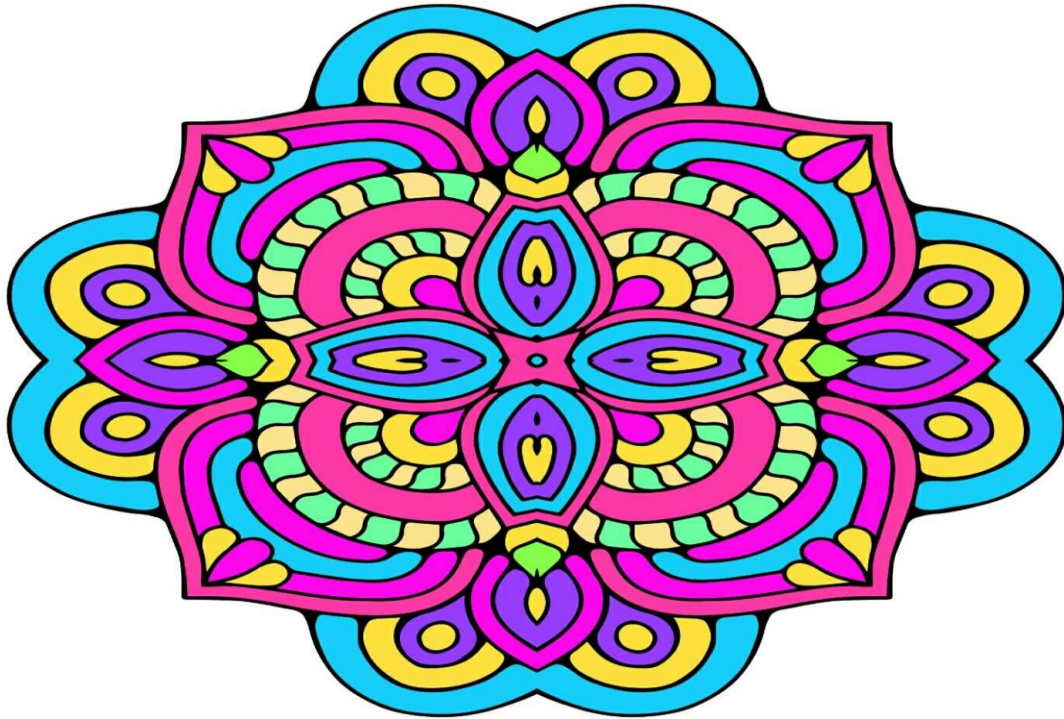
- Remor, E., & Pérez-Llantada Rueda, M. C. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico . *Revista Interamericana de psicología* , 313-322.
- Rescorla a, L. A., Achenbach b, T., Ivanova b, M., Harder b, V., Otten a, L., Bilenberg c, N., . . . Ja Oh y, K. (2013). International Comparisons of Behavioral and Emotional Problems in Preschool Children: Parents' Reports From. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 457-467.
- Rosenbloom, A. L. (2008). *Fisiología del crecimiento (Paper)*. Florida. Obtenido de <https://www.karger.com/Article/Pdf/151261>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, vol. 3, núm. 1, 10-59. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Smith, J. C. (1999). *ABC relaxation Therory. An Evidence based approach*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Torrades, S. (s.f.). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Elsevier Vol 26 N°10*, 104-107. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>
- Valenzuela León, C. (29 de enero de 2021). Obtenido de <https://uchile.cl/u173108>
- Vergara, C. (11 de mayo de 2021). *Actualidad en Psicología.com*. Obtenido de <https://www.actualidadenpsicologia.com/etapa-de-las-operaciones-concretas/#:~:text=La%20etapa%20operativa%20concreta%20es,del%20pensamiento%20organizado%20y%20racional>
- walsh, R., & Vaughan , F. (1993). *Paths beyond ego. the transpersonal vision* . Nueva York: Tarcher-Perigee.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* . Barcelona: Ariel.
- Weiss, B. (2003). *Meditación*. Barcelona: Gráficas Domingo. Obtenido de <https://docer.com.ar/doc/s5v8nn>
- Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación Vol. 17, N° 32*, 67-86.

10. Anexos

Anexo 1: Materiales

Anexo 1.1 - Actividad Visualización (mandala)





Anexo 1.2 - Actividad Expresión corporal (imágenes)

Flores:



Mar - Olas:



Árboles:



Montaña:



Anexo N°2: Encuesta “Estrés infantil”



Encuesta estrés infantil

¡Bienvenido!

Somos estudiantes de la UMCE de la carrera de Pedagogía en educación física, que actualmente nos encontramos en el proceso de memoria de título enfocada en el estrés infantil como temática principal.

La presente encuesta está dirigida a profesores y profesoras que trabajen o hayan trabajado en colegio con estudiantes de tercero a quinto año básico de cualquier asignatura, para ver si es posible implementar ejercicios durante la jornada escolar, con el fin de aminorar el estrés en infantes en un contexto regular de clases presenciales.

Encuesta realizada por: Catalina Collantes, Gabriel Corvalán, Gabriela Guzmán estudiantes de Pedagogía en Educación Física (UMCE)

¡Gracias por tu tiempo!

Nombre completo

Tu respuesta _____

Especialidad

Tu respuesta _____

Centro educativo (actual o pasado)

Tu respuesta

Comuna del establecimiento

Tu respuesta

Financiamiento del establecimiento

- Municipal
- Subvencionado
- Particular

1-¿Qué piensas del estrés infantil? ¿Es común observarlo entre sus estudiantes en la escuela?

Tu respuesta

SINTOMAS FÍSICOS: ¿Has observado en clases que los niños y las niñas han tenido conductas o sintomatología característica del estrés de forma repetitiva, tales como los presentados a continuación:

- Morderse las uñas
- Temblores musculares
- Dolor de cabeza
- Insomnio
- Fatiga crónica
- Problemas de digestión
- Somnolencia
- Tensión corporal
- Otro: _____

SINTOMAS PSICOLÓGICOS: ¿Has observado en clases que los niños y las niñas han tenido conductas o sintomatología característica del estrés de forma repetitiva, tales como los presentados a continuación:

- Inquietud
- Problemas de concentración
- Bloqueo mental
- Depresión
- Ansiedad
- Desesperación
- Problema de memoria
- Otro: _____

SINTOMAS COMPORTAMENTALES: ¿Has observado en clases que los niños y las niñas han tenido conductas o sintomatología característica del estrés de forma repetitiva, tales como los presentados a continuación:

- Discutir
- Aislamiento de los demás
- Absentismo
- Desgana para realizar labores
- Otro: _____

3- ¿Tu establecimiento cuenta con algún plan o medida frente al estrés escolar?

Sí

No

Si la respuesta es afirmativa ¿Cuáles son estas medidas?

Tu respuesta _____

4- ¿Encuentras necesario intervenir para aminorar o prevenir la condición del estrés?

Sí

No

5- ¿Cuentas con herramientas para disminuir el estrés en tus estudiantes?

Sí

No

6- ¿Encuentras pertinente realizar actividades de relajación, activación y concentración como método para disminuir o aminorar el estrés?

Sí

No

7- ¿Qué efecto tendría en tu escuela con los estudiantes si se usaran los primeros 5 minutos para realizar actividad física para disminuir el estrés?

Tu respuesta _____

8-¿Cómo ha sido tu experiencia como profesor en torno al estrés en estudiantes?

Tu respuesta

Comentarios

Tu respuesta

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios