

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

**Maestría en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la
Familia**



**Influencia de las estrategias de afrontamiento en el estrés cotidiano en los
estudiantes de la IE. “Ángel de la Guarda” Camaná - 2024**

Tesis presentada por la Bachiller:

Montoya Gutierrez, Nadya Lilia

ORCID: 0009-0005-6365-6511

Para Optar el Grado Académico de Maestro en Salud Mental del Niño, del Adolescente y
de la Familia

Asesora:

Mg. Anchante Hernández, Elva Elvira

ORCID: 0009-0005-4756-174X

Arequipa – Perú

2025

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ESCUELA DE POSTGRADO
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 21 de Mayo del 2025

Dictamen: 011663-C-EPG-2025

Visto el borrador del expediente 011663, presentado por:

2007004062 - MONTOYA GUTIERREZ NADYA LILIA

Tirulado:

**INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL ESTRÉS COTIDIANO EN LOS
ESTUDIANTES DE LA IE. "ÁNGEL DE LA GUARDA" CAMANÁ - 2024**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**29229000 - CHOCANO ROSAS DE VIZCARRA TERESA JESUS
DICTAMINADOR**



**29201360 - VILLANUEVA SALAS JOSE ANTONIO
DICTAMINADOR**



**29553971 - PAREDES SAN ROMAN SANDRA IRENE
DICTAMINADOR**



INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL ESTRÉS COTIDIANO EN LOS ESTUDIANTES DE LA IE. "ÁNGEL DE LA GUARDA" CAMANÁ - 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

www.biblioteca.uma.es

Fuente de Internet

4%

2

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

4%

3

docplayer.es

Fuente de Internet

3%

4

chat.iztacala.unam.mx

Fuente de Internet

3%

5

ru.dgb.unam.mx

Fuente de Internet

2%

6

Submitted to Universidad Católica de Santa
María

Trabajo del estudiante

1%

7

revistas.ucc.edu.co

Fuente de Internet

1%

8

editorial.umariana.edu.co

Fuente de Internet

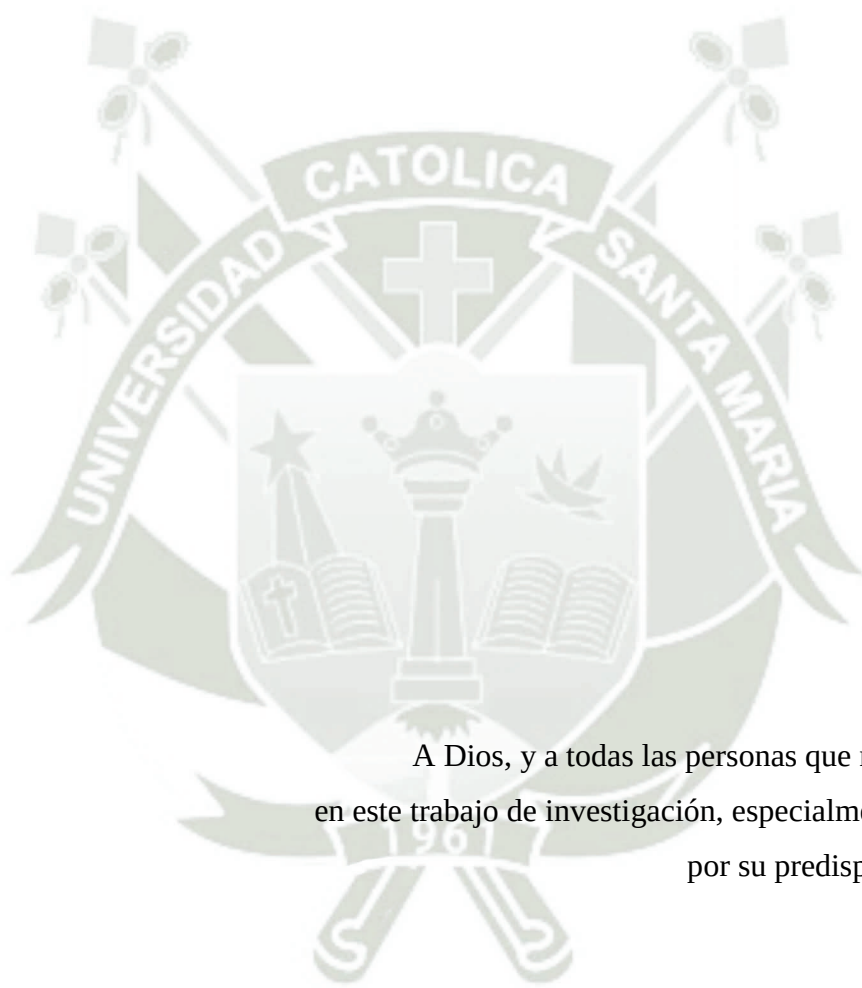
1%

Dedicatoria



A todos los niños y adolescentes que les toca vivir tiempos diferentes, con exigencias constantes de adaptación física y emocional.

Agradecimientos



A Dios, y a todas las personas que me acompañaron
en este trabajo de investigación, especialmente a mi asesora
por su predisposición y apoyo.

RESUMEN

La presente investigación fue realizada en el colegio “Ángel de la Guarda” en la ciudad de Camaná-Arequipa. Se utilizó el cuestionario de estrategias de afrontamiento ESAN y el cuestionario de estrés cotidiano IECI. La investigación fue realizada en los meses de setiembre a diciembre del año 2024, y tuvo como **objetivo** principal establecer la influencia de las estrategias de afrontamiento en el estrés infantil en los niños del nivel primario. Camaná-2024.

La **metodología** utilizada corresponde a una investigación de campo relacionante; las unidades de estudio estuvieron conformadas por 312 estudiantes del nivel primario del 3er al 6to grado quienes fueron clasificados para el procesamiento de datos, según ciclo de estudios (3ero y 4to en IV ciclo y 5to y 6to en el V ciclo – según MINEDU), quienes cumplieron los criterios de inclusión, dando como **resultados**: que la estrategia de afrontamiento más utilizada es la de solución activa; así mismo que las situaciones con mayor uso de estrategias des-adaptativas (evitación y afrontamiento improductivo) son las situaciones relacionadas con la salud.

En la escala de estrés cotidiano se consideró los puntajes altos y medios, obteniendo como resultado el 51,6% de niños, con respuesta considerable a estrés frente a situaciones de salud, seguido del 42% que responden con estrés frente a situaciones de conflicto familiar; y finalmente el 40% responde con estrés a situaciones escolares referida a las notas y relación con pares.

Finalmente, al aplicar el estadígrafo Chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un p-valor menor al valor teórico ($\text{sig. bilateral} = .000$) lo cual permite afirmar la existencia de una correlación entre las variables analizadas entre las estrategias de afrontamiento utilizadas y los niveles de estrés presentados por los niños en las situaciones cotidianas.

Por lo que se puede concluir que existe relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los niños (especialmente des-adaptativas) y los niveles de estrés que se generan en las situaciones cotidianas vividas en sus experiencias diarias.

Palabras Clave: Estrés cotidiano, estrategias de afrontamiento, afrontamiento del estrés.

ABSTRACT

The present investigation was carried out at the “Ángel de la Guarda” school in the city of Camaná-Arequipa. The ESAN coping strategies questionnaire and the IECI daily stress questionnaire were used. The research was carried out in the months of November and December of 2024, and its main **objective** was to establish the influence of coping strategies on childhood stress in primary school children. Camana-2024.

The **methodology** used corresponds to a relational field investigation; The study units were made up of 312 primary level students from 3rd to 6th grade, who met the inclusion criteria, **resulting** in: that the most used coping strategy is active solution; Likewise, the situations with the greatest use of maladaptive strategies (avoidance and unproductive coping) are situations related to psychosomatic health.

In the daily stress scale, high and medium scores were considered, resulting in 51.6% of children presenting a response to stress in health situations, followed by 42% who respond with stress in situations of family conflict; and finally 40% respond with stress to school situations related to grades and relationships with peers.

Finally, when applying the Pearson Chi-square statistic, a p-value lower than the theoretical value was obtained (bilateral sig. = .000), which allows us to affirm the existence of a correlation between the variables analyzed between the coping strategies used and the stress levels presented by children in everyday situations.

Therefore, it can be concluded that there is a relationship between the coping strategies used by children (especially maladaptive) and the stress levels that are generated in the daily situations experienced in their daily experiences.

Keywords: Everyday stress, coping strategies, coping with stress.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	1
HIPÓTESIS	2
OBJETIVOS	3
CAPÍTULO I	4
MARCO TEÓRICO	4
1. Marco Teórico y Conceptual	5
2. Antecedentes investigativos	30
CAPÍTULO II	32
METODOLOGÍA	32
1. Técnicas, instrumentos y materiales de verificación	33
1.1. Técnica	33
1.2. Instrumento	33
2. Campo de verificación	34
2.1. Ubicación espacial	34
2.2. Ubicación temporal	34
2.3. Unidades de estudio	34
3. Estrategias de Recolección de datos	34
3.1. Organización	34
3.2. Recursos	35
3.3. Validación y confiabilidad de los instrumentos	36
CAPÍTULO III:	38
RESULTADOS Y DISCUSIONES	38
1. Resultados	39
2. Discusión	64
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXOS	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población según grado y edad.....	39
Tabla 2. Población por grado y ciclo.....	40
Tabla 3. Estrategias de afrontamiento solución activa con los padres.....	41
Tabla 4. Estrategias de afrontamiento improductivo con los padres.....	42
Tabla 5. Estrategias de afrontamiento de evitación con los padres.....	43
Tabla 6. Estrategias de afrontamiento solución activa con la salud.....	44
Tabla 7. Estrategias de afrontamiento improductivo con la salud.....	45
Tabla 8. Estrategias de afrontamiento de evitación con la salud.....	46
Tabla 9. Estrategias de afrontamiento solución activa con las notas.....	47
Tabla 10. Estrategias de afrontamiento improductivo con las notas.....	48
Tabla 11. Estrategias de afrontamiento de evitación con las notas.....	49
Tabla 12. Estrategias de afrontamiento solución activa con los pares.....	50
Tabla 13. Estrategias de afrontamiento improductivo con los pares.....	51
Tabla 14. Estrategias de afrontamiento de evitación con los pares.....	52
Tabla 15. Niveles de estrés cotidiano con la salud.....	53
Tabla 16. Niveles de estrés cotidiano con la familia.....	54
Tabla 17. Niveles de estrés cotidiano con la escuela.....	55
Tabla 18. Situaciones generadoras de estrés cotidiano en los estudiantes.....	56
Tabla 19. Estrategias de afrontamiento según situación cotidiana.....	58
Tabla 20. Relación entre afrontamiento con los padres y estrés en la familia.....	60
Tabla 21. Relación entre afrontamiento con la salud y estrés cotidiano psicosomático.....	61
Tabla 22. Relación entre afrontamiento con las notas y estrés en la escuela.....	62
Tabla 23. Relación afrontamiento con los pares y estrés en la escuela.....	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Población según grado y edad.....	39
Figura 2. Población por grado y ciclo.....	40
Figura 3. Estrategias de afrontamiento solución activa con los padres.....	41
Figura 4. Estrategias de afrontamiento improductivo con los padres.....	42
Figura 5. Estrategias de afrontamiento de evitación con los padres.....	43
Figura 6. Estrategias de afrontamiento solución activa con la salud.....	44
Figura 7. Estrategias de afrontamiento improductivo con la salud.....	45
Figura 8. Estrategias de afrontamiento de evitación con la salud.....	46
Figura 9. Estrategias de afrontamiento solución activa con las notas.....	47
Figura 10. Estrategias de afrontamiento improductivo con las notas.....	48
Figura 11. Estrategias de afrontamiento de evitación con las notas.....	49
Figura 12. Estrategias de afrontamiento solución activa con los pares.....	50
Figura 13. Estrategias de afrontamiento improductivo con los pares.....	51
Figura 14. Estrategias de afrontamiento de evitación con los pares.....	52
Figura 15. Niveles de estrés cotidiano con la salud.....	53
Figura 16. Niveles de estrés cotidiano con la familia.....	54
Figura 17. Niveles de estrés cotidiano con la escuela.....	55
Figura 18. Situaciones generadoras de estrés cotidiano en los estudiantes.....	57
Figura 19. Estrategias de afrontamiento según situación cotidiana.....	59

INTRODUCCIÓN

Nos enfrentamos a una nueva realidad; y con ello no se puede negar la constante exigencia de afrontamiento y adaptación a cambios permanentes en las dinámicas y hábitos familiares, laborales, escolares y sociales; situación que impacta inevitablemente en la salud física y mental de la población global. Los índices elevados de morbilidad en salud mental, generan interés frente al estudio y la detección del estrés y las respuestas fisiológicas y psicológicas que afectan la salud de la población en general. El estrés explicado desde esta nueva realidad, es un fenómeno inherente al ser humano; dada la exposición a los diferentes elementos que le rodean, el cuerpo obtiene una respuesta natural y automática ante situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes. Las acciones de nuestra vida cotidiana pueden provocar sensaciones placenteras o de tensión y son precisamente estas últimas, también denominadas estresores, las que nos exigen un grado de adaptación continua para lidiar con sus consecuencias.

La capacidad de afrontar las situaciones cotidianas generadoras de estrés; no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de gestionar las emociones frente a las exigencias vivenciales diarias que exigen una respuesta adaptativa constante para reducir estados emocionales de riesgo que derivan de una situación percibida como difícil de afrontar. Los estudios hasta ahora realizados sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento, especialmente en los niños, indican inevitable relación y afectación en su salud mental, teniendo en cuenta las características propias a su proceso de desarrollo.

El presente estudio se centra en un tema de actualidad y de importancia transcendental, ya que el estrés en niños y adolescentes es aún poco explorado, pero a su vez altamente aceptado en respuesta a los grandes problemas de salud mental en la actualidad. La importancia de esta investigación radica en ampliar la información al respecto y guiar a otras investigaciones y acciones de prevención y atención oportuna. Su relevancia es científica por que pretende aportar teóricamente, con información importante sobre los niveles de estrés cotidiano y las formas de afrontamiento en los niños y niñas. Propone aportar información para la planificación y ejecución de posteriores estudios y actividades psicoeducativas de atención a problemas adaptativos y socioemocionales para mitigar el estrés, y con ello evitar futuros problemas de morbilidad en la salud mental en la población.

HIPÓTESIS

Dado que las estrategias de afrontamiento son formas de comportarse al afrontar situaciones cotidianas; y dependen de la habilidad y capacidad adaptativa constante ante una realidad en permanente cambio.

Es probable que las estrategias de afrontamiento utilizadas, influyan en los niveles del estrés cotidiano en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven los niños del nivel primario.



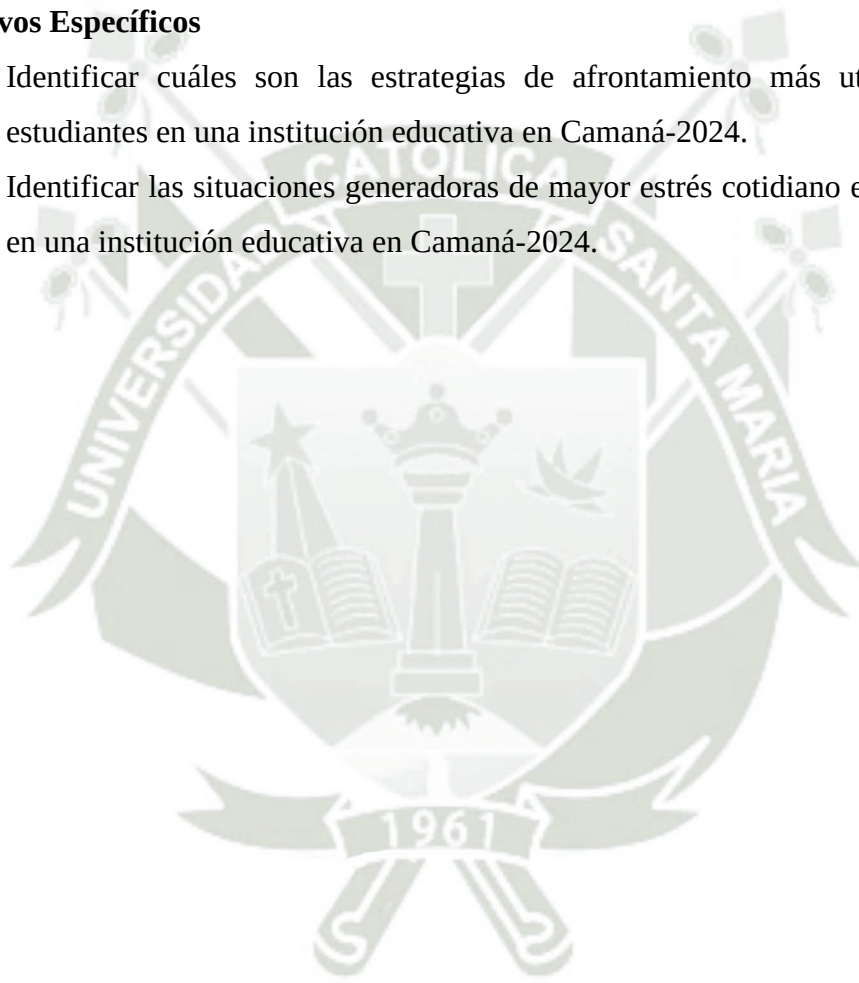
OBJETIVOS

Objetivo General

Establecer cuál es la influencia de las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a situaciones de estrés cotidiano en los estudiantes de una institución educativa en Camaná-2024.

Objetivos Específicos

1. Identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes en una institución educativa en Camaná-2024.
2. Identificar las situaciones generadoras de mayor estrés cotidiano en los estudiantes en una institución educativa en Camaná-2024.





CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1. Marco Teórico y Conceptual

1.1. Afrontamiento

1.1.1. Definición

El afrontamiento según Lazarus y Folkman se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (1)

Otros autores lo definen desde una perspectiva cognitivo sociocultural, desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno. Se reconoce la mutua interacción entre el individuo y el ambiente que lo rodea. Esta concepción se sustenta en un enfoque cognitivo-fenomenológico.

Frydenberg y Lewis, definen el afrontamiento desde tres estilos: el *productivo* o encaminado a la solución del problema (donde intervienen acciones dirigidas a resolver el conflicto); y *no productivo* o improductivo (desde el sentimiento de culpa, aislamiento social o acciones que no están abocadas a la resolución del conflicto) y orientada a otros o en relación con los demás (relacionada a aquellas estrategias que se encuentran inclinadas a otras personas), como búsqueda de apoyo social, profesional o espiritual. Revalorizan que los niños(ñas) interactúan activamente con el ambiente, puntualizando que no son receptores pasivos de las situaciones ambientales en la que los eventos simplemente se dan (2)

El afrontamiento definido en relación a la adaptación; refiere a los esfuerzos contra-estrés que buscan re-establecer el equilibrio emocional en relación a los cambios, la adecuada adaptación enfrenta o resuelve las situaciones estresantes, la mala adaptación no enfrenta, posterga las situaciones estresantes; al acabarse la adaptación se cae en colapso o en indefensión (3)

Urzúa y Jarne definen el afrontamiento en dos niveles; **el productivo**, que es considerada la capacidad adaptativa, eficaz frente al estrés diario, y sirve para reducir la posibilidad de enfermedad y mantener mayores niveles de salud mental; **el improductivo**, llamado también des-adaptativo, se asocia a desajuste emocional, síntomas de ansiedad y depresión. Considerándose las condiciones sociales como factor determinante en el ajuste psicológico y la adaptación social y escolar en relación a la capacidad de afrontamiento en los niños y adolescentes; los afrontamientos improductivos están relacionados con la desadaptación y se asocian a problemas de salud mental (4)

1.1.2. Estrategias de Afrontamiento

Lazarus y Folkman definen las estrategias de afrontamiento como un conjunto de estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas percibidas como excesivas para los recursos del individuo. Las habilidades de afrontamiento como capacidades adaptativas, son eficaces frente al estrés diario reduciendo la posibilidad de enfermedad e incrementando la probabilidad de alcanzar y mantener mayor calidad de vida. (5)

Para Canessa (2013) define las estrategias de afrontamiento como competencias psicosociales, que incluyen una serie de estrategias conductuales y cognitivas utilizadas para enfrentar las demandas de la vida, las estrategias que utilicen los niños desembocaría en un mayor o menor grado de adaptación en el medio en que se desenvuelva (6)

Muchos autores consideran que las estrategias de afrontamiento son recursos y esfuerzos en un individuo que implican dos dimensiones de la persona, *la interna*, que está ligada a variables de herencia, edad y sexo, y *la externa*, asociada a demandas de la situación específica o el entorno sociocultural; ambas dimensiones interactúan predisponiendo a los individuos a comportamientos concretos y característicos; las habilidades de afrontamiento logradas, se relacionan con una mayor o menor adaptación y grado de bienestar psicológico (7)

Los seres humanos se enfrentan constantemente a eventos o situaciones que le exigen diferentes tipos de respuestas o afrontamientos, de manera que las habilidades con las cuales cuenta el individuo determinarían la efectividad de dichas respuestas a fin de dar solución a las demandas adaptativas del medio. Las habilidades de afrontamiento debieran ser entrenadas desde la niñez; a través de estrategias socioemocionales de actuación y participación vivencial con ejemplos y aproximación a posibles conflictos en diversos contextos de interacción (familia, escuela, sociedad). (8)

Las experiencias previas simuladas en los entrenamientos socioemocionales, dotarían a los niños y adolescentes de habilidades adaptativas para afrontar situaciones cotidianas que consideren problemáticas o difíciles; y con ello se garantizaría su rápida adaptación y protección de su salud mental. (la investigadora)

1.1.3. Factores que intervienen en el desarrollo del afrontamiento

El desarrollo de las estrategias de afrontamiento, son consideradas elemento importante en el desarrollo de la niñez y adolescencia, y se dan a lo largo de la vida, las mismas que sirven para hacer frente a las situaciones que se consideren estresantes; estas se encuentran en relación a **factores individuales**: como se evalué los acontecimientos, a la capacidad de captar información y buscar ayuda y apoyo en el contexto donde se desenvuelve el individuo (8)

Según Lazarus, son muchos los factores que pueden llegar a determinar los mecanismos de afrontamiento, por un lado, los **factores de influencia**: recursos relacionados con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta; también intervienen las creencias existenciales, religiosas, las creencias generales relativas al control que podemos ejercer sobre el medio y sobre nosotros mismos; los **factores motivacionales**: como las capacidades para la resolución de problemas o las habilidades socioemocionales; además añade el apoyo social y los recursos materiales como *otros factores* que hay que tener presentes (1)

La Familia en el desarrollo de las conductas de afrontamiento; al igual que otros procesos básicos como el habla, las manifestaciones afectivas o la socialización, son aprendidas desde temprana edad en el vínculo familiar. En este aprendizaje el

entorno familiar tiene un papel esencial. Los padres influyen directamente en los modos de afrontamiento de los niños a través del apoyo y los recursos que proveen, las enseñanzas directas, las historias familiares, las anécdotas narradas y el aprendizaje vicario.

Sandler, Wolchick, MacKinnon, Ayers, & Roosa (2006) refieren que existe evidencia de que los niños que perciben un alto nivel de apoyo de sus padres son más adaptativos; y que el apoyo de los padres reduce los efectos negativos de los estresores sobre la salud de los niños. La percepción de parte de los niños de que sus padres les proveen de apoyo aumenta su autoestima, su sentido de integración social, la percepción de control y la efectividad de sus afrontamientos (9)

Eisenberg, Fabes, y Guthrie (2006) refuerzan la idea de que las relaciones que los padres mantienen con sus hijos, sus modos de disciplinarlos y el apoyo que les brindan definen los modos infantiles de hacer frente a las demandas del medio.

Existe consistente evidencia de que los niños que perciben un alto nivel de apoyo de parte de sus padres son más adaptativos reduciendo los efectos negativos de los estresores sobre su salud mental (9)

La familia es la principal responsable del desarrollo de habilidades para afrontar las situaciones, logrando que los niños se sientan seguros, sabiendo que hay cosas que pueden hacer por sí mismos para contrarrestar el estrés. Los niños de cualquier edad aprender a respirar con calma y a meditar, así como a poner en práctica lo aprendido en el contexto familiar (10)

El aprendizaje social o por observación, es uno de los más importantes en la niñez; los niños tienen como principales modelos a sus padres o cuidadores; los niños observan e imitan acciones y comportamiento en la interacción con su entorno. Muchos autores refieren que, mediante el aprendizaje observacional, las estrategias centradas en el problema son más fácilmente aprendidas que las centradas en la emoción, debido posiblemente a que son más fáciles de copiar por simple observación porque generalmente son estrategias conductuales.

Para Trianes (2015) existen factores protectores y de riesgo en el desarrollo de las habilidades de afrontamiento: (11)

- **Factores protectores:** las habilidades en la resolución de problemas, la habilidad cognitiva, el apoyo familiar y la clase social son un conjunto de factores que pueden ser protectores al niño para hacer frente a situaciones que se consideren estresantes. Así mismo, los recursos personales y sociales con los que cuenten para hacerles frente, determinaran las consecuencias en su salud física y psicológica.
- **Factores de riesgo:** es evidente su presencia en el desarrollo de habilidades de afrontamiento al estrés en los niños y adolescentes. Los acontecimientos conflictivos continuos en el vínculo familiar y escolar, déficit de habilidades cognitivas y de afrontamiento pueden predisponerlo a no lograr éxito frente a situaciones difíciles.

1.1.4. Edad y género en las estrategias de afrontamiento

Morales-Rodríguez (2015) indica que las variables edad y género, así como las características personales. Pueden ejercer influencia sobre la conducta de afrontamiento que se emite ante determinado problema o situación (11)

Verduzco (2012) Indica que las niñas obtienen mayores puntuaciones estadísticamente significativas en las estrategias de afrontamiento de solución activa, comunicar el problema a otros, búsqueda de información, de guía y actitud positiva (afrontamiento centrado en el problema), mientras que los niños puntúan más en las estrategias conducta agresiva (afrontamiento improductivo). Respecto a la edad, los niños y niñas menores utilizan más las estrategias reservarse el problema (7)

Folkman (1986) plantea que la amenaza al bienestar se evalúa de forma distinta en las distintas etapas de la vida, y da lugar a distintas formas de afrontamiento (2)

Morán, Fínez y Fernández-Abascal (2019) aclaran que algunas características individuales, que cambian con la edad, como la seguridad en uno mismo relacionada a la capacidad de afrontamiento, pueden influir en las experiencias positivas como en las negativas y estas a su vez determinarían respuestas de resiliencia.

Muchas investigaciones indican que las habilidades de afrontamiento, son un predictor importante de la capacidad de resiliencia; y que algunas estrategias las predicen en mayor nivel y otras estrategias indican evidente vulnerabilidad. La familia y las escuelas debieran potenciar aquellas estrategias de afrontamiento que nos hacen más fuertes para manejar las situaciones difíciles a las que estamos expuestos en la vida, factores que pueden ser determinantes en el desarrollo de una conducta de resiliencia (12)

1.1.5. Tipos y clases de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) atribuyen al afrontamiento de situaciones estresantes dos tipos de estrategias (2)

- *Coping centrado en el problema*, donde el objetivo es modificar el problema o reducir el riesgo de consecuencias perjudiciales.
- *Coping centrado en las emociones*, donde la finalidad es de actuar sobre las emociones negativas que se generan en las situaciones de estrés.

Carr (2013) señala tres clases de estrategias de afrontamiento (2)

- *Las estrategias centradas en el problema*, parecen ser utilizadas en condiciones de estrés controlable.
- *Las estrategias centradas en las emociones*, tienden a ser utilizadas cuando se percibe un nivel de estrés incontrolable (ante el peligro de muerte, por ejemplo).
- *Las estrategias basadas en la evitación*, tienden a manejarse en aquellos casos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación.

1.1.6. Las estrategias de afrontamiento en los niños y adolescentes

Lazarus y Folkman refieren que la falta de estrategias adaptativas de afrontamiento puede provocar estrés que en largos periodos se convierte en depresión. La niñez es

un periodo de grandes cambios y retos; Algunas veces, estos retos pueden convertirse en acontecimientos estresantes y poner en peligro el proceso normal evolutivo de un niño. Al estudiar el impacto negativo que tienen determinados estresores en la vida de los niños, y en su desarrollo integral; es necesario estudiar también las habilidades que poseen para afrontarlos. Esto da explicación a que, si los afronta con éxito, el impacto negativo del estrés sufrido será mínimo (13)

Es necesario aclarar que se habla de afrontamiento del estrés cotidiano, concebido como pequeños fastidios diarios que pueden pasar desapercibidos en algunos casos para los adultos, sin embargo, pueden tener un claro impacto y provocar problemas de ajuste y adaptación en los niños. Morales-Rodríguez (2008) indica sobre el impacto negativo que tienen determinados estresores en la vida de un niño o niña, y en su desarrollo integral. Afirmando que es necesario estudiar también las habilidades que posee el niño o niña para hacerles frente. Esto en razón a que si los afronta con éxito incidirá un mínimo impacto negativo del estrés sufrido (11)

Las estrategias de afrontamiento empleadas se relacionan con la adaptación y salud mental de niños y adolescentes, en evaluaciones recientes, muestra amplia relación entre el empleo de estrategias de afrontamiento de tipo evitación y los trastornos específicos como desadaptación, depresión y ansiedad; también se encontró relación entre el empleo de las estrategias de afrontamiento de aproximación a los problemas (estrategias de solución activa del problema)con un mayor grado de ajuste y adaptación; finalmente el empleo de estrategias de tipo emocional correlacionaron positivamente con problemas conductuales (4)

El afrontamiento al estrés en niños es una variable fundamental que nos permite conocer si los mismos tienen un estilo para resolver los conflictos, cuál es ese estilo y si resulta funcional para un desarrollo exitoso (5)

Algunas estrategias de afrontamiento favorecen positivamente el desarrollo de la resiliencia, el afrontamiento positivo para salir de situaciones estresantes, la reinterpretación positiva que abordan el problema desde otras perspectivas y la aceptación; son estrategias que favorecen la conducta de resiliencia entendida como la capacidad de adaptación y de protección a la salud mental, mientras que las estrategias de desconexión conductual la reducen (14)

Las habilidades de afrontamiento son formas de comportamiento intencionado, contrariamente a las emociones fuertes que actúan de manera impulsiva especialmente en los niños y adolescentes; las habilidades de afrontamiento saludables entonces pueden proporcionar a los niños el espacio que necesitan para pensar antes de actuar lo que los ayuda a regular sus emociones y controlar su comportamiento. (15)

1.2. Estrés

1.2.1. Definición

Selye (1974) el estrés es “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica (16)

Lazarus y Folkman (2000), el estrés es una relación particular entre el individuo y su entorno percibiéndolo amenazante o desbordante de sus recursos, y que pone en peligro su bienestar; se relaciona también estrechamente con las estrategias de afrontamiento que se tienen y las emociones experimentadas tras la valoración del evento. (17)

El estrés hace referencia a todas aquellas respuestas tanto fisiológicas, motoras como psicológicas que se producen en nuestro organismo ante aquellos estímulos que interpretamos como una amenaza a nuestra integridad física, psicológica o social. *Las interpretaciones del estímulo* como amenazante pueden darse desde valoraciones *subjetivas* del individuo lo que supone para él un estrés psicológico, valoraciones *objetivas* resultando en acontecimientos vitales estresantes, referido a aquellos acontecimientos que atentan contra nuestro estatus social o económico, bienestar físico o psicológico, nuestra identidad y nuestra autoestima, como pueden ser el diagnóstico de una enfermedad, la muerte de un ser querido, un divorcio, etc. (3)

El estrés se define como una respuesta fisiológica y emocional inherente al ser humano; por interacción con el entorno, el cuerpo presenta una respuesta natural y

automática ante situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Las circunstancias de la vida cotidiana pueden provocar sensaciones placenteras o de tensión; y estas últimas, también denominadas estresores, son las que exigen un grado de adaptación continua para lidiar con sus consecuencias (18)

Los *enfoques fisiológicos y bioquímicos* definen el estrés, desde la interpretación de las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por su parte, los *enfoques psicosociales* hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés. Por su lado, los *enfoques con una orientación cognitiva* subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Por otra parte, los *enfoques más integradores* consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables. (19)

1.2.2. El estrés definido desde una perspectiva psicofisiológica

Hans Selye (1974) refirió que la respuesta al estrés esta mediada primariamente por la activación del eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal (H-H-A) y el sistema nervioso autonómico (SNA). Estos sistemas son activados en respuestas a estresores endógenos o exógenos, pudiendo ser metabólicos, fisiológicos, infecciosos, inflamatorios o emocionales. (18)

Oblitas (2009) explica que los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés (20)

Walter B. Cannon (2014) da explicación al estrés y su estimulación al Sistema Nervioso, desde la descarga de Adrenalina por las Glándulas médula suprarrenales; este proceso provoca modificaciones cardiovasculares que preparan al cuerpo para la defensa. Las principales etapas del Estrés interior y exterior son los cambios endocrinos, hormonales, electrolíticos, inmunológicos, emocionales y mentales, los

cuales son cambios del medio interno, la jerarquía la tienen los comandos neuro-endocrinos y cerebrales (21)

En el caso del estrés crónico y el estrés agudo, el efecto inicial es mediado por la rama simpática del sistema nervioso autónomo. La respuesta neurológica activa el hipotálamo, actúa en el sistema nervioso autónomo para producir una respuesta inmediata, además estimula la hipófisis que segrega ACTH (corticotropina/adrenocorticotropina), esta a su vez activa las glándulas suprarrenales. La ACTH les indica a las glándulas suprarrenales, que produzcan otra hormona llamada cortisol o llamada también hormona del estrés. El cortisol afecta casi todos los órganos y tejidos del cuerpo; su activación a largo plazo como sistema de respuesta al estrés con la sobreexposición al cortisol y otras hormonas, pueden alterar casi todos los procesos del cuerpo. Esto incrementa el riesgo de tener muchos problemas de salud mental y fisiológica (22)

La psico-biología del estrés, afirma que no es el estímulo en sí mismo que desencadena la respuesta al estrés, sino que es porque este estímulo fue evaluado y significado simbólicamente como estresante o amenaza, desencadenando la respuesta. Comprender la psico-biología del estrés, implica también, comprender los mecanismos subyacentes por el cual un evento adquiere su significación simbólica.

El proceso de evaluación cognitiva, ósea como se le otorga significado emocional a un estímulo, se explica a través del modelo el paradigma del “miedo condicionado”, la evaluación del estímulo como estresante, no es solamente fundamental para iniciar la respuesta al estrés, sino que es también la responsable de que está respuesta se sostenga en el tiempo. Frente a los diversos estresores característicos de la infancia, los niños pueden presentar sintomatología de tipo físico, cognitivo y comportamental (22)

Según el tiempo que dure la respuesta fisiológica se puede dividir el estrés en: (16)
Estrés agudo: Cuando se pide al organismo una respuesta intensa, de muy breve duración. *Estrés Subagudo*: la respuesta es moderada, pero dura un período de tiempo. *Estrés crónico*: la respuesta es leve pero dura mucho tiempo.

Las reacciones del organismo para reducir el estrés y recuperar la homeostasis se denominan adaptación. Las dos formas básicas de adaptación naturales son ataque o huida.

Los trastornos de Adaptación son un padecimiento frecuente, que afecta de igual forma a hombres o mujeres, adultos y niños, pudiendo desarrollarse en personas vulnerables. Es muy común que las personas vean este trastorno como un similar a una depresión o ansiedad, cuando clínicamente son diferentes, aunque en algunas ocasiones este trastorno es la antesala a un cuadro depresivo o ansioso-depresivo. Se manifiesta frecuentemente con la disminución del rendimiento escolar o en el trabajo y el cambio repentino del desenvolvimiento social; estos trastornos están relacionados con el aumento de riesgo de suicidio, y la aparición de un trastorno adaptativo que puede complicar alguna enfermedad patológica. (23)

1.2.3. El estrés y el estresor

Para comprender mejor lo que es el estrés, es necesario reconocer el estímulo estresante o “estresor”, que es el estímulo amenazante; el Estrés es la respuesta ante un peligro o desafío, el cual es una amenaza a nuestra integridad. Para que un Estímulo Psicológico sea estresor es importante considerar: su intensidad, duración, novedad y sorpresa. Los estímulos muy intensos inducen al Estrés agudo, en algunos casos en los que el estresor es incontrolable o inmanejable, como cuando muere un familiar inesperadamente, provoca inmunodepresión, en esta condición hay riesgo para la salud. El organismo responde de manera proporcional a la intensidad del Estresor. Se debe evitar que el Estrés se prolongue en exceso, de lo contrario se requeriría atención especializada urgente (21)

Los estresores se clasifican de acuerdo con Dorothy Cotton en: (18)

- Estresor físico: son las condiciones que nos afectan primordialmente en el cuerpo, como son los cambios de temperatura, la contaminación, ejercicio prolongado.
- Estresor psicológico: es la amenaza atribuida a la reacción interna de la persona, pensamientos, sentimientos y preocupaciones acerca de la amenaza percibida.

- Estresor psicosocial: proviene de las relaciones sociales, generalmente por aislamiento o excesivo contacto.

1.2.4. Las causas del estrés

Perles (2008) considera que el estrés es causado por un desequilibrio, percibido entre la capacidad de respuesta del organismo y las demandas ambientales, en condiciones en las que fracasar tiene consecuencias, estas consecuencias son en parte psicofisiológicas, por lo que el estrés es, al mismo tiempo, un fenómeno fisiológico. Esta perspectiva ayuda a explicar la respuesta de estrés, en su totalidad, puesto que esta es cognitiva, psicofisiológica y conductual (7)

Cervantes K. (2024) propone algunas de las causas del estrés negativo en los niños: (24)

- Cambios físicos o corporales
- Eventos cercanos que provocan miedo (una operación, una enfermedad, vivir en un clima de violencia)
- Problemas económicos en su familia
- Problemas familiares (violencia familiar)
- Cambios significativos en su vida o rutina (sus papás se están divorciando, cambio de escuela o casa, llegada de un hermano)
- Acoso escolar o falta de amigos

Peyrú (2015) refiere que el estrés es causado por cualquier acontecimiento que represente un peligro para un individuo, nuevas condiciones de vida, trabajo o estudio, cambios en la dinámica familiar, etc.; al igual que el clima, el ruido, las multitudes, enfermedad, aislamiento, noticias de desastres. Menciona que las causas del estrés provienen de los factores estresantes, los cuales pueden dividirse en tres causas: (18)

- Causas Psicosociales: son el resultado de una interacción entre el comportamiento social y la manera en que los sentidos, y la mente interpreta estos comportamientos. Se determina de acuerdo al significado que se les pone a los eventos de la vida cotidiana.

- Causas Biológicas: se originan de la actividad derivada de las funciones normales y anormales de los órganos y de los sistemas del organismo humano, como una enfermedad causada por una bacteria, virus, sustancia toxica, deficiencias alimenticias, actividad física, así como los factores ambientales influyentes.
- Tipo de personalidad: se origina de la dinámica del individuo, la percepción sobre su persona, y el significado que le asigna a las situaciones estresantes que vive, lo que determina que unas personalidades sean más propensas al Estrés que otras.

Las causas del estrés a largo plazo (18)

- Estrés de rutina: debido a las demandas del trabajo, la escuela, las necesidades familiares, los problemas económicos y otras presiones diarias que no terminan
- Estrés por cambios repentinos y difíciles en la vida, como divorcio, enfermedad, pérdida de trabajo u otros acontecimientos poco felices que a menudo tienen un impacto prolongado
- Estrés traumático, que puede ocurrir cuando está en peligro de sufrir un daño grave o la muerte. Los ejemplos incluyen estar involucrado en un accidente grave, una guerra, una inundación, un terremoto u otro evento aterrador. Este tipo de estrés puede causar un problema de larga duración llamado trastorno de estrés postraumático (TEPT).

1.2.5. Formas de estrés en la niñez

Arnold, L. E. distingue tres formas de estrés en la infancia: (7)

- Acontecimientos vitales estresantes en la infancia: Eventos que despiertan una respuesta de estrés importante, generando temor, tensión o ansiedad y son percibidos como indeseables, es decir, cambios, amenazas o pérdidas en sus vidas. Por ejemplo, la pérdida de sus progenitores.
- Estrés postraumático infantil: tras la exposición directa e indirecta a un acontecimiento altamente estresante o traumático, en el que se haya puesto en peligro su vida o integridad física o la de otras personas muy cercanas.

Estos síntomas incluyen temor, desesperanza, horror intenso, sensación de desapego, hipervigilancia, restricción de sus manifestaciones afectivas y, entre otros, juegos repetitivos, sueños terroríficos o re-escenificaciones. Los síntomas descritos han de estar presentes al menos durante un mes para establecer este diagnóstico.

- Estrés cotidiano o acontecimientos estresantes de intensidad media, referido a problemas de la vida diaria, es decir permanentes o crónicas, por ejemplo, relacionados con la salud y nutrición, escuela y familia. El estrés cotidiano es de menor intensidad, pero mayor frecuencia que el estrés por acontecimientos vitales o postraumático. Es importante el estudio de estresores de intensidad media y cotidianos porque estos presentan efectos negativos iguales, e incluso mayores, que los acontecimientos mayores o graves sufridos. Se trata de “pequeños fastidios diarios” que pasan desapercibidos, en algunos casos, para los padres y educadores, sin embargo, explican los problemas de ajuste y adaptación.

El estrés cotidiano atañe a pequeñas molestias o problemas en las transacciones diarias con el medio ambiente. Al respecto, Fernández-Baena (2007) refiere que se ha probado el efecto de carácter sumatorio de los estresores cotidianos y sus implicaciones en el bienestar y salud. Así mismo, se refiere a acontecimientos vitales menores: sucesos, problemas, preocupaciones y contrariedades muy frecuentes, pero de baja intensidad que alteran el bienestar emocional y físico de la persona desde la infancia (González et al., 2014). La frecuencia con la que se presentan y su influencia acumulativa sobre la salud puede ser incluso, más fuerte que la de los hechos vitales más traumáticos, pero menos habituales (25)

El estrés es la valoración que el niño hace respecto a una situación la cual puede ser de daño, pérdida o desafío; en este sentido, existen estudio sobre hospitalización infantil donde se muestra que; cuando los niños son sometidos a una cirugía o consulta externa valoran su estancia en un hospital como amenazante. Por otro lado, estudios relacionados con estrés postraumático, por maltrato infantil o accidentes, en comparación con aquellos niños que no sufrían de estos eventos, en la edad adulta eran más susceptibles de presentar estrés, también hay estudios en los que el estrés percibido por el padre y las características del niño, correlacionan en vínculo entre el estrés de los padres y el de los niños. (26)

1.2.6. Fases del estrés

Hans Selye nombró al estrés como el Síndrome General de Adaptación (SGA) con tres fases (18)

- Fase de alarma de reacción. Esta fase se hace presente cuando el cuerpo detecta el estímulo estresor.
- Fase de adaptación. Comienza cuando el cuerpo toma medidas defensivas hacia el agresor buscando llegar a un equilibrio.
- Fase de agotamiento. Empieza cuando el cuerpo abusa de sus recursos y defensas para mantener el equilibrio.

Selye también distinguió dos elementos: la fuerza externa o estresor y la reacción corporal o estrés, pero hay además un proceso temporal que incluye las fases de alarma, resistencia y agotamiento, donde el organismo percibe el estresor, adapta su cuerpo para resistirle y aguanta así hasta que cesa la fuerza o llega el agotamiento. Si la fuerza o el tiempo son excesivos, aparecen consecuencias negativas que pueden llevar al sujeto hasta la enfermedad o la muerte.

Lazarus y Folkman definieron el estrés como un proceso con dos fases (7)

- Valoración primaria, el niño o la niña percibe un acontecimiento de naturaleza impactante.
- Valoración cognitiva, el niño o niña se da cuenta de que no tienen recursos suficientes para afrontar el estresor. De aquí surge el estrés, dependiendo pues de la valoración subjetiva, estrictamente individual y no generalizable. De modo que ante condiciones ambientales objetivamente estresores, la respuesta que darían niños y niñas mostraría siempre un amplio abanico de diferencias individuales.

1.2.7. Tipos de estrés

Las duraciones de las fases de estrés dan lugar a dos tipos de estrés:

- Estrés agudo (eustrés), nos prepara para actuar rápidamente en caso de peligro y para tomar decisiones.

- Estrés crónico (distrés), las respuestas fisiológicas de estrés crónico y continuo tiene efectos negativos y permanentes en el organismo.

Los factores estresores, físicos o mentales, activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés la cual involucra principalmente al sistema nervioso y al endocrino.

Para otros autores, el estrés sería una homeostasis fisiológica o normal, en cambio el distrés sería la adaptación patológica, es decir, que se debería hablar de distrés, cuando vulgarmente hablamos de estrés.

Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a angustia o bien ansiedad; es decir, el distrés. Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas. Por otra parte, se utiliza el término eustrés, para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas. El estrés en un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar, puede producir angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (27)

1.2.8. Ámbitos generadores de estrés en niños y adolescentes

Trianes (2014) las áreas en las cuales los niños y adolescentes experimentan estrés son en el ámbito familiar, escolar y social; siendo el área familiar la más importante, ya que es donde el niño inicia su desarrollo físico, emocional y educacional (21)

Trianes indicó que en la niñez existen acontecimientos estresores, tanto en el área familiar como en la salud, vida escolar y social. La muerte de algún familiar, el mayor nivel de exigencia en el colegio o la separación de los padres, son algunos de los principales factores que producen estrés infantil. Sin embargo, cada niño actúa de manera totalmente distinta frente a estímulos similares, es decir, cada niño reacciona distinto ante el estrés., identificando los siguientes ámbitos (11)

- **Ámbito familiar:** Algunos sucesos Estresores en la familia son el nacimiento de un nuevo hermanito, la falta de estímulos, así como el divorcio o muerte de alguno de los padres, cambios en las dinámicas familiares, violencia intrafamiliar, etc.
- **Ámbito escolar:** Es el paso de una vida familiar a una social, y es fundamental que esté asegurada la aceptación. Los cambios de escuela o de metodologías en las tareas escolares y obligaciones académicas pueden causar dificultad en niños y adolescentes, produciendo ansiedad y temores. El aprendizaje académico como la lectura, escritura, conceptos y reglas matemáticas parte de la educación escolar pueden generar estrés y ansiedad en los menores, así como también las calificaciones obtenidas, y el trato de los pares o profesores.
- **Ámbito social** La interacción social ofrece la oportunidad de ampliar y desarrollar las habilidades de relación y trato con otros niños y los adultos. Las restricciones de socialización o cambios en las dinámicas de socialización podrían ser causantes de tensión y problemas de adaptación en niños y adolescentes.
- En el ámbito de la salud, McPherson (citado en Baena, 2007) subraya que el dolor y la enfermedad son una de las principales fuentes de estrés para los niños/as. Asimismo, autores como Jewett y Peterson (citados en Baena, 2007) identifican la hospitalización y la enfermedad crónica como estresores que afectan al propio niño/a y a la familia. Las visitas o procedimientos médicos y enfermedades comunes que se producen en la infancia también pueden ser considerados como estímulos estresantes; además de otros como la preocupación por la imagen corporal (Trianes, Fernández-Baena, Escobar, Blanca y Maldonado, 2014) (28)

El Estrés afecta a los niños y adolescentes y la forma de enfrentarlo depende de las habilidades que el mismo posee. Los padres pueden ayudar a sus hijos pequeños y adolescentes a prepararse para lo que vendrá. Promover el diálogo sobre cómo será la situación y centrarse en los aspectos positivos. Permitir que, en la medida de lo posible, los niños opinen sobre los planes. Escuche lo que piensan y cómo se sienten. Si están estresados, hacerles saber que es normal y que pueden enfrentar esta situación. Los padres deben estar con ellos para lo que necesiten. (29)

1.2.9. Edad y género en el estrés

La edad es relevante para explicar el impacto del estrés y el número de estresores que experimenta el niño a comparación al adulto. La vulnerabilidad frente a determinados estresores variará según las diferentes etapas de la vida infantil. Investigaciones recientes indican que a partir de los 7-12 años, los niños empiezan a ser más sensibles a los estresores relacionados con el rendimiento escolar y de interacción con los/as compañeros/as en la escuela, la competencia en el juego, la pertenencia a grupo. La edad también se vincula a la reacción o respuesta ante un estresor específico como es el divorcio, los niños más pequeños reaccionan con protesta, con ansiedad y agresividad, los de 7-10 parecen menos afectados y los adolescentes suelen presentar conflictos más precozmente (21)

En relación con la enfermedad los niños reaccionan con ansiedad y culpa propia y con mayores niveles de estrés, que los adolescentes. Otros argumentan que, durante la adolescencia, se produce una mayor vulnerabilidad a los acontecimientos estresores, porque es un período de cambios, pérdidas y transformación de estructuras anteriores tanto fisiológica y de vida, podría predecirse un mayor nivel de percepción de estresores. Así, se encuentra mayor nivel de estresores en adolescentes, comparados con niños pequeños.

El género ha sido otra variable considerada en los estudios que han arrojado datos diferenciales para la respuesta de estrés en chicos y chicas. Las niñas informan de estresores referentes a relaciones interpersonales con padres, problemas con el sexo opuesto e iguales y en última instancia problemas en el colegio. En cambio, los niños, señalan como estresores principales los referidos al ámbito escolar, seguidos de estresores en las relaciones interpersonales con padres y amigos.

Las investigaciones sugieren que las niñas se caracterizan por la manifestación de mayores niveles de estrés que los niños, se destaca que las niñas informan de mayor intensidad del impacto de los acontecimientos procedentes del ámbito de las relaciones interpersonales en comparación con los niños. Esta percepción de mayor intensidad en dichos estresores se asocia a un mayor impacto en el ámbito emocional, es decir, se vincula a síntomas de depresión y ansiedad, en parte porque las niñas se preocupan más por la amenaza que supone el estresor, mientras que los niños se

preocupan más por afrontarlo. Las niñas reaccionan mayoritariamente con síntomas internalizados mientras que los niños muestran más síntomas externalizados. Los niños son más susceptibles a la manifestación de conductas exteriorizadas tales como conductas desobedientes, agresivas e impulsivas ante situaciones estresantes, mientras que las niñas tienden más a sufrir emociones negativas y sentimientos de soledad ante acontecimientos estresantes. Todo ello evidencia diferencias en la educación de ambos géneros, según criterios de la sociedad y la cultura en las que vivimos. Debido a los estereotipos generados a partir de los roles de género y al proceso de socialización, niños y niñas responden de forma diferente a los efectos de los acontecimientos estresantes. Se puede interpretar que las niñas responden a estresores con síntomas de carácter internalizado y los niños con síntomas externalizados; las causas de estas diferencias, pueden ser culturales, biológicas y sociales.

1.2.10. Signos y síntomas del estrés en los niños y adolescentes

Si bien no siempre es fácil reconocer el estrés en los niños, los cambios a corto plazo en la conducta, como los cambios de humor, el mal comportamiento, el cambio en los patrones del sueño o el hecho de mojar la cama, pueden ser indicaciones. Algunos niños experimentan efectos físicos, con malestar somático. Otros tienen problemas para concentrarse o terminar la tarea escolar o se abstraen y pasan mucho tiempo solos. Los niños aprenden a responder al estrés a medida que crecen y se desarrollan. Es posible que los niños no se den cuenta de que están estresados. Si los síntomas empeoran o se presentan nuevos síntomas, se puede sospechar de un aumento en el nivel de estrés del niño.

Los síntomas más frecuentes: (30)

Los síntomas físicos incluyen: Disminución del apetito y otros cambios en los hábitos alimentarios, dolor de cabeza, Empezar a mojar la cama o hacerlo frecuentemente, pesadillas, alteraciones en el sueño, molestia estomacal o dolor de estómago, Otros síntomas físicos sin ninguna enfermedad orgánica.

Los síntomas emocionales o de comportamiento pueden incluir: Ansiedad o preocupaciones, Incapacidad de relajarse, Miedos nuevos o recurrentes (miedo a la

oscuridad, a estar solo o a los extraños), Aferrarse al adulto, no querer perderlo de vista, Rabia, llanto, incapacidad para controlar sus emociones, Comportamiento agresivo o terco, Regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores, Renuencia a participar en actividades familiares o escolares.

Los niños más pequeños pueden mostrar signos de reacción frente al estrés al adoptar nuevos hábitos, como chuparse el dedo, morderse las uñas, enroscarse el cabello con el dedo o meterse el dedo en la nariz. Los niños mayores pueden comenzar a mentir, a agredir a otras personas o a desafiar la autoridad. Un niño estresado también puede tener pesadillas, dificultad para separarse de los padres, reacciones exageradas a problemas menores y cambios radicales en el desempeño académico. Es muy frecuente que los niños en momentos de estrés y crisis, observen los comportamientos y reacciones de los adultos para aprender a gestionar sus propias emociones. (31)

1.3. El afrontamiento y el estrés en la actualidad

Lazarus y Folkman refieren que en los conceptos acerca del estrés y del afrontamiento, se determina que el estrés representa la apreciación que el individuo tiene de ser rebasado por su entorno, mientras que el afrontamiento, muestra las alternativas de respuesta para enfrentar la situación. El estrés se presenta cuando el individuo valora que no cuenta con las estrategias para afrontar tal situación. Por ello se deduce que la falta de estrategias puede provocar estrés que en largos periodos se convierte en depresión (13)

La medicina preventiva es el factor más determinante para detectar una patología a tiempo. Es de esta manera que es de suma importancia detectar el estrés a tiempo antes de que éste se convierta en una enfermedad crónica. El estrés es un problema muy frecuente en la sociedad actual con evidente impacto sobre nuestro organismo. Las consecuencias para la salud son bien conocidas y puede provocar algunos tipos de enfermedades crónicas (tales como la hipertensión o ciertos trastornos digestivos). Además, la calidad de vida de las personas que sufren estrés disminuye de forma muy notable. Cada persona experimenta el estrés de distinta manera y ante situaciones diferentes, de igual modo en tiempos actuales es indispensable

prevenirlo, detectarlo a tiempo y establecer estrategias de manejo y superación del mismo (18)

El estrés en los niños y adolescentes, se manifiesta frecuentemente con la disminución del rendimiento escolar y el cambio repentino en el desenvolvimiento social; estos trastornos están relacionados con el aumento de riesgo de suicidio, y la aparición de un trastorno adaptativo que puede complicar alguna enfermedad patológica preexistentes.

El estrés en la niñez se puede presentar en cualquier situación que requiera que un niño se adapte o cambie. El estrés puede ser provocado por cambios positivos, como comenzar una nueva actividad, pero está vinculado con más frecuencia con cambios negativos, como una enfermedad, una muerte en la familia o cambios en la estructura o dinámica socio familiar.

Es de suma importancia ayudar a niños y adolescentes a reconocer las señales de estrés y entrenarlos en maneras saludables para afrontarlos (32)

El estrés de los niños puede estar en relación a estados de estrés en los padres. Las noticias pueden causar estrés. Los niños que ven imágenes perturbadoras por televisión o que escuchan hablar sobre desastres naturales, guerra y terrorismo pueden preocuparse por su propia seguridad y la de las personas que quieren. También debe tener en cuenta los factores agravantes, como una enfermedad, la muerte de un ser querido o un divorcio, que cuando se suman a las presiones cotidianas que los niños enfrentan, lo predisponen al estrés. Incluso el divorcio más cordial puede ser una experiencia difícil para los niños, debido a que su sistema básico de seguridad, su familia, atraviesa un cambio complicado. Los padres separados o divorciados no deben colocar a los hijos en una posición en la que deban elegir quedarse con alguno de sus padres, ni exponerlos a comentarios negativos sobre el otro cónyuge (30)

El desarrollar habilidades de afrontamiento al estrés en la actualidad tiene clara su importancia, la información abundante que se está generando en relación al estrés y conductas desadaptativas que produce el afrontar cambios constantes en la sociedad y las familias, así mismo las consecuencias que va teniendo en las personas de todas las edades.

1.3.1. El afrontamiento del estrés en los niños

La niñez es un periodo de grandes cambios y retos; Algunas veces, estos retos pueden convertirse en acontecimientos estresantes y poner en peligro el proceso normal evolutivo de un niño. Al estudiar el impacto negativo que tienen determinados estresores en la vida de los niños, y en su desarrollo integral; es necesario estudiar también las habilidades que poseen para afrontarlos. Esto da explicación a que, si los afronta con éxito, el impacto negativo del estrés sufrido será mínimo.

Es necesario aclarar que se habla de afrontamiento del estrés cotidiano, concebido como pequeños fastidios diarios que pueden pasar desapercibidos en algunos casos para los adultos, sin embargo, pueden tener un claro impacto y provocar problemas de ajuste y adaptación en los pequeños.

Morales-Rodríguez, 2008 al mismo tiempo que se estudia el impacto negativo que tienen determinados estresores en la vida de un niño o niña, y en su desarrollo integral. Es necesario estudiar también las habilidades que posee el niño o niña para hacerles frente. Esto en razón a que si los afronta con éxito incidirá un mínimo impacto negativo del estrés sufrido. (11)

Se sabe que algunos niños que pasaron por situaciones extremadamente estresantes o traumáticas, en futuro presentaron problemas de salud física y mental en su vida. Los estudios actuales, indagan sobre las consecuencias a largo plazo de las dificultades en la infancia y están buscando formas de proteger a los niños de los efectos sobre la salud. Los factores o experiencias estresantes, que todos experimentamos de manera habitual tienden a ser cosas que, en el caso de un niño, solo podría afrontarla con la ayuda de un cuidador que le brinde apoyo”, dice el Dr. Nim Tottenham, profesor de psicología en la Universidad de Columbia.

El Dr. Jing Yu experto en desarrollo infantil del National Institutes of Health indica que “El estrés normal es esencial para el crecimiento y el aprendizaje”, “Adaptarse positivamente al estrés normal puede promover el desempeño y el desarrollo de habilidades del niño”. Pero el estrés puede volverse tóxico si dura mucho tiempo. En el caso de los niños, estas circunstancias pueden poner a los niños en riesgo de sufrir

trastornos de salud mental. También pueden provocar dificultades académicas o sociales. “Los niños todavía están desarrollando las habilidades necesarias para responder al estrés”. También indica que no todos los niños que enfrentan dificultades en sus primeros años de vida tienen problemas de salud más adelante. Las relaciones positivas y seguras, estables y de confianza pueden ayudar a protegerse contra circunstancias estresantes. Un factor que influye en la respuesta de los niños es un buen sistema de apoyo, las relaciones sólidas con los cuidadores son especialmente útiles.

Una de las experiencias positivas más importantes de la infancia es tener un adulto que se preocupa por el menor. La Dra. Caitlin Canfield, investigadora de desarrollo infantil en la Facultad de Medicina Grossman de la Universidad de Nueva York. Indica sobre la importancia del sistema de apoyo en la niñez, “Alguien que pueda ayudarte en situaciones estresantes o incluso en la vida cotidiana. Puede ser un padre, un maestro, un entrenador o cualquier adulto en la vida de un niño”. (25)

El estrés puede originar, mantener o agravar problemas de diversa índole en los niños; por ejemplo, a mayor nivel de estrés, menores estrategias de afrontamiento, desencadenando una posterior depresión que puede afectar la salud emocional de los niños y genera alteraciones en su desarrollo global. Así mismo, los altos niveles de estrés se manifiestan a través de ansiedad, bajo autoconcepto, depresión, sentimientos de incapacidad, pensamientos de minusvalía, bajo rendimiento cognitivo, entre otros. (33)

El estrés y su afrontamiento desde el hogar es una medida para disminuir los riesgos en la salud mental de los niños y adolescentes; y para ello se debe orientar a los padres en medidas habituales como: la hora de sueño y descanso en horas suficientes y tranquilidad; actividad física para la liberación de endorfinas; alimentación e hidratación equilibrada y saludable; meditación y ejercicios de respiración y el establecimiento de horarios y rutinas permanentes. (34)

1.3.4. El estrés, el afrontamiento y su medición

- **El estrés y su medición**

El estrés puede medirse de manera objetiva o subjetiva. Una de las formas de medirlo es a través de exámenes, los cuales son considerados subjetivos debido a que depende de la percepción de la persona al contestar una serie de preguntas relacionadas con situaciones que se consideran estresantes, por lo que, dependen mucho del estado de ánimo en el que se encuentre el sujeto. La forma objetiva cuenta con elementos medibles, los cuales son las variables fisiológicas producto de los síntomas que presenta el sujeto ante un estímulo estresor, tenemos por ejemplo el cortisol. el cual es un glucocorticoide que aumenta en el cuerpo cuando el sujeto está en estado de estrés, los valores normales de este son 6 a 25 ug/dL am (antes meridiano) y 3 a 13 ug/dL pm (post meridiano) por lo que por simple comparación se puede evaluar si el individuo se encuentra estresado.

Para la detección de estrés infantil, se pueden utilizar los test, como el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil IECI de los autores: Trianes, M^aV., Blanca, M^aJ., Fernández-Baena, F.J., Escobar, M y Maldonado, E.F. (2011), con una Fiabilidad de ($\alpha = 0.81$) para la escala de Estrés Total, la confiabilidad de la prueba es buena, puesto que tiene coeficientes alfa de Cronbach mayores a 0.7 .

Factores o ámbitos de medición del estrés en niños. (35)

- *La salud* (situaciones de enfermedad, procedimientos médicos, preocupación por la salud, imagen corporal)
- *La escuela* (problemas de interacción con profesores, dificultades en la realización de tareas académicas, presión académica, bajas calificaciones, exceso de actividades escolares y extraescolares)
- *La familia* (discusión con los padres, exceso de demandas por parte de las figuras paternas, vinculadas a dificultades económicas, la falta de contacto y supervisión por parte de los padres, las peleas entre hermanos y las exigencias de éstos)

También a través de la aplicación del instrumento podemos obtener una puntuación global referente al nivel de estrés de niños y niñas.

Los objetivos perseguidos mediante la aplicación del IECI son múltiples y varios, algunos de los usos de este instrumento: Detección La aplicación del IECI puede ayudarnos en la detección de niveles elevados de estrés en población infantil. Concretamente, las escalas que lo conforman pueden informarnos de estrés relacionado con tres aspectos básicos de la vida diaria de niños y adolescentes. Por tanto, el IECI puede ser utilizado como instrumento de screening o rastreo para la detección temprana de problemas relacionados con el estrés. Intervención Las puntuaciones obtenidas a través de la aplicación del IECI nos permiten crear un plan de intervención centrado en las características y necesidades de cada niño, el IECI nos ofrece cuatro puntuaciones distintas referentes a tres escalas y una puntuación global o total, las cuales nos permitirán crear un plan de intervención adecuado a cada individuo. (35)

- **El afrontamiento y su medición**

Cabanach, Valle, Rodríguez, Pineiro y Gonzales (4) Las estrategias de afrontamiento empleadas se relacionan con la adaptación y salud mental de niños y adolescentes, el empleo de diferentes estrategias también evidencia diferentes resultados en relación al tipo de estrategias empleadas, las situaciones estresantes y una predicción de psicopatología e inadaptación o, por el contrario, estabilidad mental.

En evaluaciones recientes, se encontró relación entre el empleo de estrategias de afrontamiento de tipo evitativo y los trastornos específicos como desadaptación, depresión y ansiedad. El afrontamiento es una habilidad que se desarrolla a lo largo de la vida con múltiples factores de influencia, y se convierten en la forma de respuesta adaptativa o des-adaptativa de responder a situaciones internas y externas que se consideren de necesidad de afrontar o enfrentar. Lazarus y Folkman indicaron que la falta de estrategias adaptativas de afrontamiento puede provocar estrés, que en largos periodos se convierte en depresión. En los niños los periodos de cambios y los retos que esto implica, pueden convertirse en situaciones de estrés que ponen en peligro su proceso evolutivo. Es necesario estudiar las habilidades que estos poseen para afrontarlos. Esto da explicación a que, si los afronta con éxito, el impacto negativo del estrés sufrido será mínimo. Lazarus y Folkman proponen una teoría que da lugar a la creación de un instrumento para la detección de las estrategias situacionales de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes del nivel primario,

la escala ESAN del grupo de investigación hum/0378 equipo: Trianes, Torres María Victoria. Morales Rodríguez Francisco Manuel. Miranda Páez Jesús. Fernández y Escobar. Proponen utilizarla para escolares de educación primaria, de 9 a 12 años de edad. El cuestionario proporciona información cualitativa y cuantitativa sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los niños ante cuatro situaciones que pueden ocasionar estrés, tales como: (36)

El contexto familiar, la salud y autopercepción, el contexto escolar y el social referido a la interacción con los pares. La escala ESAN tiene buena consistencia interna ($=.75$) y un aceptable coeficiente de fiabilidad test-retest ($R_{xx}=.68$).

2. Antecedentes investigativos

Antecedentes locales

Lanchipa. M. “Estrésores cotidianos y el afrontamiento del estrés en niños de 8 a 11 años de la ciudad de Arequipa-2019”. Publicado en el repositorio de la UNSA el 2020., muestra que:

Este estudio tuvo como objetivo determinar las diferencias en la percepción de los estrésores cotidianos y en el uso de estrategias de afrontamiento en niños de 8 a 11 años de la ciudad de Arequipa. Metodología: enfoque cuantitativo no experimental con un diseño transversal descriptivo comparativo, muestra conformada por 734 alumnos de tercero a sexto de primaria, para la recolección de datos utilizó el inventario infantil de estrésores cotidianos y el inventario de estrategias situacionales de afrontamiento en niños y niñas, las conclusiones fueron que los varones presentan una mayor cantidad de estrésores que las mujeres ligados a la escuela, también que son las mujeres las que utilizan más la solución activa y estrategias centradas en la emoción, en diferencia a que los hombres utilizan más la estrategia de evitación cognitiva. Finalmente encontró niveles medios de estrés en gran parte de la población (37)

Antecedentes Nacionales

Moreno K. “Estrés cotidiano en niños de una institución educativa de HUARAZ – 2017”. Muestra que:

Este estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés cotidiano de los niños en una institución educativa en Huaraz en el 2017. Metodología: fue una investigación

básica, descriptiva y transversal, con una muestra conformada por 162 niños, para la recolección de datos utilizó el inventario de estrés cotidiano infantil I.E.C.I.. Las conclusiones fueron que el 66,6% de los niños no presentan estrés significativo y el 11,1% presentan estrés grave (38)

Torres E. “Estrés cotidiano en Niños de la Institución Educativa Leoncio Prado de Canchabamba - Huánuco, 2017”. Muestra que:

Este estudio tuvo como objetivo describir los niveles de estrés cotidiano en los niños de la institución educativa Leoncio Prado en Canchabamba – Huánuco – 2017. Metodología: el estudio corresponde a un nivel descriptivo de diseño transversal no experimental; con una muestra conformada por 71 estudiantes, para la recolección de datos utilizo el inventario de estrés cotidiano infantil I.E.C.I. de Trianes B. Las conclusiones fueron: En el estrés total que el 34.9% en nivel muy bajo, 11.3% en nivel bajo, 31% en nivel medio, 5,6% en nivel alto y 12.7% en nivel muy alto (39)

Antecedentes Internacionales

Morales F. “Evaluación del Afrontamiento Infantil: Estudio Inicial de las Propiedades de un Instrumento”-2008.España. Muestra que:

Este estudio tuvo como objetivo la construcción y validación de inventario ESAN. Estrategias situacionales en niños y niñas, con la finalidad de valorar el tipo de estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas por escolares andaluces del nivel primario. El estudio se estructura en dos bloques, primero en las propiedades psicométricas del ESAN. Y segundo en analizar la edad y el género en la génesis de diferencias de las estrategias de afrontamiento; la muestra estuvo conformada por 402 sujetos 190 niña y 212 niños con edades de 9 a 10 años. Los instrumentos utilizados: Inventario infantil de estresores cotidianos IIEC, Trianes y estrategias situacionales en niños y niñas ESAN; escala de afrontamiento para adolescentes ACS.-Frydenberg. Sistema de evaluación de la conducta en niños y adolescentes BASC-Reynolds. Las conclusiones fueron: que el ESAN posee buena fiabilidad test retest, siendo todas las correlaciones obtenidas altas y significativas en cada uno de los factores. Se concluye en la fiabilidad y eficacia del instrumento para averiguar el nivel de afrontamiento en niños y niñas (40)



CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

1. Técnicas, instrumentos y materiales de verificación

1.1. Técnica

Para la variable estrategias de afrontamiento y niveles de estrés cotidiano se empleó la técnica del cuestionario, para recolectar la información

1.2. Instrumento

Para la variable “Estrés cotidiano”, se utilizó el inventario de estrés cotidiano infantil IECI. De Trianes, V., y para la variable “Estrategias de afrontamiento”, se utilizó el cuestionario de estrategias de afrontamiento en niños y niñas ESAN de Trianes, V. Morales, F. y Lanchipa, M.

Cuadro de coherencias

VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS	ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO
Afrontamiento	Solución activa	Cuestionario	Cuestionario de estrategias de afrontamiento en niños y niñas ESAN.	Padres: 3, 4, 5 y 9 Salud: 1, 4, 6 y 8 Notas: 2, 3, 6 y 9 Pares: 1, 2, 5 y 9
	Afrontamiento improductivo			Padres: 8 y 10 Salud: 9 y 10 Notas: 8 y 10 Pares: 4 y 6
	Evitación			Padres: 2 y 7 Salud: 2 y 7 Notas: 5 y 7 Pares: 3 y 10
	Emoción			Padres: 1 y 6 Salud: 3 y 5 Notas: 1 y 4 Pares: 7 y 8
	P. Global			40 ítems
Estrés	Salud	Cuestionario	Inventario de estrés cotidiano IECI.	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 y 22 = 8 ítems
	Familia			3, 6, 9, 12, 15, 18 y 21 = 7 ítems
	Escuela			2, 5, 8, 11, 14, 17 y 20 = 7 ítems
	Estrés Global			El total 22 ítems

2. Campo de Verificación

2.1. Ubicación espacial

El presente trabajo de investigación se realizó en la institución educativa “Ángel de la Guarda” Provincia de Camaná, Distrito de Samuel Pastor

2.2. Ubicación temporal

La presente investigación se realizó en los meses de setiembre a diciembre del 2024.

2.3. Unidades de estudio

Las unidades de estudio estuvieron formadas por todos los estudiantes del 3ero al 6to grado del nivel primario, en número de 312 que constituyen el 100% de la institución educativa (ANEXO 1) “Ángel de la Guarda”- Camaná-2024.

Considerando el 3er y 4to grado el IV ciclo y el 5to y 6to grado el V ciclo según clasificación del MINEDU referente a característica de madurez y desarrollo en niños y adolescentes.

a) Criterios de exclusión

ninguno

b) Criterios de inclusión

El total de la población estudiantil del nivel primaria

3. Estrategia de recolección de datos

3.1. Organización

a. Coordinación con la escuela de post grado

b. Coordinación con la dirección de la institución educativa para la autorización respectiva en la aplicación del instrumento y la recolección de datos.

c. Coordinación con docentes de aula para la aplicación del instrumento y la motivación respectiva a los estudiantes

- d. El horario para la recolección de datos se realizó en horario de mañana en dos fechas, una vez recolectada toda la información se sistematizó con las pruebas estadísticas, para posteriormente interpretarlo y tener las conclusiones finales y poder brindar sugerencias en relación al problema.

3.2. Recursos

Recursos Humanos

La investigadora, la asesora de tesis y estadista

Población de estudio (estudiantes de 3ro a 6to grado del nivel primario)

Recursos Materiales

Cuestionarios

Material de escritorio

Computadora, base de datos, software estadístico.

Recursos financieros

Autofinanciado

3.3. Validación y confiabilidad de los instrumentos

Los instrumentos aplicados, están validados y han demostrado ser altamente confiables:

Ficha sociodemográfica (Anexo 1), Escala ESAN de estrategias situacionales de afrontamiento de Trianes V. Morales F. y validada en la población arequipeña por Lanchipa M. (2019) (Anexo 3)

Descripción de la prueba: Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó la escala de estrategias situacionales de afrontamiento en su versión adaptada y validada en la población arequipeña. Esta escala proporciona información cuantitativa y cualitativa sobre las estrategias de afrontamiento mediante auto-informe.

El objetivo de la prueba es valorar el tipo de estrategia de afrontamiento utilizada por los niños en relación a cuatro tipos de estresores cotidianos. El instrumento cuenta con 40 ítems, y tiene una escala de calificación tipo Likert con tres opciones

de respuesta: nunca, algunas veces y muchas veces. Los ítems se agrupan en cuatro grupos de problemas cotidianos en los cuales se contextualizan las estrategias:

- La familia: situación familiar (conflictos)
- Escolar: malos resultados con las calificaciones
- Salud: problemas de salud o la autoimagen
- Social: problemas con los iguales (especialmente en contexto escolar)

Las cuatro dimensiones de estrategias son:

- ✓ Solución activa: incluye estrategias de solucionar activamente el problema, reevaluarlo positivamente, buscar información y apoyo social.
- ✓ Afrontamiento improductivo: incluye la conducta agresiva y el ocultamiento del problema.
- ✓ Evitación: incluye evitación conductual y evitación cognitiva.
- ✓ Emoción: incluye la emoción y pasividad.

Validez y confiabilidad: El instrumento se basa en la teoría de Lazarus y Folkman y fue elaborado por Triane V. y validada por Morales F. (2008); autores que pertenecen al grupo de investigación HUM/0378. En la validación española, las escalas tienen buena consistencia interna ($\alpha = .75$) y un aceptable coeficiente de fiabilidad test re test ($R_{xx} = .68$). En Arequipa fue interpretada mediante un análisis factorial confirmatorio que indicó que la prueba evalúa las estrategias de afrontamiento propuestas, presentando los ítems cargas factoriales mayores a 0.4 en todos los casos. La confiabilidad de la prueba es buena, ya que tiene coeficientes alfa de Crobach mayores a 0.7 α .

Inventario infantil IECI. de estresores cotidianos de Trianes V. y validada en la población arequipeña por Lanchipa M. (2019) (Anexo 2) Descripción de la prueba: Para medir los niveles de estrés cotidiano se utilizó el inventario infantil IECI de estresores cotidianos en su versión adaptada y validada en la población arequipeña. Este inventario proporciona información cuantitativa y cualitativa sobre los niveles de estrés, mediante auto-informe, de fácil aplicación, comprensión y respuesta por parte del niño. Como es usual en este tipo de cuestionarios todos los ítems del inventario están referidos a hechos ocurridos durante los últimos doce meses. El inventario mide eventos amenazantes, diarios, fastidiosos, irritantes, de baja intensidad, pero permanentes o crónicos en ambientes en los que interactúa el niño.

El inventario cuenta con 22 ítems, con respuestas dicotómicas (sí/no). Los ítems describen la ocurrencia de diversos sucesos, problemas, preocupaciones que se

originan en la interacción, permitiendo evaluar el estrés percibido por acontecimientos cotidianos, referidos a los siguientes factores:

-Problemas de Salud y Psicosomáticos: Son estresores relacionados con las situaciones de enfermedad, las visitas al médico, los pequeños padecimientos y la preocupación por la imagen corporal.

-Estrés en el Ámbito Escolar: Se refiere a estresores relativos al exceso de tareas extraescolares, problemas en la interacción con los profesores, bajas calificaciones escolares, dificultades de relación con los compañeros de clase, percepción de dificultades en la concentración, etc.

-Estrés en el Ámbito Familiar: Se refiere a situaciones del ámbito familiar, como las dificultades económicas, la falta de contacto y supervisión de los padres, la soledad percibida, las peleas entre hermanos y las exigencias de los padres.

Validez y confiabilidad

Prevía a su aplicación en esta investigación analizamos la estructura factorial de la prueba por medio de un análisis factorial confirmatorio, el cual indicó que el test tiene tres dimensiones: salud, escuela y familia. Las cuales se hallan fuertemente correlacionadas entre sí: salud y escuela ($r = .953$; $p < .001$), salud y familia ($r = .816$; $p < .001$) y escuela y familia ($r = .727$; $p = .001$).

En la muestra española, tiene una consistencia interna de $\alpha = .81$ para la puntuación total del IIEC, siendo .67 para la dimensión salud, .68 para la de escuela e iguales, y .64 para la de familia. En Arequipa se obtuvo una consistencia interna de $\alpha = .716$ para la dimensión salud, $\alpha = .68$ para la de escuela e iguales y $\alpha = .66$ para la de familia.

Criterio para el manejo de resultados

Una vez recolectados los datos de ambas variables, estos fueron sistematizado creando una matriz de base de datos en Word (Anexo 5). Una vez obtenidos los resultados de ambas variables se procedió a copiar los datos en el paquete estadístico statistical package for the social sciences SPSS para posteriormente realizar la verificación de hipótesis, para lo cual se utilizó la prueba estadística de Chi Cuadrado (X^2), para establecer si existe o no una relación entre las variables en estudio.



CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIONES

1. RESULTADOS

Tabla 1

Tabla 1. Población según grado y edad

Grado	Edades	Frecuencias	Porcentaje
3ero	8 a 9	86	27
4to	9 a 10	80	26
5to	10 a 11	81	26
6to	11 a 12	65	21
Total		312	100

Se observa en el 3er grado las edades, entre 8 a 9 años, seguida por el 4to grado con edades de 9 a 10 años, 5to grado con edades de 10 a 11 años ambos; y finalmente el 6to grado con edades de 11 a 12 años.

Figura 1

Población según grado y edad

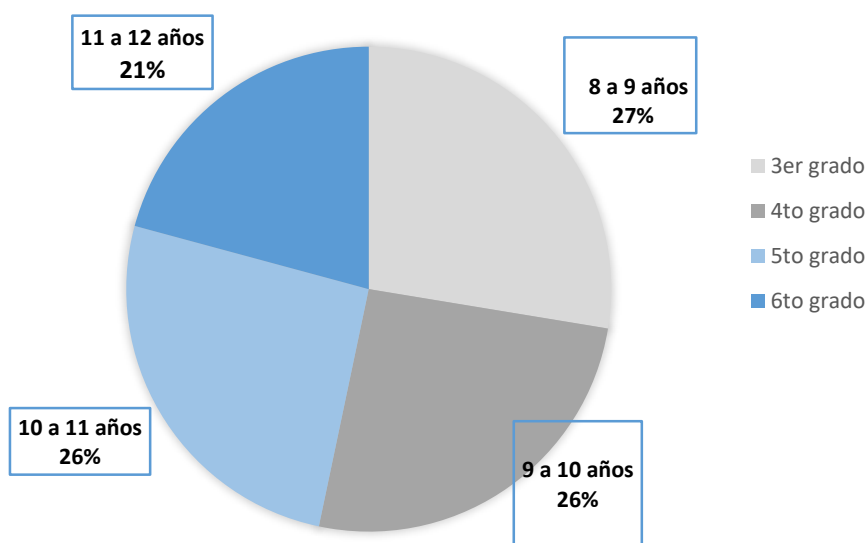


Tabla 2

Población por grado y ciclo

Grado	Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
3ero y 4to	IV ciclo	166	53
5to y 6to	V ciclo	146	47
Total		312	100

Se observa al IV ciclo con el 53% y el V ciclo con el 47%.

Figura 2

Población por grado y ciclo

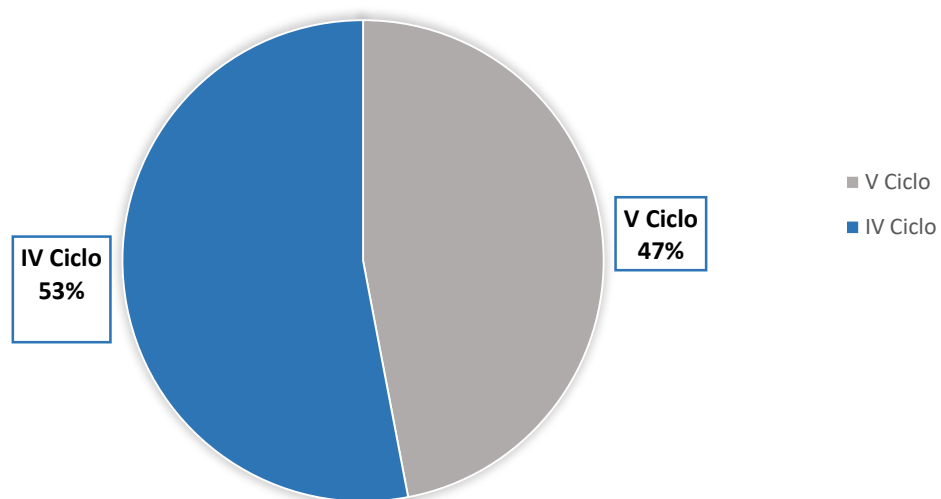


Tabla 3

Estrategia de afrontamiento solución activa con los padres

			Ciclo		Total
			IV Ciclo	V Ciclo	
EA con los padres	Bajo	F	7	12	19
		%	2,2%	3,8%	6,1%
	Medio	F	1	0	1
		%	0,3%	0,0%	0,3%
	Alto	F	158	134	292
		%	50,6%	42,9%	93,6%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 93,6% en el nivel alto, seguido por el 0,3% en el nivel medio y el 6,1% en el nivel bajo en cuanto al uso de la estrategia solución activa con los padres.

Figura 3

Estrategia de afrontamiento solución activa con los padres

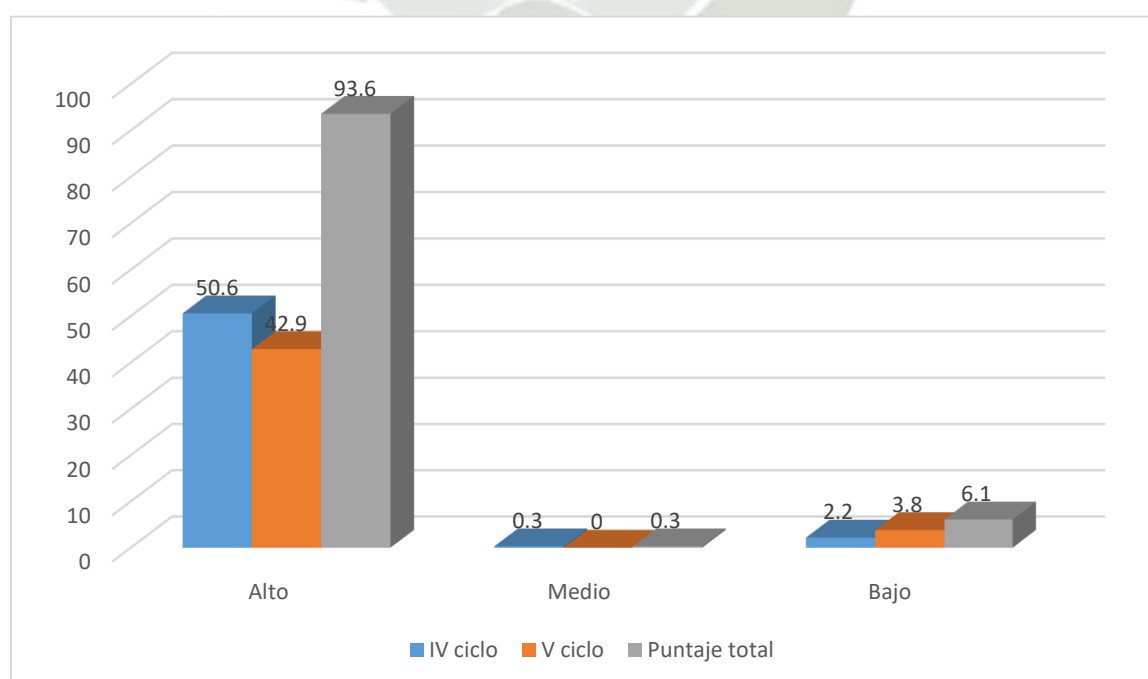


Tabla 4

Estrategias de afrontamiento improductivo con los padres

		Ciclo		Total
		IV Ciclo	V Ciclo	
EA con los padres	Bajo	F	91	69
		%	29,2%	22,1%
	Medio	F	0	0
		%	0%	0%
	Alto	F	75	77
		%	24,0%	24,7%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 51.3% en el nivel bajo, seguido por el 48.7% en el nivel alto y el 0% en el nivel medio en cuanto al uso de la estrategia afrontamiento improductivo con los padres.

Figura 4

Estrategias de afrontamiento improductivo con los padres

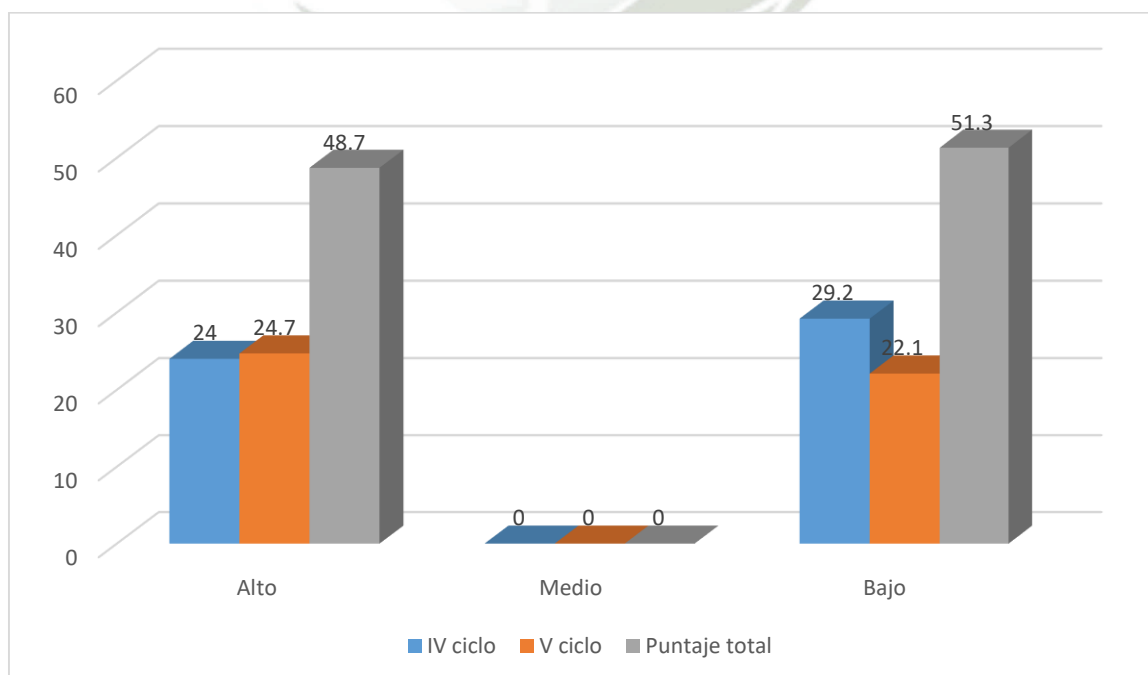


Tabla 5

Estrategias de afrontamiento de evitación con los padres

		Ciclo		Total
		IV Ciclo	V Ciclo	
EA con los padres	Bajo	F	78	68
		%	25,0%	21,8%
	Medio	F	0	0
		%	0	0
	Alto	F	88	78
		%	28,2%	25,0%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 53.2% en el nivel alto, seguido por el 46.8% en el nivel bajo y el 0% en el nivel medio en cuanto al uso de la estrategia afrontamiento evitación con los padres.

Figura 5

Estrategias de afrontamiento de evitación con los padres

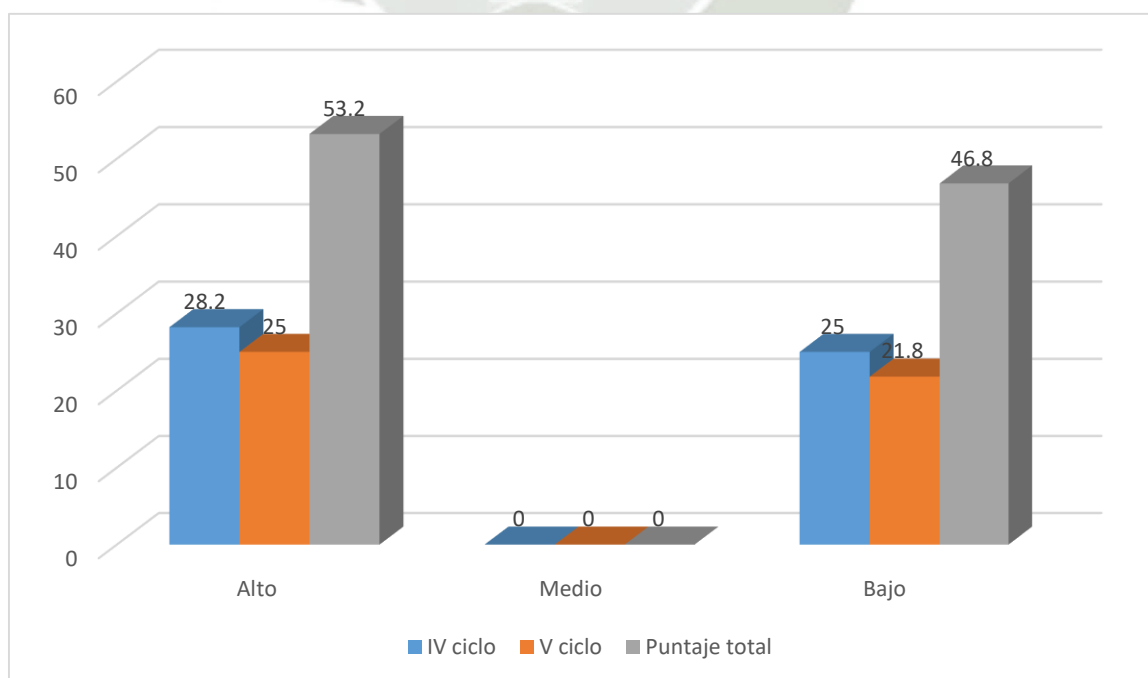


Tabla 6

Estrategia de afrontamiento solución activa con la salud

			Ciclo		Total
			IV Ciclo	V Ciclo	
EA con la salud	Bajo	F	7	3	10
		%	2,2%	1,0%	3,2%
	Medio	F	1	0	1
		%	0,3%	0,0%	0,3%
	Alto	F	158	143	301
		%	50,6%	45,8%	96,5%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 96,5% en el nivel alto, seguido por el 0,3% en el nivel medio y el 3,2% en el nivel bajo en cuanto al uso de la estrategia solución activa con la salud.

Figura 6

Estrategia de afrontamiento solución activa con la salud

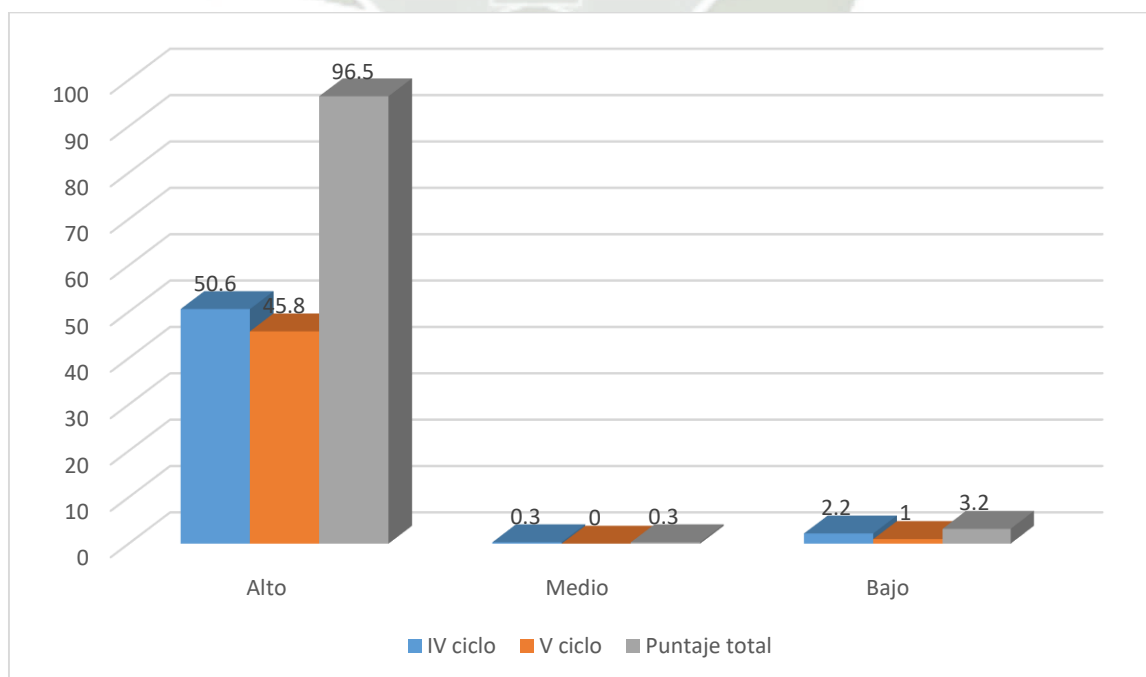


Tabla 7

Estrategia de afrontamiento improductivo con la salud

		Ciclo		Total
		IV Ciclo	V Ciclo	
EA con la salud	Bajo	F	83	69
		%	26,6%	22,1%
	Medio	F	1	0
		%	0,3%	0,0%
	Alto	F	82	77
		%	26,3%	24,7%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 51,0% en el nivel alto, seguido por el 48,7% en el nivel bajo y el 0,3% en el nivel medio en cuanto al uso de la estrategia afrontamiento improductivo con la salud.

Figura 7

Estrategia de afrontamiento improductivo con la salud

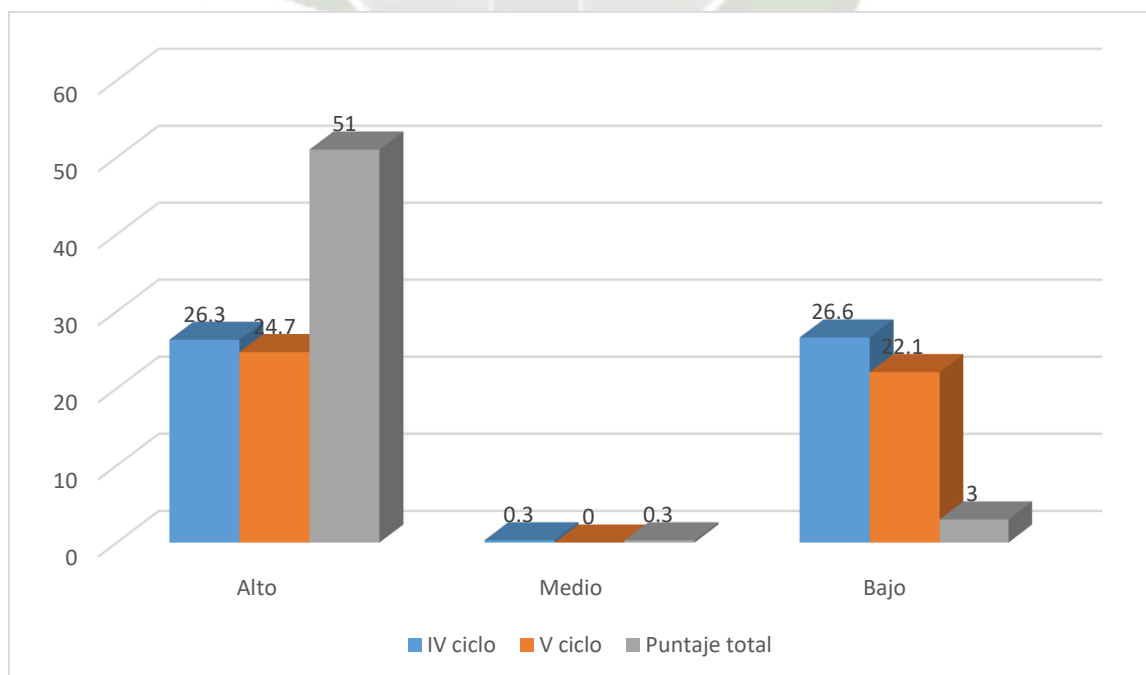


Tabla 8

Estrategia de afrontamiento evitación con la salud

			Ciclo		Total
			IV Ciclo	V Ciclo	
EA con la salud	Bajo	F	14	11	25
		%	4,5%	3,5%	8,0%
	Medio	F	0	0	0
		%	0	0	0
	Alto	F	152	135	287
		%	48,7%	43,3%	92,0%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 92.0% en el nivel alto, seguido por el 0.0% en el nivel medio y el 8.0% en el nivel bajo en cuanto al uso de la estrategia afrontamiento evitación con la salud.

Figura 8

Estrategia de afrontamiento evitación con la salud

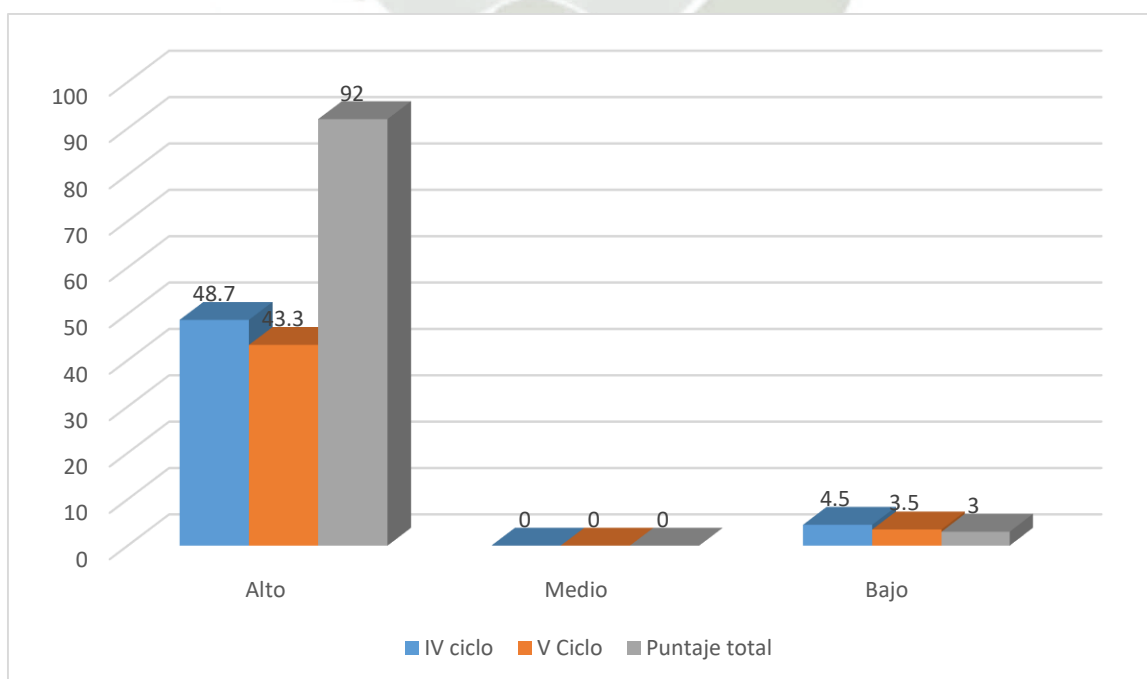


Tabla 9

Estrategia de afrontamiento solución activa con las notas

		Ciclo		Total
		IV Ciclo	V Ciclo	
EA con notas	Bajo	F	3	5
		%	1,0%	1,6%
	Medio	F	0	0
		%	0%	0%
	Alto	F	163	307
		%	52,2%	98,4%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 98,4% en el nivel alto, seguido por el 1,6% en el nivel bajo y el 0,0% en el nivel medio en cuanto al uso de la estrategia solución activa con las notas.

Figura 9

Estrategia de afrontamiento solución activa con las notas

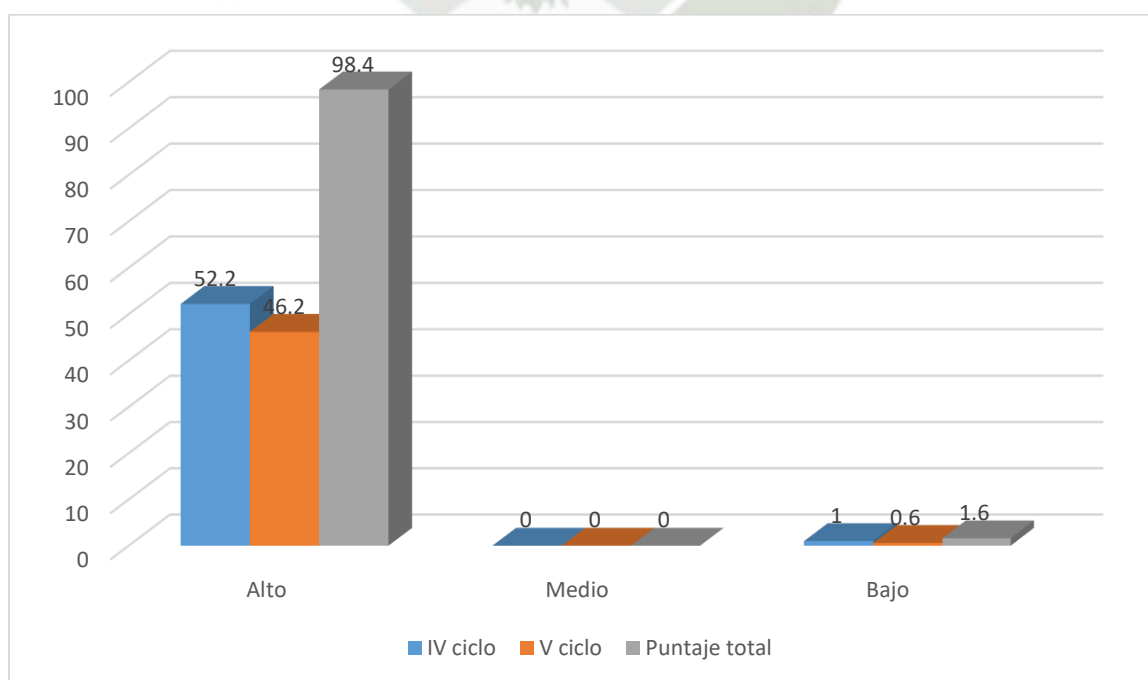


Tabla 10

Estrategia de afrontamiento improductivo con las notas

		Ciclo		Total
		IV Ciclo	V Ciclo	
EA con notas	Bajo	F	91	68
		%	29,2%	21,8%
	Medio	F	0	0
		%	0	0
	Alto	F	75	78
		%	24,0%	25,0%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 51,0% en el nivel bajo, seguido por el 49,0% en el nivel alto y el 0,0% en el nivel medio en cuanto al uso de la estrategia afrontamiento improductivo con las notas.

Figura 10

Estrategia de afrontamiento improductivo con las notas

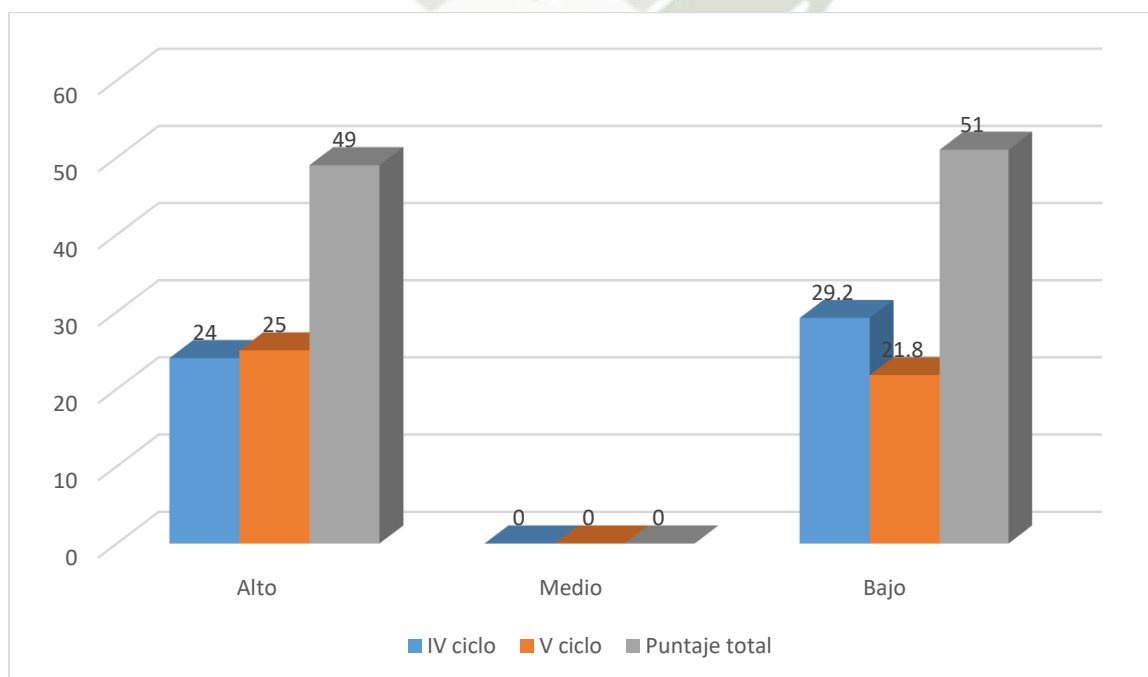


Tabla 11

Estrategia de afrontamiento de evitación con las notas

		Ciclo		Total
		IV Ciclo	V Ciclo	
EA con notas	Bajo	F	68	71
		%	21,8%	22,8%
	Medio	F	9	0
		%	2,9%	0,0%
	Alto	F	89	75
		%	28,5%	24,0%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 52,6% en el nivel alto, seguido por el 44,6% en el nivel bajo y el 2,9% en el nivel medio en cuanto al uso de la estrategia afrontamiento evitación con las notas.

Figura 11

Estrategia de afrontamiento de evitación con las notas

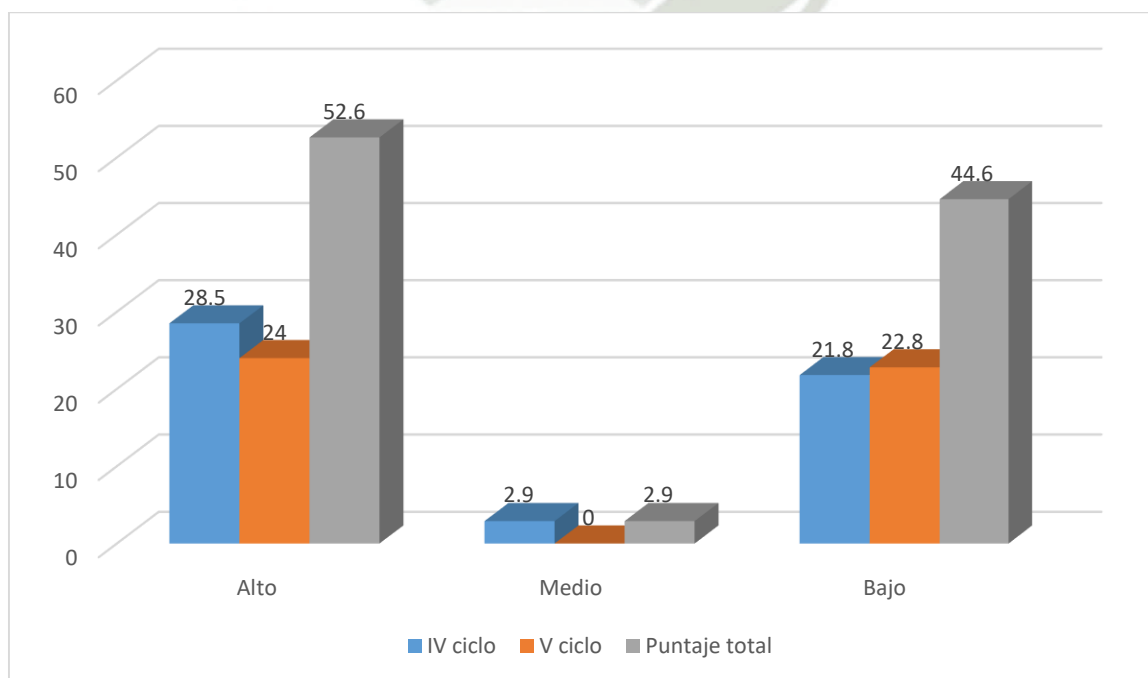


Tabla 12

Estrategias de afrontamiento solución activa con los pares

			Ciclo		Total
			IV Ciclo	V Ciclo	
EA con pares	Bajo	F	12	6	18
		%	3,8%	1,9%	5,8%
	Medio	F	0	0	0
		%	0,0%	0,0%	0,0%
	Alto	F	154	140	294
		%	49,4%	44,9%	94,2%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 94,2% en el nivel alto, seguido por el 5,8% en el nivel bajo y el 0,0% en el nivel medio en cuanto al uso de la estrategia solución activa con los pares.

Figura 12

Estrategias de afrontamiento solución activa con los pares

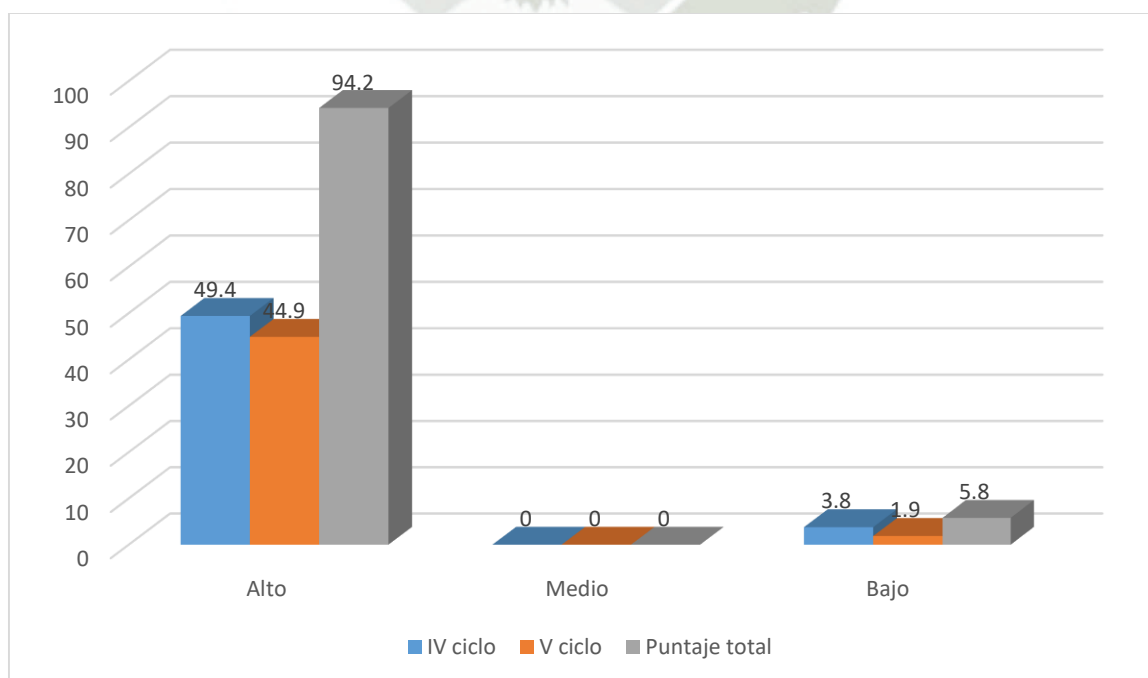


Tabla 13

Estrategias de afrontamiento improductivo con los pares

		Ciclo		Total
		IV Ciclo	V Ciclo	
EA con pares-	Bajo	F	87	70
		%	27,9%	22,4%
	Medio	F	0	0
		%	0,0%	0,0%
	Alto	F	79	76
		%	25,3%	24,4%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 50,3% en el nivel bajo, seguido por el 49,7% en el nivel alto y el 0,0% en el nivel medio en cuanto al uso de la estrategia afrontamiento improductivo con los pares.

Figura 13

Estrategias de afrontamiento improductivo con los pares

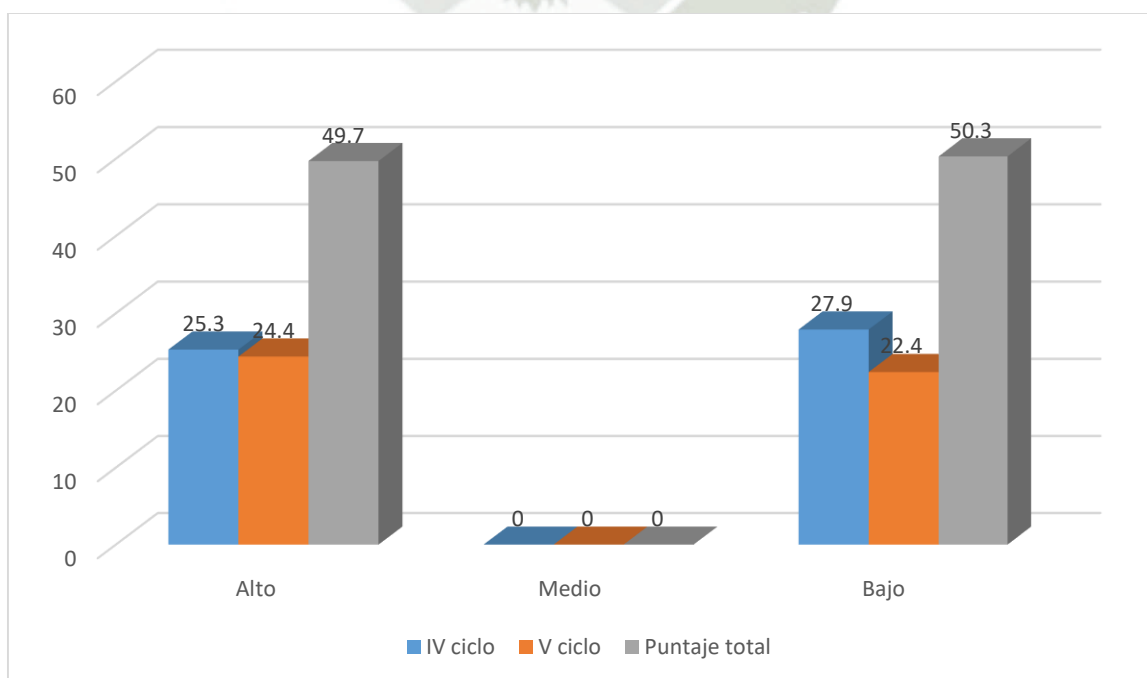


Tabla 14

Estrategias de afrontamiento de evitación con los pares

		Ciclo		Total
		IV Ciclo	V Ciclo	
EA con pares	Bajo	F	43	31
		%	13,8%	9,9%
	Medio	F	0	0
		%	0,0%	0,0%
	Alto	F	123	115
		%	39,4%	36,9%

La tabla presenta del total, el mayor porcentaje con 76,3% en el nivel alto, seguido por el 23,7% en el nivel bajo y el 0,0% en el nivel medio en cuanto al uso de la estrategia afrontamiento evitación con los pares.

Figura 14

Estrategias de afrontamiento de evitación con los pares

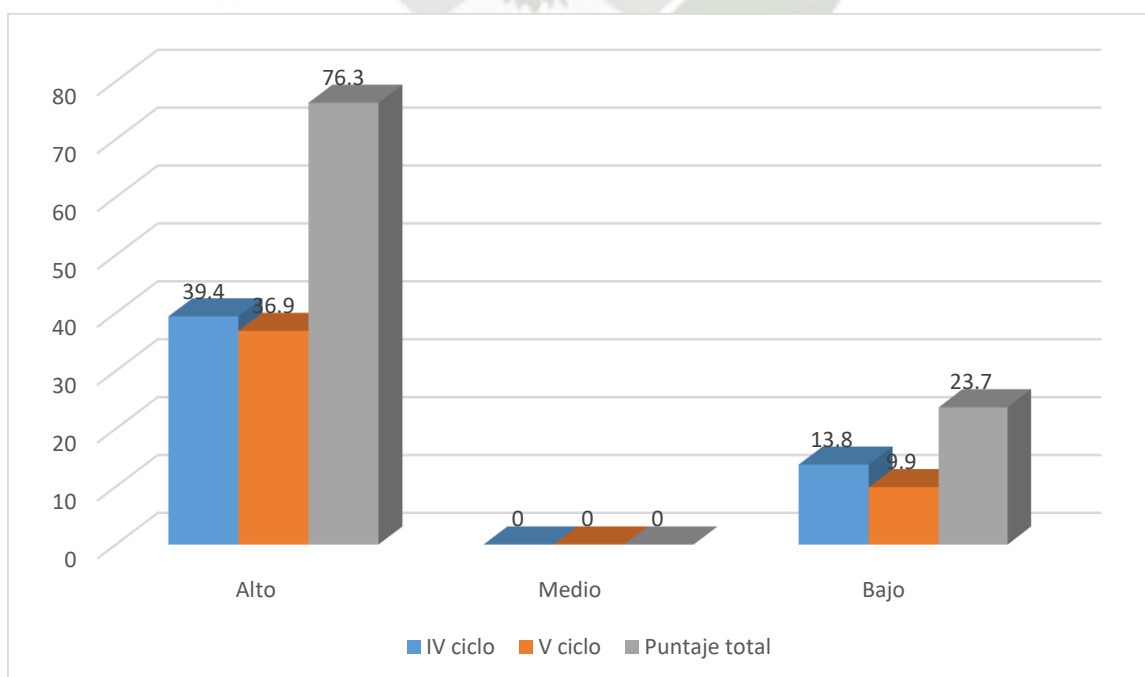


Tabla 15

Niveles de estrés cotidiano con la salud

			Ciclo		Total
			IV Ciclo	V Ciclo	
Niveles de estrés	Bajo	F	87	64	151
		%	27,9%	20,5%	48,4%
	Medio	F	38	53	91
		%	12,2%	17,0%	29,2%
	Alto	F	41	29	70
		%	13,1%	9,3%	22,4%

La tabla presenta en cuanto a niveles de estrés cotidiano con la salud, porcentajes significativos en nivel alto y medio en 22,4% y 29,2% respectivamente (haciendo un total de 51,6% con presencia de estrés cotidiano)

Figura 15

Niveles de estrés cotidiano con la salud

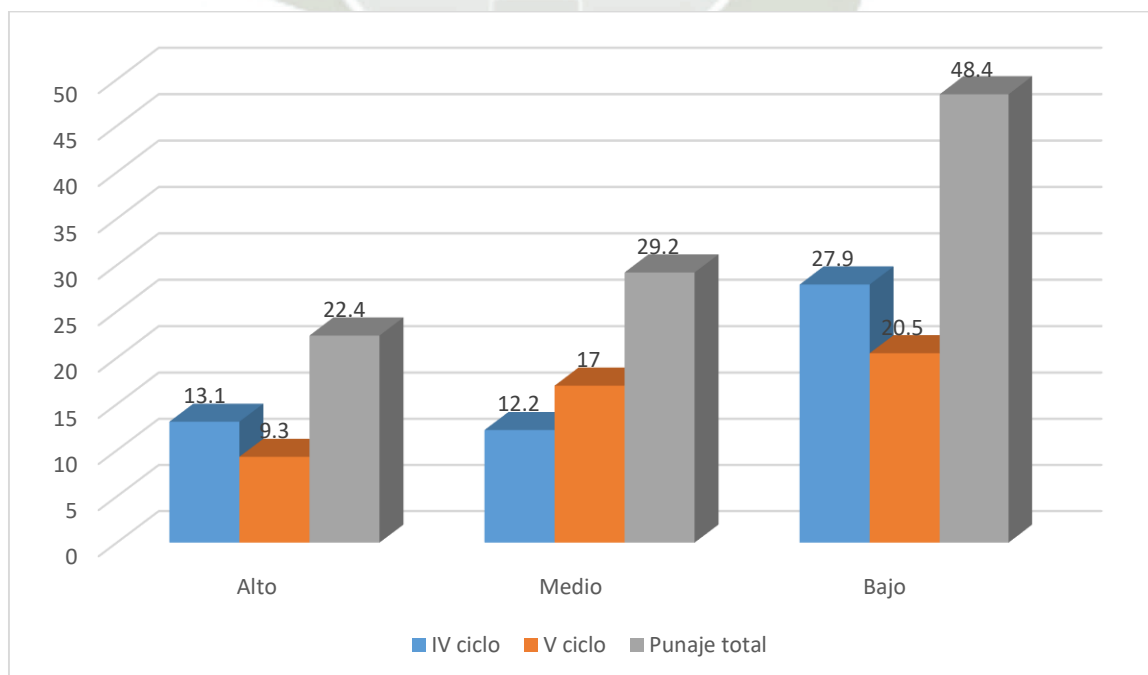


Tabla 16

Niveles de estrés cotidiano con la familia

			Ciclo		Total
			IV Ciclo	V Ciclo	
Niveles de estrés	Bajo	F	96	85	181
		%	30,8%	27,2%	58,0%
	Medio	F	53	47	100
		%	17,0%	15,1%	32,1%
	Alto	F	17	14	31
		%	5,4%	4,5%	9,9%

La tabla presenta en cuanto a niveles de estrés cotidiano con la familia, porcentajes significativos en nivel alto y medio en 9,9% y 32,1% respectivamente (haciendo un total de 42,0% con presencia de estrés cotidiano)

Figura 16

Niveles de estrés cotidiano con la familia

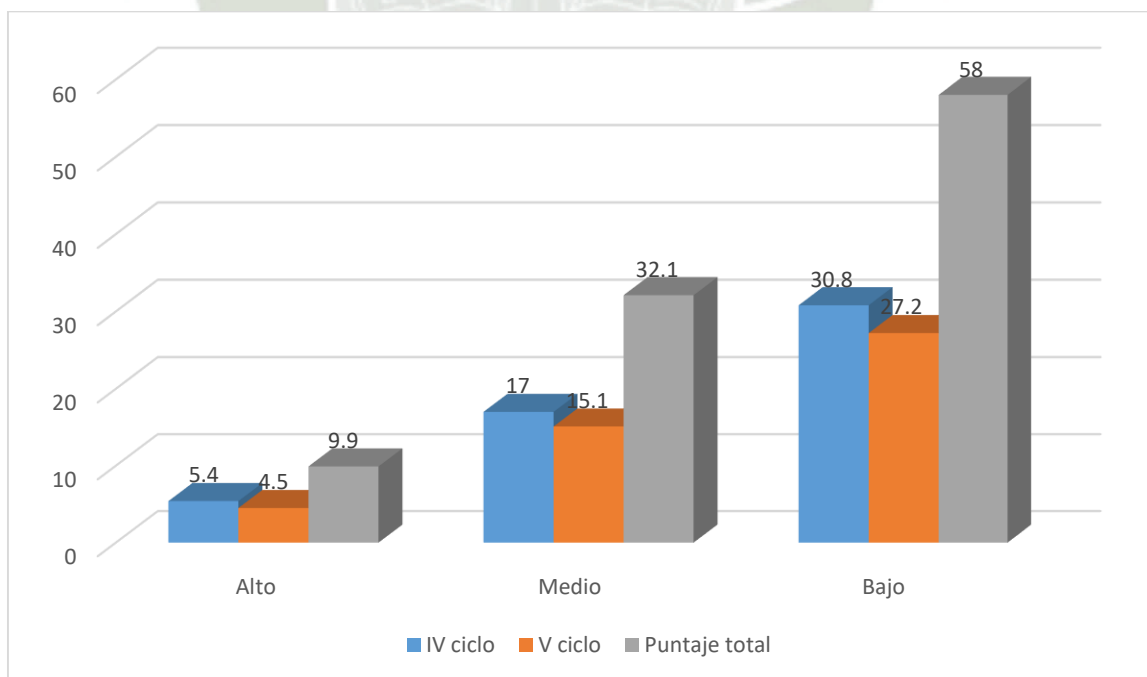


Tabla 17

Niveles de estrés cotidiano con la escuela (notas y relación con pares)

			Ciclo		Total
			IV Ciclo	V Ciclo	
Niveles de estrés	Bajo	F	106	81	187
		%	34,0%	26,0%	60,0%
	Medio	F	53	54	107
		%	17,0%	17,3%	34,3%
	Alto	F	7	11	18
		%	2,2%	3,5%	5,8%

La tabla presenta en cuanto a niveles de estrés cotidiano con la escuela, porcentajes significativos en nivel alto y medio en 5,8% y 34,3% respectivamente (haciendo un total de 40,1% con presencia de estrés cotidiano)

Figura 17

Niveles de estrés cotidiano con la escuela (notas y relación con pares)

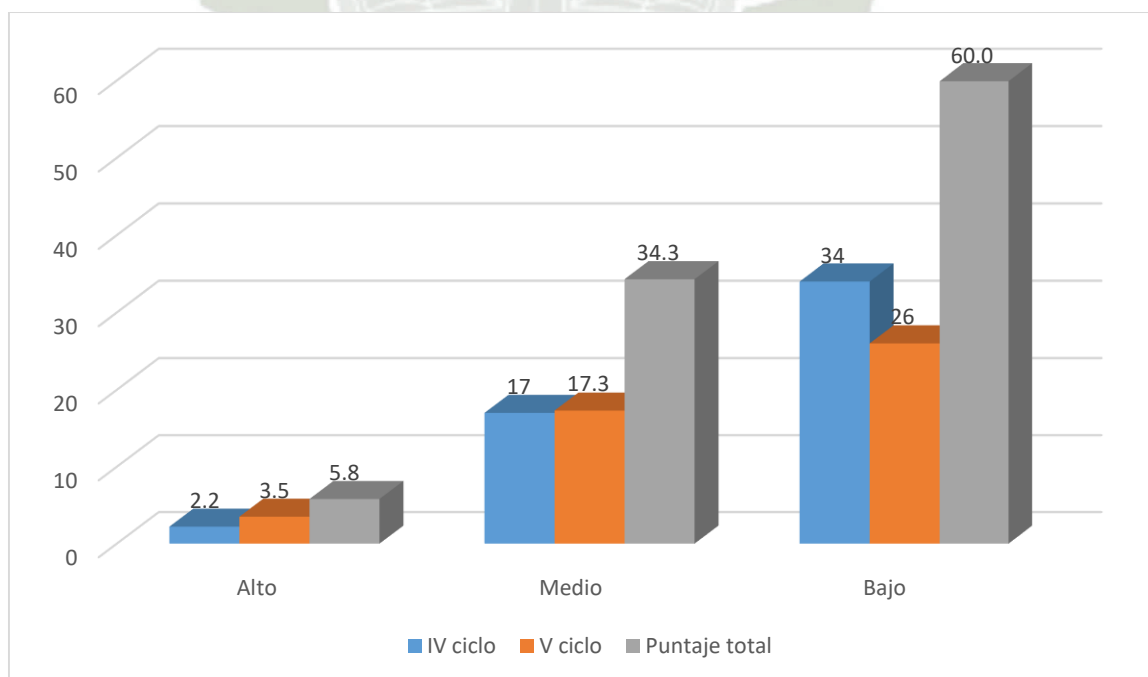


Tabla 18

Situaciones generadoras de estrés cotidiano en relación a puntajes significativos (alto y medio) de presencia de estrés en los estudiantes.

			Ciclo		Total
			IV Ciclo	V Ciclo	
Salud	Bajo	F	87	64	151
		%	27,9%	20,5%	48,4%
	Medio	F	79	82	161
		Alto	25,3%	26,3%	51,6%
Familia	Bajo	F	96	85	181
		%	30,8%	27,2%	58,0%
	Medio	F	70	61	131
		Alto	22,4%	19,6%	42,0%
Escuela	Bajo	F	106	81	187
		%	34,0%	26,0%	60,0%
	Medio	F	60	65	125
		Alto	19,2%	20,8%	40,0%

La tabla presenta situaciones generadoras de estrés cotidiano en relación a puntajes significativos (alto y medio) con presencia de estrés en los estudiantes, estando con el mayor porcentaje las situaciones de salud con el 51,6%, seguido de situación familia con el 42,0% y finalmente con la escuela el 40%.

Figura 18

Situaciones generadoras de estrés cotidiano en relación a puntajes significativos (alto y medio) de presencia de estrés en los estudiantes.

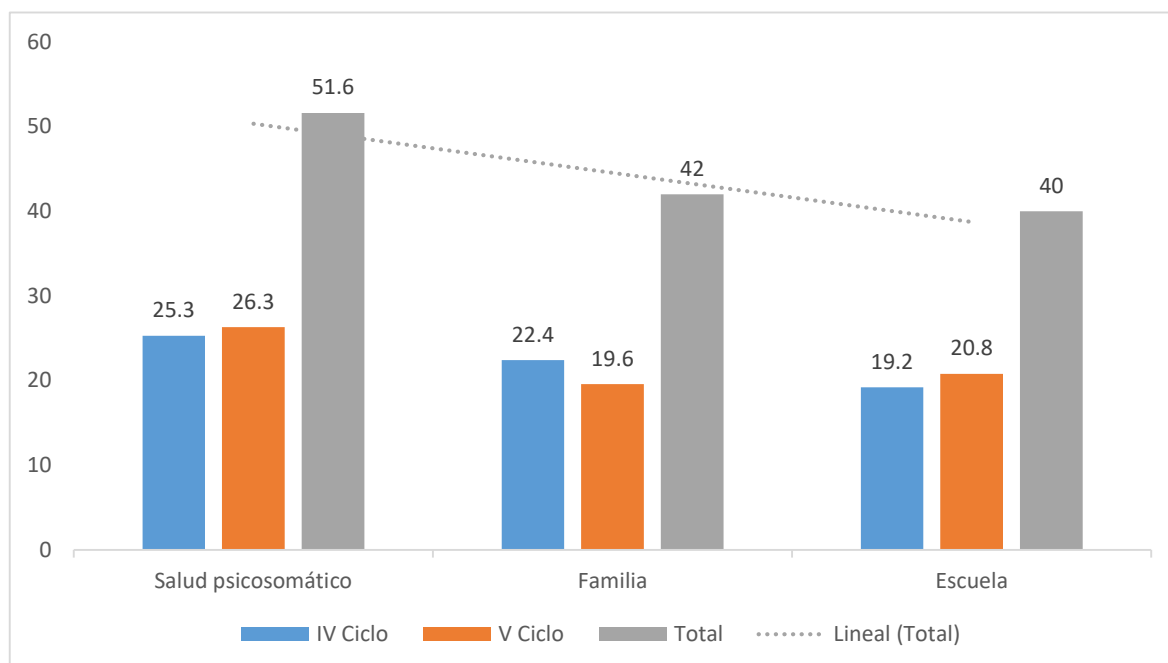


Tabla 19

Estrategias de afrontamiento más utilizadas en su puntaje total más alto según situación cotidiana.

			Puntajes Totales			
			Padres	Salud	Notas	Pares
EA. Solución activa	Bajo	F	19	10	5	18
		%	6,1	3,2	1,6	5,8
	Medio	F	1	1	0	0
		%	0,3	0,3	0,0	0,0
	Alto	F	292	301	307	294
		%	93,6	96,5	98,4	94,2
EA. Afrontamiento improductivo	Bajo	F	160	152	159	157
		%	51,3	48,7	51,0	50,3
	Medio	F	0	1	0	0
		%	0,0	0,3	0,0	0,0
	Alto	F	152	159	153	155
		%	48,7	51,0	49,0	49,7
EA Evitación	Bajo	F	146	25	139	74
		%	46,8	8,0	44,6	23,7
	Medio	F	0	0	9	0
		%	0,0	0,0	2,9	0,0
	Alto	F	166	287	164	238
		%	53,2	92,0	52,6	76,3
EA. Emoción	Bajo	F	312	311	311	312
		%	100%	99,7%	99,7%	100%
	Medio	F	0	1	1	0
		%	0,0	0,3	0,3	0,0
	Alto	F	0	0	0	0
		%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

La tabla presenta qué Solución activa es la estrategia más utilizada por los niños en los cuatros situaciones generadoras de estrés cotidiano, especialmente con situaciones frente a las notas; En la estrategia de evitación se presenta el mayor porcentaje en situaciones con la salud con el 92%, en la estrategia afrontamiento improductivo se presenta el mayor porcentaje en situaciones también con la salud con el 51%. Cabe indicar que estrategia de afrontamiento emoción se encuentra en los niveles bajos, no siendo una estrategia a utilizar por el total de los estudiantes.

Figura 19

Estrategias de afrontamiento más utilizadas en su puntaje total más alto según situación cotidiana.

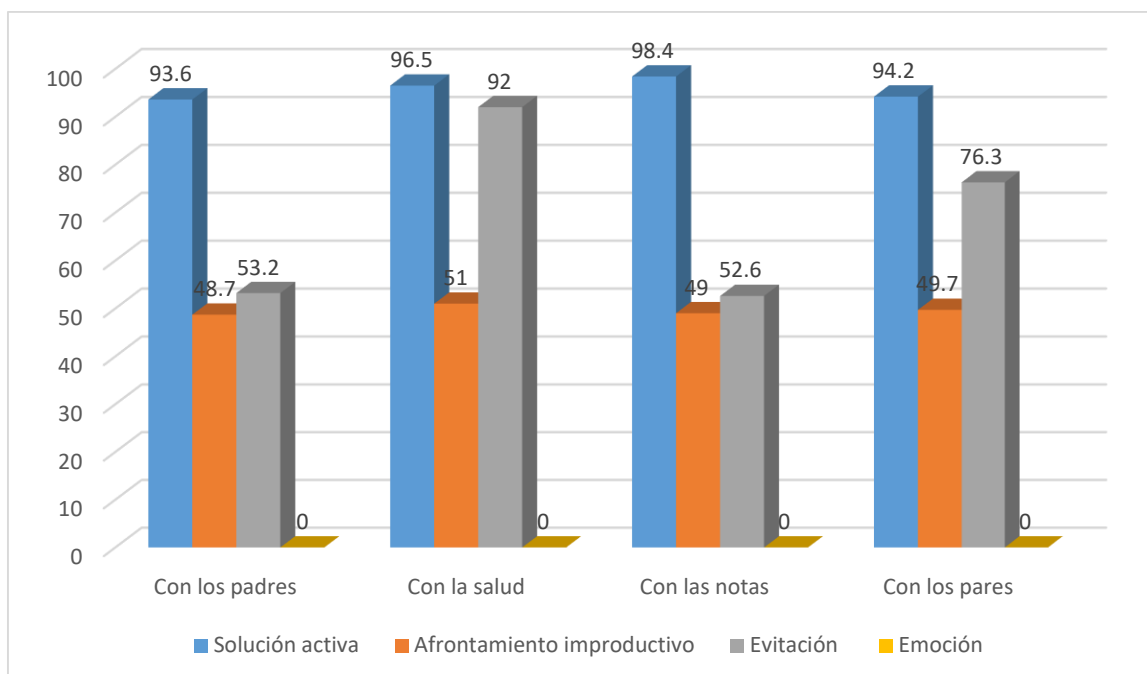


Tabla 20

Relación entre las estrategias de afrontamiento frente a problemas con los padres y estrés cotidiano en la dimensión familia.

		Estrés cotidiano: Familia			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Estrategias de afrontamiento frente a problemas con los padres	Bajo	0.0%	2.9%	9.0%	11.9%
	Medio	2.2%	29.2%	0.0%	31.4%
	Alto	55.8%	0.0%	0.9%	56.7%
Total		58.0%	32.1%	9.9%	100%

De la tabla 20 se muestra que el 9.0% de estudiantes del nivel primario, presenta nivel de afrontamiento con los padres en un nivel bajo y el estrés cotidiano está en nivel alto, esto generado por situaciones referidas a conflictos con los padres o problemas en la familia. Además, el 29.2% muestra que cuando las estrategias de afrontamiento se encuentran en un nivel medio, también se generan niveles considerables de estrés cotidiano con la familia en nivel medio. Sin embargo, el 55.8% muestra que cuando las estrategias de afrontamiento se encuentran en el nivel alto, el estrés cotidiano se percibe en el nivel bajo, correspondiente a su dimensión familia. Finalmente, al aplicar el estadígrafo Chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un p-valor menor al valor teórico (sig. bilateral = .000), lo cual permite afirmar la existencia de una relación entre las variables analizadas.

Tabla 21

Relación entre las estrategias de afrontamiento frente a problemas de salud y la dimensión salud-psicosomático.

		Estrés cotidiano: Salud			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Estrategias de afrontamiento frente a problemas de salud	Bajo	0.0%	29.1%	21.5%	50.6%
	Medio	0.0%	0.0%	1%	1%
	Alto	48.4%	0.0%	0.0%	48.4%
Total		48.4%	29.1%	22.5%	100%

De la tabla 21 se indica que el 21.5% de estudiantes del nivel primario muestran que cuando el nivel de las estrategias de afrontamiento frente a problemas de salud es bajo, el estrés cotidiano es de nivel alto, en cuanto a la dimensión salud-psicosomático. Mientras que, el 29.1% muestra que cuando las estrategias de afrontamiento se encuentran en un nivel medio, también se presenta la dimensión salud-psicosomático con nivel alto frente al estrés cotidiano. Además, el 48.4% presenta las estrategias de afrontamiento en el nivel alto, el estrés cotidiano se percibe en el nivel bajo, respecto a su dimensión salud-psicosomático. Finalmente, al aplicar el estadígrafo Chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un p-valor menor al valor teórico (sig. bilateral = .005) lo cual permite afirmar la existencia de una relación entre las variables analizadas.

Tabla 22

Relación entre las estrategias de afrontamiento frente a problemas con las notas y la dimensión escuela.

		Estrés cotidiano: Escuela			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Estrategias de afrontamiento frente a problemas con las notas	Bajo	0.0%	0.0%	3.8%	3.8%
	Medio	3.8%	34.3%	0.1%	38.2%
	Alto	56.1%	0.0%	1.9%	58.0%
Total		59.9%	34.3%	5.8%	100%

De la tabla 22 se observa que el 56.1% de estudiantes del nivel primario muestran que cuando el nivel de las estrategias de afrontamiento frente a problemas con las calificaciones es alto, el estrés cotidiano es de nivel bajo en cuanto a la dimensión escuela. Mientras que, el 34.3% muestran que cuando las estrategias de afrontamiento se encuentran en un nivel medio, el estrés cotidiano se percibe en el mismo nivel, según la dimensión escuela. Además, el 3.8% de los encuestados percibe un nivel bajo respecto a las estrategias de afrontamiento frente a problemas con las calificaciones, y un nivel alto de estrés cotidiano, correspondiente a su dimensión escuela. Finalmente, al aplicar el estadígrafo Chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un p-valor menor al valor teórico (sig. bilateral = .000) lo cual permite afirmar la existencia de una relación entre las variables analizadas.

Tabla 23

Relación entre las estrategias de afrontamiento frente a problemas con los pares y la dimensión escuela (calificaciones).

		Estrés cotidiano: Escuela			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Estrategias de afrontamiento frente a problemas con los pares	Bajo	0.0%	0.0%	34.3%	34.3%
	Medio	19.9%	3.5%	0.0%	23.4%
	Alto	40.1%	0.0%	2.2%	42.3%
Total		60%	3.5%	36.5%	100%

De la tabla 23 se muestra que el 40.1% de estudiantes del nivel primario muestran que cuando el nivel de las estrategias de afrontamiento frente a problemas con los pares es alto, el estrés cotidiano es de nivel bajo correspondiente a la dimensión escuela. Mientras que, el 19.9% muestra que cuando las estrategias de afrontamiento se encuentran en un nivel medio, el estrés cotidiano se percibe en el nivel bajo, según la dimensión escuela. Además, el 34.3% de los encuestados demuestran un nivel bajo de las estrategias de afrontamiento frente a problemas con los pares, y un nivel alto de estrés cotidiano, respecto a su dimensión escuela. Finalmente, al aplicar el estadígrafo Chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un p-valor menor al valor teórico (sig. bilateral = .000) lo cual permite afirmar la existencia de una relación entre las variables analizadas.

2. DISCUSIÓN

La presente investigación se inicia con el propósito de determinar la influencia de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los niños del nivel primario, frente a las situaciones generadoras de estrés cotidiano. Investigación realizada en la institución educativa “Ángel de la Guarda” en Camaná, a su vez también conocer sobre las estrategias de afrontamiento que más utilizan los niños y sus niveles de estrés cotidiano. Según las correlaciones entre estrategias de afrontamiento más utilizadas y niveles de estrés en situaciones cotidianas vivenciadas por los niños, se encontró que, al aplicar el estadígrafo Chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un p-valor menor al valor teórico (sig. bilateral = .000) lo cual permite afirmar la existencia de una correlación entre las variables analizadas. Se puede concluir que existe relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los niños y los niveles de estrés que se generan en las situaciones cotidianas.

Se observa también, que: Solución activa es la estrategia más utilizada en las cuatro situaciones cotidianas, especialmente con situaciones referidas a las notas con el 98,4%, En la estrategia de evitación se presenta el mayor porcentaje de uso en situaciones con la salud con el 92%, en la estrategia afrontamiento improductivo se presenta el mayor porcentaje de uso en situaciones también con la salud con el 51%. Cabe indicar que la estrategia de afrontamiento emoción se encuentra en los niveles de uso bajos, no siendo una estrategia a utilizar por el total de los estudiantes. Las situaciones generadoras de estrés cotidiano en relación a puntajes significativos (alto y medio) con presencia de estrés en los estudiantes, se encuentra con el mayor porcentaje en las situaciones de salud 51,6%, seguido de situaciones familiares 42,0% y finalmente en situaciones con la escuela 40%.

las estrategias des-adaptativas de afrontamiento frente a la salud obtienen puntuaciones muy elevadas en cuanto a su uso, en correlación con la situación generadora de mayor estrés cotidiano para los niños referidas a la salud, esta correlación puede estar relacionada con probable preocupación por situaciones de enfermedad o cambios corporales que no están siendo afrontados de manera adaptativa, las situaciones familiares pueden estar relacionadas con probables, preocupaciones sobre circunstancias familiares como puede ser factor económico, discusiones o separación de los padres; y finalmente se encuentran las situaciones referidas a la escuela, en probable relación con el rendimiento escolar y la interacción con los pares.

Lanchipa, M. (37) también evidenció en su investigación realizada en la ciudad de Arequipa en una población de niños de 8 a 11 años; que los estresores cotidianos presentados en niveles significativos por niños y niñas, refiere a situaciones de salud y seguido de situaciones familiares; y en niveles más bajos las situaciones con la escuela, pudiendo entenderse ese orden como jerarquía de situaciones de mayor preocupación y generadoras de pequeñas molestias constantes que desencadenan en estrés en los niños y niñas de esas edades.

Los resultados hasta ahora encontrados, contrastan con lo expuesto por Baños y Rivera en su investigación, en que refieren que entre los 7 a 12 años los estudiantes muestran mayor sensibilidad frente a estresores referidos a la salud y en relación a la transformación corporal (21). También McPherson en el ámbito de la salud, subraya que el dolor y la enfermedad son una de las principales fuentes de estrés para los niños/as. Asimismo, otros autores identifican la enfermedad crónica como estresores que afectan al propio niño/a y a la familia. Las visitas o procedimientos médicos y enfermedades comunes que se producen en la niñez también pueden ser considerados como estímulos estresantes (28)

Es así que se observa en la población total, en las situaciones generadoras de estrés cotidiano en relación a puntajes significativos (alto y medio) la presencia de estrés en los estudiantes en situaciones con la salud (Tabla 18).

En las estrategias de afrontamiento des-adaptativas más utilizadas en su puntaje total más alto según situación cotidiana (tabla 19) con las situaciones referidas a la salud, se encuentra afrontamiento improductivo con el 51% y evitación con el 92%, las estrategias des-adaptativas más utilizadas con los padres, se encuentra afrontamiento improductivo con el 48,7%% y evitación con el 53,2%, las estrategias des-adaptativas más utilizadas con las notas, se encuentra afrontamiento improductivo con el 49%% y evitación con el 52,6%, las estrategias des-adaptativas más utilizadas con los pares, se encuentra afrontamiento improductivo con el 49,7%% y evitación con el 76,3%.

Según Richaud M.C. e Iglesias M. F., el afrontamiento al estrés en niños pequeños es una variable fundamental que nos permite conocer si los mismos tienen un estilo para resolver los conflictos, cuál es ese estilo y si resulta funcional para un desarrollo exitoso. Según Cabanach, Valle, Rodríguez, Pineiro y Gonzales (4) Las estrategias de afrontamiento empleadas se relacionan con la adaptación y salud mental de niños y adolescentes, y dan una predicción de psicopatología e inadaptación o, por el contrario,

estabilidad mental, se encuentra relación entre el empleo de estrategias de afrontamiento de tipo evitativo y los trastornos específicos como desadaptación, depresión y ansiedad; la estrategia de afrontamiento improductivo también está relacionada con predicciones de inadaptación y psicopatologías. El Dr. Jing Yu experto en desarrollo infantil del National Institutes of Health indicó que “El estrés normal es esencial para el crecimiento y el aprendizaje”, “Adaptarse positivamente al estrés normal puede promover el desempeño y el desarrollo de habilidades del niño”. Pero el estrés puede volverse tóxico si dura mucho tiempo. En el caso de los niños, estas circunstancias pueden poner a los niños en riesgo de sufrir trastornos de salud mental. También pueden provocar dificultades académicas o sociales, por ello es de vital importancia entrenar a los niños en el desarrollo de habilidades de afrontamiento al estrés desde pequeños con una intervención conjunta escuela, instituciones aleadas y especialmente la familia como lo indica la Revista Latinoamericana de Psicología “Existe consistente evidencia de que los niños que perciben un alto nivel de apoyo de parte de sus padres son más adaptativos y que el apoyo de los padres reduce los efectos negativos de los estresores sobre la salud mental de los niños”.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados hallados se concluye lo siguiente:

1. Existe una correlación estadísticamente significativa, entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los niños y los niveles de estrés que presentan frente a cada situación cotidiana, es decir, al ser utilizadas en alto nivel las estrategias de afrontamiento especialmente des-adaptativas, arroja niveles bajos de afrontamiento frente a situaciones cotidianas, correlacionando con presencia de estrés en nivel alto o medio en las situaciones cotidianas correspondientes.
2. En las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los niños, primero se ubica la de solución activa frente a situaciones con las notas; luego se ubica afrontamiento improductivo frente a situaciones con la salud; seguida Por estrategia de evitación también frente a situaciones con la salud o imagen corporal. Finalmente, las estrategias de afrontamiento utilizadas por los niños del nivel primario, muestran significativas estrategias des-adaptativas frente a las situaciones de estrés cotidiano.
3. Las situaciones que generan mayor estrés cotidiano en los estudiantes del nivel primario, son las situaciones que se relacionan con la salud e imagen corporal, seguido de situaciones de conflictos en el vínculo familiar y finalmente frente a las vivencias con los pares, la escuela y las calificaciones.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la institución educativa Ángel de la Guarda, mediante el departamento de psicología, la realización de actividades de soporte socioemocional para el desarrollo de habilidades en estrategias de afrontamiento adaptativas frente a situaciones cotidianas de estrés en los niños.
2. Se recomienda a la institución educativa mediante la coordinación de tutoría y convivencia escolar, el fortalecer sus actividades de tutoría y acompañamiento a los estudiantes del nivel primario, con la finalidad de desarrollar habilidades de resiliencia, gestión de las emociones, dirigidas a la protección de la salud mental de los niños y al desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativo, ante las situaciones más frecuentes de estrés cotidiano, como son las relacionadas con los problemas de la salud o el afrontar los cambios físicos y fisiológicos propios de la edad.
3. Se sugiere a la institución educativa promover la intervención de instituciones aliadas de salud, para la intervención en la prevención y promoción de la salud mental del niño y el adolescente, con la atención, detección y derivación de los posibles casos de estrés crónico, relacionados con problemas de conducta y adaptación en los niños.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. M. R. Evaluación del afrontamiento en niños de 8 a 12 años. Revista Mexicana de psicología. 2006; 23.(2.).
2. Macías M MCyVM. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe. 2013.; 30.(1.).
3. Higuera L TMyMJ. Las funciones ejecutivas como factor de protección ante eventos vitales estresantes. Revista de diagnóstico psicológico, psicoterapia y salud. 2023.; 14.(1.).
4. F. TVyM. Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. European Journal of education and psychology. 2010.; 3.(2).
5. Richaud M.C. IMF. Evaluación del Afrontamiento en Niños Pequeños. Centro Interdisciplinario de Investigaciones - CONICET. 2013 - Buenos Aires.; 17(1).
6. A. HPyN. Estrésores cotidianos y su relación con el afrontamiento en niños de 8 a 12 años. Revista de investigación psicológica. 2013.;(9.).
7. Morales F TVyMJ. Diferencias por sexo y edad en afrontamiento infantil del estrés cotidiano. Educación y psicología. 2012.;(26).
8. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/covid-19/education-response>. [Online]; 2020.
9. C. RM. Estilos Parentales y Estrategias de Afrontamiento en niños. Revista Latinoamericana de Psicología. 2005; 37(1).
10. PhD. ZR. Children's Health. [Online]; 2025. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/stress.html>.
11. S. AGBLGyA. Estrategias de afrontamiento y estrés en un grupo de niños de la ciudad de San Luis. Artículos de investigación. 2015..
12. Morán-Astorga M FSMyME. Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. Revista de psicología-INFAD. 2019; 4.
13. Vega C VMyNC. Estrategias de afrontamiento, estrés y depresión infantil. Revista de psicología científica. 2012.; 21(14).
14. Vignolo L. Estrategias de Afrontamiento en Niños y Adolescentes Resilientes. Revista Científica - Fundación Mente Clara. 2023; 8(323).
15. G. B. El Estrés en la Infancia: Estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid. Revista Iberoamericana de educación. 2024.

16. Barrio J GMRIyAA. El estrés como respuesta. Revista de psicología - INFAD. 2006.; 1.(1.).
17. Becerra Ruiz E, Muñoz Maldonado S. Emociones y Estrés en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. Revista Intercontinental de Psicología y Educación. 2014; 132(1).
18. Galvez D MAMF. Esrés. Iztapalapa: Universidad autónoma metropolitana.; 2015.
19. Rodriguez Alvarado M, Erazo Calvo L. Estrés Infantil y Estrategias de Afrontamiento. Informe de Investigación. Guadalajara.: Corporación Universitaria Minuto de Dios., Psicología.
20. M. PyN. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. Revista educación. 2009.; 33.(2.).
21. J. ByR. Investigación sobre estrés, enfoque al estrés infantil. Revista electrónica en ciencias sociales y humanidades. 2014.; 2.(2.).
22. E. DMyH. Neurofisiología del estrés. Eventos científicos de la universidad peruana unión. 2017..
23. ELSEVIER. Ansiedad y Estrés. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. 2020; 26(2-3).
24. P. H. Estrés Infantil: Cómo detectarlo y afrontarlo. UNAM Global. 2024;(14).
25. National Institutes of Health. Aliviando el estrés infantil "Relaciones seguras para una mejor salud". Transformación de descubrimientos en Salud. 2024.
26. Vega Valero CVVM. Estrategias de Afrontamiento, Estrés y Alteraciones Psicológicas en niños. Revista Semestral-UNAM. 2013; 17(28).
27. Carmona D yMH. Retos de la pedagogía en tiempos de covid-19. Archivos en medicina familiar. 2021.; 23.(2.).
28. Pacheco Almiron V. Estrés en la Infancia: Evaluación e Intervención Educativa. Científico. Granada-España: Universidad de Granada., Facultad de Ciencias de la Educación.
29. Radcliff. Z. Estrés Infantil: Como pueden ayudar los padres. Nemours Kids Health. 2023; 1(1).
30. S. D. El estrés en los niños. Kids Health. 2015..
31. UNICEF. Cómo Reconocer las Señales de Estrés en los Niños. [Online]; 2024. Disponible en: <https://www.unicef.org/parenting/es/cuidado-infantil/como-reconocer-senales-estres-ninos>.

32. Medline Plus. Biblioteca nacional de medicina. [Online]; 2024. Disponible en: <http://bit.ly/3VZEm1R>.
33. Vasquez Arteaga EA. Estrés Cotidiano Infantil y Mindfulness en la Escuela. 1st ed. Mariana U, editor. Colombia: UNIMAR; 2021.
34. Los adolescentes y el estrés. NIH Medline Plus. 2023;(18).
35. Triane M,Ff,MyME. Ficha técnica del Inventario de estrés cotidiano infantil IECI. Informe de investigación. Malaga: Universidad de Malaga., Psicología.
36. Trianes M,MF,MJ,FyE. Estrategias situacionales de afrontamiento en niños y en niñas ESAN. Informe de Investigación. Malaga: Universidad de Malaga., Grupo de investigación HUM/0378 equipo.
37. Lanchipa M. Estresores cotidianos y el afrontamiento del estrés en niños de 8 a 11 años de la ciudad de Arequipa. Informe de Investigación. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa., Psicología.
38. K. M. Estrés cotidiano en niños de una institución educativa de Huaraz. Informe de Investigación. Huaraz.: Universidad de San Pedro., Psicología.
39. Torres E. Estrés cotidiano en niños de la institución educativa Leoncio Prado - Cochabamba. Informe de Investigación. Huaraz.: Universidad San Pedro., Psicología.
40. Morales F. Evaluación del afrontamiento infantil: estudio inicial de las propiedades de un instrumento. Informe doctoral. Malaga.: Universidad de Malaga., Facultad de psicología.
41. Trianes FMMMyMV. Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. European Journal of Education and Psychology. 2010; 3: p. 286.

ANEXOS

ANEXO 01

Unidades de Estudio

Grado y sección	Hombres	Mujeres	Total
3ero A	15	15	30
3ero B	13	14	27
3ero C	13	16	29
4to A	10	19	29
4to B	13	14	27
4to C	11	13	24
IV Ciclo	75	91	166
5to A	13	15	28
5to B	11	16	27
5to C	17	9	26
6to A	11	9	20
6to B	15	9	24
6to C	7	14	21
V Ciclo	74	72	146
Total	149	163	312

ANEXO 02

INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

Apellidos y Nombres:

Edad: Grado: Fecha de Nacimiento:

Vas a encontrar una serie de afirmaciones sobre cosas o situaciones que pueden haberte sucedido. No hay respuestas correctas ni incorrectas, únicamente tienes que marcar con un aspa "X", si estas cosas te han sucedido durante el último año.

Si te ha ocurrido, marcar con un "X" el SÍ; si no te ha sucedido, marca con un "X" el NO. Cuando termines, comprueba que no has dejado ninguna frase en blanco.

Recuerda que debes encerrar con un círculo o marcar con una X la respuesta elegida.

Nº	Item	Respuesta	
1	Este año he estado enfermo o enferma varias veces.	SI	NO
2	Las tareas del colegio me resultan difíciles.	SI	NO
3	Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.)	SI	NO
4	Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc.).	SI	NO
5	Normalmente saco bajas notas.	SI	NO
6	Paso mucho tiempo solo o sola en casa.	SI	NO
7	Este año me han llevado de emergencia al médico (hospital, posta, consultorio médico)	SI	NO
8	Mis profesores son muy exigentes conmigo.	SI	NO
9	Hay problemas económicos en mi casa.	SI	NO
10	Tengo cambios de apetito (a veces como muy poco y a veces como mucho).	SI	NO
11	Participo en demasiadas actividades dentro y fuera del colegio	SI	NO
12	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho (primos)	SI	NO
13	A menudo tengo pesadillas (sueño feo)	SI	NO
14	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.	SI	NO
15	Paso poco tiempo con mis padres.	SI	NO
16	Me preocupa mi aspecto físico (me feo o fea, etc.).	SI	NO

17	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores o tengo que exponer.	SI	NO
18	Mis padres me regañan (castigan, gritan) mucho.	SI	NO
19	Mis padres me llevan mucho al médico.	SI	NO
20	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo (molestan)	SI	NO
21	Mis padres me mandan hacer más cosas de las que puedo hacer (muchos deberes en casa).	SI	NO
22	Me canso muy fácilmente (me siento agotado(a)).	SI	NO



ANEXO 03

PROTOCOLO ESAN

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

Apellidos y Nombres:

Edad: Grado: Fecha de Nacimiento:

Señala en cada frase con “X” la respuesta que mejor se adecue a tu comportamiento:

N	NUNCA
AV	ALGUNAS VECES
MV	MUCHAS VECES

Nº	CUANDO HAY UN PROBLEMA EN CASA:	N	AV	MV
1	Me da igual			
2	Pienso en otra cosa			
3	Intento solucionar el problema			
4	Busco apoyo de algún familiar			
5	Le pregunto a mis abuelos/abuelas o a mis hermanos/as qué hacer			
6	Me preocupa mucho			
7	Me voy a otro sitio (a escuchar música, a jugar)			
8	Me pongo a gritar, molestar, discutir...			
9	Pienso en que todo se va a arreglar			
10	Me guardo mis sentimientos			
Nº	CUANDO ME PONGO ENFERMO Y TENGO QUE IR AL MÉDICO:	N	AV	MV
1	Intento hacer lo que dice el médico para ponerme bien			
2	Intento distraerme jugando			
3	Me preocupa mucho			
4	Pido a mis padres que me expliquen lo que me pasa			
5	Me aguanto			
6	Pienso que voy a ponerme bien			
7	Pienso en algo que me divierta			
8	Busco apoyo en mis amigos			
9	Me peleo y discuto con mis padres			
10	Oculto lo que me pasa			

Nº	CUANDO TENGO PROBLEMAS CON LAS NOTAS:	N	AV	M V
1	Me da igual			
2	Intento esforzarme más			

3	Pido consejo a otros (padres, profesor/a, compañeros/as...)			
4	Me siento culpable			
5	Me distraigo pensando en otra cosa			
6	Hablo con mis amigos/as			
7	Me voy hacer otra cosa en lugar de estudiar			
8	Me peleo más o me pongo de mal humor (siento colera)			
9	Pienso que todo se va a solucionar			
10	Lo mantengo en secreto			
Nº	CUANDO TENGO PROBLEMAS CON ALGÚN COMPAÑERO/S DE CLASE:	N	AV	M V
1	Pido consejo a un amigo/a			
2	Intento resolver el problema con ellos			
3	Me voy a otro sitio donde no esté él/ella			
4	Me lo guardo para mi			
5	Se lo cuento a mis amigos, padres...			
6	Le pego o insulto			
7	Me siento triste			
8	Me da igual			
9	Pienso que todo se arreglará			
10	Me distraigo pensando en otra cosa			
Si en alguna de las situaciones anteriores haces alguna otra cosa diferente, por favor explicar a continuación:				

ANEXO 04

ANEXO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN

Yo, ...Hna. Ana Josefina Siles Ponce....., identificada con
DNI...29483707..... En mi cargo de directora de la IE. "Ángel de la Guarda" cito en
Av. Samuel Pastor 1002 centro poblado el Carmen, Samuel Pastor Camaná. En conocimiento
claro de los objetivos del proyecto de investigación:

**"INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL ESTRÉS
COTIDIANO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA IE.
"ÁNGEL DE LA GUARDA" CAMANÁ – 2023**

El que se realizó el año 2023 y que dicha investigación, publicará los Resultados guardando
reserva de la identidad de los evaluados. Estando en pleno uso de mis facultades mentales,
acepto la participación de la IE. que Dirijo en tal investigación, para lo cual suscribo el
presente documento.

Fecha: ...23.10.1.2025



Ana Josefina Siles Ponce

Huella digital:



[illegible]

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 3ero "A"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	1	1	30
	Mujer	15	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	10	0	5	30
	Mujer	6	0	9	
Evitación	Hombre	11	0	4	30
	Mujer	5	0	10	
Emoción	Hombre	0	0	15	30
	Mujer	0	0	15	
Puntaje global	Hombre	0	10	5	30
	Mujer	0	4	11	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	1	1	30
	Mujer	15	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	8	30
	Mujer	11	0	4	
Evitación	Hombre	14	0	1	30
	Mujer	15	0	0	
Emoción	Hombre	0	0	15	30
	Mujer	0	0	15	
Puntaje global	Hombre	0	1	14	30
	Mujer	0	0	15	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	14	0	1	30
	Mujer	15	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	10	0	5	30
	Mujer	6	0	9	
Evitación	Hombre	12	0	3	30
	Mujer	4	0	11	
Emoción	Hombre	0	0	15	30
	Mujer	0	0	15	
Puntaje global	Hombre	1	7	7	30
	Mujer	0	4	11	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	2	30
	Mujer	13	0	2	
Afrontamiento improductivo	Hombre	10	0	5	30
	Mujer	8	0	7	
Evitación	Hombre	10	0	5	30
	Mujer	10	0	5	
Emoción	Hombre	0	0	15	30
	Mujer	0	0	15	
Puntaje global	Hombre	0	7	8	30
	Mujer	0	6	9	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 3ero "B"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	12	0	1	27
	Mujer	14	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	5	0	8	27
	Mujer	5	0	9	
Evitación	Hombre	8	0	5	27
	Mujer	5	0	9	
Emoción	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	5	8	27
	Mujer	0	3	11	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	12	0	1	27
	Mujer	12	0	2	
Afrontamiento improductivo	Hombre	4	0	9	27
	Mujer	1	1	12	
Evitación	Hombre	12	0	1	27
	Mujer	14	0	0	
Emoción	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	1	13	
Puntaje global	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	1	13	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	27
	Mujer	14	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	5	0	8	27
	Mujer	5	0	9	
Evitación	Hombre	8	0	5	27
	Mujer	5	0	9	
Emoción	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	4	9	27
	Mujer	0	3	11	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	2	27
	Mujer	14	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	10	0	3	27
	Mujer	6	0	8	
Evitación	Hombre	9	0	4	27
	Mujer	11	0	3	
Emoción	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	8	5	27
	Mujer	0	10	4	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 3ero "C"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	29
	Mujer	16	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	6	0	7	29
	Mujer	7	0	9	
Evitación	Hombre	8	0	5	29
	Mujer	4	0	12	
Emoción	Hombre	0	0	13	29
	Mujer	0	0	16	
Puntaje global	Hombre	0	3	10	29
	Mujer	1	4	11	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	12	0	1	29
	Mujer	16	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	4	0	9	29
	Mujer	7	0	9	
Evitación	Hombre	12	0	1	29
	Mujer	15	0	1	
Emoción	Hombre	0	0	13	29
	Mujer	0	0	16	
Puntaje global	Hombre	0	0	13	29
	Mujer	0	1	15	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	29
	Mujer	16	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	6	0	7	29
	Mujer	7	0	9	
Evitación	Hombre	8	0	5	29
	Mujer	5	0	11	
Emoción	Hombre	0	0	13	29
	Mujer	0	1	15	
Puntaje global	Hombre	0	3	10	29
	Mujer	1	6	9	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	12	0	1	29
	Mujer	16	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	6	29
	Mujer	3	0	13	
Evitación	Hombre	9	0	4	29
	Mujer	10	0	6	
Emoción	Hombre	0	0	13	29
	Mujer	0	0	16	
Puntaje global	Hombre	0	6	7	29
	Mujer	1	8	7	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 4to "A"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	10	0	0	29
	Mujer	19	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	4	0	6	29
	Mujer	8	0	11	
Evitación	Hombre	5	0	5	29
	Mujer	10	0	9	
Emoción	Hombre	0	0	10	29
	Mujer	0	0	19	
Puntaje global	Hombre	0	5	5	29
	Mujer	0	9	10	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	10	0	0	29
	Mujer	19	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	6	0	4	29
	Mujer	19	0	0	
Evitación	Hombre	8	0	2	29
	Mujer	18	0	1	
Emoción	Hombre	0	0	10	29
	Mujer	0	0	19	
Puntaje global	Hombre	0	0	10	29
	Mujer	0	0	19	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	10	0	0	29
	Mujer	19	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	4	0	6	29
	Mujer	8	0	11	
Evitación	Hombre	5	0	5	29
	Mujer	9	0	10	
Emoción	Hombre	0	0	10	29
	Mujer	0	0	19	
Puntaje global	Hombre	0	4	6	29
	Mujer	0	8	11	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	10	0	0	29
	Mujer	18	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	3	0	7	29
	Mujer	10	0	9	
Evitación	Hombre	6	0	4	29
	Mujer	15	0	4	
Emoción	Hombre	0	0	10	29
	Mujer	0	0	19	
Puntaje global	Hombre	0	6	4	29
	Mujer	0	11	8	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 4to "B"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	27
	Mujer	12	0	2	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	6	27
	Mujer	4	0	10	
Evitación	Hombre	6	0	7	27
	Mujer	7	0	7	
Emoción	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	6	7	27
	Mujer	0	6	8	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	27
	Mujer	13	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	6	0	7	27
	Mujer	8	0	6	
Evitación	Hombre	11	0	2	27
	Mujer	11	0	3	
Emoción	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	0	14	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	27
	Mujer	13	00	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	6	27
	Mujer	4	0	10	
Evitación	Hombre	7	0	6	27
	Mujer	7	0	7	
Emoción	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	6	7	27
	Mujer	1	5	8	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	27
	Mujer	13	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	6	0	7	27
	Mujer	6	0	8	
Evitación	Hombre	8	0	5	27
	Mujer	12	0	2	
Emoción	Hombre	0	0	13	27
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	4	9	27
	Mujer	0	10	4	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 4To "C"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	10	0	1	24
	Mujer	11	0	2	
Afrontamiento improductivo	Hombre	5	0	6	24
	Mujer	8	0	5	
Evitación	Hombre	7	0	4	24
	Mujer	12	0	1	
Emoción	Hombre	0	0	11	24
	Mujer	0	0	13	
Puntaje global	Hombre	0	4	7	24
	Mujer	0	7	6	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	24
	Mujer	12	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	2	0	9	24
	Mujer	7	0	6	
Evitación	Hombre	9	0	2	24
	Mujer	13	0	0	
Emoción	Hombre	0	0	11	24
	Mujer	0	0	13	
Puntaje global	Hombre	0	0	11	24
	Mujer	00	0	13	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	24
	Mujer	12	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	5	0	6	24
	Mujer	8	0	5	
Evitación	Hombre	7	0	4	24
	Mujer	12	0	1	
Emoción	Hombre	0	0	11	24
	Mujer	0	0	13	
Puntaje global	Hombre	0	5	6	24
	Mujer	0	9	4	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	24
	Mujer	10	0	3	
Afrontamiento improductivo	Hombre	4	0	7	24
	Mujer	6	0	7	
Evitación	Hombre	10	0	1	24
	Mujer	13	0	0	
Emoción	Hombre	0	0	10	24
	Mujer	0	1	13	
Puntaje global	Hombre	0	4	7	24
	Mujer	1	5	7	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 5to "A"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	28
	Mujer	15	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	6	28
	Mujer	7	0	8	
Evitación	Hombre	6	0	7	28
	Mujer	6	0	9	
Emoción	Hombre	0	0	13	28
	Mujer	0	0	15	
Puntaje global	Hombre	0	5	8	28
	Mujer	0	4	11	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	28
	Mujer	15	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	6	28
	Mujer	6	0	9	
Evitación	Hombre	13	0	0	28
	Mujer	13	0	2	
Emoción	Hombre	0	0	13	28
	Mujer	0	0	15	
Puntaje global	Hombre	0	0	13	28
	Mujer	0	0	15	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	28
	Mujer	15	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	6	28
	Mujer	7	0	8	
Evitación	Hombre	6	0	7	28
	Mujer	6	0	9	
Emoción	Hombre	0	0	13	28
	Mujer	0	0	15	
Puntaje global	Hombre	0	4	9	28
	Mujer	0	6	9	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	13	0	0	28
	Mujer	15	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	5	0	8	28
	Mujer	9	0	6	
Evitación	Hombre	10	0	3	28
	Mujer	9	0	6	
Emoción	Hombre	0	0	13	28
	Mujer	0	0	15	
Puntaje global	Hombre	0	7	6	28
	Mujer	0	8	7	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 5to "B"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	27
	Mujer	14	0	2	
Afrontamiento improductivo	Hombre	8	0	3	27
	Mujer	7	0	9	
Evitación	Hombre	8	0	3	27
	Mujer	10	0	6	
Emoción	Hombre	0	0	11	27
	Mujer	0	0	16	
Puntaje global	Hombre	0	8	3	27
	Mujer	0	7	9	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	27
	Mujer	15	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	5	0	6	27
	Mujer	7	0	9	
Evitación	Hombre	11	0	0	27
	Mujer	13	0	3	
Emoción	Hombre	0	0	11	27
	Mujer	0	0	16	
Puntaje global	Hombre	0	0	11	27
	Mujer	0	0	16	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	27
	Mujer	15	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	8	0	3	27
	Mujer	7	0	9	
Evitación	Hombre	8	0	3	27
	Mujer	10	0	6	
Emoción	Hombre	0	0	11	27
	Mujer	0	0	16	
Puntaje global	Hombre	0	7	4	27
	Mujer	0	10	6	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	27
	Mujer	15	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	6	0	5	27
	Mujer	9	0	7	
Evitación	Hombre	9	0	2	27
	Mujer	12	0	4	
Emoción	Hombre	0	0	11	27
	Mujer	0	0	16	
Puntaje global	Hombre	0	9	2	27
	Mujer	3	10	3	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 5to "C"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	14	0	3	26
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	10	0	7	26
	Mujer	8	0	1	
Evitación	Hombre	8	0	9	26
	Mujer	5	0	4	
Emoción	Hombre	0	0	17	26
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	2	4	11	26
	Mujer	0	8	1	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	17	0	0	26
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	11	0	6	26
	Mujer	4	0	5	
Evitación	Hombre	16	0	1	26
	Mujer	9	0	0	
Emoción	Hombre	0	0	17	26
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	0	0	17	26
	Mujer	0	0	9	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	17	0	0	26
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	10	0	7	26
	Mujer	8	0	1	
Evitación	Hombre	8	0	9	26
	Mujer	5	0	4	
Emoción	Hombre	0	0	17	26
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	2	6	9	26
	Mujer	0	7	2	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	14	0	3	26
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	8	0	9	26
	Mujer	4	0	5	
Evitación	Hombre	12	0	5	26
	Mujer	8	0	1	
Emoción	Hombre	0	0	17	26
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	1	7	9	26
	Mujer	0	7	2	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 6to "A"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	10	0	1	20
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	3	0	8	20
	Mujer	3	0	6	
Evitación	Hombre	6	0	5	20
	Mujer	6	0	3	
Emoción	Hombre	0	0	11	20
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	0	2	9	20
	Mujer	0	5	4	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	20
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	4	0	7	20
	Mujer	5	0	4	
Evitación	Hombre	9	0	2	20
	Mujer	9	0	0	
Emoción	Hombre	0	0	11	20
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	0	0	11	20
	Mujer	0	0	9	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	20
	Mujer	8	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	3	0	8	20
	Mujer	4	0	5	
Evitación	Hombre	5	0	8	20
	Mujer	6	0	5	
Emoción	Hombre	0	0	11	20
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	0	0	12	20
	Mujer	0	4	5	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	11	0	0	20
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	4	0	7	20
	Mujer	5	0	4	
Evitación	Hombre	7	0	4	20
	Mujer	7	0	2	
Emoción	Hombre	0	0	11	20
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	0	5	6	20
	Mujer	0	8	1	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 6to "B"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	15	0	0	24
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	8	24
	Mujer	4	0	5	
Evitación	Hombre	8	0	7	24
	Mujer	2	0	7	
Emoción	Hombre	0	0	15	24
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	0	6	9	24
	Mujer	0	2	7	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	15	0	0	24
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	8	24
	Mujer	4	0	5	
Evitación	Hombre	14	0	1	24
	Mujer	9	0	0	
Emoción	Hombre	0	0	15	24
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	0	0	15	24
	Mujer	0	0	9	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	15	0	0	24
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	7	0	8	24
	Mujer	4	0	5	
Evitación	Hombre	8	0	7	24
	Mujer	2	0	7	
Emoción	Hombre	0	0	15	24
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	0	8	7	24
	Mujer	0	2	7	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	14	0	1	24
	Mujer	9	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	8	0	7	24
	Mujer	6	0	3	
Evitación	Hombre	14	0	1	24
	Mujer	9	0	0	
Emoción	Hombre	0	0	15	24
	Mujer	0	0	9	
Puntaje global	Hombre	0	12	3	24
	Mujer	0	8	1	
Total					

Estrategias de afrontamiento al estrés según el grado y el sexo de los evaluados 6to "C"

CON LOS PADRES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	5	0	2	21
	Mujer	10	0	4	
Afrontamiento improductivo	Hombre	6	0	1	21
	Mujer	7	0	7	
Evitación	Hombre	4	0	3	21
	Mujer	9	0	5	
Emoción	Hombre	0	0	7	21
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	3	4	21
	Mujer	0	6	8	
Total					

SALUD - MÉDICO

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	7	0	0	21
	Mujer	12	0	2	
Afrontamiento improductivo	Hombre	5	0	2	21
	Mujer	12	0	2	
Evitación	Hombre	7	0	0	21
	Mujer	12	0	2	
Emoción	Hombre	0	0	7	21
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	0	7	21
	Mujer	0	0	14	
Total					

NOTAS (calificaciones)

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	7	0	0	21
	Mujer	14	0	0	
Afrontamiento improductivo	Hombre	6	0	1	21
	Mujer	7	0	7	
Evitación	Hombre	4	0	3	21
	Mujer	9	0	5	
Emoción	Hombre	0	0	7	21
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	1	4	2	21
	Mujer	0	9	5	
Total					

PARES

Estrategia	Sexo	Alto	Medio	Bajo	Total
Solución activa	Hombre	7	0	0	21
	Mujer	13	0	1	
Afrontamiento improductivo	Hombre	2	0	5	21
	Mujer	10	0	4	
Evitación	Hombre	5	0	2	21
	Mujer	13	0	1	
Emoción	Hombre	0	0	7	21
	Mujer	0	0	14	
Puntaje global	Hombre	0	2	5	21
	Mujer	1	12	1	
Total					

3 "A, B Y C"

ESTRES SEGÚN ESCALA

ESCALA/PUNTUACIÓN	NIVELES	F	%
SALUD – PSICOSOMÁTICO 0-8	ALTO (5-8)	22	
	MEDIO (3-4)	26	
	BAJO (0-2)	38	
		86	100%
FAMILIA 0-7	ALTO (5-7)	11	
	MEDIO (3-4)	33	
	BAJO (0-2)	42	
		86	100%
ESCUELA 0-7	ALTO (5-7)	4	
	MEDIO (3-4)	32	
	BAJO (0-2)	50	
		86	100%
ESTRÉS TOTAL 0-22	ALTO (13-22)	10	
	MEDIO (7-12)	38	
	BAJO (0-6)	38	
		86	100%

4 "A, B Y C"

ESTRES SEGÚN ESCALA

ESCALA/PUNTUACIÓN	NIVELES	F	%
SALUD – PSICOSOMÁTICO 0-8	ALTO (5-8)	19	
	MEDIO (3-4)	25	
	BAJO (0-2)	37	
		81	100%
FAMILIA 0-7	ALTO (5-7)	6	
	MEDIO (3-4)	19	
	BAJO (0-2)	56	

		81	100%
ESCUELA 0-7	ALTO (5-7)	3	
	MEDIO (3-4)	21	
	BAJO (0-2)	57	
		81	100%
ESTRÉS TOTAL 0-22	ALTO (13-22)	4	
	MEDIO (7-12)	35	
	BAJO (0-6)	41	
		80	100%

5 "A, B Y C"

ESTRES SEGÚN ESCALA

ESCALA/PUNTUACIÓN	NIVELES	F	%
SALUD – PSICOSOMÁTICO 0-8	ALTO (5-8)	14	
	MEDIO (3-4)	26	
	BAJO (0-2)	40	
		80	100%
FAMILIA 0-7	ALTO (5-7)	6	
	MEDIO (3-4)	30	
	BAJO (0-2)	44	
		80	100%
ESCUELA 0-7	ALTO (5-7)	8	
	MEDIO (3-4)	27	
	BAJO (0-2)	45	
		80	100%
ESTRÉS TOTAL 0-22	ALTO (13-22)	8	
	MEDIO (7-12)	37	
	BAJO (0-6)	35	
		80	100%

6 "A, B Y C"

ESTRES SEGÚN ESCALA

ESCALA/PUNTUACIÓN	NIVELES	F	%
SALUD – PSICOSOMÁTICO 0-8	ALTO (5-8)	12	
	MEDIO (3-4)	29	
	BAJO (0-2)	26	
		67	100%
FAMILIA 0-7	ALTO (5-7)	10	
	MEDIO (3-4)	14	
	BAJO (0-2)	43	
		67	100%
ESCUELA 0-7	ALTO (5-7)	3	
	MEDIO (3-4)	25	
	BAJO (0-2)	39	
		67	100%
ESTRÉS TOTAL 0-22	ALTO (13-22)	7	
	MEDIO (7-12)	30	
	BAJO (0-6)	30	
		67	100%