Causas y estrategias para reducir el estrés en los primeros años escolares.

Publicado en SIAI - 25 marzo, 2025

Generado automáticamente por SIAI - https://tamox.invesco.edu.mx



Generado automáticamente por SIAI - https://tamox.invesco.edu.mx

El objetivo es conocer las causas que genera el estrés en los estudiantes en los primeros años escolares, que afecta en su rendimiento escolar y algunos de los síntomas que este contiene.

Se sabe que el estrés se suele interpretar en una amplia gama de experiencias, entre ellas podemos destacar los nervios, la tensión, el cansancio, el agobio, pero sobre todo en la educación puede ser la presión escolar. Pues bien, al estar saliendo de una pandemia llamada COVID-19, tuvo un alto impacto y desgaste psicológico en las personas y en los niños.

Los niños y niñas enfrentaron una serie de factores estresantes como por ejemplo la falta de contacto con los compañeros de clase, el temor a ser infectados, la frustración y el aburrimiento por no poder jugar ni ver a muchos de sus amigos o incluso la falta de espacio en sus casas, fueron algunos de los factores del estrés que ocasiono la pandemia.

Sprang y Sliman (2013) mostraron que en situación de cuarentena las puntuaciones de estrés postraumático en niños que estaban en cuarentena fueron cuatro veces más altas que en aquellos que no lo estaban. Además, la interacción entre los cambios en el estilo de vida y el estrés psicosocial. Esto los hace especialmente vulnerables a sentirse estresados, ansiosos o deprimidos (p.5)

Algunos de los síntomas del estrés van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hipertensión, úlceras, etc. “afectando de modo nocivo, tanto salud, como el rendimiento académico de los alumnos” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

Es por esto que el alumno concibe como malestar por el estrés en cuestiones físicas, emocionales, esto se puede reflejar en la carga de trabajos, tareas o incluso cuando son exámenes, pues es cuando el alumno suele estresarse un poco más por la carga que se le genera y es donde baja su rendimiento académico.

Otro de los factores causantes del estrés es en el ambiente familiar, como lo dice el autor

Díaz y Martínez (2009) la relación existente entre la calidad del ambiente familiar y la aparición de estrés y ansiedad en niños, y adolescentes, depende siempre de los ambientes familiares, si son disfuncionales o no lo son, la sobre protección, la escasez de afecto, todo se acumula y crea un clima propicio para el estrés y la ansiedad, afectando el desarrollo del proceso de aprendizaje, así como el desempeño escolar (p. 404)

Algunas de las estrategias para mejorar el estrés infantil es la música y el juego, es aquí donde el niño desarrolla el físico y sus emociones, pues la música es capaz de estimular sus capacidades intelectuales y a su vez es perfecta para fomentar la creatividad y la imaginación e impulsar el desarrollo de las habilidades.

Generado automáticamente por SIAI - https://tamox.invesco.edu.mx

También mejora la capacidad intelectual y la memoria, pues la música estimula la zona del cerebro y pasa por la corteza visual generando imágenes y recuerdo de las melodías, los niños pueden aprender también expresando sus sentimientos a través de la música. Pues la música es un medio de distracción que llega hacer un canal mediante el cual se puede mejorar la salud y estimular diversos procesos.

“Gardner 2015 afirma en su teoría de las inteligencias múltiples que la música estimula la totalidad de las inteligencias con las que las personas experimentan y comprenden el mundo”.

Mosqueda, 2013 afirma que la música no solo es producida por instrumentos musicales de diversa índole, sino que también puede ser generada por las cuerdas vocales, y de acuerdo a la intención con que se cante podemos experimentar sensaciones y estados de paz, tranquilidad, alegría y felicidad. Pero también de rabia y odio, entre otros (p.6)

“Piaget y Garcia, 1982, caracteriza el objeto como un elemento cargado de significaciones sociales que permiten el aprendizaje del niño a partir de la asimilación o del juego”.

El juego, como se sabe, es el elemento clave que puede transformar la educación, es fundamental en el aprendizaje y en la salud de los niños y niñas. Es aquí donde el niño aprende jugando y tiene beneficios en adquirir aprendizajes, desarrollar habilidades, la motricidad y mejora la coordinación.

El juego es esencial para aprender habilidades para la vida durante el desarrollo infantil. Jugar es una de las principales ocupaciones de los niños, es importante para su desarrollo y para que conviva y se relacione con otros niños, es aquí donde también pueden involucrarse los padres para la convivencia familiar y tengan esa conectividad con sus hijos donde puedan jugar y sacar todo el estrés del trabajo.

El juego ayuda a los niños a procesar las emociones difíciles como es el caso del estrés, el juego les sirve a veces como manera de expresión, pues les permite procesar sentimientos como el dolor, el miedo o la perdida sin dejar actuar como niños e incluso les permite expresar cosas que les resultan difíciles.

Una de las actividades que pueden ayudar al niño para el estrés está el colorear, este le ayuda a relajarse la mente y a su vez a desarrollar sus habilidades, el juego imaginario permite a los chicos actuar sus emociones y a trabajar sus miedos, el hacer manualidades y jugar al rompecabezas también les ayuda mucho, pues requiere de concentración y habilidades y ayudan a distraer la mente y situaciones estresantes.

Bibliografías

Generado automáticamente por SIAI - https://tamox.invesco.edu.mx

Armenta, L., Quiroza, C.Y. Abundis, F., Zea. A (2020). Influencia de estrés en el rendimiento aademico de estudiantes universitarios. Educación, 41 (48)

http://www.revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf

Diaz, M. L., Morales, R., Diaz, W. (2014). La música como recurso pedagógico en la edad preesolar. Revista infancias imágenes, 13 (1). La influencia de la música en el aprendizaje

https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/musica-aprendizaje.html

El juego y su incomparable valor educativo. Terapeuta Irma Marín. Duración 52:08 minutos.

https://www.youtuve.com/watch?v=WYf9r52Jhwg

? Descargar Artículo (PDF)