

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE EDUCACIÓN



El estrés, una oportunidad para crecer

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachiller
en Educación presentado por:

Raquel Annie Alvarez Falcón

Asesor

Luis Martín Valdiviezo Arista

Lima, 2021

Resumen

En este trabajo, se presenta una literatura acerca del concepto del estrés para contrastar las diferentes interpretaciones acerca del mismo, las cuales se han ido construyendo a lo largo de los años. Es así como el enfoque negativo del estrés se opone al enfoque positivo. Sin embargo, el objetivo de este trabajo busca irrumpir en esta discusión de ambos enfoques e ilustrar con un tercer enfoque en el que no se presta atención a los estresores, sino que más bien se basa en el estrés que conlleva a un crecimiento personal. Este tipo de estrés logra su finalidad debido a la forma o a la percepción que tenga la persona acerca de la situación estresante; por lo tanto, se entiende que la concepción que se tenga acerca de los estresores y la actuación frente a ello es lo que determina si el sujeto logra un crecimiento personal. Esta investigación se realiza a partir de un estudio documental. Asimismo, se reflexiona acerca de la existencia del estrés en la infancia en el nuevo contexto de la pandemia. También, se detectan factores que desencadenan situaciones de estrés en el niño cómo lo es el contexto familiar y los diferentes cambios por los que están viviendo los infantes. El aporte de este Estado del Arte es brindar un alcance acerca de diversas formas que ayudan al estudiante a lidiar y a transformar el estrés en una oportunidad para crecer. Es así como se hace un llamado a los docentes para que a través del fortalecimiento de competencias y actitudes en el niño, la creación de círculos de diálogo entre los mismos compañeros y realizando un trabajo colaborativo con las familias logren que sus estudiantes crezcan internamente.

Palabras clave: estrés, estresores, estrés en la infancia, interpretaciones del estrés, factores estresantes.

Abstract

In this research, a literature about the concept of stress is presented to contrast the different interpretations about it, which have been built over the years. Thus, the negative approach to stress is opposed to the positive approach. Nevertheless, the objective of this research seeks to break into this discussion of both approaches and illustrate with an approach in which no attention is paid to stressors, but rather is based on the stress that leads to personal growth. This research is carried out from a documentary study. Likewise, it reflects on the existence of stress in childhood in the new context of the pandemic. Also, factors that trigger stress situations in the child are detected, such as the family context and the different changes that infants are experiencing. The contribution of this State of the Art is to provide an outreach about various ways that help the student to cope and transform stress into an opportunity to grow. This is how a call is made to teachers so that through the strengthening of skills and attitudes in the child, the creation of circles of dialogue between the same classmates and carrying out collaborative work with families, they achieve that their students grow internally.

Key words: stress, stressors, stress in childhood, interpretations of stress, stressors.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO:	
I. NOCIONES ACERCA DEL ESTRÉS	
1.1. Concepto del estrés	7
1.2. Estresores.....	8
1.3. Interpretaciones sobre el estrés.....	8
1.3.1. Perspectiva filosófica	8
1.3.2. Perspectiva religiosa.....	10
1.3.3. Perspectiva psicodinámica.....	11
1.4. Factor: apreciación de la situación.....	12
1.5. Dicotomía del estrés.....	13
CAPÍTULO:	
II. ESTRÉS EN LA INFANCIA	
2.1. Factores estresantes.....	14
2.2. Respuesta frente al estrés.....	16
2.3. Influencia del contexto familiar	17
CAPÍTULO:	
III. ESTRÉS RELACIONADO CON EL CRECIMIENTO	
3.1. Post traumatic growth	20
3.2. Stress related to growth	22
3.3. Diversas formas de crecimiento	24
REFLEXIONES	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

Introducción

Mi interés por el concepto que engloba este tema del estrés se remonta a mi secundaria. Recuerdo que la primera vez que escuché esta frase tan común actualmente: “estoy estresada”, vino de parte de mi hermana mayor, la cual se preparaba en la academia en ese entonces. Ese mundo todavía era muy ajeno a mí y no tenía idea a qué se refería, pero empezó a ser muy popular en mi hogar.

Entonces, cada vez que tenía una carga en la escuela “me estresaba”. Esto según mis padres, ya que me lo decían; sin embargo, yo lo negaba porque me confundía realmente el significado de lo que concierne al estrés. Me di cuenta que cada vez que me mencionaban que yo estaba estresada era porque mi temperamento se tornaba un poco hostil o el ánimo que presentaba era desalentador. Esto provocaba que internamente me sienta apática, pero yo reconocí que esto se debía a que me estaba enfrentando a una tarea que no podía resolver.

A pesar de todo ello, yo no podía aceptar que estaba estresada porque sentía que al decir esa frase era cómo una forma de rendirme ante el reto o tarea. Si bien es cierto que no sabía cómo resolver la tarea, aun así me esforzaba y buscaba las maneras para resolverlo. Esto me pasaba en casi todas las áreas de mi vida en la que me enfrentaba a lo nuevo o desconocido. Luego más tarde, la frase se volvió más popular y los mismos niños la recitaban.

Empecé a escuchar dos frases significativas: “estoy aburrido/a”, “estoy estresado/a”. A partir de este hecho surgió una preocupación en mí por la situación de los niños que se sentían de esta manera y realmente me pregunté: ¿qué significa esto? ¿Qué sucede actualmente con los infantes? En toda mi infancia nunca había pronunciado esas palabras, ni las conocía. Así fue como se generó en mí un afán por conocer más, en este caso mi investigación se va centrar en el estrés.

Entonces, comenzaré con algunas preguntas que guiaron esta investigación: ¿Qué es el estrés? ¿Cómo se manifiesta? ¿El estrés es del todo malo? ¿Qué provoca en la actualidad que los niños se sientan estresados? A continuación, se ha realizado un estudio documental acerca del tema presentado y se propone responder las preguntas planteadas que se han mencionado. Al finalizar se realizan propuestas de cómo abordar el estrés en la infancia desde una perspectiva pedagógica a través del fortalecimiento de competencias. Asimismo, el aporte de este trabajo es ilustrar el enfoque positivo acerca del estrés, el cual se relaciona estrechamente con diferentes formas de crecimiento en la persona.



CAPÍTULO I

Nociones Acerca del Estrés

El término estrés se ha ido construyendo a lo largo de la historia y tiene varias aristas, tal como nos menciona Carolyn Aldwin en su libro, en el cual hace una compilación de todas las concepciones y discusiones acerca del estrés. Ella hace una diferencia entre una visión positiva y una negativa acerca del estrés.

En los años noventa, cuando empezó a ser más recurrente el término estrés, Aldwin (2007) indica que se ha hecho mayor énfasis en una visión negativa del estrés. Entonces, nos encontramos frente a una literatura que anuncia: “los mejores métodos para evitar o superar el estrés”. A pesar de que los años transcurren, estas palabras resuenan dando a entender que al estrés se le debe evitar. Desde esta perspectiva negativa, pero evolucionada sobre el estrés se encuentran dos investigadores del tema: Trianes y Orlandini.

Concepto del Estrés

Tanto Trianes como Orlandini, concuerdan con la definición de Selye¹, el cual lo define como “Una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual al estresor, mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, de significado defensivo, que él denominó como síndrome general de adaptación” (Orlandini, 2012).

Desde esta perspectiva, el estrés se relaciona con los cambios externos e internos que puede experimentar o vivenciar una persona. Pero siempre este estrés será producido por la interacción del sujeto con su ambiente (Trianes, 2003). Ante ello, Orlandini (2012) asevera que la mente del ser humano va responder al estrés a través de las percepciones, emociones, cambios en las actitudes, por medio de conocimientos; es justamente este último el que va determinar si el individuo es capaz o no de enfrentarse a lo que demanda el estresor.

¹ Hans Selye, médico austrocanadiense que elaboró el término estrés en 1936 en la Universidad McGill de Montreal.

Estresores

A partir de este concepto, se resalta el término “estresor”, lo cual se entiende como el ente externo que aparece y que suele ser desconocido o intolerable para la persona. Respecto a estos estresores, Trianes (2003) hace referencia que son “... cómo factores que pueden ser nocivos para su salud física o mental”. Además, indica que pueden ser cambios importantes en la vida del individuo, un evento fortuito o simplemente la acumulación de rutinas.

Por ejemplo, los niños pueden estresarse haciendo sus tareas de la escuela e indudablemente es su propia rutina de lunes a viernes. Un ama de casa se puede estresar por cocinar todos los días, a pesar de que es su rutina diaria. La idea que se intenta reforzar es de que la prolongación de estas tareas rutinarias, las cuales demandan una acción del individuo, pueden llegar a ser potencialmente estresores (Trianes, 2003).

Interpretaciones sobre el Estrés

Para la autora Aldwin (2007), la concepción del estrés suele comprenderse, cotidianamente, como aquello que surge en medio de situaciones difíciles que viven las personas en determinado momento. Sin embargo, existen diferentes interpretaciones frente a la aparición del estrés, lo cual pone en evidencia diversas formas de concebir y responder ante el estrés. Dichas perspectivas están relacionadas a tres grandes grupos, según Aldwin (2007), como lo son la perspectiva filosófica, religiosa y psicodinámica.

Perspectiva filosófica

Por un lado respecto a la perspectiva filosófica, Aldwin (2007) nos cuenta acerca de Platón, el cual defiende la idea de que el placer existe debido a la existencia del dolor y viceversa. Esto quiere decir que no podríamos estar seguros de estar sufriendo si es que en algún momento no hemos tenido experiencias placenteras. De igual manera, no podemos saber que disfrutamos de algo en particular si es que antes no habíamos vivido situaciones que

sean lo opuesto a ello. En pocas palabras, para los griegos era necesario o era natural la existencia del dolor o sufrimiento en la vida para poder alcanzar el disfrute y felicidad.

Asimismo para los filósofos, la tragedia cumplía un rol importante en el que se demostraba ese pensamiento. La tragedia se trataba de héroes que perseguían su destino y para lograr alcanzar este destino o también llamado “daimon” era necesario pasar por situaciones complejas o, en otras palabras, vivencias altamente estresantes (Aldwin, 2007). En acotación a ello, Kierkegaard (como se citó en Aldwin, 2007), asevera que las personas necesitan de esa “desesperación” para progresar en la adultez. Además, indica que una vez superada esa “desesperación” o, en otras palabras, experiencia compleja y estresante, el individuo puede seguir creciendo y superando las etapas de la vida de un ser humano.

Por lo tanto, se puede decir que desde una perspectiva filosófica se tiene la visión de que los elementos estresantes forman parte de la vida cotidiana e incluso son necesarios para que la persona pueda evolucionar en cada etapa de su vida. Para los griegos, la tragedia también ha sido un canal para difundir esta manera de pensar y lograr en su audiencia, lo que se llama “la catarsis”, la cual es una forma de liberar las emociones y hallar la tranquilidad del alma. Después de que los héroes, aquellos que aparecen en las tragedias, viven experiencias estresantes logran alcanzar a su destino y solo entonces, todo lo que vivieron empieza a cobrar sentido. Así es cómo el público se identifica con los héroes y viven a través de ellos trasladando ese sentido a su propia vida.

Y recordando lo mencionado por Aldwin (2007), las personas pueden crecer debido al estrés sin necesidad de vivirlo, tan solo escuchando acerca de estas experiencias es suficiente para ellos. Un ejemplo similar al efecto que producen las tragedias se da cuando las personas ven telenovelas y se identifican con los personajes sintiendo un sinfín de emociones desde angustia hasta la propia felicidad. De alguna manera escapan de sus propias vidas para vivir la de estos personajes y a partir de estos eventos estresantes viven cada uno de los episodios, en

los cuales poco a poco se arma una solución y sentido. Es por ello que obtienen muchos aprendizajes que podrán en acción cuando se presente la oportunidad.

Perspectiva religiosa

Por otro lado, respecto a la perspectiva religiosa frente al estrés, Aldwin (2007) menciona algunos casos según cada religión. Por ejemplo, para el hinduismo estas situaciones difíciles que las personas pueden vivir a lo largo de su vida se deben a un mal Karma. Esto quiere decir que el destino ha permitido que sucedan estos eventos estresantes, ya que en una vida pasada se cometieron errores por los que ahora habrá que pagar y hacerles frente. Es así como, según la autora, se afirma que el hecho de atribuirle al destino estos males que ocurren en la vida, de alguna manera reduce la ansiedad y logra ser efectivo como estrategia de afrontamiento ante el sufrimiento.

Otro ejemplo, desde una perspectiva de los budistas se halla una distinción entre lo que concierne al dolor y el sufrimiento. Para ellos el dolor es un sentir que no es posible evitarlo y más bien, el nivel de sufrimiento en la persona va depender de las mismas actitudes o comportamiento del sujeto. Para el budismo es muy importante desprenderse de los deseos internos, ya que según ellos, es el primer factor por el cual sufren. Por lo tanto, las personas que se distancian del mundo y sus anhelos podrán evitar todo sufrimiento. Asimismo, Aldwin (2007) enfatiza que para los budistas la existencia de estresores no es más relevante que la valoración que realice la persona sobre estos.

El siguiente ejemplo se basa en el pensamiento de la religión cristiana. Para ellos, el fin no es evitar el sufrimiento sino que es una manera de poder vivir juntamente el sufrimiento de Cristo. También, se cree que el sufrimiento vino por parte del pecado original causado por Adán y Eva, y que por lo tanto es parte de la vida en la Tierra que naturalmente debemos de soportarlo, sin dejar de lado la esperanza de volver un día con Dios. Añadido a esto, Ibn Arabi (como se citó en Aldwin, 2007) cree que a partir del sufrimiento que se desencadenó en Adán

y Eva, los seres humanos tenemos la posibilidad de desarrollarnos mediante el conocimiento y tener libre albedrío. Esto sería equivalente a que el sufrimiento significa el desarrollo de capacidades específicas que conlleva a un crecimiento personal.

Se puede decir que por un lado algunas creencias religiosas fomentan la acción de soportar el sufrimiento o eventos que desencadenan niveles altos de estrés. Mientras que por otro lado, otras religiones creen que tienen la facultad para controlar el nivel o grado de sufrimiento en sus vidas. Además, también se evidencia la existencia de un pensamiento que cree que el sufrimiento forma parte del desarrollo de la persona. A pesar de algunas diferencias entre ellas, la autora Aldwin afirma que en muchas ocasiones estas maneras de pensar y actuar forman parte de las estrategias para afrontar situaciones difíciles o estresantes.

Perspectiva psicodinámica

Aldwin (2007) asevera que cuando el estrés está presente, en el afán de hallar un equilibrio interno lo que va generar es una nueva y más adaptativa estructura psicológica. Esta idea también se asemeja al concepto del estrés que conservan Trianes y Orlandini, mencionada anteriormente, la cual hace referencia a que el estrés está presente en el proceso de adaptación al medio por parte del individuo. Agregado a ello, en esta atmósfera de adaptación, Adler (1956) revela que en muchas ocasiones el estrés que se asocia con escasez o limitaciones puede impulsar al desarrollo de habilidades.

Un ejemplo sencillo acerca de la idea anterior, lo he vivido en la secundaria. Recuerdo que en la escuela pública en la que estudiaba teníamos mucho tiempo libre, ya que era común que algunos profesores no asistieran a clases. Esto provocaba espacios con tiempo prolongado sin hacer absolutamente nada. Por lo general, las compañeras conversaban y nada más. Sin embargo, yo me aburría siempre de la misma situación y esto me generaba cierto nivel de estrés que no toleraba. Por lo tanto, un día decidí hacer algo al respecto y empecé a escribir

sobre qué hacer cuando uno está aburrido. Fue entonces cuando comencé a escribir mis primeros poemas, a lo que denomino el arte de escribir.

Por su lado, la teoría del desarrollo psicosocial, realizada por Erickson (1950) asevera que las situaciones estresantes o crisis que se superan dan como resultado la obtención de una nueva virtud. El autor plantea que el desarrollo de una persona se da a través de ocho diferentes etapas. En cada una de ellas se presentan crisis, las cuales son necesarias superarlas para contribuir con el crecimiento personal.

Un ejemplo de ello se da en la etapa seis donde la juventud se ve confrontada por la crisis entre la intimidad versus aislamiento. Los jóvenes viven situaciones en las que reflexionan acerca de quiénes son sus verdaderos amigos y están en la búsqueda de formar lazos duraderos con sus pares. Es este el proceso que da paso a la resolución de la crisis, ya que los jóvenes empiezan a valorar a las personas más cercanas a ellos y por lo tanto logran fortalecer la virtud del amor (Erickson, 1950). Es así como Erikson y Adler concuerdan en que situaciones estresantes promueven el desarrollo de habilidades o virtudes que de alguna manera contribuyen al desarrollo de la persona.

Factor: Apreciación de la Situación

Se entiende entonces que el estrés está ligado o se determina en cuanto a la interpretación que tenga el sujeto acerca de la demanda que le exige el estresor o estresores (Orlandini, 2012). Asimismo, Trianes (2003) apoya esta idea y asevera que el elemento “apreciación” va tomar un papel importante en la valoración de la situación y calificarla como una circunstancia estresante o no.

Por ejemplo, un examen para alguien que se ha preparado puede no ser estresante, al menos no tanto como para la persona que no estudió. También, si es que la persona tiene pánico escénico, el estar parado en el escenario será muy estresante, al contrario de una persona que le encanta presentarse a un público. Sumado a esto, Trianes (2007) afirma que el

estrés se presenta como un desafío que va implicar tomar decisiones para actuar frente a ello y en muchas ocasiones el individuo se va encontrar sin los recursos necesarios para afrontarlo.

Dicotomía del Estrés

Orlandini menciona dos tipos de estrés: estrés positivo o negativo. El estrés positivo va representar aquellas tareas fáciles o que se esperaban las cuales producirán eustrés, es decir, un estrés positivo. En otras palabras, el individuo se verá beneficiado por este tipo de estrés, el cual le va a generar un crecimiento de la personalidad. Un ejemplo de eustrés, según esta visión de Orlandini, se da cuando un niño necesita terminar sus tareas y arreglar su cama para poder, al fin, salir a jugar con sus amigos.

Mientras que el estrés negativo se relaciona con tareas difíciles, demandas no deseadas e incluso que perduran en el tiempo; ello generará un estrés no saludable para el sujeto. Agregado a esto, Orlandini (2012) afirma que el exceso de los estímulos o la falta de ellos podrían generar un malestar o estrés negativo. Por ejemplo, el estrés negativo se desencadenaría al vivir situaciones traumáticas como es el caso del bullying en la escuela, también la violencia en el hogar, entre otras situaciones de alto riesgo.

Por lo tanto, a la luz de los conceptos que nos han dado los autores, se percibe el estrés como producto de la interacción del sujeto con el medio. Además, se hace una dicotomía entre el estrés bueno y malo, los cuales van a depender, por un lado, del factor apreciación en el sujeto y por otro lado dependen del resultado que se obtiene a través de ellos. Es así como para algunas personas ciertas situaciones son muy estresantes mientras que para otros, no. También se revela que aceptar la dicotomía del estrés es creer que el estrés malo no va generar ningún tipo de crecimiento y que por lo tanto es preferible evitarlo a toda costa.

Este último punto se va ver cuestionado en los próximos capítulos, ya que hasta el momento se ha entendido que el estrés malo es producido por circunstancias generalmente que ponen en peligro la salud mental o física de la persona y que por lo tanto, no generaría

nada bueno de ahí. Sin embargo, se va ver casos de personas que logran superar estas situaciones y al mismo tiempo, crecer internamente.

CAPÍTULO II

Estrés en la Infancia

La presencia del estrés, hemos podido ver con anterioridad que forma parte del proceso de adaptación del individuo. Es por ello que también el estrés está presente en la infancia. Creo que aún persiste la idea de que los niños viven más felices porque no tienen tantas responsabilidades, porque solo tienen que jugar y preocuparse por sus tareas del colegio; sin embargo, no es del todo cierto.

Tal como empecé este trabajo mencionando un caso muy particular, abre camino a que este tema sea una preocupación, debido a que el hecho de hallar a niños y niñas que declaran estar estresados genera muchas preguntas como: ¿qué es lo que causa en ellos el estrés? Situándonos en el contexto peruano, muchos niños y niñas son obligados por sus padres a cuidar de sus hermanos menores o a realizar otras tareas que implican obligaciones excesivas para su edad. Asimismo, vemos día tras día noticias en las que los infantes son violentados en sus propios hogares. Considerando nuestro contexto se puede tener alguna idea de cómo se genera el estrés infantil, es por ello que a continuación se presenta algunos alcances al respecto del estrés en la infancia.

Factores Estresantes

Autores como Trianes (2003) defienden la idea de que el principal factor que genera estrés en los niños es la superación de transición de una etapa a otra. Este proceso engloba en sí mismos más factores. Por lo general, se habla de los cambios a los que los infantes se enfrentan.

Entre los diferentes cambios que enfrentan los niños está el de independizarse de los padres de manera progresiva. Para muchos niños es difícil dejar el hogar para enfrentarse a un nuevo entorno, al mundo. Como ejemplo pondría mis recuerdos de muchos compañeros o incluso el de mi hermana, ya que al igual que ella muchos lloraron en la puerta del colegio el primer día de clases. Es tan grande el desafío que algunos de los padres necesitan quedarse al lado de hijos todo el día en el aula para que se calmen.

Otro ejemplo de desafío es el de socializar con otros niños, aunque pueda creerse que es muy fácil para ellos hablar de lo que sea, no es del todo cierto. Recuerdo que en mi escuela no faltaba un estudiante que no hablaba o que era muy tímido. Uno podía ver el rostro y de inmediato se daba cuenta que estaba aterrado. Para muchos niños es extraño pasar de mantener una relación solo con sus padres y luego, tener que conversar con otras personas que nunca habían visto. Agregado a ello, pensemos en que no todos los niños se muestran amables o integran a todos los niños. Es muy probable que la mayoría sean excluidos del grupo o discriminados al no poder hablar o defender su opinión. Establecer relaciones con sus pares nunca ha sido fácil para muchos en diversas etapas de la vida.

Un ejemplo más de factor estresante presente en los educandos es el aprendizaje de la lectura y escritura (Trianes, 2003). Es muy común que los niños tengan; incluso temor a leer en público. Recuerdo muy bien que muchos de mis compañeros rezaban a escondidas para que no les llamaran al frente a leer. En mi caso, siempre quería que me llamaran para leer; sin embargo, en el momento en que leía, muchas de esas veces me faltaba el aire y sentía cómo una presión por parte de los adultos, los cuales siempre parecía que te juzgaban. Tal vez con este ejemplo se podría llegar a una reflexión en cuanto al rol del docente en la enseñanza de la lectura y escritura, si es que realmente estamos generando un clima que propicie el aprendizaje y si no es así tendríamos que replantearnos.

El otro factor que podría continuar del anterior sería el hecho de enfrentarse a un posible fracaso escolar. Mientras que los niños no superen o no afronten estos cambios de manera adecuada irán arrastrando asuntos que se vuelven una carga para ellos. Pueden decir que los niños solo tienen que jugar y estudiar; no obstante hay muchos más factores que intervienen en su proceso de desarrollo. Llegar al límite de fracasar en la escuela sería un factor que podría desestabilizar su aspecto emocional. Existen más factores, cómo la superación de un familiar que ha fallecido y entre tantos otros casos; sin embargo, estos pocos ejemplos dan cuenta de que el ser un niño no es algo que se toma a ligera porque también enfrenta cambios y desafíos que demandan un actuar pronto.

Respuesta frente al Estrés

Tomando en cuenta lo dicho anteriormente, el infante cuando se enfrenta a una situación que podría ser una amenaza se evalúa a sí mismo si es que puede superarlo o no (Trianes, 2003). Asimismo ante este proceso de evaluación, Trianes (2003) asevera que dicha situación que ha sido categorizada como no superable se debe a que el individuo no tiene los recursos suficientes para poder enfrentarla. Es este momento en el que el sujeto percibe el estrés y puede presentar problemas para adaptarse al medio u alguna reacción psicopatológica.

Cuando hablamos de los recursos que no tiene el niño para enfrentar las situaciones que podrían ser amenazantes para ellos, nos referimos no solo cosas materiales sino capacidades, habilidades, actitudes entre otras. Es así como las condiciones en las que se halla el niño cobra importancia al momento de evaluar la situación. Por ejemplo, cuando los niños sufren de abuso sexual se hallan en un conflicto interno de no saber que deberían hacer. Y cuando los padres no creen a su palabra, la situación empeora porque se sienten solos sin tener a quién recurrir, no encuentran alguna manera de cómo solucionar su angustia. También puede darse el caso en el que sus padres sufren una crisis económica y por lo tanto su vida

cambia drásticamente. Entonces estos niños no saben cómo enfrentar problemas de tal magnitud; por lo tanto se hallan sin recursos de solución y por ende, estresados.

Otra condición que no les deja solucionar estas situaciones difíciles es que tienen muy poca o nada de experiencia, lo cual es natural debido a que están iniciando su proceso de desarrollo. Asimismo, el poco control que tienen sobre las circunstancias, ya que los padres son los que siempre están respondiendo a favor de ellos, aunque esto no se aplica siempre; no obstante, es innegable el hecho de que los niños siempre dependen de la familia y el contexto escolar.

Con todo ello, podemos afirmar que los niños son vulnerables ante las circunstancias complejas, ya que no están debidamente preparados o no tienen los recursos necesarios para dar alguna solución. Este hecho también debe llevarnos a una reflexión acerca de qué tan necesario es brindar los recursos o, para ser más específicos, el fortalecer las competencias en el niño para que logre superar estas dificultades.

Influencia del Contexto Familiar

Según los estudios de Orlandini (2012) y lo visto anteriormente, se puede afirmar que el contexto familiar es de suma importancia para el desarrollo del niño y dependerá de este para crear un ambiente que favorezca al infante o en su defecto se vuelva un estresor en potencia. Si es que la atmósfera familiar se vuelve un ambiente estresante para el niño esto puede ocasionar ciertas anormalidades del carácter (Orlandini, 2012). A continuación, algunos de los ejemplos que puede ocasionar la presencia del estrés en la infancia provocada por un clima familiar no favorable.

El primer ejemplo que nos da Orlandini (2012) acerca de la anormalidad del carácter que puede aparecer en la infancia es una personalidad antisocial. Es muy probable que esta personalidad se desarrolle en un ambiente en el que existan abusos, castigos violentos, negligencias y falta de amor de los padres. Estos niños al convivir con estos tratos en el hogar

crean mecanismos de defensa. Es totalmente lógico que debido a no encontrarse a salvo ni siquiera en sus propios hogares no se sientan seguros en ninguna parte. Estos suelen estar siempre en alerta, desconfiados de los demás.

Otro ejemplo de anormalidad del carácter que nos brinda el autor Orlandini (2020) es el de carácter hipocondríaco. Esto es provocado por un contexto familiar en la que los parientes cercanos hacen una sobrevaloración de la enfermedad. En efecto, no se menosprecia el cuidado que hay que tener frente a los virus u otras enfermedades; no obstante, el mundo está lleno de bacterias y no podemos protegernos de todo. Lo que se debe enseñar es a prevenir y cuidarnos sin llegar al extremo de querer aislar al niño de las experiencias que tiene que vivir solo por el miedo de tener enfermarse. De hecho, este es un estresor en potencia para los niños y nos enfrentaremos a ello en los próximos años que vienen al retornar a los colegios.

El siguiente ejemplo de anormalidad en el carácter se trata de una personalidad egoísta e histérica. Esto es causado debido a la sobrevaloración del niño, cuando los padres lo complacen de forma excesiva e incluso hay una gran falta de exigencia. Es muy usual que los padres primerizos tengan temor a corregir o exigir a los niños e incluso tienen miedo a ser malos padres y es por eso que lo complacen; por lo tanto, la situación se vuelve estresante para el hijo o hija.

Al respecto, Orlandini (2012) indica que no solo el exceso de estímulos puede provocar estrés en los niños sino que también la falta de estímulos puede ocasionarlo. Esto quiere decir que el infante que no tiene tareas o labores que realizar o ciertas exigencias que se le demande es posible que padezca de hipoestrés. En palabras de Orlandini (2012), es el estrés ocasionado por el aburrimiento que se genera por falta de estímulos o en este caso, demandas que los padres suelen mandarles a los niños.

Otro ejemplo de anormalidad del carácter provocado por el estrés en la infancia es una personalidad colérica y explosiva. Esto es ocasionado por el contexto familiar y a través de los medios de comunicación en los que se remarca la violencia y agresividad (Orlandini, 2012). Este caso es muy común debido a que existe una gran variedad de programas televisivos en el que se evidencia violencia y no hay un control verdadero para los jóvenes. Además que no hay una dirección por parte de los padres hacia sus hijos; al contrario, si a este hecho se le suma la presencia de agresividad en el hogar es muy probable que los niños lo normalicen. La peor consecuencia sería que los niños muestren estas actitudes agresivas en la escuela y ocasionen daños a sus compañeros.

El siguiente ejemplo de anormalidad en el carácter se trata de una personalidad en el niño que es blanda y dependiente, asimismo se deprime cuando es contrariado. Esto es debido a que la familia a la que pertenece lo ha sobreprotegido (Orlandini, 2012). Como evidencia de ello, puedo decir que mi propia crianza se basó en un ambiente sobreprotector en donde mi madre nos enseñó a desconfiar de todo, ya que nos prohibía de jugar ciertos juegos porque eran peligrosos, o de ver ciertos programas que no eran buenos y en muchos casos era cierto, pero luego se volvía muy excesivo. Creo que la palabra “no” era la que más escuchaba y para todo se tenía que pedir permiso y eso es un claro ejemplo de dependencia porque no podía elegir por mí misma.

Es usual que la última palabra la tenga el padre o la madre y, por lo tanto, no hay un espacio en el que se discuta y se llegue a un consenso. Es por esto mismo que los niños aprenden a resolver los conflictos de esa manera y se frustran cuando no sale cómo ellos lo planearon, ya que están acostumbrados a que solo exista una forma de resolver los problemas.

Finalmente, el último ejemplo de anormalidad en el carácter debido al estrés en la infancia es la baja autoestima, inseguridad y la sensibilidad en medio de la presencia de los estímulos estresantes (Orlandini, 2012). Esto es ocasionado por los padres que suelen asumir

un rol crítico y desmotivador, los cuales descalifican con mucha frecuencia al niño. Frases como: no puedes hacer esto, nunca haces nada bien, eres un burro, podías haberlo hecho mejor, entre otras, hieren el autoestima del niño. Si es que los niños no encuentran en el hogar un clima que los valore tal cómo son y los motive a seguir aprendiendo con satisfacción, entonces es muy difícil que lo hallen fuera de casa.

Tomemos en cuenta que más de una de estas anormalidades en el carácter pueden evidenciarse al mismo tiempo en el niño y eso dependerá del contexto familiar en el que se encuentre. Por lo tanto, en la etapa de la infancia también es posible hallar factores estresantes que conviven a diario con los niños.

CAPÍTULO III

Estrés Relacionado con el Crecimiento

Posttraumatic Growth

En el capítulo uno, claramente se hace esta diferencia marcada entre el estrés negativo y positivo y las consecuencias de estos. Sin embargo, existen autores que defienden que el estrés negativo puede dar resultados positivos pues favorecen el crecimiento del ser humano y es un pensamiento no tan descabellado contrastándolo con experiencias. Por un lado, se encuentra cómo defensores de esta idea a los autores Tedeschi y Calhoun, los cuales son pioneros en la investigación acerca del “Posttraumatic Growth” (PTG). Ellos se dieron cuenta que muchas de las personas que vivían situaciones traumáticas que conllevan un alto nivel de estrés, luego de pasar esta circunstancia, esas personas reconocían un cambio positivo en sí mismos que generaba un crecimiento en su personalidad.

Para dar ejemplo del PTG, compartiré una experiencia traumática para mí, la cual tiene como espacio temporal mi infancia. Yo crecí en una atmósfera de violencia, ya que mi padre agredía a mi madre física y verbalmente. Fueron tiempos muy difíciles que marcaron mi vida para siempre. Yo puedo dar fe que el aprendizaje más grande que obtuve fue aprender a

perdonar. Por más complicado que fuera la comprensión de la agresión, más allá de eso, yo entendí que ellos eran mi familia y que el perdonar me libera de todo rencor. Que dura experiencia y admirable resiliencia.

Al final entendí que si yo he podido perdonar ese hecho, era capaz de perdonar a otros y comprender que nadie es malo sino que somos seres humanos, cómo tales cometemos errores. Creo que incluso yo podría ser capaz también de cometer grandes errores. Aprendí que no debo juzgar a nadie por su pasado. He crecido en ese aspecto, a través de ese trauma y así deben existir muchas experiencias en el mundo.

Para Tedeschi y Calhoun (2004), la definición de PTG o crecimiento postraumático es “... la experiencia de cambio positivo que se produce como resultado de la lucha con crisis vitales altamente desafiantes” (p.2). Asimismo, hacen énfasis a que no es exactamente un resultado inmediato positivo, sino que más bien es un proceso continuo. Este crecimiento se da como resultado del restablecimiento de algunas guías cognitivas vitales en el ser humano (Tedeschi y Calhoun, 2004). Esto quiere decir que en el momento en que se vive esta experiencia traumática será necesario actuar frente a ello. Por lo tanto, la persona quiere volver a tener un equilibrio en su vida. Entonces, tendrá que tomar decisiones para cambiar su estado actual. En ese intento de actuar a favor del equilibrio vital o es donde se produce este crecimiento.

Un ejemplo de ello, está en la misma experiencia que viví, ya que también deseaba tener tranquilidad en mi interior, encontrar un equilibrio. Puesto que vivía con el miedo de llegar a casa y escuchar gritos. Incluso cuando mi padre se fue de la casa, yo no soportaba el hecho de vivir en ese lugar. Por ello es que me vi en la posición de tomar acción frente a esta situación. Mi camino era perdonar y dejar ir ese rencor o seguir lamentándome, quejándome, irritándome. Y entendí que perdonar es una decisión que siempre me va a beneficiar. Conuerdo bastante con los autores en que el crecimiento es todo un proceso y no es un

resultado que se da al año de la experiencia sino que siempre estamos aprendiendo más al pasar los años.

Continuando con esta línea, Tedeschi y Calhoun (2004) refuerza la idea de que en el intento de recuperar las guías cognitivas de importancia vital se generan esquemas de orden superior. En otras palabras, el individuo nunca vuelve a cómo estaba antes sino que obtiene una mejoría en sí mismo y que además, ello le proporciona mayor apreciación de la situación vivida. Algunas de las manifestaciones del PTG, según los autores serían: “mayor apreciación de la vida, establecimiento de relaciones interpersonales generales... un mayor sentido de fuerza, prioridades cambiadas, una vida existencial y espiritual más rica, alivio emocional y claridad cognitiva” (Tedeschi y Calhoun, 2004, p.1).

Stress-related to Growth

En concordancia con estas ideas mencionadas, los autores Park, Cohen y Murch (1996) también creen que “un enfoque exclusivo en los resultados negativos [del estrés] ha excluido la exploración de la posibilidad de que, con el tiempo, las personas "crezcan" debido a estos eventos negativos” (p.72). Resulta importante recalcar que ellos se enfocan en el estrés que se produce en dicho evento traumático y las consecuencias positivas que produce. Por eso le llaman “Stress-related to growth” o crecimiento relacionado con el estrés. Asimismo, realizaron una investigación, con una medida confiable y válida, queriendo comprobar si era posible medir el crecimiento relacionado con el estrés y estudiar las variables que se asocian a este fenómeno.

Algunas variables de personalidad encontradas en el grupo de estudiantes universitarios que fueron objeto de estudio de los autores mencionados son las siguientes: “religiosidad intrínseca, optimismo disposicional y medidas de rasgo de afecto negativo y positivo” (Park, Cohen y Murch, 1996). Esto quiere decir que dichos estudiantes tenían esos

rasgos en su personalidad y que de alguna manera influyeron para que logren o evidencien un crecimiento a partir de dichos eventos estresante. A partir de este trabajo, se realizaron algunas conclusiones que enfatizan una perspectiva de desarrollo frente a este crecimiento producido por el estrés. En este punto concuerdan con Tedeschi y Calhoun, al decir que el crecimiento es un proceso que se da con el tiempo.

Otra conclusión que es significativo mencionarlo, se trata acerca de que los cambios positivos pueden darse en algunas personas inclusive al inicio de los eventos estresantes o traumáticos. Como así también, se pueden dar luego de haber vivido esta experiencia (Park, Cohen y Murch, 1996). Cuando se trata de estudiar el comportamiento del ser humano, siempre van a existir diferentes resultados, formas en las que enfrentamos situaciones complicadas de alguna manera. Aquí resulta interesante lo que agregan a continuación como conclusión: rescatan la idea de que hay personas que buscan un significado o sentido a vivir situaciones altamente estresantes. Indican que de cierta manera “es una característica estable del individuo” (Park, Cohen y Murch, 1996).

Ahora bien, llegamos al mismo punto del inicio; no obstante, se ha evidenciado a lo largo de la investigación que el concepto del estrés “bueno o malo” no se tiene muy en claro. Hemos visto que autores como Orlandini defienden que el estrés bueno viene de tareas fáciles, mientras que la otra postura defiende que algunos eventos traumáticos pueden resultar beneficiosos para el crecimiento de la persona. Siguiendo esta línea, profundizaremos en el pensamiento que conserva Carolyn Aldwin, la cual se centra principalmente en defender el aspecto positivo del estrés y verlo como una vía de crecimiento. Tal como los autores Park, Cohen y Murch, lo determina como stress-related growth.

La autora reconoce que el estrés no es del todo negativo y que en muchas ocasiones puede generar beneficios para el ser humano. De igual modo, Aldwin (2007) asevera que a este fenómeno se le ha denominado de diversas formas como: Thriving, Flourishing o

Posttraumatic growth; sin embargo, ella se inclina más por el término de stress-related growth, ya que para ella es un término que engloba mejor las diferentes formas de crecer a partir de eventos estresantes. La autora afirma que el crecimiento a través del estrés no siempre se va a desencadenar debido a un evento traumático y que este crecimiento “no siempre va ser transformacional” (Aldwin, 2007).

Diversas Formas de Crecimiento

Aldwin (2007) menciona tres formas en las que se puede dar el crecimiento a través del estrés. La primera manera se da cuando el sujeto incrementa en las competencias, mejora en el dominio y en sus habilidades para afrontar las dificultades, se vuelve más empático, se evidencia un cambio gradual; todo ello a partir de un evento altamente estresante. Ejemplo de ello, recuerdo muy bien que me costó mucho integrarme al inicio de la secundaria por ser la estudiante nueva. Viví eventos estresantes por ser agredida verbalmente por mis compañeras; sin embargo, me propuse a mí misma que ayudaría siempre a las personas que se están integrando por primera vez, ya que sé cómo se siente ser “la nueva” y gracias a ello, empecé a ser más empática.

La segunda forma de crecimiento que defiende Aldwin (2007) es que inclusive se puede dar este fenómeno a partir de estresores cotidianos y no necesariamente a partir de situaciones que te marcan para toda la vida. Un ejemplo de ello puede darse cuando un niño se enfrenta a sus tareas de lunes a viernes y siempre termina cansado en la noche, ni tiempo de jugar tiene. No obstante, el niño puede aprender a organizarse mejor y darse tiempo para jugar.

Las tareas son los estresores cotidianos a los que se enfrentan en la semana, pero los contrarresta al evaluar su situación y se da cuenta que no tiene tiempo para jugar porque no tiene un horario, se distrae y no avanza rápido sus deberes. Por lo tanto, a partir de esa

situación aprende a ser más organizado, quizás empezando a resolver las tareas fáciles primero y lo difícil dejándolo al último, ya que le toma más tiempo para su realización.

La tercera forma se trata de un crecimiento que se da de forma indirecta (Aldwin, 2007). Esto sucede cuando las personas que ayudan a otros, los cuales están viviendo o pasando por crisis y eventos sumamente estresantes, experimentan cambios positivos. Ejemplo de ello, es una situación que sucede a menudo y siempre se da en medio de una conversación entre amigos, los cuales empiezan a contar “sus desgracias” o problemas por los que están viviendo. La otra persona que se limita a escuchar empieza a comprender que no es el único que pasa por situaciones estresantes o complejas; por lo tanto, hay mayor probabilidad de que se vuelva más resiliente y positivo para encontrar solución a sus propios problemas.

Entonces, conociendo estas diferentes maneras de crecer a través de eventos estresantes, es por ello que Aldwin (2007) se sujeta al término del estrés relacionado con el crecimiento, ya que pone énfasis en las diversas formas de cambios y desarrollo. Si bien es cierto, los estudios realizados por Tedeschi y Calhoun (2004) indican que a mayor nivel de estrés (vivido desde una experiencia traumática) mayor es el nivel de crecimiento en el individuo; no obstante, no es posible negar, a partir de los estudios de Aldwin, que hay diferentes formas en las que los individuos crecen debido a las situaciones estresantes y no solo es ocasionada por eventos traumáticos.

A nivel de estrés infantil, un ejemplo que revela lo dicho por Tedeschi y Calhoun se puede dar cuando un niño o niña sufre de acoso sexual, ya sea en el hogar o en la escuela. Esta situación de por sí es traumática para ellos y en el momento genera niveles altos de estrés e incluso después de pasar la situación. Esto se debe a que los recuerdos suelen ser perturbadores para ellos con el pasar del tiempo. A pesar de ello, con la ayuda necesaria y profesional esta situación ha servido para muchos como una oportunidad para ayudar a otros

que vivieron situaciones similares. Además, se han fortalecido internamente al punto de luchar hasta hacer valer sus derechos y de los demás a través de creaciones de campañas, entre otras acciones.

Para que estas situaciones altamente estresantes se vuelvan una oportunidad para crecer es necesario acompañar y guiar a los infantes. Desde el rol como docentes, padres o instructores, nuestra labor se debe enfocar en no solo brindarles las herramientas necesarias para enfrentar este tipo de situaciones estresantes sino que también enseñarles a ser autodidactas y que se fortalezca su autoconfianza. El inicio del cambio se halla en nuestra forma de percibir el estrés. Entonces, como un ejemplo a seguir, tenemos que vivir entendiendo que el estrés es parte de la vida cotidiana, que nosotros podemos regular nuestras emociones a nuestro favor y que los errores, fracasos o eventos fortuitos no determinan quienes somos. Mientras el niño o niña sea más fuerte internamente, le será más fácil demostrar resiliencia externamente.

Reflexiones

En síntesis, a lo largo de esta investigación documental se ha visto que el estrés es concebido de forma diferenciada: estrés bueno versus estrés malo. Sin embargo, también se puede dar fe de que no necesariamente el estrés tiene esta división. Se halló el hecho de que el estrés es sumamente natural y aparece en cuanto se relaciona el individuo con su medio. Asimismo, el estrés va depender del factor apreciación, el cual se ve reflejado implícitamente según la cultura, religión, contexto familiar de la persona. Esto quiere decir que la situación será valorada como estresante o no dependiendo de la interpretación del sujeto basándose en sus propias experiencias o principios.. Se torna estresante en el momento que la persona cree no tener los suficientes recursos para dar una solución adecuada.

No obstante, se pueden dar dos posibilidades. La primera es que el individuo al darse cuenta que no tiene los recursos que demanda la situación para enfrentarla, entonces es

impulsado por este estrés para lograr sus objetivos, alcanzando así alguna capacidad o virtud. La segunda posibilidad es que la persona sufra en silencio y se frustre. Estas probabilidades van a depender del comportamiento, actitudes, competencias y capacidades que conforman al individuo. Esto quiere decir que en sí se puede tener un control sobre ello. Esto nos da pie para pensar al respecto del estrés evidenciado en la infancia.

En medio de la coyuntura de la pandemia, los niños se han visto envueltos en situaciones de alta presión. Por un lado, estar en la casa todos los días sin poder salir, no poder ver a sus amigos, avanzar con los quehaceres del hogar, tener problemas de conectividad, tener padres enfermos o desempleados, ver el fallecimiento de un familiar; entre tantas situaciones y vivencias desencadenaron de alguna manera estrés porque es una situación nueva que nunca habían experimentado. Además, muchas niñas y niños peruanos también se han enfrentado a la violencia en sus propios hogares mientras estaban en cuarentena y se han sentido más solos porque estaban aislados de sus pares.

Si bien es cierto, como docentes no podemos entrar a los hogares de los niños y resolver sus problemas o cambiarlos de familia. No obstante, si la actitud en el sujeto funciona como factor principal para lograr o no un estrés que conlleva a un crecimiento, será importante enfocarse en trabajar este aspecto. No se trata de que los niños deban evitar a toda costa el estrés sino brindarles herramientas para la autorregulación en situaciones complicadas o que presenten niveles altos de estrés.

Proponemos una educación en la que se puedan trabajar o promover el desarrollo de competencias y capacidades que se enfoquen en el desarrollo de una actitud positiva frente al estrés. Se ha visto que tanto el contexto familiar como escolar pueden llegar a ser factores potencialmente estresantes en los niños, es por esto que será necesario trabajar en conjunto con estas entidades. El trabajo con ellos sería fortalecer los lazos con el niño, promover un

diálogo basado en la confianza, donde cada opinión o punto de vista sea valorado, asimismo con los talentos que presentan los niños.

Además cuando regresemos a las aulas, en el curso de tutoría podemos trabajar mediante círculos de conversación entre los niños donde puedan intercambiar experiencias. De esa manera propiciamos un espacio en el que existe un aprendizaje y crecimiento en conjunto, de forma que asimilan situaciones estresantes viéndolas como un proceso natural. Se puede aprovechar este espacio para enseñar estrategias de autorregulación en los niños, entre otras herramientas que los preparan para ser reguladores de su propio aprendizaje.

El diálogo, la escucha activa, la familia y la confianza en uno mismo son factores importantes para propiciar un espacio en el que el estrés sea el impulso para lograr los objetivos. Cuando estaba en primaria, sí reconozco que me sentía estresada, más no por las tareas que me dejaban sino que era por mi contexto familiar. Y en secundaria, en momentos de estrés, aprendí a fortalecer mis relaciones con amigas, escuchándonos y animándonos entre todas. Es por ello que tener en cuenta estos factores mencionados me han ayudado a salir adelante a pesar de las dificultades y a cambiar mi perspectiva sobre los momentos de estrés transformándolos en oportunidades para mí que me ayuden a crecer.

Referencias Bibliográficas

- Adler, A. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selection from His Writings*. Editorial Basic Book.
- Aldwin, C. (2007). *Stress, coping and development an integrative perspective*. Editorial The Guilford Press.
https://books.google.com.pe/books?id=SWW3V39ak34C&pg=PA305&lpg=PA305&dq=chapter+15+stress,+coping+and+development+an+integrative+perspective&source=bl&ots=JV9OpFbMDb&sig=ACfU3U0xw1aRlhnYVnpR3hcx7bMZ_6FZkg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi02YKz96vtAhX5ILkGHTrcDM4Q6AEwCnoECAwQA#v=onepage&q&f=false
- Erikson, E. (1950). *Infancia y sociedad*. Editorial Horme.
<http://bloguamx.byethost10.com/wp-content/uploads/2015/04/infancia-y-sociedad-erikson.pdf>
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Editorial Fondo de cultura económica.
<https://drive.google.com/file/d/12HKY7eeeQqRRgJEQETQYQsJRAiqxcTs/view?usp=sharing>
- Park, C., Cohen, L., & Murch, R. (1996). *Assessment and Prediction of Stress-Related Growth*. Editorial Duke University Press.
<https://drive.google.com/file/d/1vYaZtBOMYP1zTJQibgq85E7bpY4HAHIm/view?usp=sharing>

Tedeschi, R., y Calhoun, L. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
https://www.researchgate.net/publication/247504165_Tedeschi_RG_Calhoun_LGPost-traumatic-growth-conceptual-foundations-and-empirical-evidence_Psychol_Inq_15_1-18/link/548aee9a0cf225bf669f7e6c/download

Trianes, V. (2003). *Estrés en la infancia su prevención y tratamiento*. Editorial Narcea, S.A.
https://books.google.com.pe/books?id=vQmG3pBsGt4C&pg=PA9&hl=es&source=gb_s_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false

