



**UNIVERSIDAD
MAYOR**

para espíritus emprendedores

**FACULTAD DE HUMANIDADES
POSTGRADO EDUCACIÓN
MAGISTER EN NEUROCIENCIA DE LA EDUCACIÓN
TESINA**

**La incidencia del estrés infantil en el rendimiento escolar
en niños de 6 a 11 años.**

TESINA PARA OPTAR AL GRADO
ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN
NEUROCIENCIA DE LA
EDUCACIÓN

Alumnas:

**Ellis Jacqueline Moya López
Ruth Pamela Millar Barrientos**

2019

Resumen

La presente Tesina presenta el estrés como un fenómeno real en la vida escolar, a partir de un análisis reflexivo basado en una investigación bibliográfica que evidencia que existen factores psicosociales generadores de estrés, los cuales están asociados principalmente a la presión que ejercen los padres y las exigencias propias del sistema escolar. En este, se pretende reconocer la incidencia que causa el estrés en el rendimiento escolar de los estudiantes entre seis y once años de edad, quienes se encuentran en un período de desarrollo concreto-abstracto.

SOLO USO ACADÉMICO

Palabras claves: Alumno - educación básica – neurociencias – estrés - estrés escolar – aprendizaje - rendimiento escolar.

Tabla de contenido

Introducción	5
Problema de investigación	7
Propósito.....	9
Fundamentación	10
1. Importancia de la Neuroeducación	10
Relevancia	11
Objetivos de Investigación	12
Objetivos Específicos.....	12
Metodología de la investigación	15
1.1 Diseño de investigación	15
1.1.1 Elección enfoque teórico-metodológico:.....	15
1.2 Pasos procedimentales para la Investigación Bibliográfica.	16
Estado del arte del objeto de estudio	21
Esquema de contenidos.....	21
Estrés.....	23
Estrés como estímulo:.....	23
Estrés como respuesta:	24
Estrés como amenaza percibida:	24
Signos y síntomas.....	25
Ansiedad:.....	25
Desequilibrio psíquico:	25
Inseguridad social:	26
Principales trastornos ocasionados por el estrés	26
Estrés académico	27
¿Qué ocurre en el cerebro y, por extensión, en el organismo frente al estrés?	33
Sistema Escolar para la educación de niños entre 6 a 11 años	34
Rendimiento escolar	35
Características Psicológicas de niños entre seis a once años.....	36
Resultados esperados:	38

Realizar ejercicio físico:	38
Seguir una dieta sana:	38
Dormir las horas suficientes:	38
Tener hobbies:	38
Aprender técnicas de relajación:	39
Vivir y estudiar en un ambiente positivo:	39
Conclusiones	39
Bibliografía	41

SOLO USO ACADÉMICO

Introducción

El presente trabajo tiene como finalidad recolectar antecedentes de diversos autores que se refieren a las implicancias del estrés en el ámbito escolar y su relación con el rendimiento escolar en los estudiantes entre seis y once años, quienes de acuerdo con el sistema educacional chileno estarían cursando primero a sexto básico.

En la actualidad, una de las grandes amenazas para el bienestar del ser humano es el estrés, que evidentemente todos lo padecen y es imprescindible para la supervivencia. Sin embargo, se debe tener presente que el estrés crónico puede ser uno de los grandes enemigos de la educación.

El cuerpo humano, en condiciones normales, se prepara para actuar con la correspondiente movilización de energía, incrementando el ritmo cardíaco, aumentando la presión arterial, inhibiendo la digestión, etc.; sin embargo, se torna problemático al ser demasiado frecuente, prolongado e intenso, perjudicando el funcionamiento cardiovascular, inmunitario o endocrino y al cerebro en regiones que intervienen en el aprendizaje, la memoria, su buen funcionamiento ejecutivo y la empatía, siendo esto muy importante en la infancia temprana, en la que la plasticidad cerebral conlleva una mayor vulnerabilidad (Guillén, 2017).

La niñez es un período que se caracteriza por cambios y adaptaciones; los niños deben hacer frente a esas nuevas situaciones para poder superar las transiciones de una etapa a otra y son precisamente esos factores o situaciones que producen ansiedad y tensión, los que los llevan a comportarse de una manera distinta a la acostumbrada. Es el caso, por ejemplo de las matemáticas, una disciplina que llega a provocar ansiedad hasta en estudiantes de seis años de edad (Ramírez y otros, 2016) los cuales muestran una mayor activación de la amígdala.

Los docentes deben contar con sólidos conocimientos que les permitan combatir el estrés perjudicial en sus estudiantes, proporcionándoles estrategias efectivas para cultivar la resiliencia (lo opuesto al estrés) vinculadas al desarrollo de habilidades de afrontamiento, el humor, el optimismo, el altruismo, entre otras. Todas ellas enmarcadas en la educación emocional, de suma importancia para la mejora educativa en el aula, sin olvidar, que todo parte por la formación del profesorado y el rol fundamental que desempeñan las familias en el proceso educativo (Guillén, 2017)

En general se plantea la existencia de factores, llamados estresores, entendiendo a estos como “los estímulos o situaciones amenazantes que desencadenan en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (Barraza, 2005, p.4), que harán que el niño responda y por lo tanto van a influir en su nivel de estrés. Los estresores están dentro del ámbito familiar, escolar y ambiente social; en el primero, podemos encontrar situaciones como divorcio o separación de los padres, duelo de uno o ambos progenitores, maltrato físico por parte de aquellos o de sus cuidadores, abusos sexuales en el hogar, el nacimiento de un nuevo integrante en la familia; en el ámbito escolar podemos encontrar situaciones tales como: cambio de colegio, exámenes, hablar en público, olvidar hacer tareas o trabajos, sufrir de acoso escolar (Bullying) o ser ridiculizado en el colegio. Y en cuanto al ambiente social, podemos mencionar el ritmo de vida tan acelerado y cambiante que llevamos hoy en día, ir al dentista, al hospital, romper o perder cosas, ser diferente (en algún aspecto físico) o tener necesidades educativas especiales (NEE).

La percepción que tiene el niño ante estos efectos o estímulos, generará su respuesta; tal vez al no sentirse capaz de enfrentarlos o no creer en su propia capacidad de controlar lo que siente ante algún factor estresante. De hecho, niños y adultos pueden mostrar diferentes modos de reaccionar frente al estrés (Romero, 2010). Además, el estrés juega un papel importante en las causas y el mantenimiento de problemas emocionales. Tanto los padres, profesionales de la salud y docentes, así como las personas que están presentes en las relaciones del

niño, deben acercarse a la comprensión del estrés en ellos, para generar una adecuada salud mental de estos, en la familia, relaciones sociales y el funcionamiento escolar (Guillén, 2018)

Las condiciones externas favorables que se les pueda brindar a los estudiantes, sin duda mejorarán los aprendizajes al disminuir los grados de estrés existentes tanto en el aula como en su entorno (Lee y otros., 2018).

Con esto, las investigadoras, esperan colaborar con los docentes, padres, equipos directivos, sostenedores e identidades reguladoras de la educación, tales como: Mineduc y Agencia de Calidad de la Educación para que posean un escrito accesible que les oriente a reconocer los efectos del estrés en los niños, para así elaborar adecuaciones en el ámbito curricular con el fin de promover y mejorar las enseñanzas y aprendizajes en los estudiantes.

Problema de investigación

Para poder comprender el contexto y la importancia del problema que se tratará a lo largo de la presente investigación, se otorgarán antecedentes sobre la relevancia de la pregunta-problema que será planteada.

Los datos actuales, recopilados pueden ser leídos positiva o negativamente, por ejemplo, si vamos a los positivos, desde una mirada cuantitativa, tenemos un aumento de la cobertura escolar, considerada la más alta de la región, junto a una menor deserción escolar. En nuestro país la cobertura en todos los niveles educacionales ha aumentado en forma exponencial. Se ha triplicado el presupuesto durante los últimos diez años, mejorando la infraestructura, sueldos de los docentes, beneficios, se han incorporado especialistas dentro de la escuela (psicólogos, psicopedagogos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionales e incluso neurólogos); en tanto a las horas de clases se ha llegado a las mil doscientas horas anuales. (Educación, 2020). En general la preocupación por la educación, ha sido la tendencia en los últimos años y se

aprecia en avances en cuanto a normativas y condiciones generales del sistema educativo. (Educación, 2020)

Sin embargo, algo acontece, y surgen algunas preguntas: ¿Por qué luego de triplicar el presupuesto, no se ha dado un salto significativo en cuanto a resultados de aprendizaje? (Educación, 2020) ¿Cuál es la razón que cada día, se escucha a más docentes, quejarse del bajo rendimiento de sus estudiantes?, ¿Por qué se observa cierta desidia de los estudiantes frente a los estudios?

Estas investigadoras en sus respectivos ámbitos laborales, han observado que en la actualidad hay un número significativo de estudiantes que presentan ciertos cambios importantes en su comportamiento que no son considerados como propios de la edad, como verlos desmotivados, la constante indiferencia por el trabajo en el aula, el quejarse constantemente o sentir que todo está en contra, manifestar variadas dolencias físicas e incluso en los más pequeños hacer pataletas para no ingresar a la sala de clases.

Es posible que el estrés tenga algo que ver con esta situación. ¿Será la exigencia del Sistema escolar o la metodología de enseñanza lo que está estresando a los estudiantes?

Por esta razón la problemática se centra en recabar, analizar y establecer elementos que permitan identificar con mayor precisión la relación existente entre el estrés y el rendimiento escolar.

La investigación propuesta llevó a las autoras a plantear las siguientes preguntas, qué serán las que orienten el desarrollo de la presente Tesina:

- ¿Cómo incide el estrés infantil en el rendimiento escolar de niños de seis a once años de edad?
- ¿Cuál es la importancia del estrés infantil en el rendimiento escolar de niños de seis a once años de edad?

Propósito

El tema escogido es una preocupación de las autoras, debido a que, en los últimos años, han observado a sus estudiantes más angustiados de lo habitual, para lo cual en la presente investigación se realiza una revisión conceptual y del saber teórico involucrado en el objeto de estudio. Es decir, se revisarán antecedentes de lo que ha sido la indagación existente sobre el estrés infantil y su incidencia en el rendimiento escolar, en las últimas décadas a nivel internacional y nacional. En tal sentido, a partir de los antecedentes resultantes se persigue apoyar el desarrollo de estrategias de intervención para profesores, familia e instituciones colaborando de esta forma para que posean fundamentos científicos accesibles para entender y trabajar la relación existente que pueda surgir entre estrés infantil y rendimiento escolar.

Son numerosas las investigaciones existentes referente al estrés académico, en adolescentes y enseñanza superior, pero la idea del presente trabajo es acercarlo a la realidad de los más pequeños en el entorno escolar y, desde esta perspectiva, poder colaborar con todos los actores involucrados en la educación: padres, estudiantes, profesores, sostenedores, diversas entidades relacionadas a la educación, etc. en identificar las posibles causas del estrés infantil y de la forma que éste pudiere afectar el rendimiento escolar. Al identificar y reconocer los probables estresores, será factible evitarlos y así tener estudiantes capaces de disfrutar de los procesos de enseñanza - aprendizaje.

Fundamentación

1. Importancia de la Neuroeducación

Las investigaciones científicas que se han podido llevar a cabo gracias a los avances modernos, nos entregan información clara e importante sobre lo que nos ocurre en el cerebro mientras aprendemos, conocimiento fundamental que la educación debiera utilizar para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Es una era privilegiada para la educación, ya que las ciencias relacionadas con el estudio del cerebro en los niveles moleculares, neuronales, cognitivos, como la anatomía, embriología, neurología, psicología, química, etc. se unieron para estudiar en conjunto todo el sistema nervioso, conformando las Neurociencias que estudian cómo los distintos elementos del cerebro interactúan y cómo se relacionan con el comportamiento, dando origen a las bases biológicas de la conducta (anatómica y funcionalmente) (J. Marina, 2012).

Las neurociencias constituyen una herramienta muy valiosa para la educación ya que explican la importancia que tienen la atención, la memoria y la motivación en las salas de clase y enseñan sobre el papel que cumple el ambiente en el que se desarrollan los estudiantes. Es por esto que, a la pedagogía y a la psicología se han sumado las neurociencias, dando origen a la Neuroeducación, nueva disciplina que está recién emergiendo, como una nueva línea de acción que une todas las disciplinas que intervienen en el proceso educativo. Hacer cada vez más estrecha la relación entre las investigaciones neurocientíficas y las prácticas docentes en el aula, no solo logrará mejores aprendizajes, sino que además dará los fundamentos necesarios para que los docentes puedan corregir y/o mejorar sus prácticas en el conocimiento del estrés infantil en cuanto a sus características, formas de identificarlo, estrategias para abordarlo y por tanto considerarlo como un factor personal cognitivo que tiene relación con el rendimiento escolar en los niños (Campos, A. 2010).

Relevancia

La relevancia social en el contexto educativo se refiere a enfrentar de mejor forma la existencia de estrés en los estudiantes en el sistema educacional, lo cual implica una serie de actores involucrados en el aprendizaje, partiendo por los propios estudiantes, como principales sujetos del proceso, los docentes, como elementos participantes presenciales; las familias de los estudiantes que constituyen un apoyo estratégico y las instituciones públicas y privadas participantes del sistema educacional, como el MINEDUC, agencia de la calidad, fundaciones dedicadas a la educación.

El rol del docente en este proceso es fundamental, ya que él es el mediador entre los contenidos y el estudiante. Son actores participantes, presenciales, formadores, evaluadores, facilitadores de herramientas, de formación de hábitos y de proposición de actividades motivadoras en el aula para que los estudiantes sean pensantes, críticos, reflexivos y capaces de enfrentar los desafíos del medio en el que están insertos, de la mejor forma.

Las familias de los alumnos constituyen un apoyo estratégico colaborando con un ambiente facilitador, agradable y receptivo. A partir de este proceso se verán beneficiadas en su rol de apoyar y acompañar a sus hijos.

Las instituciones públicas como Ministerio de Educación y todos sus canales de trabajo contarán con un aporte en estrategias para mejorar su rol de implementar la política educacional del país.

Objetivos de Investigación

Analizar cuál sería la incidencia del estrés infantil en el rendimiento escolar de los niños entre seis y once años de edad.

Objetivos Específicos

1. Determinar los conceptos actuales correspondientes a estrés infantil.
2. Determinar los conceptos actuales correspondientes a rendimiento escolar.
3. Describir la relación que existe entre estrés infantil y rendimiento escolar.
4. Revisar diversos estudios de metodologías o estrategias para mejorar el manejo del estrés infantil en el rendimiento escolar.
5. Relacionar la Neuroeducación con el estrés infantil y rendimiento escolar.

SOLO USO ACADÉMICO

En la tabla, que a continuación se adjunta se han introducido los objetivos específicos, las preguntas que llevan a la investigación y las preguntas secundarias que se han generado a partir de ellas.

Tabla N° 1: Objetivos específicos, preguntas principales y secundarias de investigación.

Objetivos Específicos	Preguntas principales	Preguntas secundarias
Determinar los conceptos actuales correspondientes a estrés infantil.	¿Qué se entiende por estrés infantil?	¿Qué autores han contribuido a la creación del concepto de estrés? ¿Cómo ha evolucionado el concepto de estrés hasta su concepción actual? ¿Cuáles son los síntomas del estrés? ¿Son comunes en las personas todos estos síntomas? ¿Qué características tiene el estrés en los niños? ¿A qué edades la evidencia disponible reporta la ocurrencia de estrés en los niños?
Determinar los conceptos actuales correspondientes a rendimiento escolar.	¿Qué se entiende por rendimiento escolar?	¿Cuál ha sido la evolución del concepto de rendimiento escolar?

<p>Describir la relación que existe entre estrés infantil y rendimiento escolar.</p>	<p>¿Cuál es la incidencia que tiene el estrés en el rendimiento escolar?</p>	<p>¿ Existe una relación positiva entre estrés y rendimiento escolar? ¿ Existe una relación negativa entre estrés y el rendimiento escolar? ¿No existe ninguna relación entre estrés y rendimiento escolar?</p>
<p>Revisar diversos estudios de metodologías o estrategias para mejorar el manejo del estrés infantil en el rendimiento escolar.</p>	<p>¿Existen estudios científicos que apunten a entregar metodologías y estrategias para trabajar el manejo del estrés infantil en el rendimiento escolar?</p>	<p>¿Los estudios existentes tienen una base neurocientífica? ¿Los estudios existentes tienen una comprobación empírica de su confiabilidad y validez?</p>
<p>Relacionar la Neuroeducación con el estrés infantil y rendimiento escolar.</p>	<p>¿Cuál es el aporte de la Neuroeducación en el manejo del estrés infantil en el rendimiento?</p>	<p>¿Cuál es la evolución del concepto de Neuroeducación, según la bibliografía existente?</p>

Fuente: Elaboración propia.

7. Metodología de la investigación

7.1 Diseño de investigación

Dada las características de la presente investigación y los objetivos que persigue, es de carácter cualitativo y el tipo de estudio es descriptivo bibliográfico, es decir, que en ella se procesarán los documentos, artículos e investigaciones existentes sobre el estrés, sus diversos aspectos y la incidencia que pueda tener en el rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto a su diseño corresponde a uno teórico ya que no se ha construido una situación a analizar, sino que se investiga respecto a los antecedentes ya existentes, donde no se han provocado intencionalmente situaciones por parte de las investigadoras.

Además, debemos señalar que el estudio será transaccional o transversal, lo que significa que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único determinado por el período de búsqueda (Hernández, Fernández y Baptista, 2001).

La unidad de análisis de la investigación corresponde a escolares entre seis y onces años que están propensos al factor “estrés escolar”.

Esta investigación es de gabinete, puesto que no se necesitará realizar encuestas ni estudio de campo para llegar a los resultados de la investigación.

1.1.1 Elección enfoque teórico-metodológico:

Este estudio, será una investigación bibliográfica y documental, la cual se entenderá como un proceso sistemático y secuencial de recolección, selección, clasificación, evaluación y análisis de contenido del material empírico, impreso y

gráfico, físico y/o virtual, y comunicación que servirá de fuente teórica, conceptual y/o metodológica, para elaborar el estado del arte de una investigación científica determinada, como es una Tesina.

1.2 Pasos procedimentales para la Investigación Bibliográfica.

El levantamiento de datos para este tipo de método supone, a lo menos los siguientes pasos procedimentales:

Primero: en función del objeto y objetivos de la investigación, se definen los tipos de fuentes bibliográficas y documentales que se necesitan.

Segundo: las fuentes bibliográficas y documentales se definen y clasifican en función de determinados criterios de selección.

Tercero: se establece un procedimiento de registro de las fuentes consultadas, conforme a las Normas APA.

La revisión de la literatura consiste en detectar, obtener y consultar la bibliografía y otros materiales que pueden ser útiles para los propósitos del estudio, así como en extraer y recopilar la información relevante y necesaria que atañe al problema de investigación (disponible en distintos tipos de documentos). Esta revisión es selectiva, puesto que —generalmente— cada año se publican en diversas partes del mundo cientos de artículos de revistas, libros y otras clases de materiales dentro de las diferentes áreas del conocimiento. Si al revisar la literatura se encuentra con que en el área de interés hay diez mil referencias es evidente que se tendrá que seleccionar solamente las más importantes y recientes.

A continuación, se describe cada una de las actividades que normalmente se realizan como parte de la revisión de la literatura: Dankhe, (1986), distingue tres tipos básicos de fuentes de información para llevar a cabo la revisión de la literatura:

Fuentes primarias (directas): Constituyen el objetivo de la investigación bibliográfica o revisión de la literatura y proporcionan datos de primera mano (Dankhe, 1986). Un ejemplo de éstas son los libros, antologías, artículos de publicaciones periódicas, monografías, tesis y disertaciones, documentos oficiales, reportes de asociaciones, trabajos presentados en conferencias o seminarios, artículos periodísticos, testimonios de expertos, películas, documentales y videocintas. En el apéndice número uno se ofrece una lista de las publicaciones periódicas más importantes dentro del campo de la comunicación y las ciencias del comportamiento en general que contienen un tipo muy importante de fuentes primarias: los artículos científicos.

Fuentes secundarias: Consisten en compilaciones, resúmenes y listados de referencias publicadas en un área de conocimiento en particular.

Fuentes terciarias: Se trata de documentos que comprenden nombres y títulos de revistas y otras publicaciones periódicas, así como nombres de boletines, conferencias y simposios, títulos de reportes con información gubernamental, catálogos de libros básicos que contienen referencias y datos bibliográficos y nombres de instituciones al servicio de la investigación (organismos nacionales e internacionales que financian proyectos de investigación, agencias de investigación, etc.). Son útiles para detectar fuentes no documentales como organizaciones que realizan o apoyan estudios, miembros de asociaciones científicas (quienes pueden asesorar en un campo en particular), instituciones de educación superior, agencias informativas y dependencias del gobierno que efectúan investigaciones.

En cuanto a las variables de la investigación se identificaron dos tipos:

La primera variable, dependiente, es decir los niveles de rendimiento escolar alcanzado por los estudiantes entre seis a once años de edad y la segunda variable independiente, es la incidencia del estrés escolar.

Los únicos conocimientos válidos para el análisis y la sistematización de la información seleccionada, fueron desde publicaciones, libros y revistas científicas de prestigio nacional e internacional y cuyas publicaciones tuvieran un período de antigüedad de hasta 12 años de publicación, utilizando mayoritariamente fuentes primarias. No fueron consideradas las publicaciones que no contuviera información concluyente o que no se basasen en pruebas científicas confiables.

Cabe mencionar que se hace un recorrido histórico en ciertos casos que hacen aparecer ediciones más antiguas por lo que la información recolectada se organizó de acuerdo a la Tabla referencial N°2.

Tabla N° 2: Organización de la información

Fuente	Autor	Año	Resumen/ conclusión	Factores Mencionados	Implicancia en el Estrés Escolar

Fuente: Elaboración propia.

Una vez realizada la tabla, se analizó cómo cada una de las variables tiene una incidencia en el rendimiento escolar y si se puede llegar a una conclusión fundada. Esto se llevó a cabo cuando la cantidad de información similar fue alta y no fue concluyente cuando el nivel de la información fue bajo. Para eso se hizo uso de la siguiente tabla referencial N° 3 que menciona el análisis de sistematización de los datos bibliográficos obtenidos.

Tabla N 3: Análisis

Factor	N° artículos que mencionan su relación con el Estrés escolar.	N° artículos que generan información concluyente sobre su incidencia.	Porcentaje de confiabilidad
Estrés			
Rendimiento Escolar			

Fuente: Elaboración propia.

Para poder calcular el porcentaje de confiabilidad se obtuvo el cociente entre las dos columnas que registran los números de artículos encontrados para cada una de las variables, y se consideró concluyente cuando el porcentaje fue igual o superior a un valor de 0,75.

SOLO USO ACADÉMICO

Para elaborar la siguiente Tesina las investigadoras organizaron la información de acuerdo con la Carta Gantt que se hace mención en la Tabla referencial N°4.

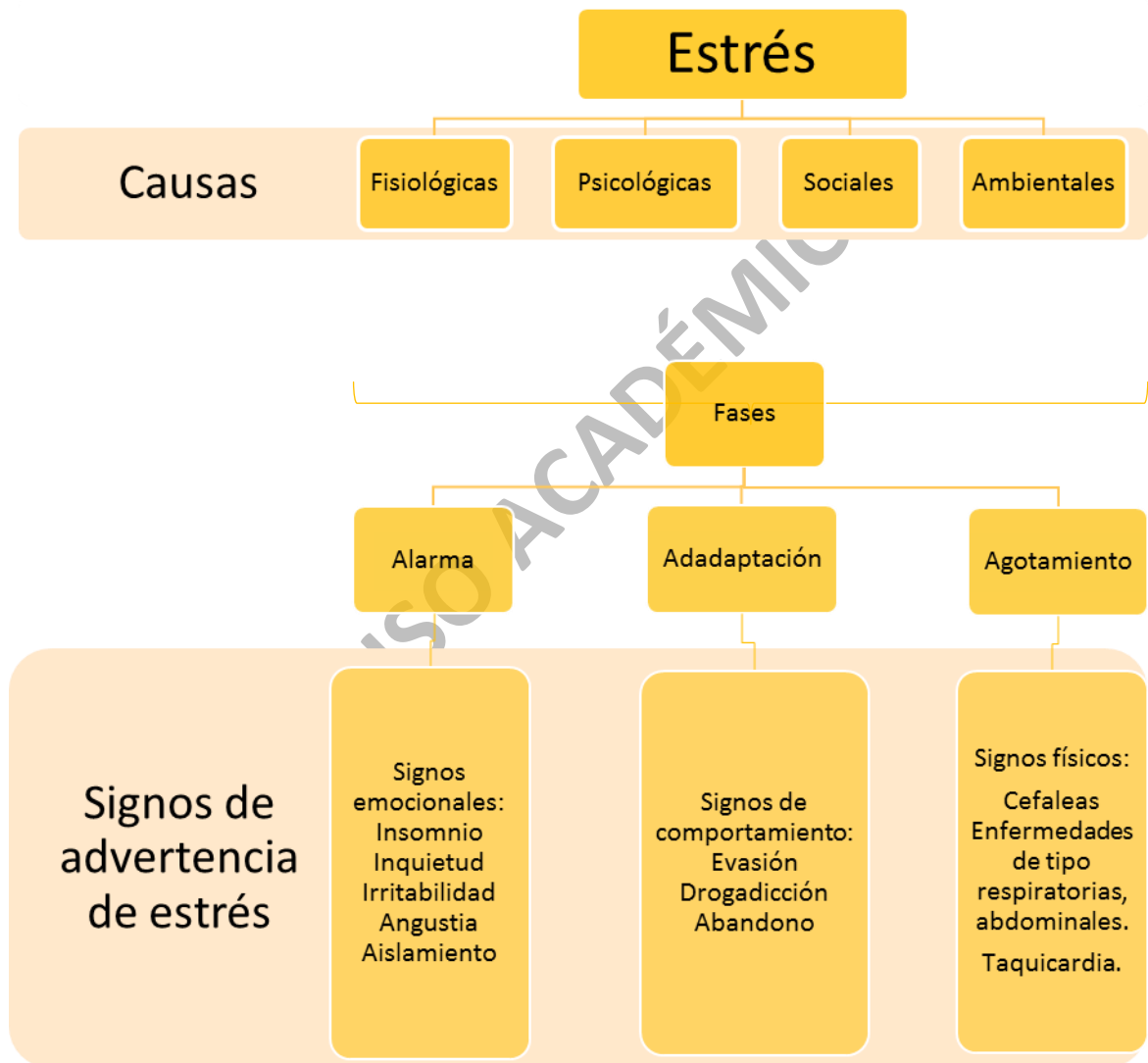
Tabla N° 4: Cronograma (Carta Gantt) de elaboración de la Tesina

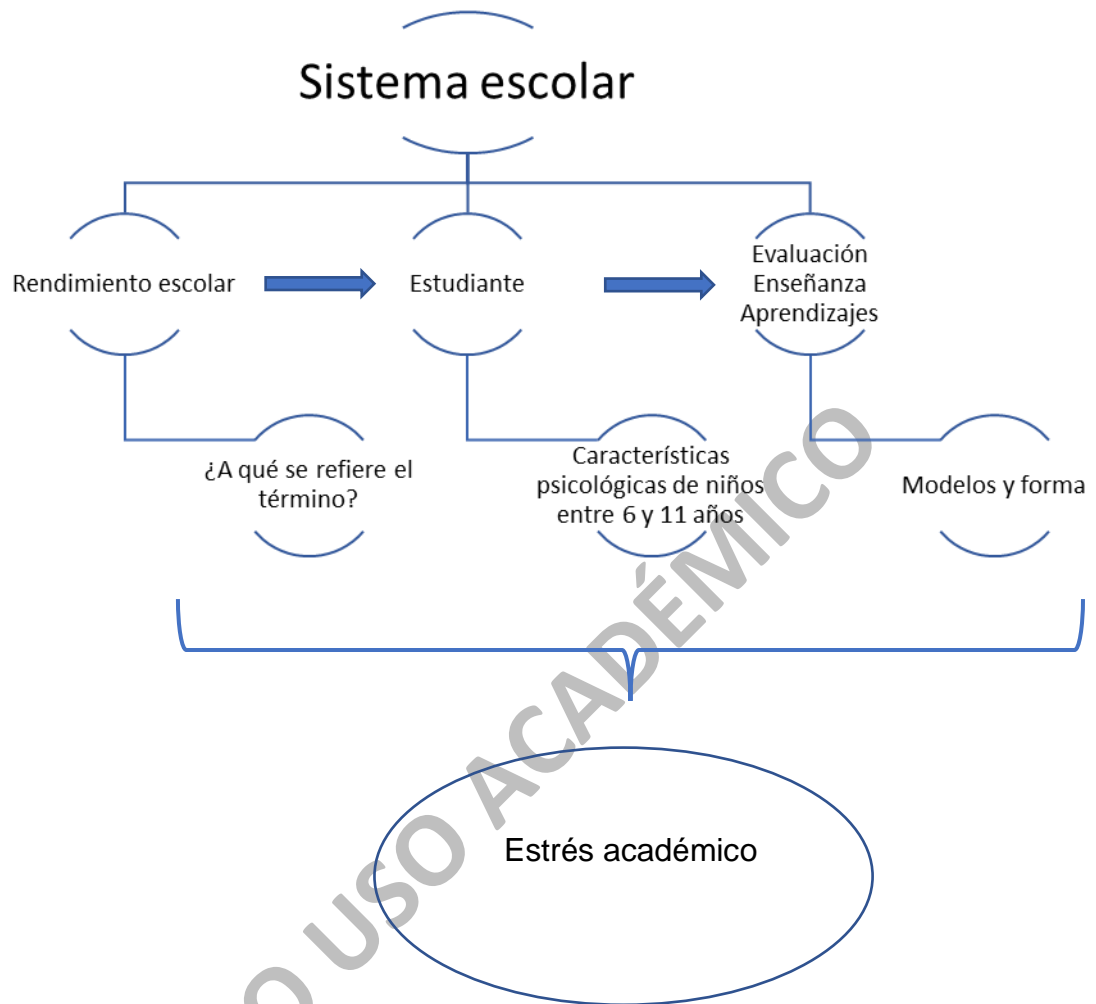
Actividades	Septiembre			Octubre				Noviembre		
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3
Lectura de textos (libros, paper, artículos) relacionados al estrés.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Lectura de textos (libros, paper, artículos) relacionados al rendimiento escolar.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Generación de criterios de búsqueda en el levantamiento de información.	x	x								
Levantamiento de información según criterios.					x	x	x	x	x	
Selección de información.		x	x	x	x	x	x	x		
Clasificación de la información según criterios (vaciado de información a matrices) y elaboración del marco de referencia							x	x	x	
Análisis de información y conclusiones.										x
Cierre del informe.										x
Envío informe para revisión final.										x

8. Estado del arte del objeto de estudio

Esquema de contenidos

Los mapas conceptuales que a continuación se presentan, guiarán a reconocer fácilmente los temas relevantes tratados en la tesina:





Estrés

La palabra estrés viene del inglés stress y se refiere a una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como demandante o amenazante (Maturana, H. 2015).

El estrés es considerado una reacción normal y sana del cuerpo, la que sirve para enfrentar los desafíos cotidianos y ambientes complejos o difíciles de la vida. El cuerpo frente a estos desafíos presenta una aceleración para tener así, energía y fuerzas necesarias para ello. Todos los seres humanos poseemos esta reacción, incluso los estudiantes entre seis y once años, lamentablemente muchas veces los adultos olvidan que ellos se pueden estresar a causa de situaciones que parecen triviales a los ojos de los padres o docentes, tales como: las dificultades de los padres, el cambio de docente, una evaluación, el ingreso de alguien extraño a la sala de clases e incluso el enfrentarse a nuevos pares, etc.

Para comprender mejor lo que es el estrés, se define de acuerdo con las causas:

Estrés como estímulo:

La monotonía, el aislamiento, el trabajo continuado bajo presión de tiempo o el cambio abrupto de ambiente, etc., son condiciones estresantes cuyos efectos generalmente provocan en el niño reacciones de adaptación; estas reacciones pueden, sin embargo, no ser adaptativas. Desde este punto de vista, se toma al estrés como estresor, es decir, como las características del ambiente que exigen conductas de adaptación. Se pueden identificar tanto estresores externos, como estresores internos (impulsos, deseos, etc.) (Ferrero, 2003).

Estrés como respuesta:

El niño exhibe conductas como respuesta que intentan adaptarse al estresor. Diferentes estilos de respuesta ante el estrés, reacciones que significan el uso de determinados mecanismos de defensa, inclusive desde la edad preescolar (Gómez, 1992).

El estrés escolar puede desencadenar trastornos emocionales como ansiedad, tristeza, depresión, problemas de conducta, déficit de atención y psicosis. Si no se atiende oportunamente, podría finalizar en suicidio.

Estrés como amenaza percibida:

Desde otro punto, se asume que el estrés proviene de la percepción y evaluación que la persona hace de la situación, identificándose como evento amenazante para la propia integridad. El individuo evalúa y compara sus propias capacidades para hacer frente al estrés y la intensidad del estresor, experimentando reacciones consecuentes a esa evaluación. La disparidad entre los retos que experimentan la persona y la creencia que tiene sobre su capacidad para afrontarlos, determina la experiencia del estrés (Durand, 2013).

Si se analizan las causas del estrés se reconocen cuatro factores principales: fisiológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Entendiendo como fisiológicos aquellos que inducen la secreción de corticotropina, cortisol y noradrenalina. La exposición sostenida a un agente estresor provoca cambios estructurales en la corteza prefrontal, el hipocampo y la amígdala; psicológicos, en cuanto se presenta un deterioro cognitivo y un aumento de la resiliencia, de la adaptación y de la sensibilidad a nuevos estresores y volver así al estado de equilibrio.

Signos y síntomas

Algunos de los signos o síntomas que se perciben como fases asociadas al estrés son:

Ansiedad:

Es una emoción que surge cuando una persona se siente en peligro (Cárdenas, E. y otros, 2010). Las investigadoras han observado también que esta puede surgir frente a situaciones complicadas a la que se enfrenta una persona, o un niño en etapa escolar, como haberse enfrentado a algún conflicto con un par con anterioridad, el cambio de docente, una evaluación escrita o una presentación oral, etc. La que los estudiantes dejan ver a través de inquietud motora, (movimientos constantes) verborrea, (hablar más de la cuenta), sudoración extrema e incluso disartria (tartamudez) al hablar cuándo deben exponer o dar una prueba oral. En el caso de los más pequeños (seis años) tienden a solucionar o desvanecer esta ansiedad, llorando.

Desequilibrio psíquico:

Los trastornos psiquiátricos son enfermedades médicas, las que afectan el área emocional del individuo, para los que no existen exámenes de laboratorio, escaneos del cerebro, rayos X o pruebas de desequilibrio químico que puedan comprobar que cualquier trastorno mental es una condición física. (Allen Frances, 2015). Esto quiere decir que quien sufre un desequilibrio psíquico se encuentra bajo un estado mental de desorganización, lo que impide a quien lo sufre dedicarse por mucho tiempo ha algo, esto puede influir en el ambiente laboral, familiar y en el caso del estudio actual en la organización de tiempos y tareas escolares.

De acuerdo con lo que mencionan ciertos psicólogos esto también puede ser denominado como, desequilibrio emocional (Linares, Rosario y otros, 2011) la causa más común de la falta de estabilidad emocional es el estrés y un estilo de vida poco equilibrado, en el individuo.

Inseguridad cognitiva:

La persona tiene dificultades para permanecer concentrada en una actividad específica y presenta una frecuente pérdida de atención. (Naranjo, P., María Luisa, 2009) Según la autora antes mencionada la retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto plazo como a largo plazo. Esto se refiere que los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de una manera impredecible. Cualquier problema que requiera actividad mental tiende a ser resuelto con un número elevado de errores. Generalmente, el individuo se siente incapaz de evaluar acertadamente una situación actual y tampoco logra proyectarla en el futuro. Además, la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino más bien existe un desequilibrio en la organización cognitiva. Todo lo anteriormente mencionado hace que quien lo esté padeciendo se sienta inseguro de sí mismo y de sus capacidades de conocimientos que posee.

Inseguridad social:

El individuo presenta dificultades para interactuar con otros, siendo aquella sensación que nos hace sentir expuestos o indefensos ante el peligro, el cual puede ser inminente o solo presentarse en nuestra imaginación.

Principales trastornos ocasionados por el estrés

Aunque los trastornos más graves ocasionados por el estrés son los cardiovasculares, el desajuste puede afectar a muchos otros sistemas del organismo. Esto se debe a que la respuesta al estrés está regulada por el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Endocrino siendo ambos sistemas, los encargados de activar la totalidad de las funciones fisiológicas (Hipólito, Pool y otros, 2009). Si se sobrecarga la actividad del Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Endocrino, se observan consecuencias en muchas de las funciones vitales como: cardiovasculares, respiratorias, gastrointestinales, musculares, dificultades en la memoria, disminución en la habilidad para priorizar, aumento de comportamientos repetitivos, daños en el sistema inmunitario, envejecimiento

acelerado, debilitamiento en la habilidad para pensar creativamente, entre otros. Aunque no llegue a producir trastornos severos o graves, es necesario tenerlos presente.

De acuerdo con lo ya mencionado, el estrés puede afectar órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son:

- Depresión o ansiedad (no encontrar sentido a lo que se hace, angustias inexplicables).
- Cefaleas, jaquecas y migrañas (dolores de cabeza).
- Insomnio (dificultades para conciliar el sueño, o trastornos del sueño)
- Indigestión (problemas gastrointestinales, diarreas, vómitos, estreñimiento)
- Sarpullidos (manchas en la piel, las cuales son sin causa aparente)
- Nerviosismo (inquietud emocional)
- Palpitaciones rápidas (el corazón se siente más acelerado que lo habitual)

Considerando todos los aspectos negativos que derivan del estrés, queda en evidencia que el logro de los aprendizajes frente a estas circunstancias, es muy difícil de alcanzar adecuadamente.

Estrés académico

Orlandini, (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando un individuo está en período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (Barraza, A., 2004, p.143).

Desde un enfoque psicosocial del estrés académico, enfatiza los factores psicosociales que pueden originarse, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambientales que puedan ejercer una presión significativa en la

competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007, p.14).

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación a variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, etc. sabido que todo estudiante se enfrenta a ciertas situaciones de altas demandas académicas, de acuerdo a su nivel de escolaridad, para las que requiere hacer uso de todas sus capacidades, tanto internas como externas, con el fin de responder de la manera más satisfactoria a ellas (García, 2011).

Por último, se enuncia la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico cognoscitivista hace Barraza, A. (2006):

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores, entendiendo como tal un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (Barraza, A., 2005, p.4) (*input*); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (*output*) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, A., 2005, p.10).

Barraza (2005; 2006; 2007b; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007), recopila el siguiente grupo de estresores presentes en el estrés

académico, lo que se ve reflejado en la tabla referencial N°5 y hacen un paralelo con los propuestos en un estudio anterior:

Tabla referencial N°5: Estresores presentes en el estrés académico según autores.

Barraza, A. (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad.	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones de trabajo.	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable.	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)

Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con sus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se le pide	Trabajar en grupo

Fuente: Barraza, A. (2005;2006;2007b;2008); Barraza, A. y Acosta, 2007; Barraza, A. y Silerio, 2007)

En cuanto a la hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico se pueden señalar las siguientes sintomatologías: los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (Tabla referencial N°6).

Tabla referencial N°6: Sintomatologías asociadas a indicadores del desequilibrio sistémico.

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Fuente: Barraza, A. 2008, p. 274.

“Este conjunto de indicadores se articula de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, A. 2008, p. 274).

Entonces, la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico se da ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Aunque son muy variadas las estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas, ventilación o confidencias, religiosidad, búsqueda de información sobre la situación, solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Por último, para poder considerar completa la modelización sobre el estrés académico, Barraza, A. (2006) la acompaña con la siguiente representación gráfica.

Representación gráfica N°1 del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.

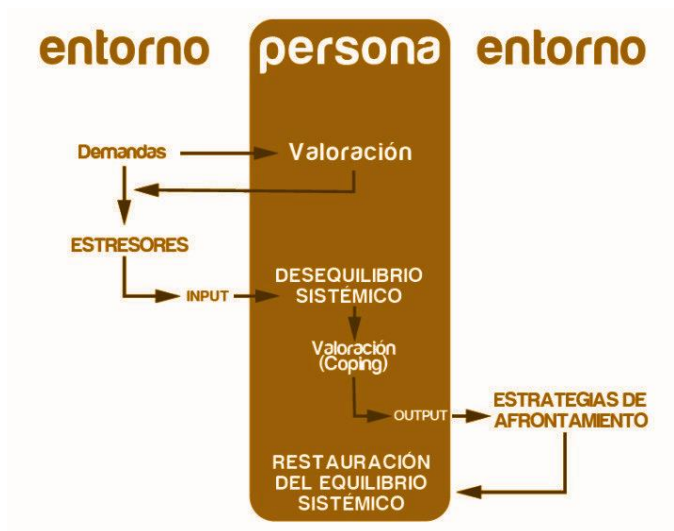


Figura 1

La lectura del modelo gráfico inicia del lado izquierdo superior y tiene la siguiente lógica de exposición: el entorno plantea al individuo una serie de demandas o exigencias. La persona somete estas demandas a un proceso de valoración. Si considera que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores.

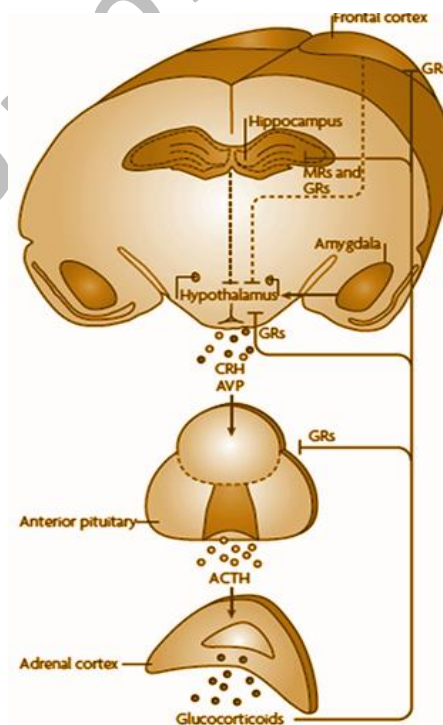
Dichos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación persona-entorno. Ese desequilibrio da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, determinando la mejor forma de enfrentarla. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico, si no lo son el sistema realiza un tercer proceso

de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito (Barraza, A. 2006).

¿Qué ocurre en el cerebro y, por extensión, en el organismo frente al estrés?

La investigación neurocientífica revela que cuando el cerebro detecta una amenaza, activa a través de la amígdala el llamado eje hipotalámico-hipofisiario-adrenal (HHA) como consecuencia de ello, el hipotálamo produce una hormona (CRH u hormona liberadora de corticotropina) que activa la hipófisis (o glándula pituitaria). Esta glándula produce otra hormona (ACTH u hormona adrenocorticotropa) que viaja por el torrente sanguíneo y activa las glándulas suprarrenales, localizadas encima de los riñones, que liberan adrenalina y cortisol, la llamada hormona “del estrés” (Lupien, S. et al., 2009; ver representación gráfica N°2).

Representación gráfica N°2: Reacción del cerebro y el organismo frente al estrés.



La liberación de estas hormonas permite afrontar la amenaza básicamente de dos formas diferentes: luchando o huyendo. Así se prepara el organismo para actuar con la correspondiente movilización de energía, por lo que se incrementa el ritmo cardíaco, aumenta la presión arterial, se inhibe la digestión, etc. Todo esto es necesario para la supervivencia. El problema reside cuando se prolongan en el tiempo estas respuestas fisiológicas de estrés perjudicando el funcionamiento cardiovascular, inmunitario o endocrino del organismo y por supuesto el cerebro, especialmente regiones que intervienen en el aprendizaje, la empatía y su buen funcionamiento ejecutivo, como el hipocampo que cuenta con muchos receptores de la hormona cortisol (hormona producida por la corteza suprarrenal). Lleva a la descomposición de las proteínas y eleva el nivel de glucemia), la amígdala o la corteza prefrontal. Y esto es muy importante en la infancia temprana, en que la plasticidad cerebral conlleva una mayor vulnerabilidad (Guillén, J. 2018).

Sistema Escolar para la educación de niños entre 6 a 11 años

La educación es también un clamor por la infancia, por la juventud que tenemos que integrar en nuestras sociedades en el lugar que les corresponde en el sistema educativo, indudablemente, pero también en la familia y en la comunidad de base. (Delors, J. 2012).

Cuando hablamos de educación debemos considerar que esta debe tener como finalidad actualizar y generar cambios cualitativos e innovadores en el individuo, de acuerdo a la presente investigación, en relación a los niños entre seis y once años de edad los que en nuestro sistema educativo chileno, corresponde entre primero y sexto básico aproximadamente.

Acceder a padres, educadores y estudiantes, progresar permanentemente en las distintas circunstancias de la vida, tanto en el ámbito curricular, valórico y emocional.

El sistema educativo chileno tiene como meta desarrollar una formación integral para los y las estudiantes abordando las dimensiones física, afectiva, cognitiva, social, cultural, espiritual y moral (Mineduc, 2017).

Según la Ley General de Educación - que rige el sistema educacional chileno - durante la Educación Básica los y las estudiantes deben, entre otros aprendizajes, desarrollar una autoestima positiva y conciencia de sí mismo, aprender a trabajar individualmente y en equipo, desarrollar su responsabilidad y tolerancia a la frustración, pensar en forma reflexiva y desarrollar su creatividad (Mineduc, 2017)

Rendimiento escolar

El rendimiento escolar tiene su origen en el modelo económico industrial, este modelo centra todos sus esfuerzos en los incrementos de la productividad y calidad de los trabajadores y para ello aplica métodos de medición de la eficiencia, a través del establecimiento de dimensiones objetivas y creación de escalas que permitan la medición del desempeño y a continuación emplear los resultados obtenidos de dichas mediciones en la determinación de promociones, salarios, apoyos y méritos en general. Con el pasar del tiempo este modelo de medición de la eficiencia, productividad y calidad, se trasladó a distintos ámbitos sociales, entre ellos el educativo (Morales y Holguín, 2007).

Para Joaquín Cano, el rendimiento escolar es una dimensión del rendimiento académico y es un índice de valoración de la calidad global de la educación. Por su parte, el rendimiento escolar es también multidimensional con tres niveles de entre los cuales el rendimiento individual del alumno es uno de esos niveles, y está en función de las calificaciones y niveles de conocimiento. (Morales y Holguín, 2007)

Al hablar de rendimiento escolar, se puede mencionar que se elaboran evaluaciones que permitan valorar los resultados obtenidos por los estudiantes, de

acuerdo a los objetivos planteados por nivel de escolarización y a las edades correspondientes de los estudiantes. Entendiéndose por evaluación todo proceso de medición utilizado dentro de los colegios para recolectar información sobre los procesos de enseñanza, aprendizaje de los estudiantes.

Características Psicológicas de niños entre seis a once años.

Los niños que se encuentran en este período de desarrollo, forman su personalidad, siendo capaces de interactuar con sus familias, amigos y docentes. Comienzan a lograr cierta autonomía, en su higiene personal, colaboración de tareas del hogar y sus tareas escolares, debido a que poseen un desarrollo físico y mental que se los permite, pero esto último siempre y cuando sea incentivada y apoyada por los padres o adultos referentes, debido a que aún son muy dependientes de ellos, necesitan protección y supervisión, les encantan los elogios, siendo extremadamente sensibles a los rechazos de otros niños y de los adultos cercanos (Céspedes, A. 2010).

Las actividades físicas, como deporte o juegos con reglas le ayudarán a respetar normas, a evitar el aislamiento social, y principalmente al desarrollo neuronal. Pero hay que tener presente que cuando el deporte es de competición puede suponer mucho estrés físico o mental.

El desarrollo moral comienza a aparecer lentamente, pasando de la obediencia impuesta a una lenta internalización de valores y principios éticos rectores de la conducta (Céspedes, A. 2010).

El desarrollo afectivo/social es una forma de comunicación, así los niños aprenden cómo comportarse y adaptarse en diferentes ambientes sociales, como el hogar, la escuela, casas de sus pares, familiares y espacios públicos. El sentido social se adquiere observando y copiando expresiones corporales y actitudinales de quienes les rodean habitualmente, buscando así la aceptación de los otros, o entorno más cercano. A esta edad el niño comprende que las relaciones sociales

son cosa de dos, y que al igual que él, ese otro puede pensar y sentir diferente, logran ser empáticos (ponerse en el lugar del otro). Poseen una gran capacidad de compartir, sentir compasión, empatía y conmoverse por lo que a otros les pasa, e incluso pueden sentir culpas y miedos de ciertas situaciones que les rodean. La vida social parece ser una fuente de estrés importante, los humanos podemos activar las respuestas de estrés pensando en las causas que lo originan y generando así expectativas perjudiciales (Lupien, S. 2012)

En el desarrollo cognitivo, a partir de los seis años, se inicia un período de conectividad sináptica, la que permite al niño recuperar la serenidad y abrir sus capacidades de conexión con el medio (Céspedes, A. 2008).

Tienen “ideas lógicas”. Quieren encontrar sentido a todo lo que pasa en el mundo, la gran mayoría de los niños pueden leer palabras a la edad de seis años, alrededor de los diez años son capaces de realizar solos sus deberes escolares, observándose una mayor organización en este aspecto.

Se establece la capacidad de autocontrol, de seguir normas y de concentrarse (Morell y otros, 2018) en una actividad por más tiempo, siendo capaces de focalizar y planificar para ejecutar una tarea específica.

Resultados esperados:

Se espera identificar el significado y síntomas del estrés escolar.

Se espera reconocer los aspectos que intervienen en el estrés y el rendimiento escolar.

La relevancia que puede poseer el estrés en el rendimiento escolar.

Conocer estrategias para controlar el estrés, como, por ejemplo:

Realizar ejercicio físico:

La actividad física ayuda a reducir los niveles de cortisol y que el cuerpo recupere su estado normal. No es casualidad que el ejercicio sea uno de los antidepresivos más poderosos.

Seguir una dieta sana:

Los malos hábitos alimenticios, bebidas con cafeína, bajo consumo de las calorías y una dieta desequilibrada reducen la resistencia al estrés, para evitar esto es necesario agregar alimentos ricos en vitaminas, calcio y magnesio (frutas, lácteos verduras); y beber al menos dos litros de agua al día.

Dormir las horas suficientes:

En niños lo mínimo son diez horas diarias, el sueño es fundamental para reponer las energías gastadas durante el día y ayuda a que nos recuperemos de situaciones estresantes, como también para consolidar aprendizajes.

Tener hobbies:

Tener pequeños momentos placenteros realizando alguna actividad que nos apasione ayuda a relajarnos y desconectarnos de los problemas que nos preocupan.

Aprender técnicas de relajación:

Los ejercicios de relajación pueden ayudar a compensar los efectos involuntarios del estrés, llevando la mente consciente a un estado de calma favoreciendo la disminución del estrés. Practicar habitualmente Mindfulness les ayudará a lograr un estado de conciencia plena.

Vivir y estudiar en un ambiente positivo:

Uno de los mayores estresores, sobre todo en los niños es el ambiente familiar tenso, sin confianza, con malas relaciones interpersonales, por lo que es necesario crear ambientes optimistas donde se fomente la autoestima y se cree confianza entre sus miembros.

Conclusiones

De acuerdo al trabajo exhaustivo de la investigación bibliográfica realizada por las autoras, se establece que la incidencia del estrés infantil en el rendimiento escolar en niños de seis a once años de edad se debe, principalmente, a un sistema educativo que aspira a lograr ciertos objetivos de aprendizaje y que tiene como finalidad y generar cambios cualitativos e innovadores en los estudiantes, en el ámbito cognitivo, valórico y emocional, teniendo en consideración el grado de estrés del estudiante, en quien su motivación y autoestima disminuirá, lo que no permitirá el cumplimiento de los objetivos planteados presentando un rendimiento académico descendido.

Aproximadamente desde hace diez años el estrés es un tema de investigación en psicología clínica y educativa, y se le ha relacionado con variables como género, edad, profesión, etc. Sin embargo, es un tópico aún muy nuevo en las ciencias de la salud, y por ello, aún no se ha incluido su diagnóstico en las clasificaciones nosológicas DSM y CIE (clasificaciones de la medicina que describen y clasifican las enfermedades). No obstante, las innumerables investigaciones hablan de la epistemología del estrés, sus causas y síntomas, informándonos sobre las variables que existen para que se produzca un estresor

que pueda causar daño al individuo, existiendo un estrés que permite mantenerse en alerta el que sirve como medio de protección, la dificultad se presentaría cuando este sale de los límites permitidos por el organismo y comienza a causar problemas físicos y emocionales, llamado estrés crónico.

Considerando los estudios de la neurociencia y la importancia de conocimiento del funcionamiento del cerebro y sus partes asociadas al aprendizaje, se confirma que el exceso de estrés en los estudiantes puede deteriorar el adecuado funcionamiento de la memoria a corto y largo plazo, lo que provoca evidentemente un descenso en el rendimiento académico o escolar en los estudiantes de seis a once años.

Se puede prevenir el estrés en los niños fortaleciéndolos de forma física y psicológica, de manera que se pueda hacer frente y apoyar a los estudiantes cuando lo presenten; en el aula, de acuerdo a lo que conocemos de la neurociencia, podemos reducir los niveles de estrés con juegos, actividades físicas diarias, o establecer puntos de recreos neuronales, todo esto no tan solo ayudará a los estudiantes, sino también a los docentes a lograr atraer y mantener la atención de los estudiantes y poder generar mejores aprendizajes en ellos.

Bibliografía

Allen Frances, (2015) DSM IV Manual diagnóstico y estadístico de enfermedades mentales, España, Masson.

Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. Psicología Científica.com. <http://www.psicologia-cientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los- alumnos-de-postgrado>.

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. PsicologíaCientífica.com. <http://www.psicologiicientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de los- alumnos-de- educacion-media superior.pdf>

Barraza, A. (2006) Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Psicología Científica.com. <http://www.psicologiicientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptua-l para-el-estudiodel-estrés-académico-pdf>

Barraza, A.(2007).Estrés académico: un estado de la cuestión. Psicología Científica.com. <http://www.psicologiicientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.pdf>

Barraza, A. (2007b). El estrés de examen. Psicología Científica.com. <http://www.psicologiicientifica.com/bv/psicologiapdf-306-el-estresde-examen.pdf>

Berrío García, Nathaly y otro. Vol. N°2 (2011) Revista de Psicología Universidad de Antioquía, Estrés Académico. Colombia.

Caldera, J.F., Pulido, B.E. Et Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos [Versión electrónica]. Revista de Educación y Desarrollo, 7, 77-82.

Campos, A. L. (2010). Neuroeducación: Uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. La educación. (143), pp. 1-14 Organización de Estados Americanos.

Cárdenas, E. y otros, 2010. Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología A. C. México

Céspedes C., Amanda. (2008) Educar las emociones educar para la vida. Editorial Vergara, Chile (Santiago)

Céspedes C., Amanda (2010). El estrés en niños y adolescentes. Editorial Vergara, Chile (Santiago)

Delors, Jacques (2012) La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. Francia. Editado Santillana.

Departamento de psicología básica, facultad de psicología. Centro asociado de Mérida U.N.E.D. Salud, estrés y factores psicológicos, 2014.

Durand, M. L. (2013). La psicología infantil al inicio del siglo XXI: impacto de factores ideológico/culturales en Norteamérica: repercusiones para el Perú. Revista de Psicología, 16(1), 123-143.

Educación, 2020. Plan nacional de educación. MINEDUC. Chile

García, (2018) La salud mental escolar desde la perspectiva de profesionales chilenos. Universidad Humanismo Cristiano. Santiago de Chile.

Gómez. (1992) Los mecanismos psicológicos de defensa. Revista psicológica. Granada. España.

Guillén, Jesús C. (2018). Estrés en la educación. Escuela con cerebro. España. Amazon. Es

Guillén, Jesús C. (2018). Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica. España. Amazon. es

Hipólito, Pool y otros. Factores del estrés que afectan al rendimiento escolar, 2009-II

Linares, Rosario y otros (2011). El prado psicólogos. Madrid. Blog de psicología. <https://www.elpradopsicologos.es/blog/mindfulness-para-ninos/>

Lupien, S. et al (2012). *Well stressed: Manage stress before it turms*. John Wiley & Sons.

Marina, José Antonio (2012). Neurociencia y educación. Alianza editorial. España. Barcelona.

Martínez, E. S. y Días, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [versión electrónica]. Educación y Educadores, 2 (10) p. 11-22.

Naranjo P., María L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. Revista Educación, 2009 33 (2).

SOLO USO ACADÉMICO