

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Efectos del estrés en estudiantes de educación primaria

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL PARA
OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTORES:

Román Savas, Sandy Shuley (Orcid: 0009-0002-6976-7819)

ASESOR:

Lic. Ramírez Aley, Dora Margarita (Orcid: 0000-0001-7147-7429)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Bienestar del estudiante

SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo socio - emocional

Nuevo Chimbote – Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS DE LOS AUTORES	
Datos del autor 1	
Apellidos y nombres	Román Savas, Sandy Shuley
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72839489
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-6976-7819
DATOS DE ASESOR	
Apellidos y nombres	Ramírez Aley, Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40805626
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7147-7429
Título / Grado académico	Licenciada en Educación Primaria
DATOS DEL JURADO	
Presidente	
Apellidos y nombres	Fuentes Rivera Ticeran, Luis Enrique
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32765020
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1056-2798
Título / Grado académico	Licenciado en Educación
Secretario	
Apellidos y nombres	Muñoz Arana, José Pepe
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32960000
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-9488-9650
Título / Grado académico	Licenciado en Educación
Vocal	
Apellidos y nombres	Ramírez Aley, Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40805626
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7147-7429
Título / Grado académico	Licenciada en Educación Primaria
DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01
Idioma (Normal ISO 639-3)	SPA - español
Tipo de trabajo de investigación	Trabajo de Investigación
País de publicación	PE - Perú
Grado académico o título profesional	Grado Académico

Nombre del grado o título profesional	Bachiller en Educación
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Ancash Provincia: Santa Distrito: Nuevo Chimbote Lugar: Zona de Equipamiento Metropolitana Mz. C Lte. 01
Nombre del programa de estudios	Educación Primaria
Código del programa.	112016
Año o rango de años en que se realizó la investigación	SETIEMBRE 2025 – diciembre 2025

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dora Margarita Ramírez Aley, formadora de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesora del Trabajo de Investigación, titulado: “**Efectos del estrés en estudiantes de educación primaria**”, presentado por la autora: Sandy Shuley Román Savas, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación del Programa de Profesionalización Docente en Educación Primaria.

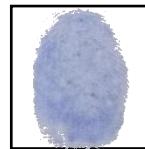
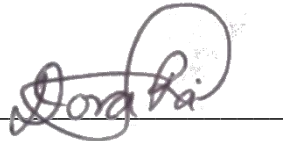
CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 5%, nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 16/12/2025, con dieciséis (16) folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 30 de marzo de 2026

Firma del Asesor: _____






DNI: 40805626

Nombres y apellidos del asesor: Dora Margarita Ramírez Aley

5% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Fuentes principales

- 4%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 1%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

0 % detectado como IA

El porcentaje indica la cantidad de texto calificado en la entrega que probablemente se generó usando IA.

Precaución: Se necesita revisión.

Es esencial comprender los límites de la detección de IA antes de tomar decisiones acerca del trabajo del estudiante. Te alentamos a obtener más información acerca de las funciones de detección de IA de Turnitin antes de usar la herramienta.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

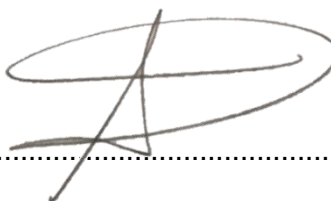
Yo Sandy Shuley Román Savas, estudiante del Programa de Profesionalización Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presento el Informe del Trabajo de Investigación Documental, titulado: **“Efectos del estrés en estudiantes de educación primaria”**; para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación, del programa de estudios de Educación Primaria.

Por tanto, declaro su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:

- Que, la investigación desarrollada es de mi autoría.
- He mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación **NO** ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 30 de marzo de 2026



Sandy Shuley Román Savas

DNI: 72839489

DEDICATORIA

A mis padres, por siempre apoyarme en todos mis logros académicos y creer en mis capacidades.

Sandy Shuley Román Savas

AGRADECIMIENTO

A Dios, por su infinito amor y guía en este camino lleno de aprendizajes y experiencias únicas.

A mis padres, Luz y Hugo, por ser un ejemplo y un impulso para seguir siempre adelante, gracias a ustedes lo logré.

Sandy Shuley Román Savas

ÍNDICE

Carátula	i
Metadatos complementarios	ii
Certificado de similitud	iv
Declaración jurada de autenticidad	vi
Dedicatoria	vii
Agradecimiento	viii
Índice	ix
1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación	12
1.2. Objetivos de la investigación documental.....	12
1.2.1. Objetivo general.....	12
1.2.2. Objetivos específicos.....	12
2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO	13
3. MARCO TEÓRICO	17
4. METODOLOGÍA	24
4.1. Tipo de investigación.....	24
4.2. Método de investigación.....	24
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN	25
6. CONCLUSIONES	29
7. REFERENCIAS	30

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación de libros consultados	14
Tabla 2. Relación de artículos consultados	14
Tabla 3. Relación de tesis consultadas	15
Tabla 4. Listado de revistas científicas, tesis y cantidad de artículos	16

RESUMEN

En esta investigación se estableció como objetivo indicar los efectos que genera el estrés en los niños de primaria para determinar cuál es el de mayor implicancia. Es así que se realizó una investigación de tipo documental teniendo en cuenta su finalidad, con un método de investigación hermenéutico ya que se analizó la información de muchos autores; además se usó como técnica el análisis documental, debido a que se usó diferentes tipos de fuentes de información. Es así que se obtuvo como resultado que los efectos del estrés en los niños son el bajo rendimiento escolar, indisciplina y consumo de drogas, siendo este último el de mayor implicancia, dentro de las causas que lo originan se estableció que es el ambiente y contexto que lo rodea siendo evidente la diferencia entre las causas de estrés de un niño de campo y un niño de ciudad, finalmente se determinó que las estrategias para enfrentar el estrés son el mindfulness, el juego, el yoga y la terapia con animales, siendo estas las que logran un gran control de emociones en los niños mejorando su rendimiento en la escuela.

Palabras clave: Estrés, Rendimiento escolar, Primaria

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación

La presente investigación sobre efectos del estrés busca observar las diversas formas en la que los estudiantes de primaria prestan atención y las maneras en la que pueden llegar a distraerse también, un solo ruido o movimiento puede ser un gran distractor. Sin embargo, también se observan comportamientos en ciertos estudiantes, que pueden tener diversas causas, así como, desencadenan en diversas consecuencias a lo largo de su aprendizaje, estos comportamientos pueden ser movimientos constantes de extremidades, jugar con algún útil escolar, hablar constantemente, comer durante la clase o algún tic nervioso, es por ello que en esta investigación se hará una descripción científica de factores y consecuencias que generan el estrés en estudiantes de educación primaria.

Estos comportamientos generan consecuencias en diversos aspectos, tal como nos mencionan Armstrong-Gallegos y Troncoso-Díaz (2024), el estrés impacta de forma negativa en el desarrollo del aprendizaje de los escolares, así como, en su trayectoria estudiantil. Además, plantean que la motivación se puede ver afectada por el estrés, desencadenando en un abandono escolar debido a las malas relaciones familiares también como consecuencia.

Además, Cavenaghi (2022), también identificó que el estrés en estudiantes es mayor cuando realizan actividades curriculares fuera del horario escolar en comparación con los que no, presentando un bajo rendimiento escolar, a diferencia de los niños que realizan actividades deportivas después o antes de su horario escolar, relacionado con un nivel académico alto. Los niños con mayor satisfacción son los que realizan actividades de recreación y distracción, mejorando así su rendimiento en el salón de clases.

1.2. Objetivos de la investigación documental

1.2.1. Objetivo general

Identificar los efectos que generan el estrés en educación primaria, para establecer cuáles son los que tienen mayor implicancia en el aprendizaje de los niños.

1.2.2. Objetivos específicos

- Establecer los factores del estrés en estudiantes de educación primaria.
- Definir las consecuencias del estrés en estudiantes de educación primaria.

- Determinar las estrategias del manejo del estrés en estudiantes de educación primaria.

2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO

Tabla 1. Relación de libros consultados

N°	Autor (es)	año	Título del libro	Idioma	Base de datos	Nombre de la editorial	Conclusión	enlace
1	Erika Vásquez	2021	Estrés cotidiano infantil y mindfulness en la escuela	Español	Scielo	UNIMAR	Estrategia Mindfulness para tratar el estrés en niños	https://books.scielo.org/id/y9yyg
2	Estefanía Siles, et. al.	2024	Manual de Intervenciones en Estrés Tóxico	Español	Repositorio Universidad de los Andes	Loreto Da Bove Poulsen	Estrategias didácticas para el estrés tóxico	chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.uandes.cl/wp-content/uploads/2025/08/MANUAL-DE-INTERVENCIONES-U-ANDES.pdf

Tabla 2. Relación de artículos consultados

N°	Autor (es)	año	Título del artículo	Idioma	Base de datos	Nombre de la revista	Conclusión	enlace
1	Carmen Susana Nuñez Mederos, Caridad Pérez Cernuda, Marta Catro Peraza	2017	Consecuencias del divorcio-separación en niños de edad escolar y actitudes asumidas por los padres	Español	Scielo	Revista Cubana de Medicina General Integral	El divorcio genera estrés en los niños y baja su rendimiento académico.	http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252017000300003&script=sci_arttext&tlng=pt
2	Naranjo Pereira, María Luisa	2009	Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo	Español	Revista Educación	Revista Educación	Consecuencias principales del estrés en los niños en la escuela	https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511
3	María Gonzalez, María García	2014	El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia	Español	Repositorio Documental Gredos	Universidad de Salamanca	Factores de estrés como conflictos familiares y exámenes escolares.	https://gredos.usal.es/handle/10366/69223

4	Catalina Palacio, et. al	2018	El estrés escolar en la infancia: Una reflexión teórica	Español	Académia.edu	Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology	Los exámenes son una fuente potencial de estrés para muchos niños	chrome-extension://Estres_escolar_en_la_Infancia_Una_ref.pdf
5	Jazmina Barreno	2025	Educación emocional y prevención del estrés infantil en comunidades urbanas y rurales del Ecuador	Español	SAGA	Revista Científica Multidisciplinaria	Las causas del estrés de un niño de comunidad urbana son diferentes a la de uno de zona rural	https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.212
6	Stephanie Armstrong-Gallegos, Loreto Troncoso-Díaz	2024	Estrés cotidiano, funciones ejecutivas y rendimiento académico en escolares de primaria	Español	Scielo	Revista Ecuatoriana de Neurología	El estrés impacta de forma negativa en el desarrollo del aprendizaje de los escolares.	https://doi.org/10.46997/revecuatneurol33100030_

Tabla 3. Relación de tesis consultadas

N°	Autor (es)	año	Título del artículo	Idioma	Base de datos	Nombre de la revista	Conclusión	enlace
1	Rosa González Aparicio	2014	Conocer el estrés. Repercusión del estrés en la infancia	Español	Repositorio Universidad de Cantabria	Universidad de Cantabria	Los niños se estresan a causa de tres factores, familia, escuela y sociedad.	chrome-extension://efaidnbnmnbbpcjpcglclefindmkaj/https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5098/GonzalezAparicioRM.pdf?sequence=1
2	Elitania Ramírez Vallejo	2023	Terapia de juego para disminuir estrés en niños escolares y favorecer su rendimiento académico	Español	Repositorio Institucional de Acceso Abierto	Dialnet	El juego ayuda a disminuir el estrés y mejorar el rendimiento académico	http://www.riaa.uaem.mx/xmlui/handle/20.500.12055/3649
3	Verónica Pacheco	2015	Estrés en la Infancia. Evaluación e intervención educativa	Español	DIGIBUG	Universidad de Granada	Los niños con estrés se ven normalmente desmotivados y sin capacidad de prestar atención.	https://digibug.ugr.es/handle/10481/40405

4	Erika Zamora	2013	Estrés infantil: Estrategias de detección y tratamiento	Español	Bibliotecas UNAM	Universidad Nacional Autónoma de México	Las causas principales son las preocupaciones escolares y familiares.	https://ru.dgb.unam.mx/items/6e9d0f45-3dc5-454d-974b-4ceaa8ee0ed2
5	Millerlandy Domínguez, et. al	2021	Estrés infantil y estrategias de afrontamiento	Español	Repositorio institucional de UNIMINUTO	UNIMINUTO:Corporación Universitaria Minuto de Dios	Las diferentes formas en que los niños afrontan el estrés	chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/eee86219-9b73-4586-a47c-c78c6a770c62/content
6	Evelyn Barrantes	2020	Estrés cotidiano en estudiantes del 3° y 4° grado de educación primaria en una institución particular, Motupe 2020	Español	ALICIA	USAT-Tesis	Los comportamientos de los niños son de distracción y sin motivación	http://hdl.handle.net/20.500.12423/4202

Tabla 4. Listado de revistas científicas, tesis y cantidad de artículos

Nombres de las revistas	Cantidad
Revista Cubana de Medicina General Integral	1
Revista Educación	1
Universidad de Salamanca	1
Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology	1
Revista Científica Multidisciplinar	1
Revista Ecuatoriana de Neurología	1
Dialnet	1
Total	7

3. MARCO TEÓRICO

Estrés

Este término tiene como origen desde el siglo XVII, el cual se aplicaba a muchas ciencias como la física, ingeniería, medicina y fisiología, pero para explicar la tensión y el esfuerzo, asegurando que los estímulos estresores era por lo cual se caracterizaban estas acciones.

Por otro lado, en términos fisiológicos es una reacción que generamos frente al objetivo de encontrar un equilibrio, es así que cada persona tiene respuestas diferentes a nivel fisiológico y conductual (Pacheco, 2015).

Está definido como una falta de equilibrio en el organismo que nos hacen incapaces de poder afrontar diversas situaciones que pueden llegar a ocurrir en el día a día. Ello afecta a los mecanismos de respuesta viéndonos afectados a nivel físico, motor e incluso cognitivo, Montalvo et al. (2000, citado en Palacio et al., 2018).

Además, Cannon (1932, citado en González & García, 1995) lo define como una sobreestimulación, la cual causa un desequilibrio a nivel de homeostasis con causa en situaciones que la estimulan, estas pueden ser físicas o de otro tipo.

Estrés Infantil

Este tipo de estrés es el que se da en la población infantil, los niños, en base a diversos factores que implican afrontar acontecimientos que pueden darse a nivel de su familia, en su escuela o en su comunidad, lo que viene acompañado de alguna pérdida o un daño, es así que en 2012 Trianes (citado en Domínguez et al., 2021) hace referencia a tres aspectos principales, tales como la salud, la escuela y su familia, se pueden encontrar enfermos de salud o preocupados por cómo se ven físicamente y cómo va cambiando su cuerpo; por otro lado en su colegio pueden pasar por situaciones difíciles como un tema que no comprenden o los exámenes que son importantes y definen sus notas finales; además, en su familia se puede estar pasando momentos complicados económicamente o el hecho que sus padres no se encuentren con ellos todo el día, esa soledad puede desencadenar en un estrés y en peleas o conflictos con hermanos.

Causas

Dentro de los factores que desencadenan en el estrés en los niños según Oros y Vogel (citado en Zamora, 2013) se encuentran las situaciones que involucran a sus

compañeros del colegio, la socialización con ellos, la convivencia entre hermanos y el encuentro de su identidad.

Por otro lado, Dávila y Guarino (citado en Zamora, 2001), consideran que entre los principales aspectos se encuentran los siguientes: La familia como principal aspecto, que en muchas situaciones se da por las condiciones precarias en las que viven, la falta de un adulto que se encuentre cuidándolos y brindándoles apoyo, además, la muerte de algún familiar o con una enfermedad es lo que causa preocupación en los niños; Por otro lado, en el ámbito escolar, es complejo para los niños ya que se encuentran en constante competencia por mejorar sus calificaciones, los exámenes, preocupación al no entender lo que el docente explica, y en muchos casos una cantidad excesiva de tareas que cumplir; El aspecto de las relaciones interpersonales, convivir con los demás estudiantes para muchos es complicado debido a las diversas personalidades, se generan competencias y envidia entre ellos; Un cuarto aspecto que causa este estrés, es la salud, ya que encontrarse enfrentando una enfermedad o métodos complicados que generan dolor en ellos.

Según Mata (citado en Zamora, 2008) los estudiantes pueden llegar a estresarse por temas muy sencillos, tales como recibir indicaciones de sus docentes, ya que pueden enfrentar momentos de nervios perdiendo la capacidad de actuar en esas situaciones pensando de forma razonable.

Para Gonzalez (2014), estas son las situaciones que llegan a causar estrés en los niños:

- ❖ En la familia: El nacimiento de un hermano, conflictos o peleas entre los padres, la partida de alguno de sus padres o abuelos y las enfermedades que pueden presentar alguno de sus familiares o de ellos mismos.
- ❖ En la escuela: El cambio a una nueva escuela, repetir el año, que alguno de sus compañeros fallezca, el cambio de su tutor o tutora en el cambio de grado, dificultades en alguna materia en específico.
- ❖ En la sociedad: Que alguno de sus amigos se cambie de vivienda o que el niño cambie de casa, realizar actividades diferentes en su contexto.

Ámbito Escolar

El estrés en la escuela es uno de los principales ámbitos en los que se observa en los niños, esto debido al bajo rendimiento en sus clases y el entendimiento de los temas

tratados, así como las evaluaciones o encontrarse en constante competencia con sus compañeros por ser el mejor; también el docente se puede convertir en uno de los factores debido a su falta de comunicación o el constante control de los estudiantes.

Ámbito Familiar

En la familia ocurren diferentes situaciones adversas, tales como sobrellevar un divorcio, una de las situaciones más estresantes para los niños, ya que conlleva un cambio total en su rutina, tener que lidiar con discusiones y peleas; otro ámbito, son las enfermedades, la vida de un niño con enfermedades y dolor es diferente y más complicada, generando estrés en estos niños, y no solo enfermedades de ellos sino también de sus familiares, es difícil para un niño tolerar con padres o hermanos enfermos, generando preocupación y estrés por la necesidad de ayudarlos.

El Estrés en Contextos Urbanos y Rurales

En los ambientes urbanos, los niños están rodeados por tecnología, en la que hacen sus tareas y aprenden usando tecnología; todo a su alrededor es tecnológico ya que en casa tienen dispositivos como TV, celular, laptops, tablets, videojuegos; esta sobre exposición sin supervisión puede aumentar síntomas como fatiga mental y volverlos más irritables. A diferencia de lo que se vive en los entornos rurales, en donde la tecnología es escasa y el acceso a información y recursos es limitada; y esto genera estrés, pero es diferente, uno silencioso.

Los niños urbanos tienen mayor presión a nivel escolar, tal como lo indica Barreno (2025) quien lo comprueba con un 68% de estudiantes urbanos diagnosticados con estrés académicos; y, por otro lado, en las zonas rurales solo el 39% tiende a sufrir de este tipo de estrés; estos niños a diferencia de los urbanos suelen mostrarse más preocupados por otros factores, tales como, la situación económica de su familia; esto indica que el contexto influye mucho en el estrés de los niños.

Es un gran contraste, ya que en las ciudades es muy común ver niños corriendo y preocupados porque tienen examen, mientras que, en el campo, los niños salen corriendo preocupados para que la lluvia no los alcance antes de llegar a su escuela, a la que comúnmente van caminando o en casos extremos sin haberse alimentado.

Síntomas del estrés

Este estrés genera síntomas a los cuales debemos estar atentos para poder identificarlos, tales como, el constante movimiento de piernas, tener mucha prisa para

realizar todas las actividades, así como en su expresión fácil una preocupación. Y Melgosa (citado por Naranjo, 1995) se refiere a experiencias previas que causaron dolor y molestias en un ambiente físico y en su entorno.

Por otro lado Naranjo (2009) establece que los síntomas se dan de dos maneras, ya que se pueden ver y sentir de manera física como los dolores de cabeza, de estómago, con el sueño y una disminución del apetito haciendo que se cambien estos hábitos gravemente; otra forma en que se presenta es a modo de emociones, tales como, falta de capacidad para relajarse, se crean miedos como para estar solos o a oscuras, llantos repentinos, se comportan de manera agresiva, en algunos casos se puede presentar comportamientos como mojar la cama, pierden la motivación y no pueden concentrarse durante las clases, lo que puede afectar su rendimiento.

Consecuencias

Según Olguín y Sánchez (citado en Zamora, 2013), las consecuencias del estrés en niños se dan de diferentes tipos como:

- **Subjetivos:** En los cuales se da la ansiedad, se aburren, se frustran fácilmente, suelen sentir tristeza y a la vez mal genio, también baja su autoestima y aparecen sentimientos de soledad.
- **Cognitivos:** Donde se empieza a presentar en los niños la falta de concentración, en donde se aíslan del momento y se bloquean mentalmente haciendo que su toma de decisiones se muy baja o nula.
- **Salud:** Con respecto al bienestar del niño se ve afectado por la presencia de enfermedades como migrañas, salpullidos, gastritis, asma y debilidad.
- **Conducta:** Los niños tienen comportamientos como consumo de drogas, sus emociones salen a flote de manera explosiva, se ríen de manera exagerada y no pueden descansar.
- **Fisiológicos:** Es donde su ritmo cardíaco se eleva, suelen presentar sudor excesivo o el adormecimiento de algunas partes de su cuerpo como brazos o piernas.

En el ámbito familiar, los niños que pasan por el proceso de padres divorciados llegan a tener repercusiones en la capacidad de prestar atención, en su memoria, además disminuye su rendimiento académico, en otros casos se vuelven indisciplinados hasta

llegar a perder el interés en ir a la escuela. Además, se llegan a observar casos en los que los niños llegan a sufrir de dolores de cabeza, es posible la presencia de asma, enuresis y constantes vómitos y náuseas (Nuñez et al., 2017).

Con respecto a las consecuencias emocionales, hace que los niños se sientan inferiores, es así que bajan su autoestima, y con ello viene de la mano que se desencadenen la ansiedad, depresión o que tengan pensamientos de quitarse la vida (Ramirez, 2023).

En un estudio realizado por Trianes et al. (2011) indican que el estrés en los niños se verá reflejado en su rendimiento escolar, así como en sus comportamientos y en la capacidad para concentrarse durante las clases en la escuela, estas consecuencias en base a los diversos factores ya que muchos de los niños tenían preocupaciones en su familia, y sentían malestar por su rendimiento escolar.

Estrategias

Mindfulness

Este término hace referencia a realizar una acción en la que se tiene una atención o concentración en lo que se está realizando u observando. Una persona que está consciente de lo que pasa en el momento, es una técnica que mejora la conciencia y la capacidad de responder rápidamente (Vásquez-Arteaga, 2021).

Cuenta también con componentes, tales como la atención al momento presente, lo que quiere decir que la persona está concentrada en ese momento dejando de lado los temores o deseos; otro componente es la apertura a la experiencia, que hace referencia a observar dejando de lado las creencias de uno mismo; entre los demás están la capacidad de dejar pasar, o la intención la cual es la que va dirigida con autorregulación.

En los niños se presenta como una necesidad para obtener su tranquilidad, una técnica que tiene evidencia científica que es positiva para los niños, en los diferentes ámbitos de su vida como social, educativo y familiar. Gracias a la concentración en el momento, ayuda a evitar que se genere estrés y ansiedad, así como depresión. Es importante tener en cuenta que los niños observan una gran cantidad de información a diario, lo que hace que piensen en exceso y se puedan estresar al no saber manejar sus emociones.

El Juego

El juego implementado en diversas formas para niños de primaria es muy beneficioso para ellos y en especial cuando sufren de estrés, ya que ayuda a disminuirlo; puesto que les ayuda a expresar sus emociones libremente lo que les permite canalizar su agresividad, esto es muy importante debido a que se vuelven más sociables y son capaces de adaptarse a su entorno resolviendo conflictos con mayor dominio de la situación (Ramírez, 2023).

El Yoga

Esta es una de las estrategias más eficaces para el control y mejora del estrés, ya que gracias a la técnica de respiración que se usa y la combinación con un ambiente de música, baile, así logran tener contacto con los demás niños creando un lugar en el que se sienten seguros y tranquilos de expresar sus emociones; los resultados de esta estrategia se ven reflejados en el aumento de oxígeno en el cerebro de los niños, así como, el aumento de la hormona de la felicidad, esto implica que los niños tendrán la sensación placentera de tener calma controlando su respiración cuando tengan que enfrentarse a situaciones que les causen estrés siendo conscientes de lo complicado que sea (González, 2014).

Terapia con Animales

Muchos estudios verifican que los animales brindan muchos beneficios psicoemocionales, es así que existen diversos tipos de terapias en las cuales se usan animales, tales como:

- Terapia asistida por animales: Enfocada en generar mejoras a nivel físico y mental.
- Educación asistida por animales: La que se enfoca en mejorar su capacidad de atención y motivación en sus clases.
- Actividades asistidas por animales: En la que se realizan juegos con el fin recreativo.

Está comprobado que esta interacción fortalece la autoestima y los hace más autónomos, es así que los niños que viven en una casa con una mascota crean mejores relaciones con sus demás compañeros lo que implica beneficios frente al estrés, los niños con mascotas son más sociables; otro de los beneficios que se observa de manera inmediata, es la disminución de la presión arterial, del cortisol, y todo ello

independientemente si el contacto era con sus mascotas o de otra persona, lo mismo se observa en visitas al zoológico (Siles et. al, 2024).

Afrontamiento

Esta fase es en la que se logra tener una estabilidad emocional y física, es así que frente a diferentes situaciones se utilizan estrategias que permiten evaluar si el entorno es amenazante, así como las consecuencias que pueden traer para la persona, y las estrategias que se usan varían según la situación, ya que pueden ser positivas como negativas y entorno a la personalidad de los niños.

Estrategias de afrontamiento

Estas estrategias según Domínguez et al. (2021) hacen referencia a las acciones que se toman con el objetivo de mejorar conductas, estas son las que nos ayudan a identificar el problema para así poder evaluar cual es la mejor forma de solucionarlo o mejorarlo. Hay otras que están más centradas en las emociones para lo cual se busca poder controlar las situaciones que le generan angustia a la persona, para los niños las más usadas son:

- La solución activa: la que está enfocada en usar los recursos que tengan disponibles para así dar respuesta lo más pronto posible.
- Comunicación del problema: Lo que conlleva decirles directamente a algún familiar o persona de confianza.
- Buena actitud: No suelen preocuparse de la misma manera, saben y confían en que se va solucionar.
- Agresividad: Suele actuar y responder de malas maneras y con enojo.
- Reservado: No muestran sus sentimientos ni a sus amigos ni familiares.

4. METODOLOGÍA

4.1. Tipo de investigación

La investigación es de tipo Documental, ya que se caracteriza principalmente por estar basado en el uso de todo tipo de documentos, entre los cuales están, libros, tesis, informes, y a diferencia de cómo se veía este tipo de investigación antes del auge tecnológico que solo estaba enfocado a documentos en físico, sin embargo, ahora ya se viene usando muchos recursos digitales para este tipo de investigación y en muchas de ellas toda la información usada es de tipo digital, tal es el caso de esta investigación, la cual hizo uso de recursos tecnológicos para seleccionar los diversos autores mencionados (Arias-Odón, 2023).

Morales (2003) también nos menciona que la investigación documental es el resultado de un análisis de diversas investigaciones, en la cual se hacen reflexiones e interpretaciones sobre las mismas, es así que para este proceso se realiza una elección de los documentos que se desean revisar, aquí el autor es el responsable de la elección de los trabajos, artículos o libros con los que quiere guiar su investigación, es así que, para la construcción de esta investigación será de vital importancia la lectura y la comprensión de los textos.

Además, se ve como una investigación que ayuda a muchos estudiantes a comprender desde otro punto de vista el análisis y comparación entre diversos estudios realizados por diferentes autores, proporcionándoles así un resumen debidamente analizado e interpretado para una mejor comprensión de la temática abordada.

4.2. Método de investigación

El método de investigación usado en este estudio es el Hermenéutico, debido a que está caracterizado por constituirse desde una narrativa en donde se comprende diversos escenarios y perspectivas desde la experiencia personal y en base al escenario del autor, esto se trata de interpretar lo que leemos, no solo para comprenderlo sino también para poder explicarlo a modo de contribuir a la explicación de los diferentes estudios analizando la temática y proporcionando un nuevo punto de vista (Quintana y Hermida, 2019).

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación y confiabilidad.

La técnica que se usó en la investigación es el Análisis Documental ya que está caracterizada por presentar a diversos autores a los cuales se interpretaron, con la finalidad de conocer lo que ya se ha realizado por parte de otros estudiosos y sus ámbitos, además, permite obtener los fragmentos que se necesitan para la interpretación propuesta en nuestro estudio, y también se realiza esta investigación de este tipo para tener una visión amplia de la información con respecto a nuestro tema y a los diferentes autores. Es así que consiste en extraer lo más relevante evitando que se creen ambigüedades en la explicación (Peña y Pirela, 2007).

El instrumento que se usó en este trabajo fueron las Fichas de Análisis Documental, las cuales son parte de un resumen realizado como parte del análisis de información el cual es necesario para una correcta interpretación con el uso de los datos y aportes de las diversas fuentes documentales.

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

En base a lo expuesto en la tesis *El Estrés en la Infancia (2015)* se determina que el estrés en los niños se da por diversos factores, y generalmente son a partir de daños o pérdidas, lo que les ocasiona preocupación por lo que pueda pasar, o por cómo se va solucionar, en primaria los niños empiezan a asumir responsabilidades como presentar sus tareas, sacar buenas notas, ganar concursos, ganar en su deporte favorito, y cuando no lo logran se estresan generando consecuencias.

Las causas varían y a partir de la tesis *Conocer el estrés. Repercusión del estrés en la infancia (2014)* destacan tres principales, tales como en el ámbito familiar, en el que suelen suceder desacuerdos entre ellos y sus hermanos, sus padres y los que viven en su hogar, generalmente los niños se estresan al ver que no pueden solucionarlos o ver que su familia enfrenta situaciones difíciles, enfermedades y verlos sentir dolor; otra causa es en el contexto de su escuela, en el que se preocupan por sus deberes, por sacar las mejores notas, además de los exámenes, incluso si en algún momento llegan a cambiar de tutor les llega afectar de manera significativa; finalmente otro generador de estrés es el que viven en su sociedad, ya que los niños suelen tener amigos con los que comparten todos los días y se crea un vínculo, es así que cuando suceden cambios como de casa o de amigos se estresan por los cambios.

Sin embargo, tomando como referencia a un artículo sobre el estrés infantil en zonas rurales y urbanas (2013), existen diversos contextos en los que los niños se desarrollan, tales como en las zonas alejadas a la ciudad, en la que los niños que sufren

de estrés no tienen las mismas causas que los niños urbanos, ya que estos últimos son los que se encuentran en un contexto gobernado por la tecnología y en el que la presión en los colegios es más fuerte teniendo que enfrentarse a constantes exámenes y pruebas; a diferencia de los niños del campo en el que no cuentan con tantos recursos y en el que las preocupaciones se dan a partir de satisfacer otras necesidades, cómo la comida, la cosecha, llegar a la escuela a tiempo; es así que el estrés afecta de diferentes maneras según los contextos de los niños.

Con respecto a los síntomas, se determina que se dan de dos formas en base a lo que se indica en el artículo sobre Aspectos Relevantes del Estrés (2009), la primera forma es la que se presenta a nivel físico a lo que se refiere es a los dolores, comúnmente de cabeza o estómago, es por ello que los niños pierden las ganas, las fuerzas de querer comer como normalmente lo hacían o descansar sin interrupciones; y la segunda forma en la que se observan son a nivel emocional, es aquí donde los niños presentan sentimientos de preocupación y se desencadenan comportamientos agresivos siendo esta la manera en la que liberan ese estrés, así como el llanto cuando están en situaciones que ellos no pueden controlar.

Con fundamento en la tesis sobre Estrés Infantil (2013), se determina que las consecuencias del estrés en los niños se observan de la siguiente manera: Los niños se aburren de lo que hacen en clases, nada los motiva, ya que ellos están en otro mundo, están pensando en cómo solucionar los conflictos por los que pasan en algún ámbito de su vida; es así que, su salud se ve afectada con afectaciones como migrañas y problemas en su estómago debido a la falta de apetito, el asma también se presenta como consecuencia del estrés y de la mano viene que los niños no rinden igual en los eventos deportivos ya que se sienten mucho más débiles de lo normal; una de las consecuencias que suele ser más preocupante es que los niños llegan al consumo de drogas, sintiendo este comportamiento como un aislamiento del estrés que lo rodea ya que consumirla les da sentimientos de tranquilidad en la que se olvidan de todas las preocupaciones; es así que se puede observar a niños que se ríen de manera exagerada haciendo evidente el consumo de droga o el estrés que están sintiendo; por ello es importante ser observadores para detectar a tiempo comportamientos como sudor excesivo o cansancio sin hacer ninguna actividad física.

Las consecuencias se dan en todos los ámbitos de su vida, no sólo en lo académico, ya que en base al artículo de Consecuencias del divorcio en niños (2017), ellos presentan pérdida de memoria y no prestan atención a lo que se les indica o a las actividades que se encuentran realizando, ya no cumplen las reglas volviéndose

indisciplinados haciendo caso omiso a los regaños o llamados de atención de sus padres con los que se siente enojado debido a que un proceso de divorcio es muy difícil de sobrellevar para un niño.

Frente a las consecuencias mencionadas se proponen estrategias que mitiguen o disminuyan el estrés en los niños, por ello tomando como base el libro de Estrés infantil y Mindfulness en la escuela (2021) se establece que el mindfulness es una de las principales estrategias que ayudan a mejorar y calmar el estrés en los niños haciendo que se concentren en lo que está pasando en el presente, lo que funciona debido a que los niños dejan de pensar en lo que les preocupa y concentrándose en sus actividades escolares y logrando que su rendimiento sea el óptimo y sintiéndose tranquilos.

Con fundamento en la tesis sobre la Terapia de Juego para disminuir el estrés (2023) se establece que esta estrategia es muy positiva para el control de las emociones de los niños, el juego hace que los niños interactúen con mayor fluidez y logra que se adapten a un nuevo ambiente y sobrellevar los conflictos sin preocuparse a niveles preocupantes que generes estrés y desencadenen otras enfermedades.

El Yoga es de las estrategias más efectiva tomando como base el artículo El estrés y El niño (2014) ya que se usa específicamente para el control de la respiración, lo que ayuda para todo tipo de situación por la que estén pasando ya que esta estrategia genera un ambiente de paz y seguridad para los niños tomando todo con calma, lo que finalmente se ve reflejado en niños sin estrés y relajados con mejor semblante para cumplir sus labores de la escuela, del hogar y de su entorno en general.

La terapia con animales es la que más les gusta a los niños con fundamento en el Manual de Intervenciones en Estrés Tóxico (2024), por lo que se establece que es una de las estrategias con mejores beneficios emocionales, logrando que, a través del contacto y acompañamiento de una mascota como un perro, un gato, un conejo, etc., es que se logra mejorar su capacidad de ser más sociables, donde automáticamente su presión arterial disminuye, siendo de la técnica con efectos más rápidos.

También existen estrategias de afrontamiento que a partir de la tesis de Estrés infantil y Estrategias de afrontamiento (2021) se determina que son las que se toman en el momento en que ocurre una situación estresante, y entre las más usadas están la solución activa, que es la que se enfoca en lo que se tenga a disposición en ese momento por ejemplo concentrarse en cumplir con la tarea que está realizando, esto logra que se tome ese tiempo para calmarse; la comunicación del problema es la que los más pequeños usan ya que suelen ser muy sinceros con sus sentimientos haciéndoselos saber a la persona en

quien más confían; sin embargo hay niños que suelen ser más reservados con sus sentimientos y lo afrontan de manera muy personal; otros niños toman la de la buena actitud, siendo esta la mejor ya que sienten confianza en que es un problema que se va solucionar; por otro lado están los que se muestran agresivos sin poder controlar su enojo por lo que escuchan u observan, les genera tanto estrés que explotan.

6. CONCLUSIONES

Concluimos que los efectos del estrés en los niños más comunes son el bajo rendimiento escolar, indisciplina y consumo de drogas, siendo este último el de mayor implicancia, ya que genera adicción trayendo consigo diferentes problemáticas y consecuencias en su salud.

Se concluye que los factores de estrés en los niños de educación primaria se dan a nivel familiar, educativo y social, siendo el contexto en el que vive el niño el principal factor de estrés, es así que los niños del campo tienen diferentes factores familiares, educativos y sociales que generan el estrés en comparación con los niños de ciudad.

Se determinó que las consecuencias del estrés en niños se dan de la siguiente manera, consecuencias físicas, como dolores, debilidad, enfermedades cardiovasculares, y gástricas; las consecuencias emocionales, tales como la baja autoestima, sentimientos de ira e indisciplina; y las consecuencias conductuales en la que la más preocupante es el consumo de drogas.

Con respecto a las estrategias para el manejo de estrés en niños se concluye que el mindfulness, el juego, el yoga y la terapia con animales son las mejores para disminuir y controlar el estrés en los niños, ya que son técnicas que se centran en el control de emociones y que tienen como objetivo en común que el niño se sienta tranquilo y en paz en su ambiente de estudio.

Finalmente, el estrés en niños no permite que estos se desarrollen con normalidad y cumpliendo con sus metas, es por ello que como docentes es importante estar siempre alertas en clase a los comportamientos de los niños y usar estrategias que los motiven y los ayuden a mejorar su rendimiento escolar controlando sus emociones y el estrés.

7. REFERENCIAS

- Arias-Odón, F. (2012). Investigación documental, investigación bibliométrica y revisiones sistemáticas. Universidad Central de Venezuela. <https://orcid.org/0000-0002-1786-7343>
- Armstrong-Gallegos, S., & Troncoso-Díaz, L. (2024). Estrés cotidiano, funciones ejecutivas y rendimiento académico en escolares de primaria. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 33(1). <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol33100030>
- Barrantes Burga, E. Y. (2020). Estrés cotidiano en estudiantes del 3° y 4° grado de educación primaria en una institución particular, Motupe 2020 [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio ALICIA. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/4202>
- Barreno, J. (2025). Educación emocional y prevención del estrés infantil en comunidades urbanas y rurales del Ecuador. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(3). <https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.212>
- Cavenaghi, F. F. (2022). Estrés cotidiano, actividades extraescolares y rendimiento académico en niños de 8 años [Tesis de licenciatura]. Repositorio institucional.
- Domínguez Alvarado, M., Erazo Calvo, L. P., & Ramírez Quintero, N. (2021). Estrés infantil y estrategias de afrontamiento. Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/eee86219-9b73-4586-a47c-c78c6a770c62/content>
- González, M., & García, M. (2014). El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia. Universidad de Salamanca. <https://gredos.usal.es/handle/10366/69223>
- González Aparicio, R. (2014). Conocer el estrés. Repercusión del estrés en la infancia. Universidad de Cantabria. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/5098>
- Morales, O. A. (2003). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. Universidad de Los Andes.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2). <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>

- Nuñez Mederos, C. S., Pérez Cernuda, C., & Castro Peraza, M. (2017). Consecuencias del divorcio-separación en niños de edad escolar y actitudes asumidas por los padres. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252017000300003&script=sci_arttext
- Pacheco, V. (2015). Estrés en la infancia. Evaluación e intervención educativa. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/40405>
- Palacio, C., et al. (2018). El estrés escolar en la infancia: Una reflexión teórica. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*.
- Patiño Benites, A. L., & Aguinaga Doig, S. G. (2023). Estrés en niños de quinto de primaria: Propuesta de talleres interactivos. *Educare et Comunicare*, 11(1). <https://doi.org/10.35383/educare.v11i1.809>
- Peña Vera, T., & Pirela Morillo, J. (2007). La complejidad del análisis documental. *Información, Cultura y Sociedad*, (16), 55–81. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17402007000100004
- Quintana, L., & Hermida, J. (2019). La hermenéutica como método de interpretación de textos en la investigación psicoanalítica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 16(2), 73–80.
- Ramírez Vallejo, E. (2023). Terapia de juego para disminuir estrés en niños escolares y favorecer su rendimiento académico. *Repositorio Institucional de Acceso Abierto*. <http://www.riaa.uaem.mx/xmlui/handle/20.500.12055/3649>
- Siles, E., et al. (2024). Manual de intervenciones en estrés tóxico. Universidad de los Andes. <https://www.uandes.cl/wp-content/uploads/2025/08/MANUAL-DE-INTERVENCIONES-U-ANDES.pdf>
- Vásquez, E. (2021). Estrés cotidiano infantil y mindfulness en la escuela. UNIMAR. <https://books.scielo.org/id/y9yyg>
- Zamora, E. (2013). Estrés infantil: Estrategias de detección y tratamiento. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://ru.dgb.unam.mx/items/6e9d0f45-3dc5-454d-974b-4ceaa8ee0ed2>