

## SEÑALES EN EL AULA

### Estrés

1

#### ¿Qué es?

El estrés es una respuesta física natural y necesaria del cuerpo ante diferentes estímulos externos. Es fundamental para nuestro día a día, ya que prepara y ayuda al cuerpo a reaccionar ante las diferentes situaciones que enfrentamos.

Solemos tener estrés en pequeñas cantidades cada día. La cantidad y la frecuencia con la que aparece, depende del ambiente que nos rodea. Con las suficientes condiciones externas, es posible tener mucho estrés. En estos casos se habla de **estrés agudo** si se alcanzan niveles de mucho estrés. **Estrés crónico**, si la respuesta de estrés dura mucho tiempo.

El **exceso de estrés provoca** que las respuestas aumenten y que el **cuerpo reaccione de forma negativa**, provocando síntomas como nerviosismo, presión en el pecho, sudoración, aumento del ritmo cardiaco, estar más irritable, problemas para dormir y falta o exceso de apetito.

#### ¿Cómo afecta al menor?

Los niños **no son una excepción y también tienen estrés**. Si éste alcanza niveles demasiado altos también influye negativamente en su cuerpo. Se estima que entre el 5% y el 10% de los niños presentan durante el curso académico algún tipo de síntoma asociado a exceso de estrés y les afecta negativamente a su día a día.

Las situaciones que lo generan pueden ser sucesos vitales, pequeños sucesos cotidianos, catástrofes, ambientes humanos, etc. A **mayor nivel de cambio para sus vidas, mayor probabilidad de aparición** del estrés.

### Factores que pueden generar estrés en los niños

- Discutir con los amigos o compañeros de clase.
- Divorcio de los padres.
- Escuchar frecuentes discusiones en casa.
- Familiares con problemas de salud.
- Familiares que padecen estrés.
- Sufrir bullying, acoso escolar.
- Rivalidad entre hermanos.
- Tener miedos (aislamiento, miedo a los ruidos, a la gente).

La **principal diferencia** con adultos es el **tipo de síntomas** que presentan. En niños es más complicado detectarlos porque las situaciones que provocan mucho estrés pueden pasar **desapercibidas** por los padres. Los **síntomas dependen mucho de la edad**, y varía mucho entre niños y adolescentes. Los **más comunes en niños** son:

### ¿Qué síntomas podemos observar?

#### Síntomas de comportamiento y emocionales:

- Preocupaciones excesivas
- Miedos recurrentes.
- No quieren separarse de los padres en ningún momento.
- Siempre está en alerta, con los músculos tensionados.
- Lloro frecuentemente, es difícil consolarle.
- Se enfada y patalea si se le quita un juguete o si no se hace lo que él quiere.
- Pega o grita a sus iguales cuando no se hace lo que él quiere.
- No quiere participar en las actividades familiares y/o escolares.

### Síntomas físicos:

- Tartamudeo.
- Pesadillas, no duerme bien
- Dolor de cabeza, sudoraciones, mareos.
- Se hacen pis por la noche, cuando antes no le pasaba.
- Se le nota muy acelerado, como en alerta constante, el corazón le late muy rápido.

Además de observar los síntomas arriba mencionados, el exceso de estrés llega a cambiar el comportamiento de los niños en el centro escolar. Las **señales** que nos **ayudan a identificar** estos casos son:

#### Señales en clase:

- Preocupación excesiva por las notas o las actividades de clase, llegan a verbalizar “si suspendo me muero”.
- Excesiva responsabilidad por los exámenes, ejercicios, tareas. Pueden llegar contar que se quedan sin cenar o sin hacer deporte “por estudiar más”.
- Baja autoestima, pensamientos negativos de sí mismos “soy un desastre”.
- Continuos dolores de cabeza.
- Se muestra cansado, incluso al principio del día y de la semana.
- No es capaz de relajarse, siempre se muestra muy alerta.
- Rabietas, lloros y gritos frecuentes.
- Grita y pega con frecuencia a compañeros y profesores si no se hace lo que él quiere.
- Se enfada y se irrita con frecuencia, no tiene paciencia si las cosas no salen como él quiere.
- Preocupación excesiva ante cualquier dificultad que aparezca en clase.
- Se distrae fácilmente, a menudo molestando a otros compañeros.

- Le cuesta razonar ejercicios de lógica. Tiene dificultades para recordar las instrucciones de los ejercicios.
- Le cuesta entender explicaciones y realizar ejercicios en los que necesite memorizar.
- Se muestra muy agitado. Al hablar tartamudea.
- Tiene tics en alguna parte del cuerpo (guiño de ojos, pierna nerviosa).

#### Señales en el recreo y en el trato con los compañeros:

- Discusiones frecuentes con compañeros de clase.
- Pega, lanza cosas y grita con frecuencia al jugar con sus compañeros.
- Se enfada y frustra rápidamente ante cualquier dificultad.
- Tiene muy pocos amigos. Se muestra muy irritable. Sus compañeros no le aceptan.
- Responde y reacciona rápido, sin pensar.

#### Señales en el comedor:

- Falta o exceso de apetito.
- Se queja de dolores y molestias en la tripa.
- Se muestra muy nervioso e irritable.
- Come muy rápido y sin masticar. Termina mucho antes que sus compañeros.
- Se sienta solo en la mesa o lo más aislado posible.

Si el alumno presenta cambios bruscos de humor, mal comportamiento, exceso de cansancio, alteración en el sueño, problemas de concentración, presencia de eczemas y quejas de dolor de cabeza o de tripa, tiene síntomas relacionados con el estrés; por lo que es necesario valorar con el menor y la familia la atención específica sobre dichas dificultades.

**Sitios web recomendados:**

**[Asociación Americana de Pediatría – Estrés en niños](#)**



**[BBC – Artículo sobre la influencia del exceso de estrés en el cerebro de los niños](#)**



**Laura Delgado**  
Psicóloga

**María Martín-Vivar**  
Dra. en Psicología  
Nº Col. M-25074