

Para citar este capítulo siguiendo las indicaciones de la séptima edición en español de APA:

Palacio Chavarriaga, C., & Gutiérrez Avendaño, J. (2025). Percepción docente sobre estrés escolar en relación con ambientes educativos y familiares en Medellín. En J. Gutiérrez Avendaño (Ed.), *Triangulaciones entre gestión educativa, pedagógica y comunitaria* (pp. 125-151). Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó. <https://doi.org/10.21501/9786287765061.7>

## Capítulo 7

# Percepción docente sobre estrés escolar en relación con ambientes educativos y familiares en Medellín<sup>1</sup>

Catalina Palacio Chavarriaga\*

Jairo Gutiérrez Avendaño\*\*

---

<sup>1</sup> Capítulo derivado del proyecto “Las voces de los niños y niñas de cuarto grado de la comuna 11 de Medellín frente a los sentimientos de estrés que genera la escuela”, presentada en la Maestría en Educación de la Universidad Católica Luis Amigó. Inicio: marzo de 2019. Terminación: noviembre de 2020. Actualización: febrero de 2024.

\* Magíster en Educación, licenciada en Educación Infantil, Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Colombia, docente de Secretaría de Educación Antioquia, municipio de Rionegro. Correo: catalina.palacioch@amigo.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6201-2443>.

\*\* Doctor en Ciencias Humanas y Sociales, posdoctor en Bioética, magíster en Educación, docente de la Facultad de Educación y Humanidades, grupo de investigación EILEX, de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Colombia. Correo: jairo.gutierrezave@amigo.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0642-0722>.

## Introducción

La escuela es uno de los espacios donde los niños interactúan frecuentemente en conjunto con el ambiente familiar, de ahí que una problemática que debe ser analizada y en la que intervienen ambos contextos son las herramientas con las que cuenta el docente para ayudar a sus estudiantes a afrontar una situación de estrés escolar y establecer si este es causado por situaciones vividas en el hogar o en la institución educativa, puesto que los momentos de tensión percibidos por los niños afectan su comportamiento, estado de ánimo, atención y concentración, que son dispositivos básicos para el aprendizaje.

Por lo tanto, el presente estudio pretendió comprender las percepciones que tienen los docentes de básica primaria sobre el estrés escolar y relacionarlas con los ambientes educativos y familiares como factor de riesgo de estrés en los niños. Al respecto, algunos de los docentes participantes expresaron su interés por contribuir en el mejoramiento de los ambientes educativos y familiares.

En relación con lo anterior, es necesario aclarar que el concepto de “percepciones” se entenderá desde la psicología, referido a la impresión que se forma una persona de otra en torno a sus características, motivaciones y expectativas, que depende de la subjetividad de quien percibe (Moya & Expósito, 2007). Para este caso, el concepto permitió entender cuándo los docentes perciben a sus estudiantes estresados en el contexto educativo. Además, en el presente texto se hará uso del término “concepciones”, definido por Capote (2011) como la capacidad que tiene una persona para teorizar sobre una temática en particular con el propósito de describir las comprensiones de los docentes sobre estrés escolar.

Ahora bien, para Maturana y Vargas (2015) este último término tiene que ver con la forma en que los niños reaccionan frente a determinados estímulos en el contexto educativo, de ahí que sea necesario realizar por su parte una evaluación cognitiva, la cual determinará si consideran que cuentan o no con los recursos necesarios para clasificar la situación, como estresante o no, y también poder hacerle frente. Son diversas las fuentes de estrés que se viven en la escuela, como, por ejemplo, el número de tareas, la socialización con los compañeros, los traslados de centro educativo y la pérdida de asignaturas entre otras (Valiente et al., 2020).

Sin embargo, es importante aclarar que no todas las situaciones son estresantes para todos los estudiantes; lo que puede ser motivo de estrés para uno no lo es para otro (Trianes, 2003). El estrés, aunque se produce en el sujeto, depende de las condiciones que tienen lugar por parte de los educadores en la escuela. Un estado emocional positivo es responsabilidad de la escuela y de sus docentes, de la manera en que estos influyen sobre los educandos para mantener o garantizar dicho estado emocional.

Es propio de la psicología cognitiva y del biologicismo el depositar los problemas en el sujeto y no en el contexto. Para eliminar el exceso de estrés, lo esencial no es que el sujeto se evalúe a sí mismo, sino que los educadores estén prestos a garantizar los mejores aprendizajes y desarrollos en esos sujetos, garantizándoles su seguridad personal, el deseo por aprender, buena autoestima y una adecuada resolución de tareas cognitivas y los exámenes.

Esta premisa coincide con lo expuesto por Palacio et al. (2022), quienes en su investigación concluyeron que “se requiere que los docentes propicien espacios donde los niños y niñas se sientan acogidos, escuchados y valorados, acciones que darán como resultado ambientes educativos con menos situaciones conflictivas” (p. 13). En consecuencia, los estudiantes serán activos en la construcción de su conocimiento al sentirse con la capacidad de cooperar en su contexto educativo, en beneficio de su propio desarrollo.

Aquí es importante precisar el concepto de ambiente, este se entiende como el lugar que rodea a cada individuo, en donde este interactúa modificándolo (Morales, 1999). El ambiente se caracteriza por tener “condiciones físicas, sociales, culturales, psicológicas y pedagógicas del contexto, las cuales están interrelacionadas unas con otras” (García, 2014, p. 64). También es crucial la idea de que es el ambiente, sobre todo, bien organizado el que garantiza los buenos aprendizajes y el desarrollo de lo emocional, motivacional y cognitivo, necesario para que los escolares no lleguen a tener un exceso de estrés por no saber o no tener el desarrollo que deberían tener.

Existe variedad de ambientes que afectan al infante, entre los cuales encontramos el ambiente escolar y el familiar; en el primero de ellos ubicamos aspectos como los siguientes: aulas con buena ventilación, luz natural para el salón, limpieza óptima, un color de las paredes acorde con lo que se pretende lograr desde la visión pedagógica con los estudiantes y su etapa del desarrollo. No obstante, también se encuentran situaciones como materiales insuficientes o la falta de alguna de las anteriores características, esta podría ser causa de desmotivación por parte del educando (Castro & Morales, 2015).

Cobra relevancia la gestión comunitaria definida por Rueda et al. (2019) como la acción en la que convergen varias instancias institucionales, en este caso se unen familia y escuela, actores fundamentales, con el fin de establecer un espacio propicio para los estudiantes en busca de los mayores beneficios para su desarrollo integral. Este objetivo se logra siempre y cuando exista una comunicación permanente entre escuela y familia.

En esta misma línea, Pino y Castaño (2018) afirman que la gestión comunitaria se caracteriza por establecer soluciones oportunas para el entorno en que influye. Por otro lado, según Trianes et al. (2014), “las altas exigencias por parte de los padres, pasar poco tiempo con las familias, dificultades económicas y continuas peleas entre hermanos” (p. 32) son circunstancias que pueden generar muestras de estrés que se manifiestan no solo en la casa, sino también en la escuela.

Es crucial afirmar que el estrés escolar, el ambiente escolar y el familiar son tres categorías que requieren analizarse de forma conjunta, puesto que influyen directamente en el desarrollo integral de los infantes; por consiguiente, los maestros deben estar atentos a las manifestaciones de estrés con el propósito de actuar y realizar prácticas que generen ambientes tranquilos y propicien el aprendizaje.

## Metodología

La metodología de estudio fue cualitativa de enfoque etnográfico, esta permitió comprender la problemática desde diversas perspectivas con el propósito de ayudar a transformar una realidad y buscar mejorar la calidad de vida de las personas que viven en una comunidad, en este caso, la educativa, con los grupos de interés que la integran.

La población se conformó por cuatro instituciones educativas públicas del noroccidente de la ciudad de Medellín, seleccionadas a conveniencia. En cada una se estableció contacto con los coordinadores y se les presentó los propósitos de la investigación. Posteriormente, se realizó una reunión con los docentes de preescolar, primero, segundo y tercero, con el fin de invitarlos a ser parte del estudio. Accedieron a participar 12 docentes distribuidos de la siguiente manera: 2 de preescolar, 1 de primero, 3 de segundo y 6 que realizan su labor docente de primero a tercero, de acuerdo con su formación específica, es decir, si es en ciencias naturales o matemáticas, por mencionar algunas, enseñan su asignatura en todos estos grados.

Para la recolección de la información y para dar respuesta a los objetivos específicos se realizó la siguiente tabla de consistencia:

**Tabla 1.**  
*Consistencia entre objetivos, categorías y técnicas*

Objetivos específicos	Categoría	Subcategoría	Técnica de recolección de información
Identificar el significado de estrés escolar que poseen los docentes de las instituciones educativas seleccionadas	Estrés escolar		Entrevistas. Grupo focal
Describir los ambientes percibidos por los docentes como determinantes del estrés escolar en el ambiente educativo	Ambientes generadores	Escolar	Entrevistas. Grupo focal. Observaciones participantes.
Describir los ambientes percibidos por los docentes como determinantes del estrés escolar en el ambiente familiar	Ambientes generadores	Familiar	Entrevistas. Grupo focal. Observaciones participantes
Especificar las estrategias utilizadas por los docentes frente al estrés escolar de sus estudiantes	Estrategias docentes		Entrevista Grupo focal Observación participante

En total, se realizaron ocho entrevistas semiestructuradas, dos por cada institución participante para conocer y profundizar en la experiencia vivida por los maestros; ocho observaciones de clase a los maestros entrevistados, con el fin de evidenciar la forma de interacción de los sujetos en el contexto escolar, y un grupo focal para enriquecer la comprensión de la temática objeto de estudio desde la puesta en común de las diferentes percepciones de los maestros en torno al tema.

En cuanto al análisis de la información, una vez recolectada, se procedió a organizarla, en dos redes de datos: un mapa conceptual y una matriz categorial en la que se recopilaban los tres instrumentos utilizados en la investigación, estos con sus respectivos códigos para identificar la participación de cada maestro (tabla 1).

**Tabla 2.**  
*Códigos de los instrumentos de recolección de información*

Maestro	Instrumento	Código	Diario observación participante	Código	Grupo focal	Código
1	Entrevista 1	E1	Observación 1	OBP1	Grupo Focal 1	GF1
2	Entrevista 2	E2	Observación 2	OBP2		
3	Entrevista 3	E3	Observación 3	OBP3	Grupo Focal 2	GF2
4	Entrevista 4	E4	Observación 4	OBP4		
5	Entrevista 5	E5	Observación 5	OBP5	Grupo Focal 3	GF3
6	Entrevista 6	E6	Observación 6	OBP6		
7	Entrevista 7	E7	Observación 7	OBP7	Grupo Focal 4	GF4
8	Entrevista 8	E8	Observación 8	OBP8		

Este análisis se realiza con el fin de unir las experiencias de cada uno de los participantes, referidas a las categorías principales objeto de estudio: concepciones docentes acerca del estrés escolar, manifestaciones, consecuencias y ambientes generadores de estrés escolar, así como estrategias utilizadas por los docentes para disminuir la percepción de situaciones estresantes en el ambiente educativo. Posteriormente, los resultados del primer análisis se triangularon con la teoría para evidenciar qué comprenden los maestros en relación con el estrés escolar, sus repercusiones en los escolares y los ambientes que lo generan.

Se siguieron los parámetros de ética del consentimiento informado sobre los propósitos del estudio y la información de los participantes fue debidamente codificada, además se informó que la información aquí contenida solo sería divulgada con fines académicos.

## Resultados

La interpretación de los hallazgos se realizó según cinco categorías de análisis: concepciones de los docentes; observación y evidencia; consecuencias; ambientes generadores; y estrategias que utilizan los docentes frente al estrés escolar.

### *Concepciones de los docentes*

El estrés escolar se refiere a “la tensión excesiva desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en periodo de aprendizaje y experimenta tensión” (Orlandini, 1999, p. 143). Es decir, el estrés es generado por las actividades realizadas en el ambiente escolar, o que son enviadas para la casa como actividades posteriores. Los maestros participantes, por su parte, expresaron que el estrés escolar es “todo lo que se refiere mientras ellos están en el contexto educativo, dentro de la escuela y en todos los ambientes que hacen parte de la escuela” (E1).

Otras opiniones amplían el concepto al considerar que es una situación en la que “el niño no quiere actuar y como docente estoy esperando que él actúe, que él trabaje, participe y él no quiere hacer nada, algo pasó, ¿y dónde pasó? ¿De dónde viene?: de la casa” (E9); “el estrés infantil significa que los niños están cargados de muchas emociones y de muchas responsabilidades, que no son de su competencia debido a que están asumiendo roles que no les corresponde” (GF2).

En estos testimonios se evidenció la recarga escolar como productora de estrés y asociada al ámbito familiar, en donde se pueden vivir situaciones que afectan el desempeño del niño en el entorno educativo. Lo que se estudia aquí es el ambiente sin la influencia educativa, el ambiente emocional positivo de la escuela y toda la organización social que debe existir para que el sujeto adquiera la confianza y las habilidades para desenvolverse en el entorno o ambiente escolar. Para estos estudios, la causa del estrés es la situación de la familia y de los padres, la que puede estar afectada incluso al hecho de que el niño no aprenda o no aprenda bien o no esté estimulado para ir a la escuela.

En una de las entrevistas un participante manifestó que en el ambiente escolar

uno también genera estrés al querer que todos ganen, aprendan, logren avanzar en el colegio y a eso se le suma el currículo ... al decir: ‘muévanse’, ‘nos falta este tema’, ‘mire mañana hay que hacer tal cosa y no lo hemos podido hacer’. (E1)

Esta expresión, que coincide con una de las observaciones realizadas, muestra que por cuestiones de tiempo la maestra alza la voz con el fin de lograr la atención por parte de los estudiantes, situación que genera tensión en los niños a su cargo (OBP3).

En la forma en la que se expresaron los educadores dan muestra de la desorganización de la labor escolar. Por esta razón, manifestaron que algunas veces no encuentran apoyo en sus compañeros, experiencia que se vio reflejada en el relato de un maestro: “otra de las situaciones que se da en la escuela es que ... unos se pueden burlar de los otros y eso puede causarles estrés entre ellos mismos” (GFP2).

De ahí que uno de los entrevistados considere lo siguiente:

Esa empatía con ellos y a veces el no poder contar con ese profesor que, aunque nosotros no nos podemos extralimitar, el contar con ese profesor que te escuche, que te ayude, que te llame la atención de la mejor manera, que te oriente cuando se necesite de él. (E1)

Estos criterios hacen parte de la organización del medio escolar que va desde lo material hasta las relaciones entre los estudiantes, entre ellos mismos y los maestros y de los maestros entre sí, parece una concepción libertina de la escuela que en nada ayuda a la labor.

En esta misma línea, un docente afirmó que también son los propios compañeros de clase los generadores de malestar, como refleja la siguiente entrevista:

Hay niños que molestan mucho a los otros o los critican y les dicen: ‘eso está muy feo’, ‘eso no es así’, ‘borre’. Se toman atribuciones de maestros y de líderes, entonces hacen llorar a sus pares, o dicen al profesor: ‘no lo saque que ese niño no sabe nada’. (E8)

Lo expuesto por la maestra anterior es acorde con lo observado en una de las visitas realizadas: algunos de los niños no respetan a sus compañeros, los molestan porque han terminado pronto su trabajo, el tono de voz entre ellos es fuerte en medio de la discusión. Uno de los estudiantes expresa “Emanuel, ‘chismoso’. Otros niños se sacan la lengua entre sí como reclamo por una camisa que le daño su compañero, y uno de los niños le raya el cuaderno a su compañero” (OBP3).

En cuanto a la transición de grados, como causa del estrés escolar, se percibe que los docentes estuvieron de acuerdo en que esta es un causante de estrés escolar en los niños desde el grado transición hasta tercero, algunas de las razones que dieron fueron las siguientes:

El cambio de aula o la exigencia académica, porque pueden decir los estudiantes: ‘es que aquí ya me están exigiendo mucho’, ‘yo no soy capaz’; muchos se cierran a decir eso, o ‘están pidiendo muchas tareas’ y entonces eso a veces les genera estrés a ellos, si no hay un acompañamiento familiar que les colabore con ellas. Si no hay un buen diálogo entre la familia y la docente no se logra superar ... hay niños que esos cambios, sí les genera estrés. (E4)

Lo relatado también mostró que no hay aprendizajes adecuados y, por supuesto, una eficaz enseñanza y educación. Al no aprender con claridad las lecciones evaluables los exámenes van a ser estresantes. Asimismo, otro de los maestros comentó:

Sí, mucha presión porque la mamá les dice: ‘bueno usted ya no está en preescolar, tiene que ganar todas las materias’. ¿Qué he hecho yo como maestra de primero? Los niños cuando llegan a primero ya saben que se sacan 1-2-3-4-5, entonces con el tiempo son: ‘profesora yo me gano un 5 o me gano un 3’, ‘profesora yo me tengo que ganar un 5 porque si no llevo 5, no me dejan jugar en la tablet. (E8)

Los maestros consideraron el cambio de profesores como un generador de tensión, por tratarse de una nueva adaptación:

Actuamos diferente y en preescolar uno es más maternal, más cercano con ellos, son más poquitos y en primero ya se tiene que trabajar mucho más. Entonces ellos cuando tienen mucho trabajo, quieren volver donde la profesora a ponerle la queja: ‘profesora ella pone mucho trabajo’, ‘es que no es como era en preescolar’. (E9)



En el grupo focal uno de los participantes expresó:

Cuando uno les exige como que les llena la cabecita porque ellos no están sino pensando en el juego, en no cumplir con las responsabilidades, porque muchas veces el papá o la mamá no está encima de ellos entonces eso también les causa estrés. (GFP4)

### *Observación y evidencia*

Según los maestros, los niños manifiestan estrés en el ambiente escolar de la siguiente manera: desmotivación hacia las actividades académicas, enfermedades físicas (dolor de cabeza, dolor de estómago) o psicológicas; (ansiedad, depresión); cambios de conducta o emocionales que presenta el estudiante, es decir, cambios notables en el comportamiento de los menores. Al respecto, los docentes afirmaron:

Uno tiene una conducta definida de ellos ... cuando esta cambia radicalmente es muy evidente, se llega a pensar que está pasando algo y también al ver la variación en su rendimiento académico, porque bajan demasiado. Esas son las mayores alertas que identifico yo para decir que el niño está presentando algún cuadro de estrés, o algo que no está encajando bien en su vida, no se encuentra equilibrado. (E1)

Para otro de los docentes la observación de los niños debe diferenciarse, así lo expresa:

Cuando el niño está muy aislado, muy silencioso, agresivo, muy distraído, entonces uno se acerca a indagar, pero no quiere decir entonces que porque está distraído está estresado, no, me acerco a indagar qué está generando el estrés. El niño de pronto dice: 'el ruido me está molestando', 'me siento incómodo' ... Son esas cosas las que permiten identificar con el niño o por medio de la observación si el estudiante está sufriendo de estrés escolar. (E4)

En torno a lo expuesto por este participante, al realizar una de las visitas al contexto escolar, llamó la atención que una niña se chupa el dedo y se acaricia el pelo, al preguntarle a la maestra por ella refiere que: "tiene problemas en su contexto familiar" (OBP5). Situaciones a las cuales los docentes deben estar atentos y en caso de ser necesario activar la ruta de atención integral, con el fin de garantizar el pleno desarrollo de los estudiantes.

## Consecuencias

En cuanto a los efectos que el estrés escolar puede generar, los docentes consideraron como aspecto relevante que este afecta el rendimiento académico y las relaciones sociales. De esto dan cuenta algunos de los maestros entrevistados:

Los niños son con un nivel más bajo, les da dificultad entender, son muy sensibles ... pasa un compañerito y medio lo movió, llegan llorando 'ay no ... Miren mi cuaderno, me lo dañó todo'. Yo les digo: 'amigo, eso se soluciona con un borrador' ... y a ellos eso o cualquier contacto físico, les genera un problema y lo demuestran ahí mismo. (E4)

El estrés infantil incide negativamente en el rendimiento académico de los niños porque es un área que no está bien. Nosotros trabajamos el ser desde la integralidad, entonces siendo el área emocional una de las más importantes, si esta no está bien entonces desestabilizará las otras, por eso es que ellos no potencian todas las habilidades que tienen porque hay algo que no está bien en su ser y si yo no estoy bien pues las cosas no van a marchar como debería. (GFP4)

De igual forma, expresaron qué afecta la concentración para entender y ubicarse en una actividad propuesta:

Así sea una actividad sencilla de cuaderno, usted al niño estresado lo ve como 'embolatadito' [confundido], no encuentra el lápiz, no sabe dónde buscarlo (aquí ya la mayoría maneja el renglón), pero el día que está estresado no saben qué renglón trabajar, entonces eso sí les afecta y mucho. (E8)

Los niños no rinden en las actividades, no terminan los trabajos a tiempo por ponerse a molestar a los compañeros o porque se sienten que no son capaces y van haciendo una rayita y todo lo que hacen lo van y lo consultan a la profesora, no estudian y si estudian no aprenden con facilidad porque ellos se sienten menos que los demás. (GFP1)

El estrés también incide sobre las relaciones sociales con sus pares por lo siguiente:

Ellos se sienten inseguros, no solo desde el conocimiento, sino que también por la convivencia la aceptación ... si no hay amor por mí mismo no lo puedo dar a los demás y eso es lo que nosotros evidenciamos, si yo no me quiero no me respeto entonces la convivencia va ser súper difícil, de ahí entonces que se presente el estrés desde lo escolar en los niños. (GFP3)

En esta misma línea, otro de los participantes desde su experiencia expresó:

El estudiante va a estar sumergido totalmente en tratar de cumplir lo que el docente le pide, tratar de cumplirle a los padres y a x o y persona, entonces él, ese pensamiento de que tiene que cumplir unas cosas, lo va alejando de todas las actividades sociales con los demás. (E4)

Lo anterior es un indicador de que el trabajo escolar no está centrado en el proceso que se tiene que llevar a cabo para que haya aprendizajes y desarrollo, sino en el resultado o en los rendimientos, de ahí que sea crucial que se mejoren las prácticas de la enseñanza y de los aprendizajes.

### *Ambientes generadores*

Los maestros afirmaron que la familia y los docentes tienen parte de la responsabilidad del estrés infantil en contextos escolares, así lo indicó uno de los participantes: “La responsabilidad es de todos porque somos una sociedad y no podemos desligarnos de ella. Primero es de la familia, cierto, padres, luego de los docentes” (E1). En cuanto al ambiente escolar los docentes expusieron que este se convierte en un factor estresor porque

los maestros somos rígidos y encasillados, no tenemos en cuenta las debilidades del niño ... Hay cosas que uno como docente tiene que tratar de hacer, tiene que poder motivarlo ... hay cosas que le generan mucho estrés a los niños, por ejemplo: la madrugada, el tener que sentarse y estar quieto ... el no poder tomar agua, sino cuando debe ser, que no se puede comer en el salón, eso genera estrés porque ellos están acostumbrados a hacerlo a cualquier hora. Aquí ya estamos generando unos hábitos y entonces eso les cuesta a ellos ... y lo que menos cree uno, el que no los deja ir al baño sino a la hora que es. (E2)

En relación con lo anterior, durante las visitas a los docentes, se evidenció que, aunque los docentes tienen que cumplir con múltiples responsabilidades, acuden al diálogo en la interacción con sus estudiantes y en los momentos en los que surgen conflictos entre ellos para ofrecerles una solución de manera pacífica.

Sobre el clima que se percibe, uno de los participantes comentó:

Los gritos, peleas, ruidos exagerados, hay muchas cosas y dependiendo de la forma de ser de cada niño ... por ejemplo: los miedos es una cosa que les genera mucho estrés a los niños, el miedo a los truenos, mire una cosa tan sencilla, el miedo a un gusano, y eso de donde viene, de la familia ... yo pienso, que hay muchos, muchos detonantes, pero uno no sabe a ciencia cierta qué es lo que pasa ahí. (E2)

Igualmente, un grupo focal comentó:

El irrespeto que se vive entre ellos, que uno a veces como docente se la juega y lo trata de interiorizar a él, trabajando la sana convivencia, hacemos múltiples de actividades donde prime el respeto por ellos, pero aún sigue faltando. (GFP1)

Sobre la dotación del espacio físico refirieron los docentes que son ambientes inadecuados:

Con sillas universitarias ... para niños que acaban de pasar de preescolar, que tenían una mesa donde podían poner sus cosas, aquí el espacio es una raquetica ... se estresan porque tienen que saber manejar la cartuchera, de lo contrario todo vive en el suelo ... tienen que saber utilizar la otra mano; los niños de ahora ya no usan si no una, la otra parece que no existiera. Es uno como docente todo el tiempo: la 'otra mano es una pinza'... eso hace que uno le tumba al otro y genera estrés y conflicto ... todos los días permanecen, los olores, los sonidos, la estrechez. (E8)

También se conoció que los “ambientes de injusticia” son generadores de malestar porque “desestabiliza mucho a un niño, un ambiente donde no haya amor, es horrible, yo creo que esa sería la peor de todas. Porque el niño que se siente amado ... ese niño supera” (E9).

En relación con el ambiente familiar, los docentes participantes mencionaron en la realización de la entrevista y también en el grupo focal, durante la observación de situaciones que pueden generar estrés en los niños, lo siguiente: necesidades básicas insatisfechas, riñas, divorcios y violencia en el hogar. También la presión de la familia por altos logros académicos y la ausencia de acompañamiento en su proceso educativo.

En este sentido, señalaron que “la separación de los papás, el niño la siente inmediatamente, yo creo que eso si lo vemos mucho y las peleas entre el papá y mamá” (E9). Durante una de las visitas, en medio de la conversación con la profesora, en el diario de observación se expresó que “algunos de los niños y niñas sufren de maltrato familiar en sus hogares y descuido” (OBP5).

Por otra parte, sobre el acompañamiento del niño, los docentes afirmaron lo siguiente:

Por ejemplo a tener una familia que esté pendiente de uno ... un papá o una mamá pendiente de vos que no te deje al cuidado de tu abuela, que vos no sientas esa ausencia desde tan pequeño, porque eso acá lo manifiestan ‘profe es que mi mamá no está conmigo’, ‘es que mi papá se fue’ ... ‘es que profe me toca despacharme solito’ ... esto no debería ser, porque son cargas que al niño no le corresponden y son sus derechos fundamentales los que están siendo vulnerados de alguna manera. (E1)

En torno a esta categoría, un participante comentó lo siguiente:

El descuido y el abandono que viven a veces por parte de los padres, la falta de comodidades mínimas a nivel de planta física y en todo lo que ellos viven en las casas, el hacinamiento, la falta de comida y todas las necesidades básicas que priman para el ser humano. Yo lo he vivido en los años de docencia que llevo, sé que esas ausencias dejan huella en ellos. (GFP4)

Para las madres cabeza de familia es mayor la carga:

Hay veces que el problema es de la mamá, no tiene trabajo, o que a lo mejor la mamá tiene alguna enfermedad, problemas con el vicio, con el alcohol. Acá pasa mucho eso en esta comunidad, que los niños lo ven muy natural, pero hay veces que se les nota a ellos la preocupación ... entonces eso al niño lo angustia y no viene al colegio hace tres días uno les pregunta ¿qué les pasó? ‘No profe es que imagínese, que mi mamá se quedó sin trabajo y nosotros nos fuimos para un pueblo a ver si mi mamá conseguía trabajo’. (E3)

### *Estrategias que utilizan los docentes*

Los docentes expresaron que, en algunos casos, los factores ambientales no son posibles de controlar y, por ende, deben buscar estrategias para disminuir sus efectos, algunas estrategias son trabajar los temas de matemáticas y lenguaje en las primeras horas de

clase en las que los niños están más prestos para el aprendizaje, utilizar metodologías para mantener la motivación y concentración de los estudiantes, así como enseñar normas de convivencia y valores para que la cantidad de estudiantes en el salón no se convierta en una problemática generadora de estrés, situaciones comunes que dieron a conocer los participantes en la aplicación de los instrumentos que se utilizaron en la investigación.

En las observaciones se destacan estrategias para el control del ambiente en el aula, debido a las condiciones de ruido y a los olores externos de la misma:

Utilizo instrumentos musicales como la flauta, victoria el pajarito, entonces cuando veo que ellos están muy inquietos y veo que es algo que les preocupa entonces suena y ellos se quedan calladitos, les enseñé ejercicios de respiración, les enseñé un nuevo ejercicio de respiración que es con un pie adelante ellos toman el aire, no lo sueltan hasta que yo no cuente tres, fue una técnica que me enseñaron de respiración, entonces hacemos mucho eso. (E8)

También se observó que los maestros se dan cuenta de los casos más visibles o extremos de estrés e intervienen para buscar una solución:

Un cambio brusco, no necesariamente puede ser que un niño se aisle, un cambio brusco puede ser: un niño que ha trabajado bien, académicamente, es un niño que ha respondido bien y de un momento a otro no realiza las actividades, las deja a medias, se dedica a charlar, a jugar, o a pelear con los compañeros, ese es un cambio brusco. Lo primero que uno hace es hablar con el estudiante y llamarle la atención ... a ver si de pronto el niño manifiesta qué situaciones de su vida son las que le están preocupando. A partir de eso uno ya mira: ah, es la familia ... que el niño se siente enfermo y no lo ha visto un médico y no lo han revisado ... que se debe a un problema que tiene con alguna profesora, hablemos con la profe y miremos qué está pasando con esa clase. (E3)

Si se presenta una situación en la que se percibe que los niños están preocupados, lo primero es dialogar con ellos, el diálogo, escuchar un poco, aunque haya temas en los que nosotros no podemos ahondar ni entrar —estos los remitimos, porque gracias a Dios en las escuelas contamos con personas especializadas, como los psicólogos de entorno protector y los maestros de la UAI. Entonces, en mi caso particular, lo que yo hago es escuchar al niño y si en ese caso requiere de una atención más profesional lo remitimos a psicología y ya ella hace todo el trabajo y después nosotros hacemos empalme con ella y tratamos, en lo posible, de ayudarle a ese niño a solucionar ese inconveniente que está presentando (GFP1).

En línea con esta estrategia, en una visita realizada se observó que la maestra por medio del diálogo soluciona los conflictos en el aula al escuchar a sus estudiantes, resolverles sus inquietudes y sugerirles soluciones en relación con la dificultad que se presenta, sea personal o entre compañeros de clase (OBP7).

Otra de las estrategias fue involucrar al niño en roles y actividades para darle confianza:

Si es un niño muy tímido, trato que salga adelante, me vas a repartir esto me vas hacer tal cosa, le llevas tal razón a la profesora, como para que salga de sí mismo; dialogo mucho con los papás, porque como son tan pequeños debe ser muy de la mano de los padres de familia o los acudientes; les comento la situación, les digo que me lo suelten mucho que no lo están sobreprotegiendo en la casa o que no les exijan demasiado, porque les pegan por todo, les gritan por todo y un lenguaje que no es el apropiado para ellos, yo miro mucho eso. (GFP4)

Frente a la asimilación del cambio de primero a segundo grado, aseveraron que esta transición les genera preocupación a los niños:

Al principio del año sí se les dificulta mucho ... para ellos es estresante, genera muchísima preocupación y algunos llegan sin leer y escribir a segundo y como ellos saben que en este grado ya se lee y escribe, ellos llegan estresados pensando: ¡Dios mío yo no soy capaz de escribir! Entonces todo el día dicen: ‘profe es que tengo que leer, profe yo no sé escribir’. (E3)

Se evidencia en este apartado del capítulo que los docentes conocen los aspectos básicos que tienen que ver con el concepto de estrés escolar, por tanto, es necesaria la capacitación sobre estrategias de afrontamiento para acompañar a los niños en su desarrollo.

## Discusión

Estos resultados se encuentran relacionados con la investigación realizada por Martínez y Díaz (2007), quienes definen el estrés escolar como “el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos y emocionales, ya sean de carácter interrelacional o

intrarelacional, que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar” (p. 12). Esta definición concuerda con lo afirmado por los maestros participantes de este estudio.

Al decir que es un malestar producido por el contexto en el que vive y estudia o trabaja el sujeto, es claro que no es un problema emocional del sujeto o un malestar por alguna patología de este. Llegar a creer esto último sería caer en un concepto individualista del estrés, que aísla este problema, lo desconecta de la realidad y vida concreta y real del sujeto, señalando que es un problema del sujeto, no del medio en el que vive.

Trianes (2003) en sus investigaciones plantea, además, lo siguiente:

*Algunas situaciones y circunstancias en las que las demandas de los contextos escolares suponen una exigencia excesiva para ciertos niños que, debido a diversas situaciones, desarrollan estrés y muestran dificultades de adaptación a la escuela, las cuales pueden influir negativamente en su desarrollo personal. (p. 103)*

Entre las causas generadoras de estrés en ambientes escolares, la transición entre grados puede ser una de ellas, porque se da un cambio en la metodología de enseñanza, docentes, pares y espacios. En el estudio realizado por León (2011) se confirma el pensar de los docentes:

*La transición de la educación inicial al primer grado de la Educación Primaria adquiere vital importancia, porque si los procesos de maduración y desarrollo no se continúan orientando con la misma calidad metodológica y si cambia la concepción pedagógica, se corre el riesgo de ubicar al niño en situaciones donde se pueda confundir, sufrir pequeños traumas de ubicación, de socialización y lo que es peor, miedo y desconfianza por la escuela. (p. 191)*

Los niños tienen gran sensibilidad en etapas tempranas, momento que requiere de maestros observadores y prestos a actuar conforme a sus necesidades. Por otra parte, es preciso resaltar que las interacciones sociales en clase pueden llegar a convertirse en causa de estrés escolar. Es así como Trianes et al. (2014) plantean que, en el ámbito escolar, se contemplan estresores tales como “problemas en la interacción con el profesor, bajas calificaciones escolares y exceso de actividades extraescolares. Asimismo, se incluyen estresores relativos a las dificultades en las relaciones con los iguales, como falta de aceptación social, conflictos y situaciones de burla” (p. 32).



Por otro lado, en cuanto a las consecuencias del estrés escolar en los niños desde transición a tercero de la básica primaria, existe concordancia entre lo dicho por los docentes y las investigaciones encontradas, como en el estudio realizado por Trianes et al. (2014) en el que se concluye que el estrés cotidiano en el desarrollo infantil tiene consecuencias:

*Afecta el bienestar socioemocional y físico del niño, a este se encuentran asociados, ansiedad, baja autoestima, depresión y sentimientos de incapacidad, dificultades en las relaciones interpersonales con los iguales, conductas agresivas, irritabilidad y actitud negativa frente al ámbito escolar. Además, se vincula al deterioro del rendimiento cognitivo (peor capacidad de atención sostenida y de memoria episódica) y académico. (p. 32)*

Los docentes, al reconocerse como fuente de estrés para sus estudiantes, procuran crear ambientes amigables donde los niños se sientan acogidos y seguros, de tal manera que se convierta en un contexto protector para ellos, disposición que se logra por medio de “relaciones asertivas y ayudar al estudiantado a eliminar temores sobre ciertas materias, la participación en clase y la presentación de pruebas” (Naranjo, 2009, p. 188).

Estas actitudes y aptitudes coinciden con las referidas en el estudio realizado por Díaz y Gairin (2014), quienes afirman que el ambiente educativo se debe caracterizar por lo siguiente:

*Favorecer el uso de estrategias que permitan al alumnado alcanzar el grado de seguridad afectiva y emocional que corresponde a su nivel madurativo; huir del autoritarismo estableciendo unas normas de disciplina y convivencia razonadas y razonables; utilizar el diálogo para resolver conflictos y adoptar una actitud que tienda al bienestar común; promover el respeto y los principios básicos de la convivencia y desarrollar en el alumnado hábitos saludables, de alimentación, higiene, reposo, actividad física y tiempo libre. (p. 197)*

En relación con el ambiente escolar, fueron varias las investigaciones que se mostraron afines con las concepciones de los docentes sobre un contexto educativo saludable, la primera de ellas fue el estudio realizado por Mejía (2011), quien señala el papel de los aspectos de diseño: “Distribución de los muebles, las ventanas, el tamaño de los espacios (los colores) ... los aspectos físicos (la temperatura, el clima...) y su influencia en el comportamiento, la salud física, psicológica y social de los individuos” (p. 4).

Asimismo, el ruido es otra de las características que puede tenerse en cuenta cuando se analizan los ambientes educativos, de acuerdo con Mejía (2011) y los docentes participantes de esta investigación, pues tiene incidencia en el proceso de aprendizaje de los niños, y debe ser considerado como estresor en las escuelas. Estos resultados son afines a los encontrados por Aragonés y Cuervo (2000), quienes le dan importancia a la iluminación y al clima, así como a la disposición del mobiliario y a la comodidad, debido a estos factores tienen un impacto positivo en el desempeño de los estudiantes (p. 221).

Siguiendo en la línea del ambiente escolar, Mejía (2011) hace alusión a la cantidad de estudiantes por aula de clase y cómo esta se encuentra asociada con conductas de agresión (p. 15); así pues, una elevada cantidad de estudiantes es una posible fuente de estrés para los niños. En este aspecto están de acuerdo los docentes, exponen que los espacios reducidos en las sillas para escribir y entre compañeros genera situaciones de conflicto en el aula.

Con respecto al ambiente familiar, se encontró relación con lo que define Muñoz (1987) sobre lo familiar como un valor social:

Pienso que la esencia de esa riqueza consiste no solo en la provisión del alimento y salvaguarda económico-social, sino en la reafirmación continua de la propia identidad, de la autoestima, de la seguridad psíquica y física de cada cual, de la comunicación y del tono empático de la convivencia, de la relación creativa con la sociedad. (p. 15)

Esta debería asumirse como sinónimo de equilibrio, en relación con la afirmación de Muñoz (1987), los docentes concuerdan en que una familia donde los niños se sientan seguros por contar con sus necesidades básicas cubiertas, no solo de vivienda y alimentación, sino las que se refieren a la parte emocional, les permitirá desarrollarse de manera integral en colaboración con el trabajo realizado por la escuela.

En esta misma línea de ambiente familiar, es importante tener en cuenta investigaciones como la de Garrido (2006), al concluir que en “el núcleo familiar se da el apego y si este es inseguro propicia el estrés, concretamente, el estilo evitativo genera miedo rabia y ansiedad y el estilo ambivalente además de las anteriores provoca emociones de estrés y preocupación” (p. 502). Los padres de familia en sus interacciones con los niños deben ser muy coherentes para no generar en ellos confusión que los lleve a pensar que no se encuentran seguros en ese ambiente o que, por cualquier motivo, no son queridos allí.

También se destaca que otro factor familiar fuente de estrés para los niños es el divorcio, “sobre todo en niños especialmente sensibles, no obstante, el tiempo ayuda a superarlo, a no ser que los padres mantengan unas relaciones conflictivas” (Pons & Del Barrio, 1995, p. 495). Este tipo de rupturas es común en el contexto donde se llevó a cabo esta investigación.

Sobre la responsabilidad que tiene la familia en el hecho de que el niño se vea expuesto a situaciones de estrés escolar, Espitia y Montes (2009) realizaron un estudio en el que observaron que “cada familia tiene sus propios valores, actitudes, principios y visiones que dan sentido al apoyo en los aprendizajes de sus hijos, su capital particular e insustituible le permite usar estrategias, prácticas y metodologías diferentes” (p. 95); es decir, si las formas en que los padres acompañan a sus hijos en los hogares y los valores que se manejan al interior de este son diferentes a los que se enseñan en las escuelas, dichas situaciones pueden ser generadoras de estrés; por lo tanto, es importante que las familias busquen centros educativos que concuerden con sus principios, valores y expectativas en cuanto al aprendizaje de sus hijos.

Así pues, el tipo de crianza es otro elemento familiar clave en la generación de estrés, que se puede prevenir

*proporcionando un contacto de cariño, seguro y de confianza, donde el niño reciba una educación que le facilite llegar a una independencia en sus diferentes aspectos ... una buena comunicación entre padres e hijos genera un ambiente confortable de confianza y seguridad, pero por el contrario una deficiente comunicación o una sobreprotección generará una dependencia frustrante fuente de estrés. (González, 2014, p. 21)*

En este sentido, la gestión comunitaria según Ledesma et al. (2020) brinda las herramientas necesarias para mantener una comunicación activa entre familia y escuela que permita la participación de ambos estamentos con el objetivo de brindar una educación integral enmarcada en ambientes protectores que faciliten experiencias de aprendizaje en los estudiantes.

En cuanto a las estrategias utilizadas por los docentes para disminuir el estrés en el aula, los participantes manifestaron que, en algunas ocasiones, se quedan cortos para hacerle frente a esta situación; en primer lugar, porque no saben a ciencia cierta cómo determinar si un niño se encuentra estresado o no y cuáles son los causantes de esta problemática. Sin embargo, si la escuela estuviera bien organizada y con una promoción de buenos resultados disciplinarios y académicos, el escolar estresado se conocería de inmediato, porque esto no se convertiría en un problema tan frecuente.

En este sentido, Palacio y Gutiérrez (2023) afirman que si los docentes se muestran empáticos en el contexto educativo frente a las necesidades de sus estudiantes y posibilitan espacios en los que se puedan comunicar, en condiciones de respeto y amabilidad, los niños adquieren habilidades que les permiten afrontar los momentos de estrés escolar. No obstante, en la investigación citada, los estudiantes expusieron que no siempre se encuentran con docentes empáticos que les muestren el camino para desarrollar su dimensión emocional, definida por Álvarez (2020) como “la capacidad de identificar, nombrar y gestionar con asertividad las emociones propias y de los demás, de establecer sanas relaciones personales y sociales, de actuar de forma eficaz ante situaciones desafiantes” (p. 403). A propósito de esto, conviene decir que la mayoría de los docentes en este estudio se mostraron con una actitud empática en el aula que facilitaba el desarrollo emocional de los niños que guían en su proceso de aprendizaje, realizando actividades intencionadas hacia este objetivo.

En segundo lugar, a causa de lo primero, no cuentan con argumentos para activar la ruta de atención integral o desarrollar actividades en clase que les permita mejorar las habilidades de los niños. Esta es la dificultad esencial que produce, seguramente, los mayores problemas escolares y, con ellos, el estrés del escolar, de la familia, incluso del maestro que, en caso de no resolverlo, se convierte en un círculo recurrente.

Los maestros optan por hablar con el niño y, de este modo, tratan de solucionar la situación que está causando estrés en ellos. Cuando no es posible por medio del diálogo con ellos, hablan con los demás profesores con el propósito de identificar si esa misma conducta pasa en otras clases y, en caso de que sea así, optan por llamar a los padres de familia para buscar una solución conjunta en relación con la preocupación del niño.

Solo hubo un contexto educativo donde los docentes utilizaban estrategias relacionadas con el estrés escolar antes de iniciar las clases, esto con el propósito de lograr una concentración y atención plena por parte de sus estudiantes, habilidad que, según el estudio realizado por Martínez (2016), “en el futuro será imprescindible ... para todos los colectivos incluidos los más pequeños” (p. 14), con el fin de disminuir el estrés que en la actualidad sufren muchos adultos.

También se proponen estrategias que fortalezcan habilidades motrices, la atención, concentración y el mejoramiento de los lazos afectivos entre padres e hijos, docentes y estudiantes y pares, las cuales ayudarán a enfrentar de mejor manera las situaciones estresantes en los niños tanto en el contexto educativo como en el familiar. De estas estrategias se destacan: narraciones a partir de cuentos seleccionados cuidadosamente y conforme a la edad de los estudiantes; música utilizada de manera intencional para la

relajación y masajes que pueden ser realizados por los padres, docentes o los mismos compañeros de clase (Martínez, 2016, p. 14). Otras estrategias que pueden utilizar los docentes para dar solución a esta problemática que se vive en las aulas de clase son las siguientes:

Enriquecer el control sobre el propio cuerpo y las emociones, reeducar la mala posición corporal, disminuir las tensiones tanto musculares como psíquicas, ayudar a gastar menos energía en la ejecución de las actividades, reforzar el sistema inmunitario, incrementar la concentración y mejorar la constancia, aumentar la confianza en las propias habilidades motrices, mejorar la autoestima, fomentar capacidades sociales y de comunicación y la disposición de aprender. (Hernández & Velilla, 2005, p. 235)

Así también Naranjo (2009) en una de sus investigaciones refiere lo siguiente:

Cuando la causa de estrés requiere una respuesta inmediata se recomienda una forma de relajación rápida basada en la respiración la cual consiste en tres pasos: de primero se debe respirar profundamente reteniendo el aire tres o cuatro segundos y exhalando lentamente lo cual se repite dos o tres veces; de segundo la persona se repite dos o más veces estoy tranquilo, estoy tranquilo me siento en calma; de tercero se vuelve a respirar según la forma indicada. (Naranjo, 2009, p. 182)

Este tipo de estrategias pueden ser aprendidas por los niños desde la primera infancia y acompañadas del reconocimiento de sus propias emociones, para así prevenir el estrés crónico en edades tempranas. Esta práctica aporta significativamente a que, en un futuro, ya como adultos, sean capaces de dar solución a diferentes situaciones de la vida cotidiana de una forma más asertiva, al estar en calma consigo mismos y el entorno que les rodea, así lo afirma Blay (1976) al decir “la relajación es la puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo” (p. 12), lo cual implica una mejor relación con el contexto. Adicionalmente, Gómez (2009) afirma que “la relajación es muy beneficiosa, puesto que es capaz de mejorar el bienestar ... y la capacidad de concentración” (p. 41), aspectos que aportan positivamente a las relaciones interpersonales.

## Conclusiones

El concepto de estrés escolar, para los docentes que participaron de la investigación, hace referencia a las tensiones vividas directamente en el aula; estas se pueden evidenciar en los cambios de conducta y dolencias físicas presentadas por los estudiantes, que

pueden ser producto de situaciones vividas en la casa o en la escuela. Adicionalmente, los maestros expresan que es importante tener en cuenta aspectos relacionados con la adecuación de los espacios físicos de los planteles educativos.

Es crucial motivar a los maestros para que se involucren activamente en el mejoramiento de sus ambientes escolares, por medio de acciones que puedan realizar en el aula. En ese sentido, una opción para minimizar los efectos negativos en los niños es capacitar a los docentes sobre causas y consecuencias del estrés escolar y la búsqueda de ayuda con el fin de implementar las acciones necesarias en el aula de clase, puesto que influyen directamente en el desarrollo integral de los estudiantes.

Es imperativo que los docentes contribuyan a crear conciencia en las familias sobre las consecuencias del estrés en los niños a edades tempranas y cómo deben acompañarlos para convertir el ambiente familiar en un espacio seguro, donde adicionalmente los padres deben saber que sus estados emocionales pueden dificultar el desarrollo de habilidades sociales: por ejemplo, mamás ansiosas que les transmiten sus temores a sus hijos.

Es necesaria una adecuada organización escolar a través de una gestión comunitaria que incluya el trabajo educativo, la enseñanza, los hábitos y virtudes, la atención a los más lentos o necesitados, la labor educativa, el juego, el deporte y la vida social con la comunidad principalmente en la familia y en la escuela misma. Estos factores han sido probados para evitar el estrés excesivo.

En relación con las estrategias utilizadas por los docentes para mitigar el estrés escolar, se evidenció que conocen las básicas como, por ejemplo, enseñar normas de convivencia escolar, dialogar con los estudiantes cuando los ven preocupados, variar las metodologías de enseñanza con el fin de mantener la motivación de los estudiantes, pero no realizan actividades intencionadas que les permita a los estudiantes desarrollar su dimensión socioemocional y adquirir las estrategias para encarar los momentos de tensión en la escuela y en los diferentes contextos en los que interactúan a lo largo de su vida.

En la actualidad, los estudios sobre estrés se realizan principalmente en poblaciones adultas, desde una perspectiva médica o psicológica, verificadas según metodologías de corte cuantitativo. Por tal motivo, se encontró un vacío de conocimiento cualitativo sobre el estrés en contextos escolares y con otras poblaciones, por ello se buscó dar respuesta con esta pesquisa, con el fin de hallar resultados sobre el estrés en dichos espacios desde enfoques comprensivos e interactivos.

Esta es una problemática vivida por los niños desde la primera infancia, que puede tener consecuencias perjudiciales para ellos en cuanto a su desarrollo integral: dificultad para comunicarse con sus pares y docentes; disminución de la capacidad de concentración y atención y conductas regresivas tales como chuparse el dedo, pérdida de control de esfínteres y aislamiento social. Sin embargo, esta problemática en ocasiones es subestimada tanto por docentes como por familiares, tal vez por desconocimiento del tema o por indiferencia frente al mismo.

Si se quiere lograr el desarrollo integral de los niños, las escuelas necesitan afianzar la capacitación continua de los docentes y el trabajo mancomunado con otros profesionales, esto con el propósito de hacer realidad este cometido, que, en algunas ocasiones, parece solo una utopía en el contexto colombiano.

Es indispensable que los docentes, desde transición a tercero, sean creativos en sus prácticas y dispuestos a observar las necesidades de sus estudiantes mediante estrategias para mejorar los ambientes educativos y, de este modo, aportar significativamente a la formación integral de sus niños.

De igual forma, se requiere validar instrumentos que les permitan a los maestros identificar si en el aula hay niños que estén sufriendo un estrés que les impida desarrollarse, como lo es el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil de Trianes et al. (2012). Asimismo, es importante darles a conocer a los maestros otros instrumentos, aplicados generalmente por psicólogos, como es el Inventario de Ansiedad de Beck, que el docente pueda aplicar en su aula de clase para determinar si en ella los niños se encuentran estresados, para luego implementar estrategias que desarrollen habilidades en el niño de cara a los retos que debe enfrentar en el transcurso de su vida diaria.

Es importante aclarar que esta investigación ayudó a crear conciencia en la comunidad educativa sobre la importancia de visibilizar el estrés escolar, debido a las implicaciones que tiene dicha problemática en el desarrollo integral de los niños. Igualmente, permitió a los docentes reflexionar sobre su propia práctica pedagógica, las repercusiones de esta en el aprendizaje de los estudiantes y su desarrollo socioemocional, con el propósito de realizar acciones que permitan a los educandos habitar la escuela sin preocupaciones más allá de las que, consideren, pueden superar.

Así mismo, la investigación les permitió a los investigadores ser conscientes de las repercusiones que tienen para los niños las diferentes didácticas utilizadas por el docente en el aula, conocer las perspectivas de los estudiantes en relación con su proceso de aprendizaje y las situaciones que los estresan y que dificultan su desarrollo integral.

Al inicio del proceso investigativo fue difícil que los docentes permitieran observar sus prácticas pedagógicas, pero una vez comprendieron la intención de ayudar a los estudiantes en su proceso educativo varios accedieron y se pudo realizar el estudio.

Finalmente, la investigación tuvo impacto en su contexto, pues permitió a los docentes ser conscientes de su influencia en el ambiente educativo; esta investigación cobra importancia en la medida que permitió explorar la comprensión que tienen los maestros frente a las situaciones de estrés escolar que viven los estudiantes en su entorno educativo y por visibilizar una problemática que, antes de la pandemia, cuando se recolectó la información para esta investigación, pasaba en ocasiones desapercibida en el contexto escolar.

En la actualidad, dicha problemática tiene una visibilidad mayor debido a los momentos de estrés que vivieron los estudiantes en la época de confinamiento y que en algunos casos no han podido superar. Por esta razón, es un punto de partida para nuevos estudios y trabajos de campo en escuelas públicas y privadas que permitirán mejorar los ambientes educativos en beneficio del desarrollo integral de los niños y sus procesos de aprendizaje, desde la pedagogía y la psicología con el fin de comprender a los estudiantes desde su complejidad psicopedagógica.

Es preciso, para continuar con esta línea de investigación, indagar si los docentes son conscientes de las implicaciones que tiene la metodología utilizada en el aula en la adquisición de conocimiento por parte de los estudiantes. Puesto que, si esta es percibida como estresante por los educandos, interfiere negativamente en su desarrollo cognitivo. Adicionalmente, se recomienda indagar sobre las estrategias utilizadas por los maestros para mitigar las preocupaciones que en ocasiones genera el proceso de aprendizaje en los estudiantes y que puede obstaculizar el logro de los objetivos esperados en la clase.

## Referencias

- Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional del enfoque regulatorio, al crecimiento personal y social. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 388-408. <https://ojs.sociologia-alas.org/index.php/CyC/article/view/163/196>
- Aragonés, J., & Cuervo, M. (Coords.). (2000). *Psicológica Ambiental*. Pirámide.



- Blay, A. (1976). *Relajación y Energía*. Elicen.
- Capote, M. (2011). Una aproximación a las concepciones teóricas como resultado investigativo. *Revista Científica Pedagógica*, 10(38), 116-123.
- Castro, M., & Morales, M. (2015). Los ambientes del aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y niñas escolares. *Revista Electrónica Educare*, 19(3), 132-163. <https://doi.org/10.15359/ree.19-3.11>
- Díaz, A., & Gairin, J. (2014). Entornos escolares seguros y saludables. Algunas prácticas en centros educativos de Cataluña. *Revista Iberoamericana de Educación*, 66, 189-206. <https://doi.org/10.35362/rie660387>
- Espitia, R., & Montes, M. (2009). Influencia de la familia en el proceso educativo de los menores del barrio Costa Azul de Sincelejo (Colombia). *Investigación y desarrollo*, 17(1), 84-105.
- García, G. (2014). Ambiente de aprendizaje: su significado en educación preescolar. *Revista de Educación y Desarrollo*, 63-72. [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/29/029\\_Garcia.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/29/029_Garcia.pdf)
- Garrido, L. (2006). Apego, Emoción y Regulación Emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v38n3/v38n3a04.pdf>
- Gómez, A. (2009). La relajación en niños: Principales métodos de aplicación. *EmásF, Revista digital de educación física*, 4(24), 35-43.
- González, R. M. (2014). *Conocer el estrés. Repercusión del estrés en la infancia* [Tesis de pregrado, Universidad de Cantabria]. <http://hdl.handle.net/10902/5098>
- Hernández, M., & Velilla, N. (2005). *Dinámicas y masajes de 4 a 6 años*. San Pablo.
- Ledesma, M., Torres, F., & Sánchez, S. (2020). Gestión comunitaria educativa en un contexto de enseñanza no presencial por la emergencia sanitaria. *Llamkasun*, 1, 2-18. <https://llamkasun.unat.edu.pe/index.php/revista/article/view/19>
- León, Z. (2011). La transición entre la Educación Inicial y la Escuela primaria en Venezuela. *Revista de Investigación*, 35(72), 189-204.

- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(1), 11-22.
- Martínez, N. (2016). *Narración, música y masajes para vencer el estrés en el aula de infantil*. [Tesis de pregrado, Universidad Internacional de la Rioja]. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4261>
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Mejía, A. (2011). Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela. *Revista Pampedia*, 7, 3-18. <https://biblat.unam.mx/es/revista/pampedia-xalapa-ver/articulo/estres-ambiental-e-impacto-de-los-factores-ambientales-en-la-escuela>
- Morales, A. (1999). *Derecho ambiental: instrumentos de política y gestión ambiental*. Alveroni.
- Moya, M., & Expósito, F. (2007). Percepciones de personas y sus acciones. En F. Morales, M. Moya, E., Gaviria & I. Cuadrado (Coords.), *Psicología social* (pp. 267-294). Mc Graw-Hill.
- Muñoz, A. (1987). *El ambiente familiar*. Narcea Ediciones.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito Educativo. *Educación*, 33(2), 171-190.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica.
- Palacio, C., Gutiérrez, J., & Quintero, S. (2022). El ambiente educativo desde la experiencia de los escolares y su experiencia de estrés escolar. *Sophia*, 18(2). <https://doi.org/10.18634/sophiaj.18v.2i.1072>
- Palacio, C., & Gutiérrez, J. (2023). La empatía de los maestros como habilidad protectora frente al estrés escolar. *Revista Interamericana de Educación y Pedagogía*, 16(1), 189-211. <https://doi.org/10.15332/25005421.7754>
- Pino Montoya, J. W., & Castaño Gómez, M. (2019). Calidad educativa, a propósito de la gestión comunitaria en nueve establecimientos educativos de Medellín: 2010 a 2013. *Revista Colombiana de Educación*, (77), 129–150. <https://doi.org/10.17227/rce.num77-4925>

- Pons, G., & Del Barrio, V. (1995). El efecto del divorcio sobre la ansiedad de los hijos. *Psicothema*, 7(3), 489-497. <https://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/7282/7146>
- Rueda, D., Rubí-Zeledón, J., & Gutiérrez, A. (2019). Características de las personas que realizan actividades comunitarias para el desarrollo local de Costa Rica, en el periodo 2010-2016. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 7(2), 1-25.
- Trianes, M. (2003) *Estrés en la infancia*. Narcea Ediciones.
- Trianes, M., Blanca, M., Fernández, F., Escobar, M., Maldonado, E., & Muñoz, A. (2012). Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de estresores cotidianos (IIEC). *Psicothema*, 21(4), 598-603. <http://www.psicothema.com/pdf/3677.pdf>
- Trianes, M., Fernández, F., Escobar, M., Blanca, M., & Maldonado, E. (2014). ¿Padecen estrés los niños y niñas en educación primaria? Detección e intervención psicoeducativa. *Revista Padres y Maestros*, (360), 32-36. <https://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/4702/4519>
- Valiente, C., Suárez, J., & Martínez M. (2020). Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European Journal of education and Psychology*. 13(2) 161-176. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.358>