

PEDECIMIENTOS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS INFANTIL

Lic. Galo Guerra V.
Psicólogo Modificador De Conducta,
Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York;
Director del Instituto Cognitivo Conductual y Docente Universitario

Uno de los temas modernos de mayor frecuencia en el trato cotidiano y popular, así como de abordaje por parte de los profesionales en salud es el tema del “estrés”. Este es común entre los adultos quienes agobiados por las demandas modernas de una sociedad altamente exigente, recurren cada vez más a los servicios de salud por problemas en su manejo adaptativo. Pero, recientemente, se ha observado que éste fenómeno aqueja ya no sólo a los adultos, sino también a la población infantil, en tasas cada vez más alarmantes.

CONCEPTO

A variado a lo largo de la historia, sus cambios han pasado por la termodinámica, la relación de ésta con la biología y finalmente la aceptación de parte de la psicología de este término. De manera general, se ha de entender al estrés de acuerdo a la teoría de Hans Selye como el síndrome general de adaptación.

En el se explica que las personas, indistintamente de su edad, deben de realizar conductas de adaptación con respecto a su entorno, a sus necesidades individuales; y a los requerimientos de una situación específica de vida. Dentro de este marco, Selye explica que la respuesta de estrés en un organismo consta de tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. En la primera el cuerpo libera sustancia que preparan al organismo para entrar en acción o defensa. En la segunda, la actividad puede disminuir pero la secreción fisiológica es constante frente al estresor. Finalmente para la tercera, la capacidad productiva fisiológica es consumida y el organismo es entonces susceptible a la enfermedad.

Según explica Quirce (2005) “dentro de las escuelas noruegas del estrés cabe sobre todo destacar a Ursin. Uno de los más avanzados teóricos hasta el presente del estrés, él propuso una diferenciación de tipología de respuesta humana al estrés. Así pues, mantienen que los seres humanos tienen perfiles preferenciales de respuestas llamados de tipo A, B y C. Los “responders” de tipo A tienden a orientarse a excitar producción de adrenalina y noradrenalina ante un desafío ambiental estresor. El tipo B tiende a contestar con secreción de corticoesteroides; y el tipo C con secreción de testosterona. Consecuentemente se tienden a establecer orientaciones de tipo conductual a saber: tipo A se orienta a contestar un estresor con lucha y fuga; la B con adaptación y aprendizaje; y el C con viajes y escape “wanderlust” hacia el ambiente externo”.

De acuerdo con lo anterior cada organismo puede entonces enfrentar al estrés, adaptarse a él, o reaccionar con fuga y evitación frente al mismo. En reacciones emocionales se puede traducir en depresión, ira, ansiedad, o tranquilidad frente a la

situación tensa. El tipo de respuesta emocional dependerá de la capacidad del organismo de afrontar las situaciones con base a su repertorio básico de conductas. A mayor disponibilidad de conductas en el repertorio, menor probabilidad de respuestas de agotamiento.

En la infancia y la adolescencia, el diseño y consecución de repertorios amplios debe ser la normativa de educación. Muchas veces los niños y jóvenes se ven expuestos a situaciones de demanda social que les requiere habilidades para las cuales no han sido entrenados, o este ha sido deficiente. Normalmente esto ocurre, pues los padres, maestros, y demás figuras adultas que les rodean tienen por finalidad controlar su comportamiento de manera inmediata; y no necesariamente delimitarla a un contexto adecuado, teniendo por entendido, que en la mayoría de los casos es necesario tomarse el tiempo para explicar, modelar, moldear o encadenar la conducta. El estrés de los pequeños y de los muchachos, puede entenderse entonces también, como la necesidad de enseñar a los mayores a orientar las cargas de trabajo que imponen, de manera asertiva.

La vida moderna, obliga a los padres a enfrentar a sus hijos a cargas de estrés en edades inadecuadas, como por ejemplo, el comienzo del estudio desde la etapa prematernal. El ordenamiento de los padres en su propia vida, derivará en el ordenamiento de los hijos, sin que sufran inapropiadamente estresamientos en etapas de crecimiento no aptas para las conductas deseadas.

SÍNTOMAS

Dentro de las características de detección temprana se pueden identificar las de tipo conductual y de emocional. Dentro de las emocionales se encuentran:

1. Apatía, sentimientos de tristeza, incapacidad de lograr placer en las actividades.
2. Ansiedad, agitación,
3. Irritabilidad, defensivo, enojo, "respondón".
4. Mentalmente cansado, preocupación, dificultad de concentración.
5. Sobre compensador, incapaz de lidiar con problemas, negación de los conflictos

Hacia las manifestaciones comportamentales se encuentran:

- 1- Dificultad de asumir o negar responsabilidades.
- 2- Conductas compulsivas.
- 3- Pobres conductas de auto cuidado, retrasos con las responsabilidades, dificultad al seguir instrucciones.
- 4- Pobre control de impulsos, agresividad.

Así mismo, dentro de las características conductuales que originan y mantienen una respuesta inadecuada de estrés, se pueden citar como indicadores:

- 1- Intentar hacer demasiadas cosas a la vez.
- 2- Pobre control de los tiempos, estimados irreales de tiempo.
- 3- Desorganización.
- 4- Pobre habilidad de escuchar.
- 5- Intentar hacerlo todo por sí mismo.
- 6- Incapacidad de decir "no".
- 7- Problemas para dejar a otras personas hacer su trabajo.

- 8- Impulsividad en las decisiones.
- 9- Incapacidad para asumir la responsabilidad de sí mismo. Culpar siempre a otros.
- 10- Indeciso ante lo desagradable.

TRATAMIENTO

El esquema de tratamiento según Johnson (1997), debe de basarse en cinco áreas: auto cuidado, relajación, solución de problemas, asertividad, autocontrol.

La primera de ellas se refiere al auto cuidado, en la cual la persona debe aprender a tener rutinas de vida que le resulten favorables. Lo más importante es lograr que las personas, adolescentes y niños en este caso, logren predecir de manera estable su futuro, teniendo planeamiento adecuado de actividades calendarizadas y por horario de ser posible. Por ejemplo, estabilizar un horario de sueño, de estudio, juegos, visitas a familiares en días específicos, días para recibir amistades. Al respecto es importante destacar el papel de las expectativas que se tiene sobre el desenvolvimiento, tanto de forma personal como por los padres; por ejemplo muchas veces se exige a los hijos que saquen altas notas en sus estudios, sin pensar que el objetivo deseable es en realidad que desarrollen un adecuado hábito de estudio. Puede ser que a raíz de esta buena costumbre de estudio, se logren altas calificaciones, pero la conducta constante de practicar es la que logra disminuir la carga de estrés en el individuo.

Al hacerse relevante el establecimiento de rutinas, es necesario aclarar que la palabra no debe entenderse como monotonía, como ocurre popularmente. Por ello se entiende hábitos de conducta estables y regulares, dentro de los cuales se debe establecer también un ejercicio regular de actividades placenteras que impliquen el contacto con amigos, juegos, clases de arte o gimnasia, etc.

Preparar en relajación suele ser una medida eficaz contra el estrés. Existen dos tipos de relajación, la pasiva y activa. En este caso, la relajación muscular progresiva, que se encuentra contenida dentro del grupo de la primera es la mejor opción. Al individuo se le enseña iniciando un ritmo adecuado de respiración, así como rutinas respiratorias en las situaciones estresantes, las cuales incrementan la oxigenación cerebral y propician la secreción de endorfinas, provocando tranquilidad. Paso seguido se capacita a la persona a relaja los grupos musculares en el siguiente orden: 1- músculos de la mano, antebrazo y bíceps. 2- de la cabeza, cara, cuello, hombros. 3 del tórax, estómago, y área lumbar. 4 también de los muslos, nalgas, pantorrillas y pies. El método a utilizar es el de tensión – distensión, en el cual se tensan los músculos por siete segundos, y se relajan durante catorce segundos. Es importante destacar que la efectividad del aprendizaje se incrementa conforme la edad, es decir, que los pequeños de seis años de edad tendrán menor eficacia en el empleo de la técnica, comparados con los jóvenes de doce años, por ejemplo.

Otro paso para adiestrar en solución de problemas. La mayoría de las personas, indistintamente de cuanto edad tengan, suelen reaccionar con ira y evitación frente a las situaciones infortunadas que considera irresolubles. facultar esta habilidad en los niños y adolescentes, representa un beneficio inmediato y de largo plazo, pues el individuo aprende a manejar las situaciones mediante un proceso sistematizado en

el cual depende de sus propias habilidades y repertorios conductuales para alcanzar el éxito . Normalmente se utiliza el ensayo conductual y la práctica en vivo por parte del terapeuta para este objetivo.

La asertividad es tema fundamental de tratamiento en el estrés. Como se ha mencionado, la mayor parte de los seres humanos que se encuentran bajo altas cuotas de estrés tiende a sobrecargarse de actividades, y a impedir que otras personas actúen adecuadamente. Consecuentemente se funciona bajo un sistema de entorpecimiento cognitivo y emocional altamente displacentero. Enseñar a las personas a contextualizar sus emociones y conductas, a saber decir “no” en el momento adecuado, a minimizar la probabilidad de conflictos, a pensar en sí mismos saludablemente, son parte de los contenidos en el entrenamiento asertivo.

Por último y no menos importante está el autocontrol. En él la persona aprende a auto observar y registrar su propio comportamiento. Esta es una técnica ideal de retroalimentación para ejercer dominio sobre el comportamiento propio. Además, se incluye un sistema de auto instrucciones que paso a paso dirigen la conducta para lograr eficacia en la ejecución del comportamiento adaptativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baaron, R. **Psicología**. Editorial Prentice – Hall Hispanoamericana 1996
- Cerezo, F. **Conductas Agresivas en la Edad Escolar**. Ediciones Pirámide, 1997.
- Davis, M. & McKay, M. & Eshelman, E. **Técnicas de Autocontrol Emocional**. Editorial Martínez Roca, 1985
- Erikson, E. **El Ciclo Vital Completado**. Editorial Paidós, 1982.
- Heward, W. **Niños Excepcionales**. Editorial Prentice – Hall Hispanoamericana, 1997.
- Johnson. S. **Therapist’s Guide to Clinical Intervention**. Academic Press, 1997.
- Kazdin, A. & Buela-Casal, G. **Conducta Antisocial, evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia**. Ediciones Pirámide, 1994
- Papalia, D. & Wendkos, S. **Psicología del Desarrollo**. Editorial Mc Graw Hill, 1998.
- Piaget, J. **El Nacimiento de la Inteligencia en el Niño**. Editorial Biblioteca de Bolsillo, 2000.
- Piaget, J. **La Psicología de la Inteligencia**. Editorial Biblioteca de Bolsillo, 2000.
- Piaget, J. **Adaptación Vital y Psicología de la Inteligencia**. Editorial Siglo XXI, 1978.
- Quirce, C. **Historia y Actualidad del Estrés** Conferencia I Jornada Nacional De Psicología Cognitiva Conductual CEDECOG, San José - Costa Rica, 2005.
- Rice, P. **Desarrollo Humano, estudio del ciclo vital**. Editorial Prentice – Hall Hispanoamericana, 1997
- Skinner, B. F. **Ciencia y Conducta Humana**. Editorial Fontanella, 1970.
- Skinner, B. F. **Registro Acumulativo**. Editorial Fontanella, 1975
- Wolfgang, Ch. **Cómo Ayudar a los preescolares Pasivos y Agresivos mediante el juego**. Editorial Paidós, 1984.