

## El Estrés Infantil

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

El tema del estrés 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 personal. Recientemente, se ha observado que éste fenómeno aqueja ya no sólo a los adultos, sino también a la población infantil, en cantidades cada vez más alarmantes.

De manera general el estrés se entiende como la demanda y capacidad de reacción que debe de tener una persona, indistintamente de su edad, ante situaciones que ameritan adaptación, tales como el trabajo, relacionarse con otras personas, tanto familiarmente como con amigos; y en el caso de los niños el acatar reglas, seguir normas para cada contexto y lugar, hacer amigos, triunfar en el estudio, etc.

Las funciones físicas y psicológicas que se ven implicadas en las reacciones de estrés tienen la finalidad de lograr el equilibrio en el ciclo vital de la persona (homeostasis), y este equilibramiento es el que permite gozar de una adecuada calidad de vida.

Igualmente de forma general se entiende que la capacidad de afrontar el estrés se ve directamente relacionada con el repertorio de comportamientos para lograr ajustarse; es decir, que las situaciones que resultan más estresantes son aquellas para las cuales no se posee respuestas entrenadas de tipo conductual, emocional, o de pensamiento.

Durante los primeros años, los niños aprenden de los padres las principales respuestas de ajuste a las situaciones de vida, tales como el compartir, el jugar, el alimentarse, cómo solicitar un favor, cómo pedir atención, el tener autonomía, y la independencia. Es deber de los padres construir las respuestas adecuadas para cada situación, pues los niños no “nacen aprendidos”, requieren una guía constante y efectiva de parte de sus tutores.

Al respecto los padres deben tomar en cuenta varios puntos cuando piensen en cómo educar una conducta: **la frecuencia**, que se refiere a la cantidad de veces que se presenta un comportamiento; **la duración** que implica el espacio de tiempo que toma la conducta; **la topografía** que significa el contexto específico el que se está presentando dicha conducta; y **la intensidad** que se refiere a la magnitud con que se da la respuesta. Por ejemplo, decir “por favor” y “muchas gracias” son conductas que se desean en alta frecuencia, indistintamente del lugar o situación en que se manifieste el comportamiento. Pedir que se compre un regalo debe de ser de baja frecuencia, una duración de tiempo limitada, breve, no importa el lugar en que ocurra, y la intensidad debe de ser baja, no debe el niño ser insistente hasta llegar a ser irritante.

Al respecto es necesario aclarar que la cuota de paciencia que se debe tener con los niños es grande, pues normalmente mientras aprenden las formas correctas de comportamiento pueden mostrarse resistentes a las reglas. Perder los estribos, implica por parte de los padres perder el control de la situación, lo cual es poco recomendable, pues cada acción dejará alguna enseñanza, y pudiera ocurrir que se enseñe algo inadecuado, como por ejemplo gritar, o golpear. Los niños que se exponen a gritos y golpes tienden a reproducir estas conductas como formas de adaptación, y suelen ser catalogados posteriormente como “niños problemáticos”; cuando en realidad repiten lo que aprendieron.

Respecto a las respuestas de estrés, se pueden identificar tres respuestas básicas, que serían el enojo, la depresión y la evitación o alejamiento de la situación. Una de las labores más difíciles de lograr es identificar cuando estas manifestaciones emocionales corresponden a una rabieta propia de la edad y cuando es que el niño no posee la habilidad para enfrentar la situación. Siempre es recomendable entonces, antes de proceder a algún tipo de castigo, el dar indicaciones específicas sobre cómo se espera que reaccione en ese preciso instante, y no preasumir que es simple “malacrianza”.

Para reducir el estrés de vida de los niños, es recomendable diseñar para ellos rutinas de vida, sin malentender rutina como monotonía. Hacer horarios estables para las actividades como jugar, visitar familiares y amigos, estudiar de manera constante, no necesariamente en períodos muy extendidos de tiempo, pero si regulares, brinda tranquilidad a la persona, pues puede anticipar sus deberes y administrar adecuada y efectivamente su energía.

Es necesario aclarar que el diseño de tales horarios debe incluir un balance en la vida integral, dando la oportunidad de jugar, pasar tiempo con la familia, los amigos, estudiar, tener actividades de crecimiento extracurricular, como clases de guitarra, artes marciales, danza, gimnasia, etc.

Muchas veces el estresamiento en los niños obedece a la falta de balance en estas áreas, pues los padres o ellos mismos, se concentran en desarrollar una única área, como el estudio, y esto les lleva a ser exitosos en lo académico, pero ineficaces en el trato interpersonal. Los padres entonces deben velar por el equilibrio integral, esto brindará mayor eficacia en el desarrollo de su hijo.