

## **Estrés Infanto-Juvenil (compilación)**

**Lic. Rita Giardino**

Psicóloga Clínica

*Cognitivo Conductual, Gestalt*

Fundadora y moderadora de la [Biblioteca de Psicología](#)

E-mail: [ritagiardino@yahoo.com.ar](mailto:ritagiardino@yahoo.com.ar)

Website: [www.ritagiardino.com.ar](http://www.ritagiardino.com.ar)

### ESTRÉS INFANTO-JUVENIL

El estrés proviene de la percepción y evaluación que la persona hace de la situación, identificándola como evento amenazante para la propia seguridad.

Cuando la influencia del ambiente supera o no alcanza las cotas en las que el organismo responde con máxima eficiencia, éste percibe la situación como peligrosa o desagradable, desencadenándose una reacción de lucha-huida y/o una reacción de estrés.

El sujeto evalúa y compara sus propias capacidades para hacer frente al estrés y la intensidad del estresor, experimentando reacciones consecuentes de esa evaluación. La disparidad entre los retos que experimenta la persona y la creencia que tiene sobre su capacidad para afrontarlos, determina la experiencia del estrés.

El estrés implica siempre una dinámica de resistencia, tensión y lucha, que persiste mientras los factores externos lo exigen, o mientras dura la fuerza del organismo.

Cada acontecimiento nuevo, por banal que sea, exige un reajuste de las funciones habituales de la vida cotidiana. Un cumulo de muchos pequeños acontecimientos, en corto tiempo, puede llegar a ser equivalente a una gran tragedia.

Se determinan cuatro momentos o fases por los que pasa la persona en situación de estrés:

#### Fases:

##### Primera fase:

Shock o Impacto agudo. Algo ocurre, generalmente de manera súbita, o, por lo menos, eso le parece al sujeto, que se siente afectado profundamente, sin poder evitarlo ni superarlo de la manera habitual en que hace frente a otros problemas.

Junto al estrés propio de la situación, se añaden pronto sentimientos de confusión e impotencia, desamparo y desvalimiento. Inicialmente, cada individuo reacciona según sus pautas características de reactividad al estrés, entre las que predominan la ansiedad, la irritabilidad y las manifestaciones psicosomáticas, aunque algunos raros individuos experimentan entusiasmo y aumento de energía.

##### Segunda fase:

Desorganización crítica. Cuando todas las estrategias habituales de afrontamiento y resolución de problemas fallan, la tensión emocional aumenta, hasta niveles insostenibles. En este estado, diversas actividades pueden ser emprendidas, no para mejorar las cosas o resolver la situación, sino, simplemente, para escapar de ella o para descargar la tensión acumulada. Así, no son infrecuentes en esta fase conductas psicopáticas o "fuera de carácter", diversos tipos y grados de abuso de tóxicos, conductas autodestructivas y episodios emocionales bruscos. Característicamente, el sujeto despliega también actividades de búsqueda de ayuda, que pueden ser apropiadas y bien

programadas, o “gritos de socorro” ineficaces y atropellados. Según empieza a hacerse evidente la insuficiencia de los recursos personales, y su disparidad con las exigencias de la situación, cada vez se hacen más prominentes sentimientos depresivos de indefensión y fracaso.

#### Tercera fase:

Resolución. Entre las múltiples actividades que el sujeto despliega ante el impacto inmediato de la situación, alguna puede tener éxito. La urgencia de la situación puede estimular su creatividad, llevándole a descubrir nuevas estrategias de afrontamiento; o bien, puede encontrar nuevas fuentes de ayuda, formar nuevas relaciones o trabajar con profesionales o consejeros varios. Esta fase es el núcleo central de la crisis, en la que se toma una decisión, que puede significar la salida a través de la creación de nuevos recursos personales y de un crecimiento interno apresurado, o, por el contrario, a través de la consolidación de mecanismos maladaptativos de evitación y retraimiento. Lo cierto es que, en un plazo de tiempo limitado, el sujeto llega a una formulación más o menos consciente de la situación y de sí mismo con respecto a ella.

#### Cuarta fase:

Retirada final. Si la crisis no se resuelve, en las fases anteriores, se llega a la fase final. La retirada puede ser total, como a través del suicidio, o parcial, que puede ser interna, como a través de una desorganización psicótica o una estructuración delirante, o externa, como en un cambio radical de entorno, relaciones, actividad y hasta de nombre. En cualquiera de estos casos, la crisis se termina, sea por la muerte, sea por la negación de sí mismo que supone la psicosis, sea por la renuncia a todo lo vivido hasta el momento de la crisis y el inicio de una nueva vida.

Las manifestaciones de este estado dependen de la personalidad del sujeto, de sus experiencias anteriores, incluyendo su historia y de su entorno socio-cultural, de la fase en que llegue a resolver solo, y del tipo de situación que precipite la crisis.

Específicamente en el caso de niños un número de estresores relativamente importante proviene del contexto escolar. Uno de los aspectos más estresantes es la transición del nivel primario al secundario. En la temprana adolescencia, este proceso está asociado con numerosos estresores, descubriéndose que las características del cambio o del nuevo ambiente pueden tener un impacto negativo y ser fuentes de estrés. La transición escolar es una experiencia que afectará, de manera observable, en el rendimiento académico.

#### TIPOS DE ESTRÉS:

Moderado o normal: es el estrés producido por los cambios naturales de la vida, de naturaleza cotidiana y comunes a todas las personas. (dar una lección, perder o romper un juguete)

Grave: situaciones de estrés donde existe un daño real psíquico o físico.

#### CAUSAS COMUNES

Las causas más comunes en niños son:

- Pérdida de algún padre (por fallecimiento o divorcio).
- Orinarse en clase.
- Perderse; ser dejado solo.
- Ser molestado por niños mayores.

- Ser el último en lograr algo.
- Ser ridiculizado en clase.
- Peleas entre los padres.
- Mudarse a un nuevo colegio o aula.
- Ir al dentista o al hospital.
- Exámenes.
- Llevar a la casa una mala nota.
- Romper o perder cosas.
- Ser diferente (en algún aspecto).
- Un nuevo bebé en la familia.
- Hacer algo ante un público.
- Llegar tarde al colegio.

### MECANISMOS DE DEFENSA

Algunas investigaciones señalan que los mecanismos de defensa en las situaciones de estrés se utilizan más o menos de acuerdo al grado de desarrollo evolutivo del niño, de la siguiente manera:

#### La negación, defensa típica de los niños en edad preescolar:

Ante los situaciones estresantes, aparta la atención fuera de los estímulos nocivos o peligrosos, negando su existencia. Este recurso se puede resumir en "no existe eso".

Tanto las relaciones sociales como el creciente desarrollo cognitivo contribuyen a reducir el uso de esta defensa; sin embargo, a nivel de la fantasía, aún puede seguir utilizándose, sin distorsionar la realidad (por ejemplo, cuando los adultos se detienen a "soñar despiertos"). Los adultos que utilizan tal mecanismo de defensa como recurso principal para afrontar el estrés, estarían utilizando una defensa primitiva y, por lo tanto, inmadura.

#### La proyección defensa de los niños en edad escolar y es más madura que la negación.:

El niño, en esta etapa, reconoce mejor lo que ocurre fuera de él (la realidad) y dentro de él (sus fantasías); similarmente, está aprendiendo normas sociales que las interioriza y controlan ciertos pensamientos y sentimientos que en estas edades son considerados inaceptables. La proyección funciona atribuyendo las características propias que son desagradables o inaceptables. "No soy yo, son ellos" es una afirmación que podría resumir el uso de la proyección. Los niños (y adultos) que utilizan la proyección en situaciones de ansiedad, no muestran una seria distorsión de la realidad. La proyección es utilizado a través de la niñez y adolescencia. Atribuir la propia agresividad o sentimientos hostiles a otros, la suspicacia, afirmar conocer y saber las necesidades e intensiones de otros, percepción de ser amenazado sin bases objetivas, etc., son indicios del uso de la proyección.

#### La identificación defensa de la adolescencia.

"No son ellos, soy yo" es una afirmación que podría ser identificado en esta defensa. Ocurre cuando se toma como propio ciertas cualidades o características de otras personas o personajes, cuyos efectos mejorarán la propia seguridad y autoestima. Durante la adolescencia, esta defensa tiene un papel importante. La imitación de actividades y características de personajes, la autoestima conseguida a través de la afiliación con otras personas, etc., son expresiones de la identificación.

### ENFRENTAMIENTO DEL ESTRÉS

El enfrentamiento es una adaptación a los acontecimientos inesperados y a los cambios generadores del estrés. Puede ser una acción mental o física. Pueden ser estrategias innatas o adquiridas.

Básicamente el enfrentamiento del estrés se realiza a través de estrategias o respuestas que podemos clasificar así:

- Aceptación Resignada: aceptar la situación tal como ocurre. Hay un sentimiento de sometimiento al destino o que nada puede hacerse.
- Descarga Emocional: las respuestas de este tipo involucran un carencia de control en las emociones, dejando que se exterioricen de manera intensa.
- Desarrollo de Recompensas Alternativas: para compensar la frustración o la pérdida experimentada, la persona puede recurrir a buscar metas sustitutas, creando fuentes alternativas para buscar satisfacción. Implica una conducta autónoma.
- Evitación cognitiva: se escapa en las fantasías, en el "soñar despierto" y en negar la situación estresante.

Cada niño responderá de acuerdo a la madurez y la flexibilidad de su personalidad, pudiendo en cada caso desarrollar estrategias de afrontamiento, como las siguientes:

- El altruismo: olvidan su dolor para ayudar a otros que consideran más débiles, de esta manera se sienten útiles. Lo negativo de esta situación es que muestran conductas adultas, como si fueran mayores a la edad real que tienen, en una sobreadaptación.
- El sentido del humor: toma a broma las dificultades y de esta manera les quita dramatismo, intenta reducir las y colocarlas en un lugar de inferioridad respecto de él, las quiere minimizar. Lo negativo de esta estrategia es que no pide ayuda y niega la realidad del problema.
- El disimulo: actúa por cortos períodos de tiempo de forma normal, cumpliendo con todas sus actividades como si nada ocurriera, para luego volver a la situación de estrés. En este caso no niega la realidad pero no pide ayuda y no la resuelve.
- La sublimación: compensan la frustración producida por la situación estresante realizando juegos, deportes o hobbies a manera de desahogo. Les sirven de placer y compensación. Sin embargo pueden terminar convirtiéndose en conductas evasivas.

### PREVENCIÓN

Las mejores medidas preventivas ante las crisis son aquellas que conducen al fortalecimiento y desarrollo de la personalidad, es decir, una buena educación. Sin embargo, desde el punto de vista terapéutico práctico inmediato, la intervención en la crisis no puede aspirar a influir de manera estructurante en la personalidad, debiendo conformarse con apoyar la frágil identidad comprometida, identificar pronto el área en que debe concentrarse el trabajo psicoterapéutico, y confiar en que las capacidades

creativas del paciente se avivarán ante la necesidad del momento.

El apoyo social, en todos sus aspectos, es un importante modificador de la crisis, amortiguando el estrés e incrementando los recursos de afrontamiento, tanto por aporte directo como indirectamente por fortalecimiento auxiliar de la personalidad del sujeto. Favorecen la adecuada expresión emocional, aseguran el apoyo de familiares, amigos y extraños.

La familia, como organización protectora responsable inmediata de la educación del individuo, juega en ello un papel principal. Como en tantas otras cosas, es más el ejemplo viviente que la normativa verbal lo que cuenta: Las crisis ajenas cuya resolución el niño tiene oportunidad de presenciar, son mucho más estructurantes que todos los consejos preventivos que pueda recibir.

## BIBLIOGRAFÍA

Visión Introdutoria al Estrés Infantil. Psic. César Merino Soto, 1999.  
<http://www.psicopedagogia.com/>

Psicoterapia de la crisis. José Luis González de Rivera y Revuelta.  
<http://www.pulso.com/aen/numero79/>

Programa de tratamiento del trastorno por estrés postraumático. Dr. Mark Sandman, Editorial Universidad de Flores, Buenos Aires, Argentina, 2003

### **Lic. Rita Giardino**

Psicóloga Clínica

*Cognitivo Conductual, Gestalt*

Fundadora y moderadora de la [Biblioteca de Psicología](#)

E-mail: [ritagiardino@yahoo.com.ar](mailto:ritagiardino@yahoo.com.ar)

Website: [www.ritagiardino.com.ar](http://www.ritagiardino.com.ar)