

EL ESTRÉS DE SER UN ALUMNO DE 1° DE PRIMARIA.

Presenta

GALINDO MANCILLA MELISSA SARAI

Elaboración

01 de junio del 2020

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
4. OBJETIVOS
5. JUSTIFICACION
6. MARCO TEORICO
7. PLAN DE ACCIÓN
8. CONCLUSIÓN
9. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN

El mundo en general ha evolucionado y con él la Educación, la cual busca proporcionar de diversas experiencias educativas, formativas y complementarias a los educandos para formar ciudadanos que cumplan con el perfil de egreso que marca el currículo de Educación Básica.

El trabajo escolar continuo bajo presión de tiempo y el ambiente social en el que se desarrollan los alumnos forman dos componentes estresantes que obligan al menor a adaptarse a las exigencias del entorno mostrando diferentes formas de actuar bajo estrés produciendo en ellos problemas emocionales, físicos y cognitivos en cuanto al ambiente de aprendizaje en el que se desenvuelve.

Trianes (2003) argumenta, que la infancia es un periodo que se caracteriza, sobre todo, por el cambio. Durante este periodo han de hacer frente a los retos que suponen la superación de la transición de una etapa a otra. Estas situaciones suelen repetirse contantemente poniendo al menor en un contexto vulnerable que poco a poco se ira convirtiendo en una rutina constante.

Por lo tanto, la concepción del estrés en la infancia se refiere a actividades que el menor debe cumplir rutinariamente, si este no es cumplido puede haber una condición de correctivo por parte del adulto que esté a cargo.

Puede que hoy, padres u educadores sufran presión y competitividad los niños aprenden mucho y maduren pronto, de manera que diseñan su educación cargándoles de numerosas ocupaciones, responsabilidades, preocupaciones y ansiedades. Después de la jornada escolar viene el conservatorio, las artes marciales, la gimnasia rítmica, los deportes, el baile, etc. Y se le exige el mismo rendimiento en todos los ambientes. Por lo tanto, a estos estresores que se generan de manera voluntaria, hay que agregar en varias ocasiones los que son creados por los padres de familia y que en gran medida comienza a formar parte de la vida de los alumnos.

2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Como primer interrogante y a la que se le pretende dar respuesta surge la siguiente cuestión:

¿Cómo afecta el estrés en el ámbito educativo a alumnos de primer grado de Primaria?

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En primer grado no es para nada diferente, ya que las exigencias que este nivel pide para los alumnos sobrepasa las expectativas de cada uno, ya que conlleva a un sin fin de tareas dentro de la escuela como en su casa, que hace que ellos desarrollen estrés por tantas actividades que deben realizar.

Dentro de la Escuela, se encuentra un factor muy importante en primer grado: La lectoescritura; esta influye de gran medida en el estrés del alumno, ya que para conseguir estudiantes con un nivel alfabético se debe de incluir dentro del currículo actividades que permitan al alumno comprender el sonido y la grafía de la letra para empezar a asociarlas dentro de su cerebro, creando nueva esquemas cognitivos y llegando a la comprensión del texto.

Igualmente, dentro de casa los menores deben cumplir con lo que los padres les indican, ya que la mayoría de ellos realizan una o dos actividades extraescolares propuesta por los padres, pero a la vez exigen a los alumnos a cumplir con una excelencia académica la cual conlleva regaños y reclamo para que puedan cumplir con lo que se les solicita.

En consecuencias de ello, han hecho menores frágiles, inestables, frustrados, agresivos, temerosos, etc, por todo el sin fin de preocupaciones que puede generar un adulto dentro de su rutina, causando en él un conjunto de sentimientos, pero sobre todo provocando estrés desde esta edad.

4. OBJETIVOS

- ❖ Identificar las principales fuentes de estrés en niños de 6 - 7 años.

- ❖ Proponer una estrategia para erradicar el estrés en un niño de 1ro de primaria.

5. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo pretende explicar profundamente las principales fuentes de estrés infantil, que pueden surgir o mostrarse dentro del ámbito familiar o Educativo.

Asimismo, contribuir con los docentes de Educación Infantil a comprender, analizar y visualizar esta característica particular en el desempeño del menor, ya que estas podrán ser factor de conductas positivas o negativas dentro de su ambiente de aprendizajes.

Además busco establecer una estrategia factible de observación y realización que permita al lector establecer una relación cordial con el menor que presenta estrés infantil y que lo guíe de la mejor manera, haciendo que el menor responda adecuadamente al control de emociones y conozca los síntomas y efectos que puede tener al contrarrestar el estrés de su estado físico y mental, ya que como anteriormente leíamos, este padecimiento puede ser un factor que interrumpa el desarrollo óptimo del alumno y tenga secuelas en su Educación formal.

6. MARCO TEÓRICO

Hans Selye (1956) considera el estrés como una respuesta del organismo y no tanto como una característica del estímulo o situación.

Así, podemos mencionar, que el estrés es una reacción a la alteración que recibe nuestro cuerpo ante un estímulo desagradable.

Por otro lado, para los menores, principalmente los que tiene 6 o 7 años, perciben el estrés como una respuesta de alarma en tu cuerpo y que los hace sentir:

- ❖ mal
- ❖ con miedo
- ❖ con coraje y, sobre todo,
- ❖ que no puedes resolver el problema.

El estrés que se relaciona con las vivencias escolares es en gran medida por la exigencia y competitividad que el alumno recibe dentro de su Educación, ya que, para poder estar dentro del estándar académico, el menor requiere aprender información memorística, muchas veces sin asimilar o comprender el conocimiento que se le proporciona, forzando a que muchas veces su ritmo de trabajo sea exagerado al que habitualmente tenía. Esto hará que destaquen temores y angustias como resultado negativo a la experiencia de estrés escolar.

Asimismo, hay varias categorías de problemas estresores que puede aplicarse a niños de 6, 7 años que han cursado un año de primaria.

1. La primera fuente de estrés es el trabajo escolar. Más concretamente las evaluaciones ya las tareas.
2. La segunda fuente de estrés son la interacción social en el colegio, sobre todo para las chicas. En ed. Primaria este estrés está asociado a no tener suficientes relaciones y a sentirse solas en la clase o en el recreo.
3. La tercera fuente de estrés es el trato de los profesores, sobre todo, está asociada a algunos comportamientos de alumnos, como chillar, reírse o ridiculizar a otros y mostrar favoritismos. Este comportamiento es probable que aparezca en niños que no puedan contestar ni afechos.

Las siguientes fuentes son las más destacadas y por las que más se presenta el estrés en niños:

- Comienzo de la escolarización
- Las dificultades de aprendizaje iniciales
- Miedos y fobias a la escuela
- Ansiedad ante los exámenes
- Inadaptación y fracaso escolar

Gonzales y García (1995) en su Investigación “El estrés y el niño”, nos mencionan en el período de la niñez, se perciben un gran cumulo de acontecimientos, cambios y conflictos que funcionan como factores estimulantes intensos y persistentes, y que solicitan por parte del niño un gran esfuerzo de adaptación y la movilización de todos sus recursos de afrontamiento.

Al mismo tiempo, la edad del menor permitirá destacar actitudes y aptitudes que representen su actuar ante situaciones de estrés, las cuales tenga que en cierta medida afrontar, lo que hará que el niño sea vulnerable a sentir estrés.

Desde ahora, con la inclusión en el contexto escolar, el niño cambia su marco de referencia, se debilita ese apoyo que le proporcionaba el contexto familiar y tendrá que afrontar en solitario todo lo que le acontezca en un contexto extraño, de personas y hechos desconocidos. La no disposición de la accesibilidad inmediata a las figuras de confianza, puede crecer el miedo o sentimiento de amenaza ante esta nueva situación.

En efecto, puede suceder que la pérdida de esta disponibilidad inmediata de los padres forme en el niño estrés y un cierto nivel de aflicción, tristeza, cólera, sensación de ansiedad, evitación social, etc.

7. PLAN DE ACCIÓN

Como ya lo analizamos anteriormente, el estrés escolar está más presente de lo que pensábamos y es muy común que se presente desde los primeros años de Educación Básica.

Por ello se proponen dos tipos de Intervención para erradicar o atender casos de estrés alumnos en general.

Cada estrategia exige al Docente ser guía y apoyo de los casos detectados y llevar un control del avance que sea tenido en clase.

A continuación, se menciona la estrategia de Observación y Acción dentro del aula para detectar alumnos con principios de estrés.

Situación de estrés	Actividad a realizar.
Si el alumno está disperso o sin interés.	Toma un cuento infantil y con marionetas, escenificación o diferentes interpretaciones vocales, léalo de tal manera que la atención del alumno regrese.

Si el alumno presenta síntomas de ansiedad.	Coloca o ten guardado en tu estante un plástico de burbuja, pelota kinestésica o plastilina y con apoyo de respiración, haz que el alumno al tomar na respiración profunda oprima el objeto, cuente hasta tres y al soltar el aire suelte el objeto. Esto traerá calma en él.
Si el alumno tiene conductas agresivas.	Primeramente, habla con el sobre su actitud y como le hace sentir su comportamiento. Posteriormente realice técnicas de estiramiento, juegos recreativos o ejercicios al aire libre, para que el alumno libere su sentir por medio del juego.
Si el alumno siente miedo o tristeza.	Primero hable con él para ver por qué siente eso. Coloque en un envase de vidrio frases atadas a pulseras, ya sea de apoyo, motivación o amor que permita al alumno sentirse en confianza y refugiado con el maestro.

(Creación propia, 2020)

8. REFLEXIÓN

El estrés es mucho más común de lo que sabemos o conocemos, sin embargo, sin un tratamiento temprano puede dejar secuelas dentro de la vida de un individuo.

En definitiva, creo y considero que parte importante del trabajo Docente dentro del aula es apoyar en toda medida a los alumnos y motivarlos a consolidar su aprendizaje mediante la correcta aplicación de estrategias, y con ello desarrollar alumnos con cualidades y valores que guíen su educación, de tal manera, que sean alumnos comprensivos, cooperativos, sensibles, autodidactas y sobre todo tranquilos y sin preocupaciones.

9. BIBLIOGRAFÍA

Domínguez, Benjamín att, Manejo y conocimiento del estrés en niños, plaza y Valdez, pp39

González, M.T., y García, M.L., (1995). El estrés y el niño: Factores de estrés durante la infancia. Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca, (7), 185- 201. Recuperado de http://campus.usal.es/~revistas_trabajo/index.php/0214-3402/article/viewFile/3388/3409

Laura B. Oros, Gisela K. Vogel Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad Enfoques, vol. XVII, núm. 1, otoño, 2005, pp. 85-101, Universidad Adventista del Plata Argentina

Selye Han, Trata el estrés con PNL 1956 recuperado en <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>

Trianes Torres, María Victoria, Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento, Narcea, Madrid España 2003, pp 15 – 133