Estrés Cotidiano Infantil y Mindfulness en la Escuela

Autor

Érika Alexandra Vásquez-Arteaga

Sinopsis

SinopsisEl vocablo ‘estrés’, etimológicamente tiene su origen en el término inglés stress, que significa ‘tensión’ o ‘presión’ y ha sido utilizado para describir una gran variedad de estados patológicos, lo que lo ha convertido en un concepto demasiado amplio y ambiguo. En este sentido, el estrés se puede entender como una “sobrecarga de tensión generada por situaciones agobiantes o presiones intensas” (Martínez-Otero, 2012, p. 1). También se puede hablar de una respuesta biológica o psicológica ante los estresores que devienen de las exigencias del entorno, propias de cada momento del desarrollo humano (Orlandini, 2008).Es importante mencionar que, en el presente estudio, el estrés ha sido entendido desde la concepción de estímulo; es decir, a la exposición a circunstancias o acontecimientos externos designados como estresores, que se constituyen como sucesos generadores de sobrecargas y respuestas biológicas y psicológicas adversas (Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado, 2011). Dichos estresores se clasifican en: “acontecimientos vitales, crónicos y cotidianos” (Trianes, Blanca, Fernández, Escobar y Maldonado, 2012, p. 30).



E-Book

Año de publicación: 2021

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Total de páginas numeradas: 77 Páginas

ISBN13: 9789588579917

Palabras clave

Estrés infantil; Mindfulness; Atención plena; Psicología infantil; Educación escolar; Manejo emocional; Técnicas de relajación; Bienestar emocional; Desarrollo infantil; Salud mental en la escuela

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Así, la dirección de las investigaciones, ha dado importancia a “los acontecimientos diarios o sucesos cotidianos que podrían predecir el estrés, tanto o más que las cuestiones extraordinarias” (Oros y Vogel, 2005, p. 87).De ahí que, este trabajo se encaminó al estudio del estrés de tipo cotidiano en la etapa infantil, el cual está integrado por reacciones a nivel biológico y psicológico que son generadas por ciertas “demandas frustrantes e irritantes que se producen en la interacción diaria con el entorno” (Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado, 2014, p. 32), que no son susceptibles de control por parte del niño, y que alteran su equilibrio general. Hay que decir que, las consecuencias del estrés en los más pequeños son múltiples, en especial cuando el problema es crónico (Ruiz Lázaro, 2016) y que no son únicamente a largo plazo (en la adolescencia y la edad adulta), sino que repercuten en la salud y en el bienestar de los niños, casi de manera inmediata (Pérez-Padilla y Menéndez, 2016; Quijada, 2013; Orlandini, 2012).



Sobre el autor

Érika Alexandra Vásquez-Arteaga

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen