UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGIA

DESARROLLO DE ESTRATEGIAS FRENTE AL ESTRÉS EN LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN LOS JOVENES DEL FUTURO DEL SUR DE QUITO

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: CAROLYN DAYANA CUASTUMAL MEJIA

TUTOR: PATRICIA DEL CONSUELO LUCERO ALBAN

Quito-Ecuador

2022

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, CAROLYN DAYANA CUASTUMAL MEJIA con documento de identificación No 1721597829; manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 09 de febrero del 2023

Atentamente

CAROLYN DAYANA CUASTUMAL

1721597829

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Yo, Carolyn Dayana Cuastumal Mejía con documento de identificación No1721597829, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del Trabajo de Titulación **DESARROLLO DE ESTRATEGIAS FRENTE AL ESTRÉS EN LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN LOS JÓVENES DEL FUTURO DEL SUR DE QUITO**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 09 de febrero del 2023

Atentamente,

CAROLYN DAYANA
CUASTUMAL MEJIA
1721597829

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Patricia Del Consuelo Lucero Alban con documento de identificación No 1202606370, docente de la Universidad Politécnica Salesiana declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **DESARROLLO DE ESTRATEGIAS FRENTE AL ESTRÉS EN LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN LOS JÓVENES DEL FUTURO DEL SUR DE QUITO** realizado por Carolyn Dayana Cuastumal Mejía con documento de identificación N o 1721597829, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 09 de febrero del año 2023

Atentamente,

PATRICIA DEL CONSUELO
LUCERO ALBAN
1202606370

Fundación Los Jóvenes del Futuro

Juntos por la sonrisa de un niño

Quito, 11 noviembre del 2022

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo Carla Naranjo Enríquez con C.I. 1804764403 acepto el consentimiento sobre el trabajo de proyecto de intervención denominado **DESARROLLO DE ESTRATEGIAS FRENTE AL ESTRÉS EN LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN LOS JÓVENES DEL FUTURO DEL SUR DE QUITO** para que haga uso y publicación de la información que se tome para la Investigación e intervención del proyecto que está a cargo de la estudiante CAROLYN DAYANA CUASTUMAL MEJIA con C.I.1721597829.

Atentamente

CARLA MADELINE NARANJO ENRIQUES

Sta. Carla Naranjo Enríquez

PRESIDENTA DE LA FUNDACION "LOS JOVENES DEL FUTURO"Telf.: 0992830348

Rafael Vallejo S19-31 y el tablón, Sector comercio, Sur de Quito

fundacionlosjovenesdelfuturo

fundación los jóvenes del futuro ec

fundacionlosjovenesdelfuturoec@hotmail.com

0992830348

Fundación Los Jóvenes del Futuro

Juntos por la sonrisa de un niño

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA ECUADOR

Solicitud a la Fundación "Los Jóvenes del Futuro"

Srta. Carla Naranjo Enríquez

Representante de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro"

Asunto: Solicitud de permiso para aplicación de instrumentos psicológicos y guía didáctica de actividades

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle un saludo cordial, desde mi posición de investigadora como estudiante de la **Universidad Politécnica Salesiana**, así mismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración; le solicito gentilmente me **autorice el ingreso para aplicar el instrumento: Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)** para establecer un resultado investigativo y **la Ejecucuón De La Guía Didáctica** para el proyecto de intervención denominado: ***Desarrollo de Estrategias Frente al Estrés en los Niños de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del Sur de Quito"***, de considerar aceptada la presente solicitud, se solicitará una hora para aplicar dicho instrumento.

Agradeciendo por anticipado la atención que brinde a la presente petición...

Investigadora:

Carolyn Cuastumal

Aceptada [X]

No aceptada [ ]

Firma _____

Carla Naranjo

Representante de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro"

Rafael Vallejo S19-31 y el tablón, Sector comercio, Sur de Quito
fundacionlosjovenesdelfuturo
fundación los jóvenes del futuro ec
fundacionlosjovenesdelfuturoec@hotmail.com
0992830348

I. RESUMEN

El presente proyecto de intervención, estuvo basado en desarrollar estrategias frente al estrés en los niños de la Fundación “Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito”. Se empleó una metodología de enfoque mixto cualitativa y cuantitativa, descriptiva e interpretativa que permitió la recopilación y sistematización de resultados, esto a través de la aplicación de un cuestionario para la evaluación del afrontamiento en los infantes de la fundación que tienen un rango de entre 8 a 11 años de edad, basado en un instrumento denominado “escala de estrés cotidiano infantil” (EECI) el cual permitió evidenciar; infantes están constantemente sometidos a estrés cotidiano infantil, esto implica bajo rendimiento escolar y problemas psicosociales, que afectan su salud mental. Se obtuvo como resultados que hay relación significativamente débil entre la sub escala que es solución activa y el estrés infantil que sufren a diario, esto hace alusión a que más solución activa menos estrés. Se llevó a cabo el desarrollo de una guía didáctica para el desarrollo de actividades para un mejor afrontamiento frente al estrés en los infantes, con el fin de mitigar o controlar los efectos psicoemocionales en los infantes que se sirven de las programaciones de la Fundación. Finalmente se ejecutaron las actividades propuestas en la guía didáctica en los infantes, aplicando un test con base a los indicadores arrojados en el ECI con el fin de validar los resultados de la intervención, evidenciando resultados significativos y positivos.

Palabras clave: Estrés infantil, EECI, estrategias de afrontamiento.

II. ABSTRACT

The present intervention project was based on developing strategies against stress in the children of the "Los Jóvenes del Futuro del Sur de Quito" Foundation. A qualitative, descriptive and interpretive methodology was used that allowed the collection and systematization of results, this through the application of a questionnaire for the evaluation of coping in children of the foundation with ages between 8 and 11 years. , based on the Child Daily Stress Scale (EECI) as a psychological instrument, which allowed to demonstrate; Infants are constantly subjected to daily child stress, this implies poor school performance and psychosocial problems, which affect their mental health. It was found that there is a weak significant relationship with the active solution sub-scale and children's daily stress, which alludes to the fact that the more active solution the less stress. The elaboration of a didactic guide in PPT format was carried out for the development of stress coping strategies in boys and girls, in order to mitigate or control the psycho-emotional effects, in infants who use the programming of the foundation. Finally, the activities proposed in the didactic guide in infants were executed, applying a pre-test based on the indicators shown in the ECI in order to validate the results of the intervention, evidencing significant and positive results.

Keywords: Childhood, EECI, coping strategies.

DEDICATORIA

A Dios quien me ha dado vida, salud e inteligencia para poder llegar hasta el día de hoy.

A mi padre Jorge Cuastumal quien desde pequeña me ha enseñado valores y conocimientos que me han permitido salir adelante y afrontar las situaciones diariamente que desde el cielo ahora me cuida y me protege.

A mi madre Patricia Mejía que siempre ha sido mi motor y mi guía durante toda mi vida, que sin ella no habría sido posible nada de esto que no solo es mi logro sino de ella también por ser la mejor madre.

A Stalin C. por apoyarme en todo momento y por siempre ayudarme cuando necesito gracias a su apoyo incondicional en todo este largo camino

A mi tía Rosario Mejía por siempre cuidarme, apoyarme y confiar en mí.

A mis amigos que siempre han estado enseñándome y confiando en mi proceso y que han compartido muchos momentos a

III. Índice de Contenido

I. RESUMEN 3

II. ABSTRACT 4

IV. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO 7

- **Título del trabajo de titulación** 7
- **Delimitación del tema** 7

V. Objetivo 7

- **Objetivo general** 7
- **Objetivos específicos** 7

VI. EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN 8

- **Estrés infantil** 8
- **Afrontamiento** 9
- **antecedentes del afrontamiento** 10
- **Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)** 13

VII. OBJETO DE LA INTERVENCIÓN O DE LA PRÁCTICA DE INVESTIGACIÓN/INTERVENCIÓN 14

IX. PREGUNTAS CLAVE

- 24
- **Preguntas de inicio** 24
- **Preguntas interpretativas** 24
- **Preguntas de cierre** 24

X. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- 25
- **Procesamiento de información para el proyecto de intervención** 25

Aceptación 26

Aplicación de instrumentos 26

XI. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN 27

XII. JUSTIFICACIÓN 29

- **Caracterización de los beneficiarios** 29

XIII. INTERPRETACIÓN 30

XIV. PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE 32

XV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 32

XVI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 35

Índice de tablas

Tabla 1 *Operacionalización de variables* .....
Tabla 2 *Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)* .....

DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

- **Título del trabajo de titulación**

Desarrollo de estrategias frente al estrés en los niños de la fundación “Los jóvenes del Futuro del Sur de Quito”.

- **Delimitación del tema.**

El presente proyecto de intervención, se establece bajo la categoría psicosocial de afectaciones de la salud, específicamente psicológicas y emocionales. Los sujetos participantes son infantes que tienen edades comprendidas entre 8 a 11 años, asistentes de la fundación “Los jóvenes del Futuro del Sur de Quito” ubicado exactamente en unos de los barrios de Quito denominado El Comercio. El cual tendrá una duración exacta de aproximadamente de 40 a 60 días; lapso que comprenderá la intervención desde su evaluación inicial hasta la propuesta y medición de resultados posterior a esta.

I. Objetivos

- **Objetivo general.**

Desarrollar estrategias frente al estrés en los niños de la Fundación “Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito”

Objetivos específicos.

- Aplicar un cuestionario para la evaluación del afrontamiento en los niños, basado en la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)

- Elaborar una guía didáctica para un buen desarrollo sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés en los niños y niñas.

- Ejecutar las actividades propuestas en la guía didáctica en los infantes, aplicando un Test con el fin de validar los resultados de la intervención.

II. EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN

- **Estrés infantil**

Se conoce que en la infancia el estrés se puede adquirir a través de sentimientos de tensión física y emocional, asimismo tal como establece Andrade (2022) que constituye “los problemas de economía, ausencia y falta de vigilancia por parte de sus progenitores, se encuentran solos todo el tiempo, no existe límites ni respeto con sus hermanos, entre otros factores” (p.3).

En este sentido, el estrés se concibe como un cambio dañino en el desarrollo del niño, sin embargo, el exceso de esta problemática como el pasar estresado la mayoría del tiempo puede tener consecuencias negativas en la forma de pensar y de sentirse del infante.

De acuerdo con el psicólogo Muñagorri (2019) "los niños deben lidiar con la presión durante el crecimiento y el desarrollo. Situaciones estresantes pueden causar presión en niños. Así que incluso los pequeños cambios pueden provocar que la sensación de estar seguro y tenerconfianza afecte en la vida del niño” (p.13).

Las sensaciones negativas como puede ser el dolor, presentar cambios en la salud como enfermedades son principales detonantes del estrés para los menores, que podrían incluir: preocupaciones sobre la escuela o las calificaciones; desempeño de deberes en la escuela o en el hogar; malas relaciones sociales con sus compañeros, que se sienta presionado por otras personas; escuela, mudanza, que presente problemas para tener una vida digna con referencia a tener un lugar adecuado donde vivir; bajos niveles de autoestima; violencia doméstica o crecer en barrios peligrosos que eso influye mucho en el desarrollo. (Calderón y Belisa, 2022)

Así mismo, menciona Terán (2022) que los signos no resueltos de estrés en los niños incluyen otra razón, porque los niños no saben que existe situaciones estresantes por lo tanto no saben cómo manejarlos y sus padres se darán cuenta cuando los signos y síntomas vayan reflejándose más de forma negativa en sus comportamientos o incluso expresiones ya que para cada persona el estrés se puede evidenciar de diferentes formas.

En cuanto a la persona física es importante tener en cuenta todo el tiempo se evidencia a través de no comer correctamente y cambiar los horarios de alimentación, enuresis nocturna frecuente o repetida, pesadillas, dificultad para dormir, malestar o dolor de estómago, inquietud o agitación, incapacidad para tranquilizarse cuando tiene algún factor estresor como por ejemplo la oscuridad , presenta malestar con la soledad o con personas que no son parte de su familia ni de su círculo social, ira, o queja, no puede controlar sus emociones en ningún momento esto quiere decir que es demasiado espontaneo en emociones negativas como ser agresivo o no conocer limites, reversión a etapas típicas anteriores en su comportamiento, desgana de participar de eventos en casa o en la escuela (Bernal, 2021).

Afrontamiento.

Según Pascual y Conejers (2019) el afrontamiento es “cualquier actividad, ya sea cognitiva o conductual, que una persona puede practicar con el objetivo de afrontar una situación” (p.23).

En palabras de Marcías (2021) los recursos de afrontamiento del sujeto son todas las formas de pensar, el ver como interpretan las situaciones, tienden a reaccionar de diferentes maneras se puede ir mejorando a través de estrategia para observar un mejor resultado posible en una situación dada

El incremento de acciones frente al estrés se tiende a entender que son parte de los recursos que tiene la psicología para que los niños desarrollen mejor sus capacidades y sus estrategias para afrontar de mejor manera lo que el niño sufre en el diario vivir. Pues es importante mencionar que no puede garantizar en su totalidad que el niño se enfrente de buena forma, pero ayudará a reducir los conflictos con sus pares y tener una mejor relación interpersonal atribuir intereses individuales al conflicto y ayudar a escalar el conflicto (Teresen, 2021)

- **Antecedentes del afrontamiento**.

Las estrategias de afrontamiento se han utilizado con dos propósitos: primero, para desarrollar tipologías que respalden su clasificación y, segundo, para examinar sus interacciones con las emociones y el comportamiento. En términos de tipología, ha habido un debate continuo sobre cómo definimos y medimos el dominio, y aún no se ha llegado a un acuerdo definitivo. Sin embargo, se puede considerar un primer conjunto de estrategias dirigidas a modificar directamente los factores estresantes. Estas estrategias implican esfuerzos para cambiar puntos individuales del entorno o interacciones entre el individuo y su

entorno que se perciben como destructivas. Estas estrategias son centradas en cualquier tipo de problema. El segundo conjunto tiene como objetivo mantener el equilibrio emocional a través del apoyo social y se clasifica como estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Desde esta perspectiva, las estrategias de afrontamiento juegan una función importante que servirá como mediador sobre la inmersión en los individuos en experiencias estresantes, los recursos personales y sociales con los que cuentan para afrontar la situación y las consecuencias resultantes. Es imperativo comprender los cambios psicológicos asociados con los estilos de afrontamiento apropiado e inapropiado porque contribuyen a los recursos individuales que pueden amenazar la tranquilidad.

Lazarus fue unos de los primeros psicólogos, que también dio clases y tuvo varias investigaciones sobre esta problemática denominado estrés y tuvo una interacción con la parte cognitiva. Incrementó varios patrones de negociación de estrés. Pues es importante mencionar que la teoría del estrés también es parte de algunos autores que ayudaron a Richard Lazarus (1966), como Cohen (1977) y Folkman (1984), tiene como objetivo central estudiar y entender algunos de los procesos cognitivos que son parte de las situaciones conflictivas que por lo general son estresantes para el individuo. La teoría facilita información para poder afrontar condiciones que son estresantes, pues esto va a depender de los cambios ambientales y de otro tipo.

La teoría pertenece al llamado modelo de estrés transaccional porque tiene en cuenta cómo interactúan los individuos frente al entorno y situaciones específicas, teniendo en cuenta su dominio evaluativo y cognitivo. Según el psicólogo Richard L. las interacciones entre las personas y el medio donde se desenvuelven pues van a crear factores estresantes, dependiendo del impacto de los factores estresantes ambientales. Al mismo tiempo, este efecto es

moderado por 2 cambios: primero, la evaluación del líder estresante por parte del individuo, y segundo, los motivos personales, lo que pase en su entorno social sin dejar de lado el contexto cultural del individuo cuando se enfrenta a tal líder (Lazarus, 1966).

- **Etapa de la niñez**

Es importante mencionar que para este proyecto se ha tomado en cuenta al psicólogo Jean Piaget que tiene estudios detalladamente sobre las etapas de la infancia de los menores. La teoría de Piaget establece que estas fases del desarrollo del niño se dividen en bases a sus respectivas edades. Esta también explica que los niños pasan por ciertas etapas a medida que maduran su inteligencia y su habilidad para distinguir las relaciones. Estas etapas del desarrollo infantil ocurren secuencialmente en todos los infantes de cualquier parte del mundo. Sin embargo, la edad cronológica y mental de cada persona puede ser diferente o variado (Triglia, A 2019).

Los niños que se toman en cuenta para la recolección de datos se encuentran en la penúltima etapa de esta teoría, ya que comienzan a desarrollar el pensamiento racional en varias ocasiones específicas. Durante este proceso, puede realizar actividades más complejas que involucran operaciones lógicas o matemáticas. Sin embargo, a pesar de los grandes avances la lógica sigue siendo aplicable en esta etapa donde el niño tendrá que ir desarrollando su capacidad cognitiva, pero presentando ciertos límites. Es importante recalcar que los niños en esta etapa no han desarrollado de manera plena el tipo de pensamiento abstracto. Esto significa que a los niños les resulta complicado distinguir y recibir conocimientos desconocidos (Triglia, A 2019).

Piaget descubrió que los niños pueden usar el razonamiento inductivo. El razonamiento inductivo implica hacer observaciones sobre generalizaciones. Esta etapa se da entre los 7 y los 12 años y se caracteriza por un declive paulatino. Desarrollar el pensamiento

independiente y las competencias. Se enfoca en estímulos multifacéticos, pero en esta etapa los pequeños tienen la capacidad para resolver problemas que tengan que ver con los objetos o hechos reales, no conceptos abstractos o actividades hipotéticas. La comprensión y el conocimiento de cómo usar el sentido común no está del todo adaptado (Triglia, 2019).

La Fundación nace en el año 2006 en Quito, la fundación apoyó inicialmente a 15 jóvenes, en su mayoría mujeres, que fueron internadas en hogares de ancianos como el Hogar Femenino del Buen Pastor y tuvieron que abandonar el establecimiento cuando cumplieron 18 años. Vivir la vida sin autonomía, garantizar una vida digna o una formación académica, se encuentran en situación de vulnerabilidad y enfrentan obstáculos sociales como la falta de recursos económicos, la violencia y la incertidumbre sobre sus derechos humanos.

La idea de crear un fondo para ayudar a los más necesitados surgió en 2006. Comenzamos brindando apoyo económico y becas escolares a adolescentes y jóvenes que luego de varios años en Casas Hogares por diversas causas, como la privación de libertad. Sus padres, abandono, maltrato físico y psíquico, etc. a su llegada. La mayoría, a veces incluso antes de los 18 años, se enfrentan a la autonomía.

Uno de los objetivos de esta fundación es la deserción escolar, ya que estas familias carecen de recursos y terminan en círculos de violencia doméstica, abuso de alcohol y abuso de drogas controladas.

Actualmente atendemos a 500 beneficiarios y sus familias que necesitan asistencia continua para aumentar de forma significativa su calidad de vida. La visión es apoyar a los niños, adolescente y respectivas familias, quienes padecen de situaciones vulnerables por diversas razones, como la violencia, el abandono, la pobreza extrema y la drogadicción, que les impiden acceder a derechos como la alimentación, educación, salud, vivienda, etc.

- **Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI).**

La Escala de Estrés Cotidiano Infantil conocido por sus siglas EECI o como suelen llamarlo; El Inventario de estrés diario infantil (IECI) permite evaluar los brotes infantiles como respuestas a los factores estresantes diarios, que consisten en muchos pequeños problemas diarios de los que tal vez no somos conscientes. Esto es estresante para los niños cuando lo alcanzan (Trianes, 2019, p. 2).

El EECI, como se denominará en este estudio, se centra en evaluar estímulos estresantes y respuestas psicofisiológicas, emocionales, cognitivas o conductuales a dichos estresores infantiles. Es sencillo de utilizar y proporciona una puntuación global del estrés diario y tres sub escalas: problemas a nivel físico como lo es mente-cuerpo, estrés en el parte de la educación, y situaciones estresantes en el hogar (CGP, 2018, p. 34).

Consta de más de 10 ítems, y, de acuerdo con sus medidas estructurales, explica el desarrollo de diversos eventos, problemas, necesidades y frustraciones las cuales surgen en interacciones diarias con el entorno y están sujetos a reacciones emocionales y pueden afectar negativamente el desarrollo de los estudiantes (Martínez y Suárez, 2019, p. 26).

En resumen, incluye una herramienta de identificación del estrés para la prevención e intervención en escuelas y clínicas, así como la investigación sobre la ocurrencia y el impacto del estrés cotidiano en niños y adolescentes.

III. OBJETO DE LA INTERVENCIÓN O DE LA PRÁCTICA DE INVESTIGACIÓN/INTERVENCIÓN.

El objeto de la intervención de este proyecto es el trabajo social que reviste las acciones y actividades que permitirán solventar situaciones o estados de conflictos que afecta a un

colectivo en específico y que, aunque inicia como una mediación entre los actores y el problema es importante dar continuación y seguimiento a dichas acciones.

Los eventos estresantes de la vida que enfrentan las personas son factores importantes que conducen al inicio y desarrollo de diversos problemas psicológicos y de comportamiento. La exposición a eventos estresantes leves y dificultades crónicas es una fuente importante de riesgo para desarrollar problemas de forma física y también mental, por la exposición repetida a tales eventos estresantes puede provocar trastornos físicos, emocionales y de comportamiento.

Con base en el tema de investigación, la evaluación encontró que el aumento del maltrato infantil en todos los aspectos tanto social y económico es preocupante cada vez más en el campo social y psicológico, ya que puede afectar la vida de los menores.

Durante la última década, varios estudios, incluidos investigadores como Martínez y Suárez (2019) Marcía (2021) y Andrade (2022) han destacado el vínculo entre el abuso temprano, la vulnerabilidad y el estrés con las alteraciones en la estructuración y funcionamiento del cerebro, psicosis, cambios cognitivos o emocionales, uso de sustancias estupefacientes y problemas cardiovasculares en sus familiares.

En esta secuencia, cabe señalar que la violencia y el alto índice de factores estresantes que se desarrolla en los individuos, atrae cada vez más la atención, ya que sus niveles han aumentado de forma alarmante en todos los ámbitos económicos y sociales en los últimos años. Por ello, la Organización Mundial de la Salud caracteriza al maltrato que sufren los infantes como una problemática grave de salud pública a nivel mundial. Está presente en el desarrollo de la vida social, en familias, escuelas, barrios, calles, orfanatos y otros espacios de crecimiento y también de desarrollo de los individuos (OMS, 2022). La violencia contra los niños se ha vuelto una realidad lamentable.

Solo en América Latina y el Caribe, hay más de 35 millones de niños que tienen edades inferiores a 15 años que viene a convertirse en un 21% de su población infantil padecen de abuso y abandono en el hogar, en instituciones educativas y en sus comunidades. Además de estar entre las más desiguales del mundo, también tienen los niveles más altos de impetuosidad afectando primordialmente niños y mujeres (OMS, 2020).

En Ecuador se visualizan reportes sobre varios registros de antecedentes como denuncias no solo en la policía sino en servicios sociales como orfanatos, fundaciones e incluso hospitales y se obtienen resultados con altos niveles de maltrato y en algunos de los casos no cuentan con registros oficiales y mucho menos de confianza así que los datos solo son aproximados a un índice real (UNICEF, 2020).

En este caso, el proyecto de intervención, responde al desarrollo de estrategias frente al estrés en los niños de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito", pues se ha evidenciado que la función de la forma en afrontar estas situaciones está vinculada a la forma de elegir sobre su vida así como también la averiguación y la forma de evaluar la información del ambiente donde se desenvuelven para desarrollar ocupaciones, conservando soberanía o independencia de desplazamiento y manteniendo los recursos como la manera de enfrentarse hacia las acciones que son de acontecimiento estresante para el niño.

En lo que respecta a los eventos que son específicos en la experiencia que se quiere sistematizar; persiguen el objetivo de desarrollar estrategias frente al estrés en los niños de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito", respecto a las actividades, se realizó el uso de una escala sobre la evaluación del afrontamiento en los niños, basado en la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI) como instrumento psicosocial y así poder recopilar datos informativos; así mismo se procesaron los resultados de este entendiendo a los indicadores que el mismo modelo dispone para análisis de resultados.

Posteriormente se elaboró una guía didáctica digital que contiene el desarrollo de actividades para fomentar las estrategias y que lo niños pueden afrontar de forma positiva situaciones de estrés en los infantes. Para poder ser aplicadas a los niños que participaron del proyecto y así mismo a quienes se sirve de la fundación. Finalmente se ejecutaron las actividades propuestas en la guía didáctica en los infantes, y se aplicó un test con base a los indicadores arrojados en el ECI el fin de validar los resultados de la intervención y proponer medidas de control y seguimiento.

En lo que respecta a la motivación de realizar este proyecto, surge bajo la necesidad de promover la protección infantil, respecto a su salud física y psicológica, sentando bases que permitan a otros seguir un ejemplo que promueva cambios de comportamiento frente al maltrato, violencia y los estados de vulnerabilidad que han afectado grandemente la condición emocional de los infantes, por lo que a su corta edad, ya muchos estudios relevan indicadores, de estrés, ansiedad, depresión entre otras afecciones de índole psicológico presentes en estos.

Los mecanismos institucionales se refieren a internados tradicionales, hogares infantiles y centros que tienen como objetivo la reeducación. La meta primordial de estos lugares es que el gobierno, con su personal, presupuesto y administración, es totalmente responsable del cuidado de los menores.

Los mecanismos directamente institucionales hacen referencia otras posibles respuestas generadas por la propia sociedad, donde el gobierno, a través de sus profesionales, coordina y controla determinadas actividades, en algunos casos subsidiándolas con apoyos materiales y monetarios. Estos mecanismos incluyen la adopción, el acogimiento familiar y la reducción de personal. En este caso, el requisito previo es evitar la detención del menor y facilitar la inserción, aunque sea temporalmente, del núcleo familiar hasta el acogimiento definitivo del menor.

Finalmente, los mecanismos preventivos incluyen todas las medidas que se enfocan en proteger y fortalecer la estructura familiar de los más necesitados. Esta asistencia podrá ser materialmente técnica o sólo una parte de ella. Estas actividades están a cargo de centros comunitarios, guarderías, ayudas a la infancia, tratamiento ambulatorio, etc.

Por otra parte, en lo que concierne al postulado teórico y enfoque cognitivo, se evidencia que cada persona es muy diferente a su forma de enfrentarse a los estresores. Son bastantes los componentes que tienen la posibilidad de decidir sobre los mecanismos de afrontamiento. Sin embargo, puede estar determinado por elementos involucrados en la salud o con la energía física que presentan; sin embargo además acceden en juego algunas partes como las creencias existenciales, religiosas y por último las creencias en general que pueden controlar la posibilidad de ejercer sobre la sociedad y sobre uno mismo; la apariencia motivacional sobre la forma de reaccionar, las habilidades que se desarrollan durante las experiencias que viven afectará a la resolución de dificultades o inconvenientes en el ámbito social pues es así que Richard L. en base a toda su experiencia y varias trabajos publicados ayuda a tener diferentes opciones de materiales y otros elementos que se debe tener en cuenta.

La funcionalidad del afrontamiento está vinculada a los diferentes tipos de elección, la investigación y los resultados de la información perteneciente del ámbito donde se desarrollan para obtener ocupaciones, conservar soberanía o independencia de desplazamiento y tener como objetivo principal los medios como la energía hacia un acontecimiento estresante. El afrontamiento fue medido mediante entrevistas que fueron semiestructuradas la cual intervino Billings utilizando una base que fue la Escala de varios tipos de estilos en lo que respecta al afrontamiento (Folkman & Lazarus, 1988) evaluando algunos subtemas como la actitud de forma positiva, planificación de la resolución del problema, apoyo en el ámbito social, afrontamiento confrontativo, distanciamiento, evasión.

Se menciona que, frente a cualquier situación estresante, los individuos utilizarán cualquier tipo de estilo de afrontamiento, Moos integra un estilo que es importante de mencionar el cual es denominado afrontamiento centrado en el diagnóstico de los problemas, el cual desea modificar el sentido de las situaciones que es evaluada como un problema, se tiene en cuenta una lógica exploración, la redefinición en el área de la cognición y la evitación.

Los niños son el grupo más vulnerable del país, por lo que los mayores problemas identificados se agruparon de la siguiente manera: ser emocional por naturaleza; tenían apego inseguro y, más generalmente, apego desorganizado; Déficits, dificultad para hacer amigos y construir relaciones con los demás, a menudo experimentan aislamiento y se sienten excluidos de los grupos de pares en varias ocasiones se dice que tiene pocos compañeros de su edad, ya que presentan dificultades para llevarse bien con sus compañeros y no pueden aprender habilidades sociales básicas, estos niños y jóvenes luchan por desarrollar las habilidades sociales más complejas y necesarias para interactuar con sus compañeros y adultos, y exhiben un comportamiento estereotipado, agresivo o pasivo. Existen varias características del déficit de estos niños en el cual se presenta en el desarrollo de las relaciones y es la arbitrariedad: son demasiado amables con los extraños, no distinguen entre adultos y compañeros y se incluyen fácilmente en su círculo social, aunque la relación no se profundiza, por ser superficial. Los perciben los adultos son más dignos de confianza porque es menos probable que sean rechazados que sus compañeros.

También pueden iniciar el contacto social fácilmente porque sonríen con facilidad, no parecen incómodos ni asustados, y no muestran la cautela, la reticencia o el miedo de otros niños a los extraños, que pueden dañar a sus hijos.

En cuanto a los problemas psicológicos, los más pequeños tienden a presentar más depresión, ansiedad y agresividad; reflejando menor autonomía y más participación activa, con nivele bajos de autoestima y confianza.

IV. METODOLOGÍA

El diseño de este proyecto de intervención se encuentra ubicada en el grupo de investigación que no será experimentada con ningún tipo de población, con el fin de ser una investigación transversal y será relacionado con datos estadísticos y la realidad de los infantes para obtener cambios significativos así sea en menor tiempo, las variables evaluadas solo serán observadas y monitoreadas y es importante aclarar que no se ha manipulado ya que todos los datos son reales, las observaciones se realizan en varios momentos de la investigación e intervención y que tiene como objetivo primordial el explicar las diferentes relaciones que existe entre dos variables

(Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Las variables de estudio se enfocan en:

Variable independiente = estrés cotidiano y Variable dependiente = afrontamiento Infantil

Esta investigación tiene un enfoque cualitativa y cuantitativa por lo tanto seria enfoque mixto, ya que se utilizó una dinámica de recolección de datos informativos para poder crear una mejor intervención usando el modelo EECI, con los procedimientos de verificación de indicadores para la verificación de algunas conductas que son parte del estrés en los niños y niñas, por esto la investigación se enfoca en medir variables, y gracias a esto es preciso y con algunas delimitaciones, utiliza términos propios, y se han considerado resultados que van a estar relacionados con momentos reales con la recolección de datos, su respectivo análisis y lo más importante se procederá con la intervención (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

En lo que se refiere a la población determinada en este proyecto pues pertenece a un grupo de individuos que cumplen con ciertas características para las diferentes alternativas de la investigación (Hernández et al., 2014), para lograr este objetivo se tomó en cuenta alrededor de 30 infantes con edades comprendidas entre 8 a 11 años, que asisten regularmente a la fundación “Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito”.

El tamaño de la muestra fue determinado en base a la subjetividad del investigador es decir se empleó un muestreo por conveniencia, en principio por que la población es poca, y sólo se obtuvo la muestra por la proximidad del investigador por los sujetos de estudios, además de considerar aquellos que bajo el respeto y consideración de sus padres y representantes, consintieron su participación para la aplicación del instrumento EECI. Por lo que la muestra final fue de 15 menores con edades entre 8 a 11 años.

En lo concerniente a los criterios de inserción para definir la muestra, niños con edades entre 8 a 11 años, niños con autorización de sus padres y en algunos casos representantes. Niños que no indican dificultades físicas y que asisten a la fundación antes mencionada.

Sobre los criterios de exclusión, no se consideraron a niños, menores de 8 años ni mayores de 11 años; niños que presenten una autorización por parte de los padres de familia o representantes.

Variables y Operacionalización

Definición conceptual

- Estrés cotidiano: Se trata de obstáculos o inconvenientes de bajo grado que se los atribuye como estresores y que se propician en las relaciones familiares, similares, ámbito educativo y social, así como en la salud (Martínez y Suárez, 2019, p.23).

- Afrontamiento infantil: Visto como la manera en que interacciona el infante con el medio lo que le abre paso al éxito o fracaso para estabilizar las acciones que ejecuta el estrés o acciones que se verá perjudicado en el ámbito donde se vaya desarrollando teniendo en cuenta la parte de las emociones y la parte psicológica (Teresen, 2021).

Tabla 1

Operacionalización de variable

Variable independiente	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Estres	Social Familiar Academico	Cognitivo Afectivo Fisiológico Conductual	Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI).

Variable dependiente	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Afrontamiento	Afrontamiento centrado en el problema	Solucion Activa	Escala de Afrontamiento para Niños
		Comunicar el problema a otros.	
		Búsqueda de información y guía.	
		Actitud positiva.	
		Indiferencia	
		Conducta agresiva	
		Reservarse el problema para sí mismo.	
	Afrontamiento improductivo	Evitación cognitiva.	
		Evitación Conductual	

ELABORACIÓN PROPIA

Las diferentes formas de medir estas variables dan acceso a instrumentos que se dedicarán a la recolección de datos, validez y confiabilidad utilizados en este proyecto son los siguientes: como técnica, el uso de pruebas estandarizadas similares a las escalas utilizados en este proceso para obtener datos fue el medir ciertas variables e instrumentos, como por ejemplo el Inventario de Estrés (EECI) que fue extendida por Trianes et al. (2009) y Flores

(2017) fue quien validó esta prueba constando así de 10 ítems tipo Likert con varias opciones (nunca, casi nunca, casi siempre y siempre) que abordan de manera global pero también hace mención en tres dimensiones: familiar, social y académica.

Las normas éticas aplicables a este proyecto se encuentran detalladas dentro del Código de Ética de la APA, (2020) con la siguiente forma: La investigación se realizó de acuerdo con los procedimientos formales de la Universidad ya que para iniciar esta investigación su tema de estudio fue autorizado de conformidad con el Consejo.

Se detallan las investigaciones previas al uso de la herramienta, se detallan los datos a investigar, su finalidad, derechos, confidencialidad, permiso de toma de fotografías para presentar, asegurando los procedimientos adecuados para la realización de la investigación con el informe correspondiente.

Se resguardó la integridad de los participantes durante el estudio, donde se señaló que la participación era voluntaria y que no tenían ningún incentivo para participar en el estudio.

El estudio no causó ningún daño para evitar la divulgación y los datos recopilados no fueron falsificados ni plagiados porque las ideas expresadas por otros fueron debidamente citadas y referenciadas.

La investigación ha asegurado que se aprecia su desempeño, que no duplica publicaciones anteriores, sino que proporciona datos de manera confidencial y permite revisar material de la investigación actual.

ELABORACIÓN DE GUÍA DIDÁCTICA

Herramienta digital o impresa que representa un recurso educativo, a través de la cual se determinan de manera planificada y organizada las actividades de maestros y alumnos en el desarrollo de la enseñanza, brinda al estudiante información técnica y cuenta con una guía didáctica previa. La educación como proceso protagónico y activo.

Se ha realizado varias actividades que son relacionadas para el buen desarrollo estrategias y de esta forma existe un mejor afrontamiento frente al estrés en los niños, las actividades más importantes son técnicas de respiración, actividades lúdicas, ejercicio físico entre otras actividades, pero es importante definir las técnicas de respiración que será para la intervención de forma primaria.

-Bailar: es una actividad que tiene muchos beneficios, tanto mentales como físicos. El baile puede ayudar a los niños a mejorar sus habilidades de comunicación, aumentar su confianza y autoestima. La música con movimientos corporales les ayuda a expresarse y aliviar el estrés. Definitivamente despejarás tu mente y te sentirás más tranquilo (Mamá, 2020)

-Técnicas de relajación: El saber respirar de forma correcta y consciente es una de las formas más eficientes de relajación. Se trata de respirar conscientemente en los niños y niñas. Explicar cómo el aire debe ingresar por nuestra nariz, explicar que este paso permite que nuestros pulmones se inflen y al momento de sacar el aire se lo debe hacer de forma lenta y despacio por la boca. Se puede empezar con algunos ejercicios ya explicados y aumentarlas a

lo largo del día y combinarlas con otros ejercicios de relajación como está añadido en la guía didáctica (Educo, 2020).

-Tensar y destensar músculos: Esta actividad es apta para cualquier edad. Cuando los niños tienen edades pequeñas se puede realizar de forma dinámica estas actividades como abrazar peluches, imaginarse animales entre otros, Si el infante tiene edad avanzada, se le puede indicar que finja ser un muñeco de nieve que está totalmente congelado y no puede moverse por un tiempo y luego se mueve (Educo, 2020).

-Pelota anti estrés: Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo se tensa. Apretar la pelota puede liberar esta tensión. Exprimir plastilina o abrazar a una mascota mayor también funciona. También puede distraerte de lo que te molesta (Kelly, 2020)

V. PREGUNTAS CLAVE

- **Preguntas de inicio.**

¿Cuáles son los principales factores de riesgos psicológicos que se relaciona con el estrés en los niños de la Fundación “Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito”?

- **Preguntas interpretativas.**

¿Cuál es el nivel de estrés en los niños de la Fundación “Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito”?

¿Cuál es la relación existente entre el estrés en los niños y los principales factores psicológicos?

- **Preguntas de cierre.**

¿Cuál es el impacto de los factores psicológicos en la salud mental de los niños de la Fundación “Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito?

VI. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- **Procesamiento de información para el proyecto de intervención**

El proyecto de intervención inició con la exposición de los enfoques y criterios teóricos que respalda la investigación, seguido de la implementación y ejecución de un diagnóstico sobre las diferentes realidades que padecen los niños de la Fundación “Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito, respecto a estrés que permitió identificar los respectivos problemas y las situaciones que se debe trabajar para que estas puedan mejorar. Este diagnóstico permitió tener información valiosa sobre las obligaciones y necesidades prioritarias de los niños y niñas, esto permitió formular el proyecto estratégico, que constituye las acciones a intervenir como la guía didáctica a desarrollar.

De acuerdo con Martínez y Suárez (2019) en el ámbito de lo social como tiene relación este proyecto de intervención se verá involucrado varios aspectos y varios temas como son los temas materiales y también ideológicos.

- **Elección y procesamiento de la muestra**

Infantes de 8 a 11 años de edad

Se aplicó el instrumento, se evidenció que, de los sujetos de estudio, eran de género masculino y femenino- Así mismo la prevalencia de edad fue de 9 años en más del

60% de la muestra.

- **Eje comunicacional**

El proyecto de intervención se desarrolló en un circuito que todo el tiempo fue comunicativo ya que se manejó y se intervino de diversas formas, teniendo en cuenta el lenguaje corporal. También hubo la participación de profesionales que son esenciales e importantes para el manejo de este tipo de problemas como son psicólogos y trabajadores sociales que son parte de esta entidad gubernamental como lo es la fundación

Para ejecutar este proyecto de intervención. En primer momento, los participantes de la intervención son primarios los cuales son comprendidos en infantes de 8 a 11 años de edad que se sirven de los servicios de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del Sur de Quito", y los profesionales que están a cargo de prestar esos servicios como el equipo de psicólogos y trabajadores sociales

- **Solicitud de permisos**

Se emitió una carta de solicitud de permiso a la sede de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del Sur de Quito", en donde se expresó el objetivo de estudio, las consideraciones éticas y consentimiento informado, con el único fin de priorizar una investigación, aplicando un programa de acción que beneficia a dicha fundación y a los niños y niñas que se sirve del este.

- **Aceptación**

La solicitud fue aceptada y consta en el anexo A de este estudio, firmada por uno de los representantes de la fundación, por la Srta. Carla Naranjo Fundación "Los Jóvenes del

Futuro del Sur de Quito”, quién admitió la aplicación de instrumentos.

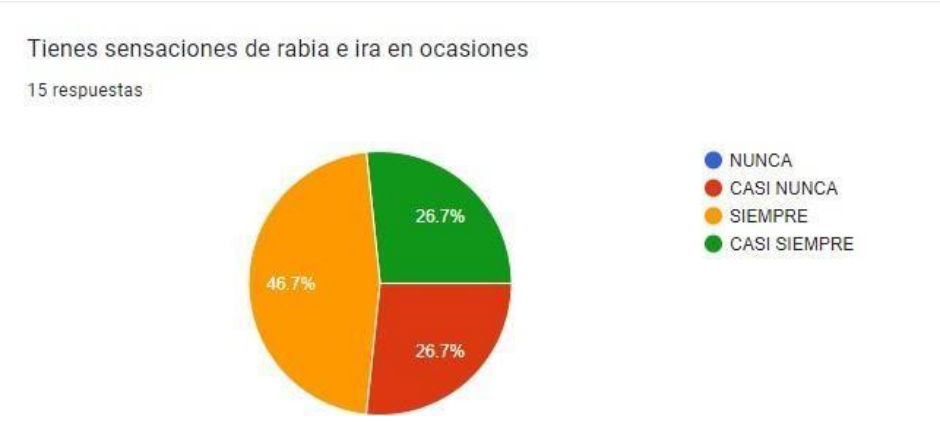
- **Aplicación de instrumentos**

Aceptada la solicitud, de acuerdo a los argumentos establecidos en la sección metodológica de este estudio, se procedió a aplicarlos a los sujetos de estudios, para la obtención de datos y resultados que posteriormente fueron procesados.

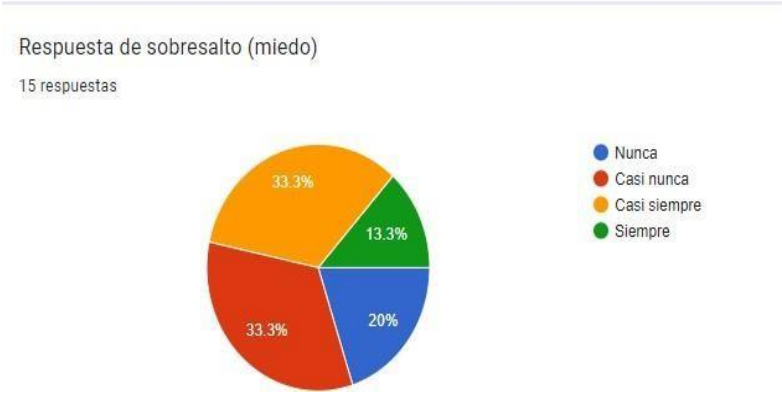
VII. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

En esta sección, estará establecido los resultados que se obtuvieron durante la implementación de este instrumento; Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI). Por lo que concierne a la interpretación se evidencia la siguiente leyenda: **1= Nunca – 2= Casi nunca – 3 = Siempre – 4. Casi siempre.** Los resultados sistematizados en la tabla dos corresponden a los resumidos de todos los instrumentos aplicados a los niños de la fundación de la EECI y expuesto en un solo cuadro.

A continuación, se demostrará mediante gráficos estadísticos cada pregunta realizada en la escala a los 15 infantes que entre ellos fueron 5 mujeres y 10 hombres la cual tendrá su respectiva interpretación en base a los resultados y a la realidad que se vive en la Fundación Los Jóvenes del Futuro.

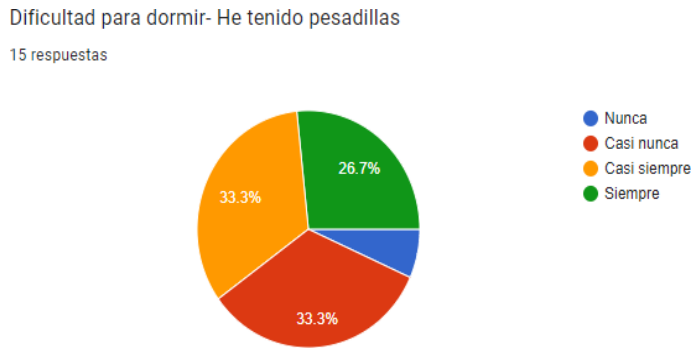


La mayoría de la población presenta de forma continua sensaciones de rabia e ira en varias ocasiones y de está formando causando inconvenientes en la toma de decisiones

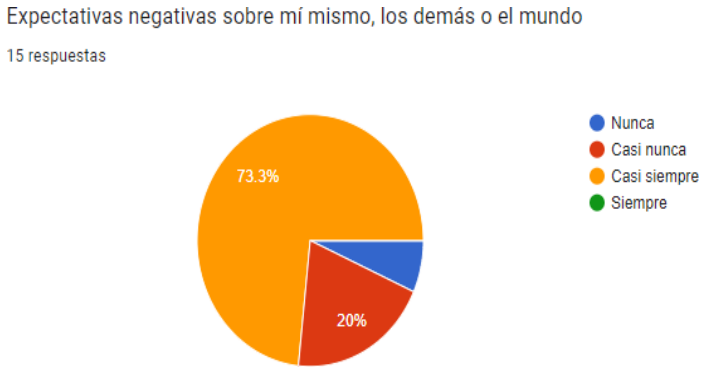


Entre la respuesta de casi siempre y siempre se entiende que la mayoría de los niños presentan situaciones de miedo y hay que recalcar que son situaciones del diario vivir

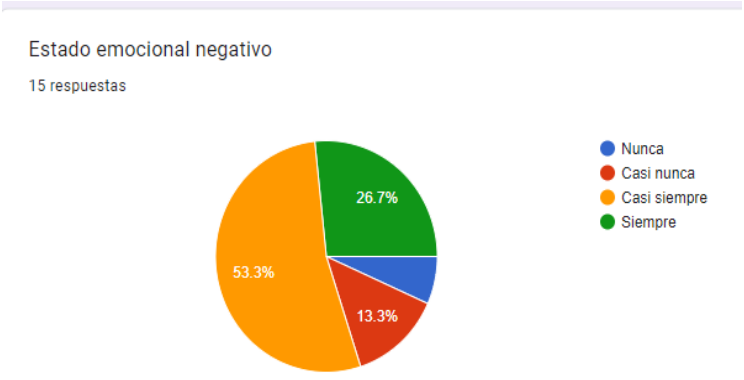
Esta pregunta responde a la esfera educativa por lo cual también está siendo afectada e influencia por el estrés cotidiano, más del 50% tiene problemas de concentración



Cuando el niño está frente de varias situaciones estresantes presenta dificultes en la parte física como dificultad para dormir, ya que son uno de los signos y síntomas del estrés en niños y la forma en que sus padres se dan cuenta.

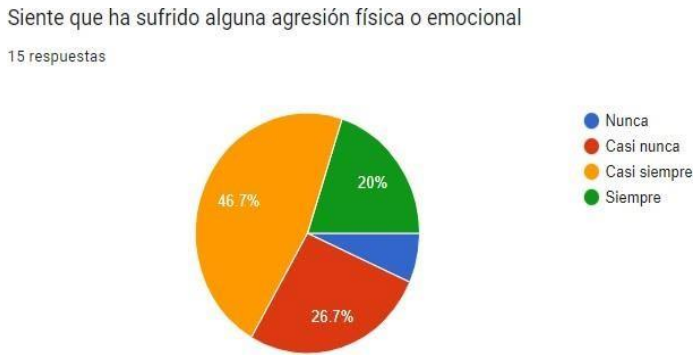


Esta pregunta corresponde a la esfera de la parte social ya que a partir de como pensamos sobre nosotros mismo parte la relación con otros y más del 70% sufre de esto por el descuido de sus padres

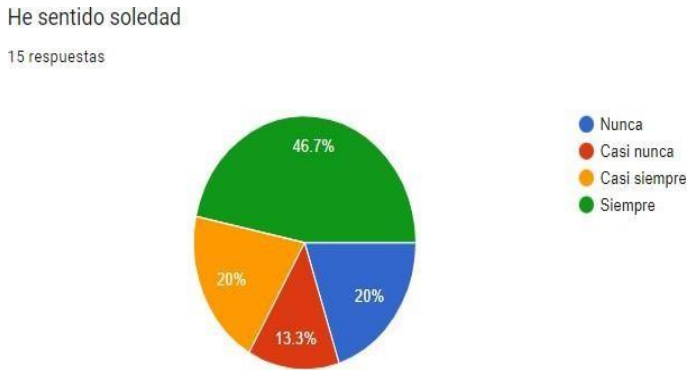


Y por el descuido y la vulnerabilidad que sufren a diario su estado emocional es de emociones tristes como llanto y negativas como ira y sin control en sus acciones

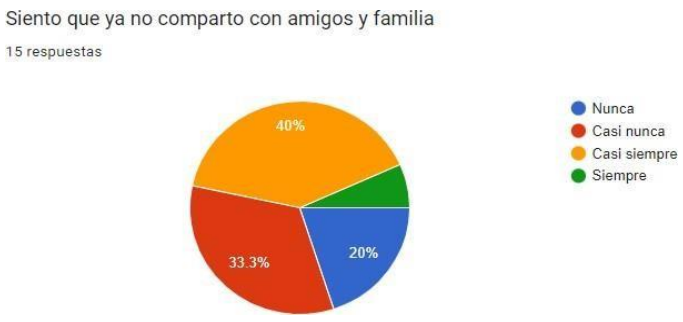
La mayor problemática de esta población es el bajo rendimiento escolar y más del 50% presenta esta dificultad debido a enfrentar situaciones difíciles en su cotidianidad ya que muchos tienes grandes responsabilidades comparadas a su edad.



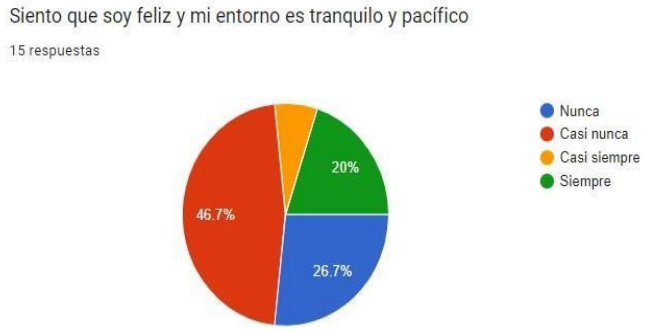
Más del 50% de la población sufre de agresiones físicas y psicológicas y en algunos casos sexuales, lo cual tiende a que sus niveles de estrés sean más fuertes y no puedan tener un buen desarrollo tanto personal como intelectual.



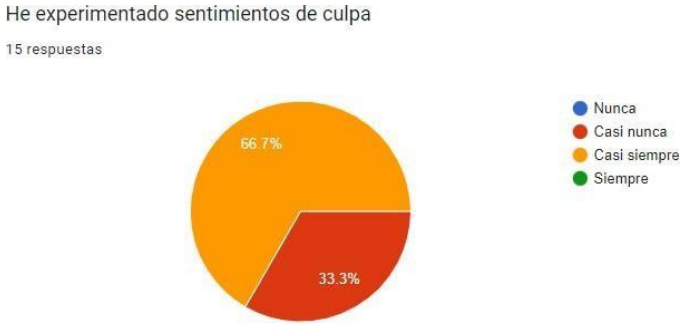
Debido al descuido de los padres y la desatención de sus hijos más del 50% presenta sensaciones de soledad y esto es uno de los mayores factores que influyen para presentar estrés



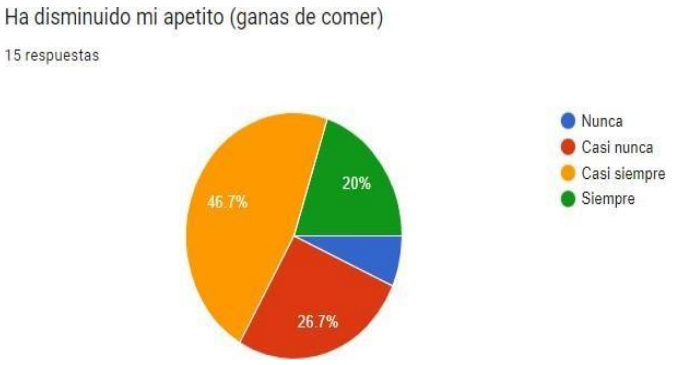
Debido al alto índice de estrés se pierde muchas ganas de poder compartir con otras personas o de tener nuevas experiencias ya que todo lo relacionaran con malas experiencias y por lo tanto también estará presente el miedo



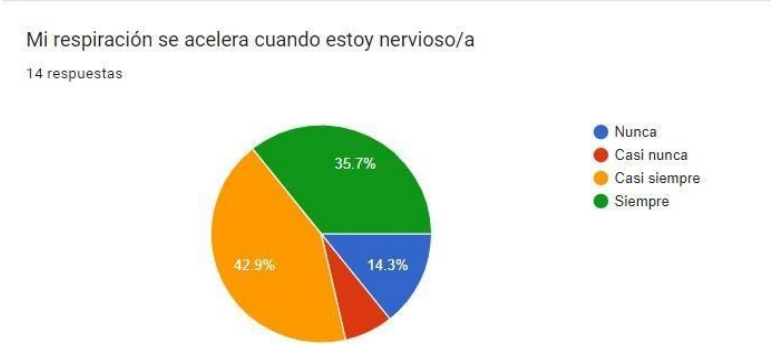
Con referente a la anterior pregunta pues es muy difícil que se pueda sentir feliz dentro de su entorno y la mayoría prefiere estar solo



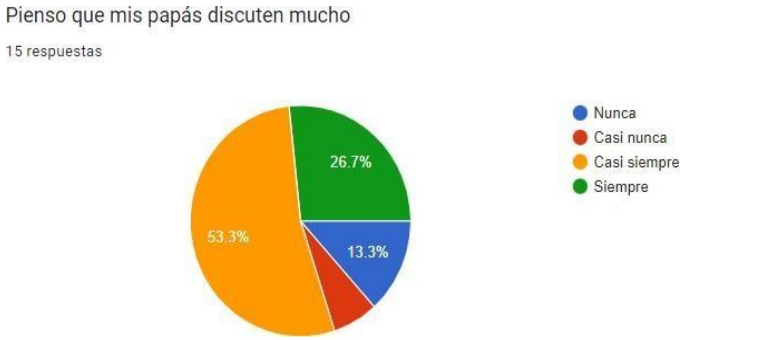
Los niños y niñas que fueron intervenidos muchos de ellos tienen responsabilidades de los padres y cumplen distintos roles que esto conlleva a estar preocupados en otras situaciones muy diferentes a sus situaciones con su respectiva edad



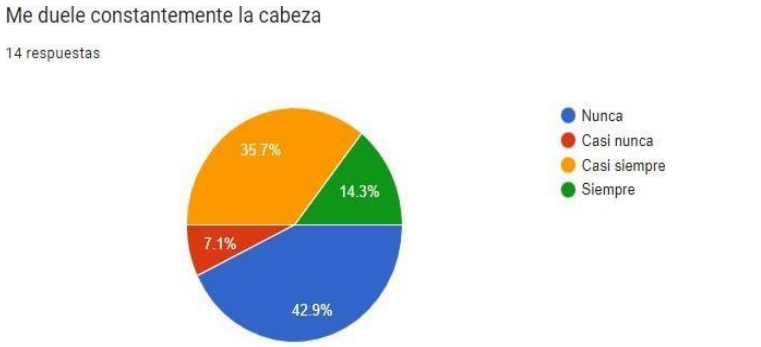
Uno de los síntomas físicos del estrés es la disminución o cambios alimenticios que perjudica no solo de forma físico sino intelectual por no tener una buena alimenticia y no tiene energías para hacer otras



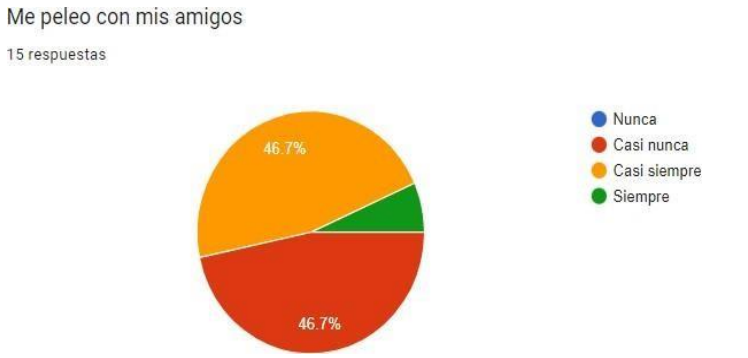
Es una de las preguntas que permitió el desarrollo de técnicas de relajación y respiración porque en muchos de los niños no saben cómo afrontar situaciones complejas y de miedo.



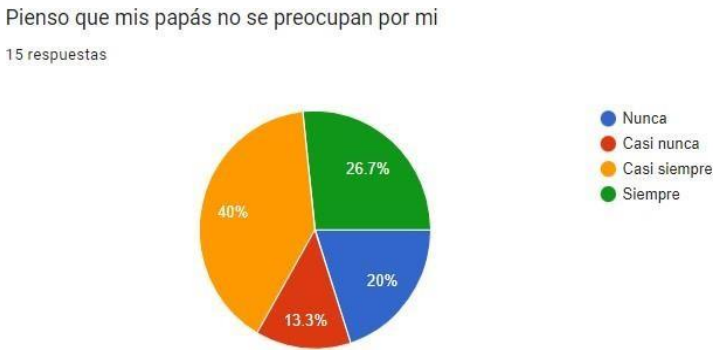
Muchos de estos niños crecen en situaciones de pobreza y desempleo lo que conlleva a que no haya una relación sana entre sus padres ni con los niños



Los niños y niñas a esta edad desconocen el término estrés y cómo influye en sus vidas por lo cual desconocen sus signos y síntomas como dolor de cabeza constante.



Algunos de los niños y niñas se alejan de su esfera social pero en otros no saben controlar la ira y tienden a reaccionar de forma espontánea con sus compañeros, llegando a tener problemas leves y graves



En algunas familias el alcoholismo y la drogadicción están presentes en el diario vivir y lo que conlleva a la despreocupación total de los niños

Tabla 2

Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)

	Nunca	Casi nunca	Siempre	Casi siempre
Me siento solo/a			X	

	1	2	3	4
Tienes sensaciones de rabia e ira en ocasiones Conducta irritable y explosiones de ira (con poca o ninguna provocación) tipicamente expresadas con agresiones verbales o fisicas haca personas u objetos (incluyendo rabietas extremas)				
Respuesta de sobresalto (Miedo)				
Problemas para concentrarse en clases				
Dificultad para dormir - He tenido pesadillas				
Expectativas negativas sobre mi mismo, los demas o el mundo				
Estado emocional negativo				
Desmotivacion y poco interes en clase o actividades recreativas				
Me aparto de mis amistades				
Siente que ha sufrido alguna agresion fisica o emocional				
Ha sentido soledad				
Siento que ya no comparto con amigos y familia				
Siento que soy feliz y mi entorno es tranquilo y pacifico				
He experimentado sentimientos de culpa				
He sentido preocupacion o angustia por algo o alguien				
Ha disminuido mi apetito (ganas de comer)				
He sentido desconfianza en ti mismo				
Mi respiracion se acelera cuando estoy nervioso/a				
Pienso que mis papas discuten mucho				
Me preocupa que otras personas se burlen de mi				
Me duele constantemente la cabeza				
Ya no me gusta participar en actividades y juegos				
Me peleo con mis amigos				
Pienso que mis papas no se preocupan por mi				
Cuando llego a casa me encierro en mi cuarto				

Nota: Elaboración propia. Resultados durante la aplicación del instrumento. Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)

VIII. JUSTIFICACIÓN

Estudios como los de Andrade (2022), Bernal (2021) Calderón y Belisa (2022) indican que la problemática del estrés infantil es de mucha importancia no solo en el país sino en el mundo, sin dejar a un lado el aprendizaje que es muy valioso para un buen desarrollo infantil. En el caso de este proyecto, se evaluará el estrés que presentan los niños y niñas diariamente, sin dejar de lado sus funciones mentales superiores que intercede en varios de los procesos de aprendizaje. Es por esto que en el presente proyecto de intervención se aborda una problemática de grande importancia desde un enfoque cognitivo y psicosocial, además de que la población que se toma en cuenta en esta recolección de datos e intervención es de carácter vulnerable, las cuales son niñas y niños con antecedentes de abuso psicológico y físico, que asisten regularmente a la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del Sur de Quito".

- **Caracterización de los beneficiarios**

El proyecto está vinculado a los infantes que se sirven en la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del Sur de Quito", con niveles de estrés y en situación de vulnerabilidad, siendo estos los beneficiarios directos.

Respetando los criterios éticos, se trabajó con una población estimada alrededor de 15 infantes entre 8 a 11 años, quienes estuvieron voluntariamente prestos a participar. Donde 5 de ellos eran de género femenino y 10 género masculino. La condición socio-económica de estos, es muy precaria, la mayoría son de bajos recursos.

Así mismo, dentro de la propuesta de desarrollar estrategias frente al estrés en los niños de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito", traducido como actividades propuestas en una guía didáctica para los infantes, y que será un instrumento con el que la

Fundación puede establecer programas de salud mental, para todo aquellos quienes se sirve de ella, se constituyen en este proyecto como los beneficiarios indirectos.

IX. INTERPRETACIÓN

Este estudio se basó en determinar los principales elementos de los riesgos psicológicos, que tiene una relación significativa con el estrés en los niños y niñas que se sirven de los programas y servicios de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del Sur de Quito". Para ello se realizó una evaluación del afrontamiento en los niños, basado en la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)

Posteriormente se distinguieron los factores sociales que influyen con el estrés infantil, en donde se pudo visualizar, violencia intrafamiliar, hogares disfuncionales, vulnerabilidad, condiciones de abandono, lo que es el eje principal de los agentes estresores en los niños y niñas. Esto tiene gran afectación en su desempeño escolar, lo que ve reflejado en su rendimiento académico. (Véase indicadores en la tabla 2)

A partir de los resultados que se obtuvieron, se determina una conexión entre la variable estrés cotidiano infantil y las estrategias para un buen afrontamiento, según Calderón y Belisa (2022) las estrategias de afrontamiento se menciona en dos tipos las cuales son: el afrontamiento centrado en el problema, donde menciona a la persona que trata de enfrentar a su conveniencia las varios inconvenientes, apoyándose a varios soportes y estrategias de afrontamiento, todo esto hace mención a que el individuo no afronte el problema y lo evada. Esto se corroboró con los datos recopilados en la aplicación de la escala de EECI en donde se encuentra que los infantes están constantemente sometidos a estrés cotidiano infantil, esto implica bajo rendimiento escolar y problemas psicosociales, que afectan su salud mental. También arrojo otra interpretación donde se encontró que existe una hay una asociación que

es débil pero significante en con la sub escala de solución activa como está descrito anteriormente en la tabla 1 y el estrés infantil, esto se refieren en otras palabras pues que a más solución activa menos estrés.

Durante la realización de la investigación se observó situaciones de vulnerabilidad y condiciones de desatención de los menores, por lo que repercuten en el proceso de desarrollo de este, tal como refiere Calderón y Belisa (2022) “se debe tomar en cuenta los factores de riesgos, como el tres que afectan al niño/a en su pleno proceso de desarrollo” (p.27). Esto se traduce a la vigilancia constante de los estresores en niños y niñas en condiciones vulnerables, bien sea por disfunción familiar o violencia intrafamiliar, padres con problemas de alcoholismo o adicciones, que desmejoran su estado emocional y físico lo que representa un factor de riesgo a su desarrollo integral.

Por otra parte, el abuso de forma física y psicológica dentro de la familia que afecta a los niños es preocupante para cualquier tipo de población y en cualquier parte del mundo, es importante decir que esto va a interferir en el desarrollo de los niños ya que no solo afecta de forma familiar, sino que se verá reflejado en sus comportamientos negativos y esto terminará de influir en el aérea de la educación en otras palabras en el rendimiento académico. Existen cifras que no son completamente reales por falta de estudios, pero existe un aproximado de 42.3% son madres que violentan a sus hijos (Andrade, 2022)

Este tipo de violencia, afecta de manera peligrosa a la esfera mental del infante, en los cual refleja problemas en algunos tipos como educativos y en la agresividad, donde se va a perder el respeto por docentes y por sus respectivos padres y esto conlleva a experimentar varios problemas y amenazas familiares y sociales.

Con la información recopilada, se pretende desarrollar estrategias frente al estrés dirigida a los niños de la Fundación “Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito” estas, se

traducen como actividades propuestas en una guía didáctica para los infantes, que les permita desarrollar habilidades de afrontamiento. Aplicando un test el ECI con el fin de validar los resultados de la intervención.

Una vez realizada las diferentes actividades que están planteadas en el manual guía didáctica, fueron aproximadamente 9 momentos con niños y niñas entre 8 a 11 años que no asistieron todos ya que hay mucha limitación con esta población, pero sin embargo se pudo realizar con éxito, en cada una de las intervenciones se aplicó la técnica de respiración para ir introduciendo hasta que se haga un hábito. Estos 9 momentos permitieron que los niños y niñas presenten cambios significativos y positivos en cuanto al afrontamiento en situaciones de estrés. Se evidenció buena pre disposición en todas las actividades por parte de los niños, creatividad y mucha imaginación y por supuesto diversión en todo momento, también se entregó pequeños incentivos por la participación de los niños sin embargo se debe acotar que otros adolescentes también participaron en estas actividades.

Así mismo las entidades que se harán cargo de mantener este proyecto es la Fundación “Los Jóvenes del Futuro del Sur Quito”.

X. PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE

Se analizó la realidad de los infantes de 8 a 11 años en condiciones vulnerables que asisten a la Fundación “ Los Jóvenes del Futuro del Sur Quito” así como todo lo referente a su calidad de vida en estados de vulnerabilidad y desatención, visualizando dificultades socioeconómicas y que asisten a los programas sociales de la fundación, así como en algunos casos la asistencia de esta constituye sus medios de subsistencia, ya que muchos niños y sus familia se sirven de alimentos y vestimenta; así como recreación.

Se distinguieron los factores sociales que influyen en el estrés infantil, en este caso se llegó a la conclusión que estos factores, son propios de la desatención familiar, el abandono y el sostenimiento económico, de vida, sus necesidades materiales, de salud, alimentación, en donde se visualizó gran carencia. Lo que permitió analizar la existencia de aspectos emocionales de los infantes como depresión, ansiedad, sensación de abandono, por tal se plantearon estrategias al estrés dirigida a los niños de la Fundación "Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito" estas, se tradujeron como actividades propuestas en una guía didáctica para los infantes, que les permita desarrollar habilidades de afrontamiento.

XI. CONCLUSIONES

El presente estudio se basó en el desarrollo estrategias frente al estrés en los niños de la Fundación “Los Jóvenes del Futuro del sur de Quito” concluyendo:

- Para el caso del 80 % de los infantes, en los que la Escala de Estrés Cotidiano refleja que presentan altos índices de estrés cotidiano en varias esferas, los mismos se beneficiaron con la aplicación de una serie de estrategias contempladas en la guía didáctica.
- Se tiene evidencia que los niños y niñas que participaron en las actividades planteadas en la guía didáctica que son recomendadas para manejar adecuadamente el estrés presentaron buena predisposición, creatividad, entusiasmo al realizar todas las actividades en los 9 momentos de intervención que se realizaron los días sábados con alrededor de 8 a 11 niños.
- Casi todos los niños participantes de la investigación provienen de hogares disfuncionales, en los cuales se evidencia una serie de problemáticas, por lo que se estableció la necesidad de vincular a los padres y familiares en programas que les permitan conocer y aplicar en casa con sus hijos las estrategias más adecuadas para que todos puedan manejar de mejor manera el estrés cotidiano.

XII. RECOMENDACIONES

- Crear programas que vincule la comunidad de padres de familia y la fundación permitiendo la integración de actividades lúdicas y recreativas dentro de un eje de evaluación psicosocial de manera frecuente con el fin de brindar asistencia a los niños y niñas permitiendo un buen desarrollo manteniendo una vigilancia sobre los factores que ocasionan estrés.

- Reforzar las actividades propuestas en la guía didáctica, promoviendo la asistencia psicológica de los menores con calidad en la Fundación, también es importante extender la guía a largo plazo para evidenciar cambios más significativos en los niños y niñas conjuntamente con su familia.

- Realizar un seguimiento anual aplicando instrumentos psicológicos para que logren cambios significativos a partir de la aplicación de más actividades relacionadas al afrontamiento del estrés en base a la psicoeducación en los representantes extendiéndose el programa a la población adolescente.

XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-Andrade, K. (2022). Nivel de estrés cotidiano en niños de 8 a 12 años escolarizados en Época de pandemia por COVID 19. Obtenido de http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/27349/1/FCP-CPIPR-ANDRADE%20KARLA.pdf

-Bernal, D. (2021). Afectaciones infantiles por violencia intrafamiliar. Obtenido de https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8424/1/T3677-MTDI Bernal Afectaciones.pdf

-Calderón, A; Belisa, A. (2022). Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado. Obtenido https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/22844/TESIS%2010828.pdf?sequence=1&isAllowed=y

-Cantero-García, M., & Alonso-Tapia, J. (2018). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en familias con hijos con problemas de conducta. Revista de Psicodidáctica, 23(2), 153-159.

-Castro, M. (1 de abril de 2018). Business Insider. Obtenido de https://www.businessinsider.es/13-actividades-combatir-eliminar-estres-197696

-CGP. (2018). EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO EECI. Obtenido de https://www.cop.es/uploads/PDF/2018986754314/IECI.pdf

-Educo. (11 de agosto de 2020). Educo Educar Cura. Obtenido de https://www.educo.org/blog/10-ejercicios-de-relajacion-para-ninos-y-ninas

-M., & Alonso-Tapia, J. (2018). Estrategias de afrontamiento y resiliencia

-IGLESIA, F., LOPEZ, M., ROSLER, R., GRABNER, C. L., GRABNER, C. L., & CASTRO, M. (2021). Sueño y estres: Su relacion con el Rendimiento Academico en Niños. Revista Innovación, Digital y Desarrollo Sostenible-IDS, 2(1), 9-16.

-Kelly, K. (12 de junio de 2020). Understood. Obtenido de https://www.understood.org/es-mx/articles/self-soothing-techniques-for-kids

-LANCHIPA TOLMOS, M. V. (2019). Estresores cotidianos y el afrontamiento del estrés en niños de 8 a 11 años de la ciudad de Arequipa

-Mamá, P. (13 de MARZO de 2020). PM. Obtenido de https://podermama.com/10 actividades-para-reducir-el-estres-en-los-ninos/

-Marcías, M. (2021). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Obtenido de redalyc.org/pdf/213/212345657328600007.pdf

-Martínez, M; Suárez, J. (2019). Estrés cotidiano infantil y factores ligados al aprendizaje escolar como predictores del rendimiento académico. Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-estres-cotidianoinfantil-factores-ligados-S1134793719300296

-MORENO VILLACORTA, K. R. (2019). Estrés cotidiano en niños de un Centro Educativo de la Ciudad de Huaraz 2017.

-Muñagorri. S. (2019). ESTRÉS INFANTIL, ESTILO DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA (EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 10 Y 12 AÑOS). Obtenido de https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/433367/retrieve

-OMS. (2020). INFORME SOBRE LA SITUACIÓN MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LOS NIÑOS 2020. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332450/9789240007154-spa.pdf

-OMS. (2022). Maltrato infantil. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact sheets/detail/child-maltreatment

-Pascual, A;Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/

-Terán, J. (2022). MALTRATO INFANTIL Y TRASTORNOS CLÍNICOS POST VIOLENCIA EN NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario1/Downloads/1481-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3621-1-10-20220110.pdf

-Teresen, M. (2021). Afrontamiento y Estrés en Preescolares: El Papel de la Edad y el Sexo. Obtenido de https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2021.3.389

-TORRE, N. A. (10 de JUNIO de 2022). Guiainfantil.com. Obtenido de https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/juegos/5-juegos-para-calmar-aninos-inquietos/

-Trianes, M. (2019). IECI. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil. Obtenido de https://web.teaediciones.com/IECI.-INVENTARIO-DE-ESTRES-COTIDIANOINFANTIL.aspx#:~:text=El%20IECI%20es%2C%20por%20tanto,estr%C3%A9s%20 cotidiano%20en%20los%20escolares.

-Triglia A. (15 de marzo de 2019). Obtenido de Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget.

-UNICEF. (2020). La violencia contra niñas, niños y adolescentes tiene severas consecuencias a nivel físico, psicológico y social. Obtenido de

https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-violencia-contrani%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes-tiene-severas-consecuencias-nivel

-VELÁZQUEZ CORTÉS, L (s.f.) ‘’Salud física y emocional.’’ Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo: Sistema de Universidad Virtual. Capítulo 3. pp.2-3

-VILCACUNDO DIAZ, S. V. (2020). Estrés infantil y estrategias de afrontamiento en niños Víctimas de violencia escolar (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica).

I. ANEXOS

Fundación Los Jóvenes Del Futuro

Guía Didáctica ¨Combatiendo El Estrés¨

Niños De 8 A 11 Años

Estrategias De Afrontamiento Frente Al Estrés

Herramienta digital o impresa que representa un recurso educativo, a través de la cual se determinan de manera planificada y organizada las actividades de maestros y alumnos en el desarrollo de la enseñanza, brinda al estudiante información técnica y cuenta con una guía didáctica previa. La educación como proceso protagónico y activo.

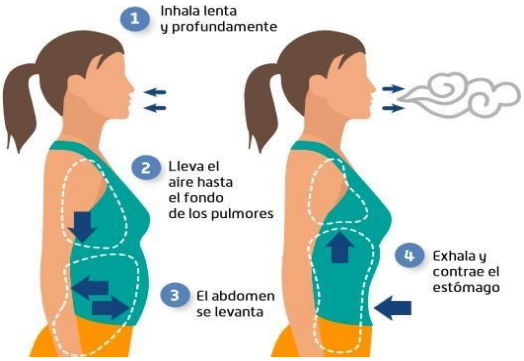
Se ha realizado varias actividades que son relacionadas para el buen desarrollo estrategias y de esta forma existe un mejor afrontamiento frente al estrés en los niños, las actividades más importantes son técnicas de respiración, actividades lúdicas, ejercicio físico entre otras actividades, pero es importante definir las técnicas de respiración que será para laintervención de forma primaria.

1. **Técnica de respiración normal**

Objetivo: aprender a respirar de forma consciente para calmarnos frente a situaciones de estrés o ansiedad.

Procedimiento: Inhalación lenta y profundamente y mantener la respiración durante un par de segundos. Exhala lentamente.

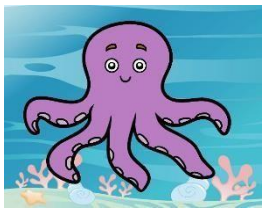
Sugerencias: Es importante explicar en qué consiste la respiración y para qué sirve ya que son temas que no se tratan a diario con los niños utilizando un lenguaje no tan complicado ni científico.



2. Técnica de respiración ¨animales marinos¨

Objetivo: Respirar de forma correcta, pero con dinámicas diferentes como el uso de la imaginación con los animales marinos.

Procedimiento: Imaginar que es un pulpo con los brazos abiertos y respirar mientras está en movimiento los brazos y caminando lentamente.



Procedimiento: Estrella de mar: abrir la mano e imaginar que es una estrella de mar, con la otra mano subir y bajar cada dedo lo cual hace simulación a ir inhalando mientras sube y exhalar mientras baja, así con todos los dedos.

Procedimiento: Olas de mar: Se debe inhalar por la nariz taparse los oídos y luego exhalar por la nariz, este tipo de respiración tendrá una sensación de las olas del mar.

Sugerencias: Gracias a la dinámica de los animales del mar se ha podido realizar la dinámica de forma interesante y en juego para los niños y que no sea muy difícil la explicación ni el ejercicio.

3. Técnica de respiración zumbido

Objetivo: Tomar en cuenta el aquí y el ahora haciendo consciente las vibraciones que trasmite el cuerpo con esta técnica.

Procedimiento: Es una técnica dinámica con vibraciones consiste en inhalar con la nariz y exhalar con la nariz, tapándose los oídos y haciendo MMMMMMM para sentir las vibraciones.

Sugerencias: Es parte de tener conciencia de nuestros sonidos y de las vibraciones que podemos sentir gracias a la relajación, es recomendable hacer en lugares donde se pueda escuchar a la naturaleza.

4. Ejercicios de Koeppen

Objetivo: Tensionar los músculos y luego relajarlos, pero se puede realizar con diferentes animales para que sea mucho más didáctico y los niños puedan procesar mejor la información.

Procedimiento: Gato perezoso: Se tiene que imaginar que son un gato que tiene demasiada pereza y por lo tanto se tiene que estirar lo más fuerte y duro que pueda el niño y luego de 1 min relajar el musculo acompañado de la respiración.

El gato perezoso

Imaginamos que somos como un gato perezoso y estiramos los brazos hacia delante y hacia arriba. Después dejamos caer los brazos relajando la tensión de brazos y hombros.

Procedimiento: Imaginarse que tiene un chicle enorme en la boca se debe morder demasiado fuerte y después de 1 min dejar que la mandíbula se relaje.

Procedimiento: Imaginarse que un elefante pasa sobre él y que pasa sobre el estómago se debe tensionar lo más fuerte que se pueda y luego relajarlo acompañado con la respiración.

El elefante perdido

Nos imaginamos tumbados en el césped disfrutando del sol. Pero de repente se acerca un elefante que se ha perdido y no puedes escapar. Va a pasar por encima tuyo, asi que tienes que tensar lo máximo que puedas tu estómago para que no te aplaste. Cuando se haya ido, relaja tu estómago y siente el alivio.

Sugerencias: El tensionar el cuerpo es muy común lo que sufren los niños, pero el cambio es almomento de la relajación por lo cual se recomienda tener presente el tiempo de cuantos minutos lo realizan y que haya suficiente espacio para estirarse que no haya otras personas para que no sientan pena o vergüenza por realizar las actividades y sin interrupciones.

5. **Técnica de respiración con globos**

Procedimiento: Esta técnica servirá para hacer consciencia en los niños de cómo es la respiración consciente, entonces cada niño debe inflar un globo de forma despacio y luego ir soltando el aire junto con el globo de forma lenta.

Sugerencias: Se recomienda verificar que los globos se encuentren en buen estado para no causar daños físicos o lesiones en los niños y siempre debe estar bajo supervisión

6. **Coloreando mándalas**

Objetivo: Recurso excelente para trabajar los aspectos emocionales

Procedimiento: Esta técnica lleva al niño a un estado de calma y relajación, por lo ayuda a promover el bienestar interior del pequeño, ayudan a desarrollar la paciencia, la perseverancia y la constancia a la vez que reducen el estrés y la ansiedad.

Sugerencia: Se recomienda tener espacios libres para no tener la misma monotonía como la escuela, sino que puedan expresarse libremente de preferencia que se pueda escuchar árboles o la naturaleza y que exista mayor concentración para que se relajen

7. **Jugando con plastilina**

Procedimiento: Con la plastilina pueden tensar y relajar las manos sin que se den cuenta simplemente cuando amasan plastilina o la estrujan. De esa forma se enseña a canalizar esa tensión o exceso de energía de una forma positiva.

Sugerencia: Se recomienda hacerlo en un espacio libre y tener cuidado con el tipo de uso que le dan los niños y siempre estar bajo supervisión.

8. **Pelotas anti estrés**

Procedimiento: Con esta técnica sirve para la estimulación de los nervios que están presentes en las manos. Estos nervios están conectados a partes del cerebro, que están asociadas con las emociones.

- Los materiales es tener harina, globo, lana, ojitos y una botella.

Se pone la harina dentro de la botella se infla el globo y se vacía la harina en el globo, se decora con lana y los ojitos.

Sugerencias: Son actividades bastante complejas por el tema de que se tiene que tener mucha supervisión lo recomendable es que estén varias personas controlando la actividad ya que tiene varios materiales a usar y estar en sitio cómodos y despejados

9. Bailando Juntos

Esta técnica ayuda a liberar tensiones y ponerse en forma. El baile permite expresar sentimientos y emociones por lo que puede ser una buena vía de escape para la energía que tienen acumulada. Se realizó bailo terapia con los niños con músicas que son muy sonadas para que puedan distraerse.

Sugerencias: Solo deben divertirse y usar los tipos de respiración que se aprendió desde el principio

10. Abrazando peluches

Esta técnica consiste en hacer que el niño imagine que el peluche es alguien a quien quiere mucho. El niño debe abrazarle con mucha fuerza, pues así se crea una tensión muscular en el niño que debe ir soltando poco a poco para no dañar al peluche.

Sugerencias: Solo hay que divertirse no existe ningún tipo de riesgo o de peligro

11. Ejercitándonos Juntos

En esta técnica se va a realizar varios ejercicios físicos como estiramiento, sapitos, abdominales para que los niños puedan sacar toda la ira que tienen acumulados acompañado de música y con los tipos de respiración que se vino realizando en la intervención.

Sugerencias: Tener cuidado con el tipo de ejercicios que se vaya a emplear y que los niños estén totalmente cómodos para que no exista problemas.

12. Masajes

Esta técnica sirve para conseguir el bienestar de la mente y el cuerpo y poder volver a la calma. Se realiza grupo de dos personas con los niños para que mutuamente se hagan masajes en los hombros, podrán sentir relajación por ambas partes y la vez será divertido.

Sugerencia: No existe ningún tipo de riesgo o de peligro

ANEXO B. Formato/Escala EECI

Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)

Edad_____
Niño ()
Niña ()
A continuación, se encontrará una lista de situaciones. Por favor, responde según las veces que le pasan

1= Nunca – 2= Casi nunca – 3 = Siempre – 4. Casi siempre

	Nunca	**Casi nunca**	**Siempre**	**Casi siempre**
Me siento solo/a		X		

	1	**2**	**3**	**4**
Tienes sensaciones de rabia e ira en ocasiones Conducta irritable y explosiones de ira (con poca o ninguna provocación) típicamente expresadas con agresiones verbales o físicas haca personas u objetos (incluyendo rabietas extremas)				
Respuesta de sobresalto (Miedo)				
Problemas para concentrarse en clases				
Dificultad para dormir - He tenido pesadillas				
Expectativas negativas sobre mí mismo, los demás o el mundo				
Estado emocional negativo				
Desmotivación y poco interés en clase o actividades recreativas				
Me aparto de mis amistades				
Siente que ha sufrido alguna agresión física o emocional				
Ha sentido soledad				
Siento que ya no comparto con amigos y familia				
Siento que soy feliz y mi entorno es tranquilo y pacifico				
He experimentado sentimientos de culpa				
He sentido preocupación o angustia por algo o alguien				
Ha disminuido mi apetito (ganas de comer)				
He sentido desconfianza en ti mismo				
Mi respiración se acelera cuando estoy nervioso/a				
Pienso que mis papas discuten mucho				
Me preocupa que otras personas se burlen de mi				

Me duele constantemente la cabeza				
Ya no me gusta participar en actividades y juegos				
Me peleo con mis amigos				
Pienso que mis papas no se preocupan por mi				
Cuando llego a casa me encierro en mi cuarto				