





**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**CARRERA ARTE Y DISEÑO EMPRESARIAL**



UNIVERSIDAD  
**SAN IGNACIO**  
**DE LOYOLA**

**TESIS**

La falta de educación emocional en los  
niños del Centro de Atención Residencial  
Mahanaim.

**AUTOR**

Bachiller Alejandra Vallejos Moral

**ASESOR**

Licenciada Ana Lozada

**2017**









No siempre podemos construir el futuro de nuestra juventud, pero podemos construir nuestros jóvenes para el futuro. ”

- Franklin D. Roosevelt

# ÍNDICE

<b>Resumen</b>	<b>11</b>
<b>Abstrac</b>	<b>13</b>
<b>Introducción</b>	<b>15</b>
<hr/>	
<b>Capítulo I</b>	<b>17</b>
<b>Descripción del problema</b>	<b>19</b>
<b>Problema Principal y Secundarios</b>	<b>20</b>
<hr/>	
<b>Capítulo II</b>	<b>23</b>
<b>Justificación del problema</b>	<b>25</b>
<b>Objetivo Principal y Secundarios</b>	<b>27</b>
<hr/>	
<b>Capítulo III</b>	<b>29</b>
<b>Marco Teórico</b>	<b>31</b>
<b>1. Estrés</b>	
1.1. Definición	
1.2. Tipos	
1.2.1. Eustrés	<b>33</b>
1.2.2. Distrés	<b>35</b>
1.3. Estrés infantil	<b>43</b>
1.3.1. Factores	<b>44</b>
1.3.2. Síntomas	<b>49</b>
<b>2. Bienestar infantil</b>	<b>51</b>
2.1. Infancia	
2.2. Educación en la infancia	
2.2.1. Tipos de inteligencia	<b>54</b>
2.3. Inteligencia emocional en niños	<b>56</b>
2.4. Salud	<b>57</b>

2.4.1. Definición	
2.4.2. Salud emocional	<b>58</b>

---

<b>Capítulo IV</b>	<b>67</b>
--------------------	-----------

<b>Estructura del proyecto</b>	<b>69</b>
<b>Concepto del proyecto</b>	<b>70</b>
<b>Actores</b>	<b>72</b>
<b>Público Objetivo</b>	<b>74</b>
<b>Levantamiento de información</b>	<b>77</b>
1. Fotografías	<b>78</b>
1. Entrevista	<b>92</b>

---

<b>Capítulo V</b>	<b>95</b>
-------------------	-----------

<b>Análisis del diseño</b>	<b>97</b>
Sintaxis	
Estética	<b>100</b>
Simbología	
Pragmatismo	<b>103</b>
<b>Diseño de la comunicación</b>	<b>104</b>
Fundamentación	
<b>Propuesta gráfica</b>	<b>107</b>
<b>Desarrollo del proyecto</b>	<b>110</b>

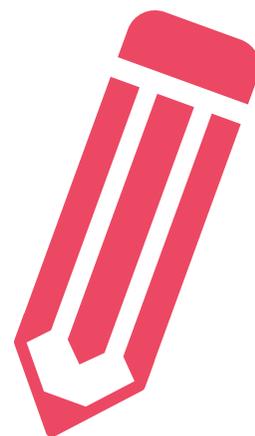
---

<b>Capítulo VI</b>	<b>115</b>
--------------------	------------

<b>Análisis de resultados</b>	<b>117</b>
Diseño de la metodología	<b>118</b>
Evaluación de la metodología	<b>119</b>
<b>Etapa 1</b>	<b>120</b>
<b>Etapa 2</b>	<b>124</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>135</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>137</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>139</b>

**RESU**

**MEN...**



Las habilidades que poseen mayor relevancia en la mayoría de sistemas académicos y educativos, son las intelectuales y se definen como inteligencia cognitiva.

Según Resing y Drenth (2007), la inteligencia cognitiva es el conjunto de las habilidades intelectuales necesarias para obtener conocimientos y utilizarlas de forma correcta con el fin de resolver problemas que tengan un objetivo y una meta bien descritos. Sin embargo, sigue en aumento la cantidad de personas sumidas en estados depresivos, con dificultades para relacionarse con otros y atormentados por los comentarios o conductas de los demás.

Tal contexto genera deterioro en la salud mental y provoca que la prevalencia de trastornos mentales continúe en aumento, causando no sólo efectos considerables en la salud de las personas, sino también graves consecuencias a nivel socioeconómico y en el ámbito de los derechos humanos en todos los países (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016). En Lima existe una gran desinformación acerca de la importancia de la salud mental y las graves consecuencias que su descuido conlleva, tanto en niños como en adultos.

Según las estadísticas de la institución del mismo año,

el 80% de los 334 casos de suicidios presentados en el país tuvo su origen en problemas de ánimo y depresión. Castillo también explicó que las conductas suicidas se forman desde la infancia.

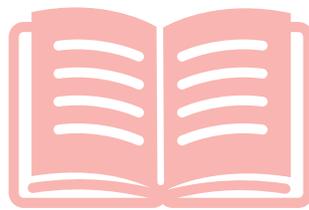
En el Perú habría más de 19 mil niños, niñas y adolescentes institucionalizados; de ellos 4.500 se encuentran en los 36 Hogares del INABIF, 2.054 en las 27 Aldeas Infantiles de los Gobiernos Regionales, 1.019 en los 20 Albergues de la Beneficencia Pública y 12.300 en los 246 Centros de Atención Residencial Privados (Simich, Saroli, Schang, Cabrera, Delgado & Guevara; 2012).

Dichas instituciones deberían contar con una adecuada infraestructura y un equipo de profesionales que sepan proveer a los niños una educación apropiada, además de cuidados básicos. Pese a ello, un artículo de Diario Correo informó que el 78% de los Centros de Atención Residencial (CAR) para menores, tanto públicos como privados, no cumplen con los estándares de calidad y requerimientos para su funcionamiento (Caruajulca, 2015).

Por lo tanto, se puede inferir que los niños que se encuentran en dichos albergues, no sólo están expuestos a los problemas psicológicos producidos por su estado de abandono, sino que además, no les brindan la educación emocional que necesitan. Provocando que su salud mental sea gravemente afectada.



# ABSTRACT



**T**he skills that are most relevant in most academic and educational systems are the intellectual and are defined as cognitive intelligence.

According to Resing and Drenth (2007), cognitive intelligence is the set of intellectual skills necessary to gain knowledge and use them correctly in order to solve problems that have a well-described goal and goal. However, the number of people in depressive states, with difficulty in relating to others and tormented by the comments or behaviors of others continues to increase.

Such a context leads to a deterioration in mental health and causes the prevalence of mental disorders to continue to increase, causing not only considerable health effects but also serious socio-economic and human rights consequences in

all Countries (World Health Organization [WHO], 2016). In Lima there is a great misinformation about the importance of mental health and the serious consequences that its neglect entails, both in children and in adults.

According to the statistics of the institution of the same year, 80% of the 334 cases of suicides presented in the country had their origin in problems of mood and depression. Castillo also explained that suicidal behaviors are formed since childhood.

In Peru there would be more than 19 thousand institutionalized children and adolescents; Of which 4,500 are in the 36 INABIF Homes, 2,054 in the 27 Regional Villages Children's Villages, 1,019 in the 20 Public Shelters and 12,300 in the 246 Private Residential Care Centers

(Simich, Saroli, Schang, Cabrera , Delgado & Guevara, 2012).

These institutions should have an adequate infrastructure and a team of professionals who know how to provide children with an appropriate education in addition to basic care. Despite this, an article in Diario Correo reported that 78% of the Residential Care Centers (CAR) for minors, both public and private, do not meet the quality standards and requirements for its operation (Carvajalca, 2015).

Therefore, it can be inferred that children in such shelters are not only exposed to the psychological problems produced by their state of neglect, but also do not provide the emotional education they need. Causing your mental health to be seriously affected.



# INTRO DUCCIÓN

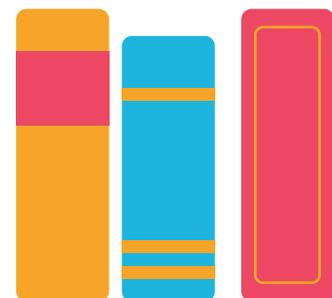
**D**esde hace varios años, la educación ha sido un tema de prioridad para países en búsqueda de crecimiento y desarrollo. Cabe mencionar, que la educación se basa en la transferencia de conocimientos de una persona a otra, de tal manera que dicha persona desarrolle diferentes habilidades, sean intelectuales, físicas, sociales, entre otras. Las habilidades que poseen mayor relevancia en la mayoría de sistemas académicos y educativos, son las intelectuales y se definen como inteligencia cognitiva.

Según Resing y Drenth (2007), la inteligencia cognitiva es el conjunto de las habilidades intelectuales necesarias para obtener conocimientos y utilizarlas de forma correcta con el fin de resolver problemas que tengan un objetivo y una meta bien descritos. Sin embargo, sigue en aumento la cantidad de personas sumidas en estados depresivos, con dificultades para relacionarse con otros y atormentados por los comentarios o conductas de los demás.

Tal contexto genera deterioro en la salud mental y provoca que la prevalencia de trastornos mentales continúe en aumento, causando no sólo efectos considerables en la salud de las personas, sino también graves consecuencias a nivel socioeconómico y en el ámbito de los derechos humanos en todos los países (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016).

El Perú no está ajeno a tal situación, pues cada año la tasa de suicidios va creciendo y se sabe que la depresión es una de las principales causas de muerte (Sausa, 2015).

Sin embargo, no sólo se observan adultos con trastornos o dificultades emocionales. Al mismo tiempo, es más frecuente escuchar sobre niños con alteraciones de comportamiento.





**capítulo**

---





# Descripción del PROBLEMA



**E**n Lima existe una gran desinformación acerca de la importancia de la salud mental y las graves consecuencias que su descuido conlleva, tanto en niños como en adultos. Actualmente, se pueden hallar diversos talleres y cursos que brindan educación emocional enfocada en liderazgo y desarrollo laboral. Puesto que ahora no sólo se busca empleados que cumplan con sus funciones específicas, sino que además, produzcan soluciones eficaces ante situaciones de adversidad.

No obstante, tal enfoque produce que se desconozca el resto de aspectos que involucran la inteligencia emocional y origina que este tema sea considerado tabú. Tal es el caso, que “el 65% de

los limeños no buscan ni piensan que necesitan ayuda porque asumen que su apatía y desesperanza desaparecerán solas”, indica Walter Castillo (2014), director del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi (INSM).

Asimismo, según las estadísticas de la institución del mismo año, el 80% de los 334 casos de suicidios presentados en el país tuvo su origen en problemas de ánimo y depresión. Castillo también explicó que las conductas suicidas se forman desde la infancia.

Del mismo modo, Perpiñán (2013) señala que un niño empieza a generar su auto concepto entre los 2 y 6 años, por ello es necesario que en esta etapa del

desarrollo de su autoestima, se inicie su educación emocional. Al mismo tiempo, indica la vital importancia de los padres o cuidadores en el desarrollo emocional de un niño y señala que si dichos agentes no saben educarlos adecuadamente desde este enfoque, pueden ser los principales generadores de traumas y fobias para el infante. A su vez, la ausencia de los mismos puede generar una fuerte situación de estrés, desencadenando múltiples trastornos del estado de ánimo y de la personalidad. En el Perú habría más de 19 mil niños, niñas y adolescentes institucionalizados; de ellos 4.500 se encuentran en los 36 Hogares del INABIF, 2.054 en las 27 Aldeas Infantiles de los Gobiernos Regionales, 1.019 en los 20 Albergues

de la Beneficencia Pública y 12.300 en los 246 Centros de Atención Residencial Privados (Simich, Saroli, Schang, Cabrera, Delgado & Guevara; 2012).

Dichas instituciones deberían contar con una adecuada infraestructura y un equipo de profesionales que sepan proveer a los niños una educación apropiada, además de cuidados básicos. Pese a ello, un artículo de Diario Correo informó que el 78% de los Centros de Atención Residencial (CAR) para menores, tanto públicos como privados, no cumplen con los estándares de calidad y requerimientos para su funcionamiento (Caruajulca, 2015).

Por lo tanto, se puede inferir que los niños que se encuentran en dichos albergues, no sólo están expuestos a los problemas psicológicos producidos por su estado de abandono, sino que además, no les brindan la educación emocional que necesitan. Provocando que su salud mental sea gravemente afectada.



# PROBLEMA principal

La falta de adaptación ante situaciones de estrés debido a la ausencia de educación emocional en niños que viven en el Centro de Atención Residencial Mahanaim.

## secundarios

**DEPRESIÓN** como consecuencia de la falta de adaptación ante situaciones de estrés debido a la ausencia de educación emocional en niños que viven en el Centro de Atención Residencial Mahanaim.

**ANSIEDAD** generada por la falta de adaptación ante situaciones de estrés debido a la ausencia de educación emocional en niños que viven en el Centro de Atención Residencial Mahanaim.

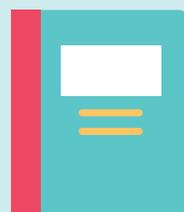


# capítulo 2

---



# Justificación del PROBLEMA



Los pequeños de hoy serán los adultos de mañana, su personalidad, sus actitudes frente a la vida se van instaurando desde las primeras etapas del desarrollo. Crecer en condiciones saludables desde el punto de vista emocional, es asegurar la estabilidad de la persona a lo largo de su trayectoria vital, por eso resulta especialmente relevante educar la salud emocional (Perpiñán, 2013).

Según lo anteriormente mencionado, es importante la salud para el desarrollo de una sociedad, no sólo física, sino también mental.

En el caso de los niños que se encuentran en estado de abandono, la investigación

de Simich et al. (2012) indica que cuando un menor ha pasado mucho tiempo en un orfanato o con cuidadores y cuidadoras que no han sabido transmitirle afecto, desconoce la manera de crear un vínculo afectivo. Esta carencia afectiva se produce cuando un niño crece sin recibir la atención que cualquier bebé requiere, desde cosas tan simples y básicas como que alguien lo toque, le hable, lo mire a los ojos, entienda sus "señales" así como responder ante un lloro o balbuceo.

Tales casos generar una inestabilidad en la salud emocional del niño y puede traer como consecuencia trastornos del estado de ánimo, como la depresión, la ansiedad, entre otros.

Un artículo periodístico publicado por Sausa (2014) informó que, aproximadamente, 15 mil niños peruanos buscaban ser adoptados. Pese a ello, muchos de estos niños no podían ser dados en adopción, ya que el Poder Judicial aún no los había declarado oficialmente en estado de abandono, si a esto se le suma que el proceso de adopción demora entre 5 a 6 años, muchos de estos niños alcanzan la mayoría edad y son parte de la sociedad sin haber tenido una familia.

Ahora, un niño que se desarrolla en un contexto cotidiano, donde cuenta con una casa y con el apoyo afectivo de sus padres, puede tener igual o más problemas de salud mental que un niño

que creció en un albergue. Sin embargo, los niños en situación de abandono son más propensos a desarrollar problemas y trastornos por la falta de apoyo familiar, el cual es clave en el sano desarrollo del infante.

Una de las consecuencias a largo plazo, es el aumento de la tasa de depresión en el Perú. Pues sólo en el 2015, el Ministerio de Salud (MINSA) y el INSM brindaron 177, 978 atenciones por cuadros de depresión (Sausa, 2016).

Ante esta situación, se sabe que durante el 2014, aproximadamente 1 700 000 personas mayores de 15 años han tenido un cuadro depresivo. De los cuales, sólo el 25% acude a recibir atención en un centro de salud; otro 20% se da cuenta de su situación, pero no hace nada al respecto. Mientras que el resto del 55% no advierte la enfermedad y no le presta atención. También se informa que la depresión está presente en 2 de cada 3 suicidios. Siendo así, que a pesar de ser una de las principales causas de muerte del país, su tasa no ha disminuido en los últimos 20 años (Sausa, 2014).



# OBJETIVO principal

**DEMOSTRAR** La falta de adaptación ante situaciones de estrés debido a la ausencia de educación emocional en niños que viven en el Centro de Atención Residencial Mahanaim.

## secundarios

**EVIDENCIAR** la **DEPRESIÓN** como consecuencia de la falta de adaptación ante situaciones de estrés debido a la ausencia de educación emocional en niños que viven en el Centro de Atención Residencial Mahanaim.

**SEÑALAR** la **ANSIEDAD** generada por la falta de adaptación ante situaciones de estrés debido a la ausencia de educación emocional en niños que viven en el Centro de Atención Residencial Mahanaim.



**capítulo 3**



---





# MARCO teórico



## 1. Estrés

**P**ara entender de manera eficiente el significado de la palabra “estrés”, es necesario mencionar su origen, así como la evolución de su significado hasta la actualidad. Primero, Jaureguizar y Espina (2005), señalan que la palabra estrés proviene del griego “stringere”, que significa provocar tensión.

Melgosa (2006, p.19) indica que el término “estrés” es la adaptación castellana de la palabra inglesa stress, la cual surgió en el inglés medieval en la forma de distress; que a su vez provenía del francés antiguo destresse, que significa estar bajo estrechez o presión. Por otro lado, Cano (2002) menciona que el término estrés proviene de la física, ya que en dicho campo, se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo.

Sin embargo, tal concepto fue introducido por primera vez en el campo de la salud por el fisiólogo Walter Cannon en 1932, quién vinculó el estrés con la

homeostasis (Hernández, Rodríguez y Arévalo, 2004).

Según la Real Academia Española (2014), la homeostasis es el conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo. En otras palabras, es la manera en cómo el cuerpo se adapta ante una reacción para mantener un estado constante. Por ejemplo, si una persona siente un alto nivel de temperatura, su cuerpo comenzará a sudar para reducir el nivel de calor interno y regularlo hasta una temperatura adecuada. Si, por el contrario, la temperatura disminuye demasiado, el cuerpo tiende a temblar, buscando mantener o aumentar la temperatura interna hasta compensar el nivel de calor regular.

Por lo tanto, se puede vincular la homeostasis con el estrés en el sentido de que cuando una persona es afectada por situaciones estresantes, su organis-

mo, por inercia, reaccionará tratando de restaurar su estado a la normalidad.

Al igual que Cannon, Hans Selye se refería al estrés, no como un estímulo, sino a la respuesta del organismo ante el estrés. De tal manera, que utiliza el término para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimulante (Hernández et al, 2004).

Pero es gracias al vínculo que expuso Cannon entre el estrés y la homeostasis, que Selye creó la “teoría de la adaptación” en 1956, donde explica que existe 2 o 3 etapas según el caso. La primera, “alarma”, es cuando el organismo genera la secreción de hormonas de emergencia, tales como la adrenalina, noradrenalina, cortisona, entre otras. Sin embargo el individuo no percibe ningún síntoma. Si este estímulo no desaparece, el estrés sigue su curso y aparecen estados de irritabilidad, angustia, tensión, etc. Lo que conlleva a la etapa del “agotamiento”, la cual puede

producir la muerte en el peor de los casos. No obstante, si durante el paso de una etapa a otra, el estímulo estresor se torna favorable para el individuo o simplemente desaparece, se llegará a la etapa de la "recuperación" (Frías, 2000).

Aun así, consolidar la definición del término "estrés" ha sido de gran controversia a lo largo de los años. Dado que en 1984 para Lazarus y Folkman, el estrés no puede ser considerado como respuesta fisiológica o como estímulo, pues son muchos los acontecimientos que provocan un aumento en la actividad del sistema nervioso que no necesariamente puede clasificarse como estresantes, como el ejercicio físico (Jaureguizar y Espina, 2005).

Por lo anteriormente mencionado, se puede deducir que el estrés tiende a definirse por sus aspectos negativos, incluso hoy en día se ha generalizado tal idea. Tanto así, que la mayoría de personas hace referencia al estrés cuando se haya en una situación límite, donde percibe que no tiene los recursos necesarios para afrontar dicha situación.

Pese a ello, la Organización Mundial de la Salud define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para una reacción. Es así, que Camargo (2004) menciona que el estrés es parte de nuestra vida diaria, es una respuesta natural de nuestro cuerpo, cuya función es la de prepararnos para actuar o escapar ante posibles amenazas.

Al mismo tiempo, David Brown (2011) indica que el estrés tiene muchas funciones crucialmente importantes y positivas, siempre y cuando ocurra durante un tiempo limitado y se pueda controlar fácil y rápidamente.

Por ello, se puede segmentar el estrés de dos maneras, el estrés positivo conocido como "eustrés" y el estrés negativo como "distrés".

# Tipos de Estrés

## EUSTRÉS



Según lo anteriormente mencionado, el excesivo uso del término estrés, ha producido una conceptualización generalizada enfocada en los aspectos negativos del término. Pese a ello, también se mencionó que si se produce por un corto tiempo y el individuo sabe manejarlo, puede tener consecuencias positivas.

Es así, que Gutiérrez (1998) explica que el estrés, es por tanto, un término neutro. Con el vocablo estrés sucede lo mismo que con los vocablos "humor", "gana", entre otros. Su correcta comprensión requiere de un adjetivo que los caracterice adecuadamente. Por ejemplo: ¡estoy de buen humor!, ¡lo haré de mala gana! En el caso de la palabra estrés, es necesario el prefijo eu, que significa bien o bueno en griego. Es de aquí de donde surge el término "eustrés"; y se puede producir a partir de diferentes actividades, tanto deportivas como sociales, practicadas de forma empática y no competitiva. Fortaleciendo la autoestima y las estrategias de afrontamiento.

A su vez, señala que para generar situaciones eustresantes, es necesario tener en cuenta dos variables: duración e intensidad. Pueden darse en esfuerzos de corta duración pero de mucha intensidad, como sucede al realizar actividades como paracaidismo o puenting. Como también pueden ser esfuerzos de larga duración, pero de poca intensidad, como en el caso de dar un paseo, conocer nuevas personas, etc.

Además, indica que si el eustrés es el punto de apoyo en un sistema de fuerzas, los eustresores vendrían a ser las palancas, es decir, los instrumentos que una persona puede usar para desplazar las resistencias que encuentra en su entorno. Se puede definir de manera genérica que los eustresores con las variables personales y ambientales que refuerzan el bienestar psicofísico y sus defensas ante situaciones de adversidad. Por ello, los eustresores pueden ser interno y externo. Los internos son aquellos que forman la personalidad de cada persona, mientras que los externos

pueden ser las actividades ya mencionadas, así como el apoyo social o ayuda profesional.

Brown (2011) agrega que sin experiencias repetitivas y regulares de estrés, no sería posible adquirir muchas de las habilidades vitales de la vida. Tal es así, que en situaciones eustresantes el cuerpo libera norepinefrina, la cual promueve el desarrollo cerebral, ya que mientras se enfrenta el desafío, se crean nuevas conexiones neuronales que servirán de referencia cuando se tenga que enfrentar situaciones semejantes. Un claro ejemplo es cuando un niño aprende a pararse y caminar sin ningún apoyo, andar en bicicleta o nadar. Actividades que son vitales para un adecuado desarrollo físico y emocional. Incluso cuando el resultado final no sea exitoso, se adquieren nuevos conocimientos.

## **POR LO TANTO:**

---

se puede concluir que cuando un individuo se enfrenta a una situación estresante y logra afrontarla y/o sacar beneficios de ella independientemente del resultado final, se produce el **EUSTRÉS**.



**mejorando el crecimiento físico, pero sobre todo psicológico de la persona, así como su calidad de vida.**

# DISTRÉS



A diferencia del eustrés, el distrés es el estrés negativo, como indica su prefijo dis, que significa imperfección o dificultad en griego (Gutiérrez, 1998).

Así como Brown (2011) menciona los beneficios de la segregación de hormonas como la norepinefrina causada por el eustrés; también menciona que las hormonas segregadas pueden crear serios problemas si se quedan activas en el sistema nervioso durante un excesivo tiempo. Por ejemplo, el cortisol es capaz de dañar las células del cerebro, afectar la memoria e impedir el razonamiento si la producción de altos niveles continúa o si el cuerpo no puede eliminarlo cuando ya no es necesario.

El distrés puede tener múltiples causas, pero pueden dividirse en tres categorías: psicosociales, bioecológicas y de personalidad. La primera hace referencia al resultado de la interacción entre el comportamiento

social y la manera en cómo los sentidos y la mente del individuo interpreta dichos comportamientos. Puede suceder en casos como sufrir un desengaño, conflictos laborales, pérdidas personales, entre otros. Las causas bioecológicas se originan de toda actividad de las funciones típicas y atípicas en el organismo del ser humano. Específicamente se pueden desencadenar por factores biológicos, como contraer una enfermedad, realizar ciertas actividades físicas que sobre exijan la resistencia normal del cuerpo; así como factores ambientales, los cuales pueden ser el aumento excesivo de ruido, la contaminación del aire, heridas, etc. Finalmente, las causas por personalidad se originan de la dinámica del propio individuo, su percepción sobre sí mismo, y el significado que le asigna a las situaciones estresantes, lo cual se manifiesta en actitudes y comportamientos de riesgo que resultan en alteraciones psíquicas y somáticas. Es por eso que algunas personalidades parecen ser más propensas al estrés que otras (Lopetagui, 2000).

Lo cual refuerza lo anteriormente mencionado, donde se señala que cada persona tendrá su propia perspectiva sobre la situación estresante y dependiendo del caso se convertirán en situaciones de eustrés o distrés.

Al hablar sobre distrés, las consecuencias pueden ser altamente perjudiciales para la salud física y mental de la persona. Por ello, Brown (2011) refuerza la magnitud del daño que puede provocar el cortisol, al agregar que a través del tiempo, dicha hormona puede interferir con la capacidad del cerebro de reducir y controlar la producción de más cortisol, y el resultado es una especie de círculo vicioso. Es decir, que como el cerebro ya no controla las cantidades de hormona que genera, convierte situaciones cotidianas en situaciones distrasantes para el individuo. Lo que puede provocar "estrés crónico".

A partir de entonces, se puede inferir que existen diferentes tipos de distrés o, estrés negativo.



# CUAN DO...



# Tipos de Distrés

## a. Estrés Crónico

**S**egún De Luca, Sánchez, Pérez y Lejía (2004), los mecanismos que intervienen para pasar a un estado de estrés crónico son muy complejos e se involucran factores de tipo cognitivo y emocional, que corresponden a la estructura biológica y la personalidad del sujeto, así como el contexto dado por la realidad externa. También informan que el estímulo debe perdurar en el tiempo, ya que generalmente proviene de situaciones cotidianas pero repetitivas, donde el individuo no es capaz de reaccionar de forma alguna, pues su organismo se encuentra bajo una constante presión y se agotan los recursos fisiológicos y psicológicos de defensa, provocando una patología.

Así mismo, menciona que existen tres factores que se deben mencionar para

entender el estrés crónico. Primero, el tiempo, donde señala que la cantidad de tiempo es directamente proporcional a la probabilidades de agotar las energías de reserva, provocado un mayor efecto negativo ocasionado en el organismo. Luego menciona la intensidad, que aunque también se calcula su magnitud por la cantidad de tiempo presente, mucho depende de los recursos de cada persona; es decir, como ya se ha mencionado, no existe un estímulo que impacte a todos con la misma intensidad. Depende de la personalidad de cada uno. Por último habla sobre la naturaleza, haciendo referencia a que los estímulos generadores de estrés pueden ser reales o imaginarios. En otras palabras, los reales se relacionan con los sucesos existentes que experimenta el organismo. Mientras que los

imaginarios provienen de la psicología de cada persona y son determinados por las experiencias en la historia de cada individuo.

La Asociación Psicológica Americana (APA) explica que el estrés crónico aparece cuando una persona nunca halla la salida ante una situación deprimente. Puede permanecer por periodos tan largos de tiempo, que el individuo es capaz de abandonar la búsqueda de posibles soluciones. Esto genera uno de los peores aspectos de este tipo de estrés: la conformidad. En otras palabras, prolonga su presencia por tanto tiempo, que el individuo llega a ignorarlo porque se torna familiar y casi cómodo. Agrega además, que puede modificar la personalidad, al punto en que una persona viva en una constante inseguridad.

## b. Estrés Agudo

**A**diferencia del estrés crónico, el estrés agudo puede resultar beneficioso para el desarrollo de una persona en ciertas ocasiones. Así como menciona De Luca (2004), quien lo define como un estímulo de estrés real pero que dura poco y puede ser considerado como una reacción constructiva.

La APA también señala que el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado puede resultar agotador. Si bien su corta presencia no genera daños tan graves como el estrés crónica, se reconocen los siguientes síntomas como los más comunes: agonía emocional, problemas musculares, problemas estomacales y sobreexcitación pasajera, como la elevación de la presión sanguínea o un acelerado ritmo cardí-

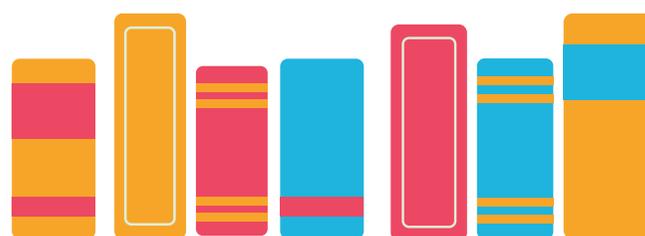
co. Por lo tanto, es fácil de reconocer y es bastante tratable y manejable.

No obstante, Sandín (2003) no sólo confirma este hecho al describir este tipo de estrés como impactos de sucesos cotidianos, sino que también afirma que el acumulamiento y la frecuencia de estos podrían tener una mayor significación y proximidad en la salud de las personas. Por ejemplo, menciona que el día a día está lleno de experiencias negativas aparentemente sin importancia, como la discusión generada entre una persona y su pareja; llegar tarde a una cita importante, problemas para estacionar el auto, el tráfico, entre otros.

Además, Quijada (2006) indica que si el estímulo es muy grave, así sea transitorio, puede generar un trastorno por estrés agudo. El cual se caracteriza por aparecer sin un trastorno mental apa-

rente, como respuesta a un estrés fisiológico excepcional, sus síntomas suelen mostrarse a los pocos minutos, remite en horas o días y puede generar amnesia completa o parcial del episodio. Lo que conlleva a que el individuo sufra desapego o ausencia de la realidad que lo rodea, desrealización, despersonalización, revivir el acontecimiento traumático recurrentemente, entre otros.

Cabe mencionar, que no es igual al estrés postraumático, ya que el estrés agudo se inicia a las 4 semanas posteriores al evento y dura entre 2 días y un máximo de 4 semanas. Mientras que el estrés postraumático puede durar hasta 3 meses, pasado ese tiempo se considera estrés postraumático crónico (Greist, 2012).



## c. Estrés Episódico

La APA ha mencionado que el estrés agudo se caracteriza por su corto tiempo de duración, sin embargo, cuando una persona lo sufre con determinada frecuencia, se genera el estrés agudo episódico. Puede provenir de personas con vidas desordenadas, apuradas, predispuestas a que las cosas se tornarán de manera negativa. Al mismo tiempo, hace referencia a la personalidad Tipo A, descrita por Me-ter Friedman y Ray Rosenman; quienes expusieron que las características de dicha personalidad son: impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia.

Es así que las personas con tal personalidad, son más propensas a desarrollar enfermedades coronarias y cardiovasculares. Algunos síntomas de quienes sufren este tipo de estrés son: tensión, ansiedad, depresión, dolores de cabeza, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho, etc. Uno de los aspectos más complicados de este caso, es la recuperación, pues el estilo de vida y rasgos de personalidad están tan arraigados, que no ven nada negativo en la manera en cómo conducen sus vidas. Por ello suelen ser sumamente resistentes al cambio y solamente aceptan ayuda externa con la promesa de aliviar el malestar que provocan sus síntomas.





# Estrés Infantil

---

**S**egún lo anteriormente mencionado, se puede deducir que el estrés infantil es el estrés, beneficioso o dañino, generado en la infancia.

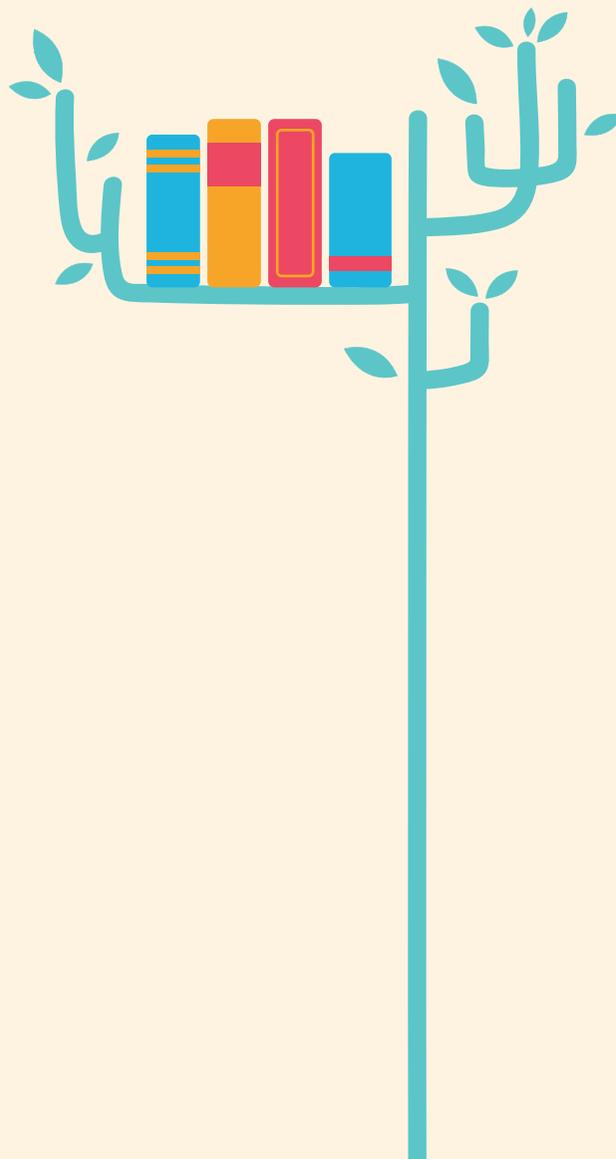
Como explica Hernández (2009), ante un mismo acontecimiento estresante, dos niños pueden tener dos respuestas totalmente diferentes entre sí. Además de su personalidad, también influye su entorno. Desde dicha perspectiva, queda conceptualizado como una desproporción o desequilibrio entre las demandas ambientales que acontecen sobre el niño y las respuestas que produce al verse enfrentado a ellas.

Guamanquispe (2013) lo define como un conjunto de reacciones de nivel biológico y psicológico que suceden durante la infancia; una etapa que se caracteriza por cambios y adaptaciones. Los factores estresantes pueden producir ansiedad y tensión y si esta situación perdura en el tiempo, alterará el equilibrio y el organismo del infante.



# Factores

**G**onzález y García (1995) comentan que durante la infancia, se producen diversos acontecimientos, cambios y conflictos que requieren un esfuerzo de adaptación por parte del niño. Además, debido a la corta edad de vida, la conciencia y dominio de sus habilidades conceptuales y conductuales sufren de una gran limitación, exponiendo al niño a un estado de mayor vulnerabilidad para padecer de estrés.



## a. Internos

**E**s importante recordar que la mentalidad de los niños es inmensamente desigual a la de un adulto, así como señala Claparede (1911), quien explica que el niño no es un hombre en miniatura, pues su forma de pensar no se diferencia solo de manera cuantitativa, sino también cualitativamente.

Es decir, la diferencia no está basada únicamente en la cantidad de información que almacena un niño a comparación de un adulto, sino que también

existe la disimilitud de la forma en cómo interpreta dicha información.

Martínez (2005) menciona las siguientes causas para generar estrés en el niño: ansiedad, timidez, deseo de agradar a los demás, miedo al fracaso, temor al castigo, dudas sobre su capacidad de rendimiento, entre otros.

Sin embargo, cada niño es distinto, por lo que si un niño se estresa por un motivo en particular, no significa que afecte de la misma forma a otros.

## a. Externos

**M**artínez expone que en la adolescencia, los mayores factores estresantes están conectados con la vulnerabilidad ante la transformación corporal, el cambio en las relaciones con padres y amigos, así como el inicio de las relaciones amorosas. Mientras que durante la infancia, dichos factores están ligados principalmente al contexto familiar y escolar.

González indica que así como la familia es una de las más importantes fuentes de seguridad, también puede ser una de las principales causas de estrés para el niño. Especialmente cuando los padres plantean una serie de demandas y exigencias al niño. Frecuentemente ocurre que proyectan sus aspiraciones y deseos en sus hijos, generando una excesiva presión sobre ellos.

Del Barrio (1997), agrega siguientes acontecimientos que surgen en el contexto familiar y producen estrés:



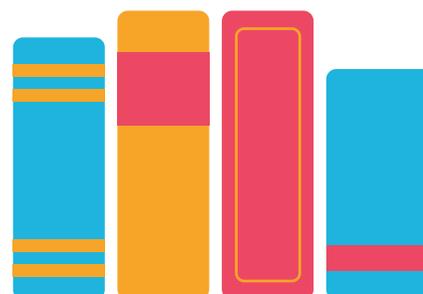
- El nacimiento de un hermano.
- Conflictos en la relación de sus padres.
- Fallecimiento de abuelos o amigos próximos.
- Enfermedad grave en algún miembro de la familia o ser querido.
- Cambio de domicilio.
- Tensiones y dificultades que afectan a los padres en el ámbito laboral, económico o matrimonial.

**G**onzález agrega que el inicio de la escolarización es un cambio muy importante para la vida de un niño y suele tener una fuerte influencia sobre su desarrollo y capacidad de adaptación. Ya que, esta etapa implica la separación del niño con sus principales figuras de apego que le proporcionar seguridad y protección. Al mismo tiempo, la inclusión en el contexto escolar cambia su marco de referencia.

Asimismo, cuando se refiere al contexto escolar, Del Barrio expone los siguientes eventos:



- Ser rechazado por iguales.
- Ser molestado por niños y mayores.
- Ser el último en alcanzar una meta.
- Ser ridiculizado en clase.
- Cambiarse de centro escolar.
- Exceso de demandas escolares.
- Realizar exámenes.
- Llevar a casa malas notas.
- Tener conflictos con los profesores.
- Tener preocupaciones referentes al futuro académico.
- Exigencias deportivas que no pueden cumplir.





Además, Del Barrio agrega un tercer elemento que es la salud, pues afirma que el dolor y la enfermedad pueden constituir un de las principales fuentes de estrés para los niños. Lo cual se incrementa con la edad, pues cuando un niño siente el cambio de pasar sus días en la escuela con sus amigos, para luego pasar su tiempo en camas de hospital, es mucho más duro para él, lograr adaptarse a su nuevo estilo de vida. A diferencia de un niño que desde muy pequeño se encuentra en dicha situación.

Del Barrio destaca que la hospitalización como el estresor más relevante en la población infantil, y la enfermedad crónica como un estresor que puede afectar tanto al niño como a su conjunto familiar.



# Síntomas

**D**el Barrio indica que la manifestación del estrés en los niños difiere de los síntomas que padecen los adultos debido a las diferencias cognitivas, emocionales y conductuales entre mayores y pequeños. Así mismo, la etapa de desarrollo es otro factor importante a la hora de explicar, ya que las manifestaciones de estrés que realiza un niño de pocos años de vida son distintas a las que realiza un niño más mayor. De este modo, actualmente se dividen los síntomas de estrés infantil en dos grupos distintos en función de la edad del niño que lo padece.



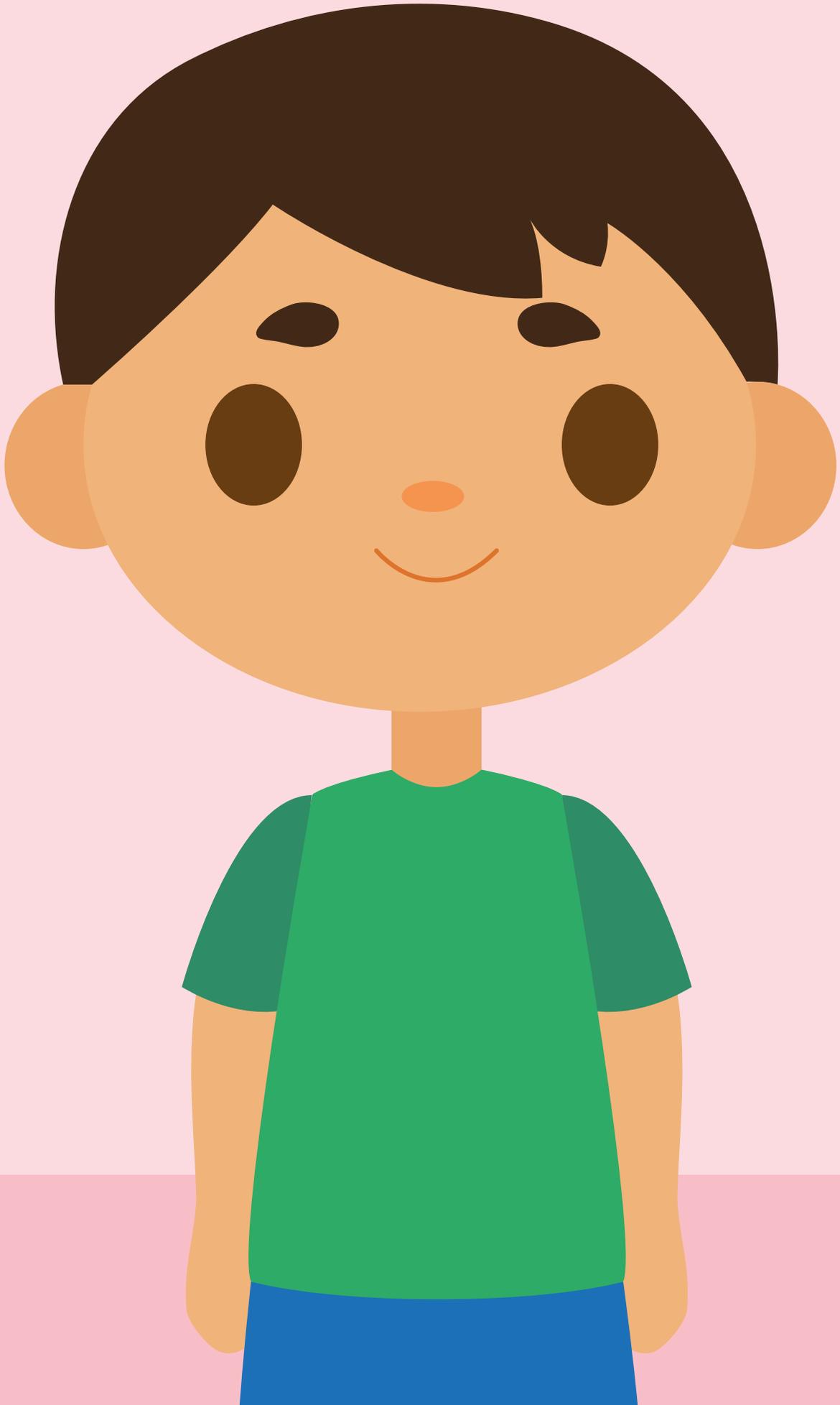
## a. Menos de 5 años

Los niños en esta etapa de sus vidas pueden manifestar su sensación de estrés a través de un estado de irritabilidad constante, llantos fuertes y deseos de estar siempre en los brazos de sus padres. Asimismo, pueden padecer pesadillas, fobias, modificaciones en su apetito. Incluso puede provocar dificultades en el habla y motivar un retroceso de comportamientos, realizando conductas más infantiles de lo que sería normal para su edad, como orinarse en la cama o succionar el dedo.

## a. Más de 5 años

La persistente irritabilidad o aumentos de episodios de llanto inmotivado también son observados en este caso. Además, a medida que el niño se va haciendo mayor es habitual que se muestre más agresivo de lo normal, realice comportamiento para llamar la atención, adquiera una actitud negativa hacia sus hermanos y se queje de dolores y molestias físicas.

Aunque los niños van creciendo y tienen un mejor entendimiento sobre lo que es la ansiedad y el estrés, no suele ser capaces de interpretar sus sensaciones como tales, y el malestar puede desembocar en distintas alteraciones conductuales y emocionales.



## 2. Bienestar infantil e Inteligencia Emocional

### Infancia



**P**ara tener una idea clara de lo que implica la infancia, es necesario mencionar diferentes perspectivas para llegar a una conclusión más objetiva.

Para empezar, Ariés (1993) explica que es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad. Al mismo tiempo, la RAE reafirma dicha definición, pues señala que la infancia es el periodo de la vida humana desde el nacimiento hasta la pubertad.

Perpiñán indica que esta etapa es importante porque se inician las primeras relaciones con otros seres humanos y es cuando se definen vínculos que pueden prolongarse por toda la vida. A través de estas relaciones, los niños desarrollan su bienestar y se desarrollan social y emocionalmente, incluyendo relaciones satisfactorias con otros, jugar, comunicarse, aprender, discutir abiertamente y experimentar emociones. Dentro

de tal contexto, son los padres quienes proveen el contexto amoroso necesario para confortar, proteger, motivar, entre otros. En diversos modelos que buscan explicar la construcción de la personalidad, se hace énfasis en la importancia que tiene en la niñez la complementación del potencial genético, las experiencias físicas y afectivas de los primeros meses de vida y las relaciones sociales en los años posteriores. Es tal su relevancia, que las alteraciones en dichos procesos pueden provocar perturbaciones que se convierten en el punto de partida de trastornos mentales de diversa magnitud en el futuro.

Osterrieth (1999) señala que la infancia es el período de la humanización del individuo, del aprendizaje de la naturaleza humana. El niño es un ser que llama a la educación y es importante considerar con mucho cuidado su desarrollo en esta etapa, pues la infancia es la vía abierta a las realizaciones más inesperadas y maravillosas, llena de riquezas y posibilidades.



# Educación en la primera infancia

## INTRODUCCIÓN

Según un informe de la Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el año 2013, informó que la atención y cuidado de la primera infancia es crucial para el desarrollo de las personas, la reducción de las desigualdades, la prevención de alteraciones del desarrollo, y el rendimiento académico posterior. Por ello el sistema de educación en esta etapa debe contemplar todas aquellas acciones que contribuyen a la supervivencia, crecimiento, desarrollo y aprendizaje de los niños. Dentro de esto se incluye la salud, la nutrición y la higiene; así como el desarrollo cognitivo, social y afectivo.



# Tipos de Inteligencia



**P**erpiñán afirma que es importante desarrollar la inteligencia emocional en los niños, pues la plasticidad del sistema nervioso durante los primeros años de vida explica la multiplicación de conexiones nerviosas y la especialización del tejido neuronal. Las estructuras cerebrales regulan, no solo el crecimiento físico sino también la adquisición progresiva de las habilidades que permiten al niño adaptarse.

En los primeros años aumenta significativamente el tamaño de su cuerpo y adquiere patrones posturales y de desplazamiento cada vez más evolucionados, desde la dependencia total del adulto a una coordinación y equilibrio muy precisos para controlar su cuerpo.

También se desarrolla su inteligencia descubriendo una realidad sorprendente que va organizando a través de procesos cognitivos de alta complejidad hasta lograr comprenderla; el niño va

dominando instrumentos de aprendizaje como la observación, la imitación, la simbolización o la lectoescritura. El lenguaje sufre una transformación significativa desde una comunicación preverbal basada en miradas o movimientos hasta la capacidad de comprender y transmitir mensajes verbales e, incluso, manejar la ironía o la contradicción.

Todos estos desarrollos acompañan y fortalecen su desarrollo afectivo y social, que sin duda, en estos primeros años, sufre también una importante evolución. La personalidad del niño se construye en estos momentos igual que su desarrollo físico, motor, cognitivo o comunicativo.

Del mismo modo que el niño adquiere habilidades básicas como la marcha o el habla, también sienta las bases de su identidad, su seguridad emocional o la forma peculiar de interpretar la realidad que lo rodea, y esta es la razón primordial.



## COGNITIVA

ES UN PROCESO QUE SE DIVIDE EN CUATRO:

### ATENCIÓN

nivel de **concentración** sobre la información



### CODIFICACIÓN

nivel de **interpretación** de la información



### ALMACENAMIENTO

nivel de **mantenimiento** de la información



### RECUPERACIÓN

nivel de **memorización** de la información



## EMOCIONAL

NOS AYUDA A FORTALECER:

AUTO  
CONCEPTO

AUTO  
ESTIMA

TOLE  
RANCIA

EMPATÍA



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## ■ ■ ■ en niños ■ ■ ■

---

**P**erpiñán afirma que es importante desarrollar la inteligencia emocional en los niños, pues la plasticidad del sistema nervioso durante los primeros años de vida explica la multiplicación de conexiones nerviosas y la especialización del tejido neuronal. Las estructuras cerebrales regulan, no solo el crecimiento físico sino también la adquisición progresiva de las habilidades que permiten al niño adaptarse. En los primeros años aumenta significativamente el tamaño de su cuerpo y adquiere patrones posturales y de desplazamiento cada vez más evolucionados, desde la dependencia total del adulto a una coordinación y equilibrio muy precisos para controlar su cuerpo.

También se desarrolla su inteligencia descubriendo una realidad sorprendente que va organizando a través de procesos cognitivos de alta complejidad hasta lograr comprenderla; el niño va dominando instrumentos

de aprendizaje como la observación, la imitación, la simbolización o la lectoescritura. El lenguaje sufre una transformación significativa desde una comunicación pre verbal basada en miradas o movimientos hasta la capacidad de comprender y transmitir mensajes verbales e, incluso, manejar la ironía o la contradicción. Todos estos desarrollos acompañan y fortalecen su desarrollo afectivo y social, que sin duda, en estos primeros años, sufre también una importante evolución. La personalidad del niño se construye en estos momentos igual que su desarrollo físico, motor, cognitivo o comunicativo.

Del mismo modo que el niño adquiere habilidades básicas como la marcha o el habla, también sienta las bases de su identidad, su seguridad emocional o la forma peculiar de interpretar la realidad que lo rodea, y esta es la razón primordial.



# Salud

## DEFINICIÓN



**S**egún la OMS, la salud es el estado de adaptación de un individuo al medio en el que se encuentra. Es decir, estar sano implica ser fuerte, estar preparado para que las enfermedades o los impactos de la vida cotidiana no provoquen alteraciones significativas o irreparables.

Se puede ampliar dicho concepto y señalar que la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Para la RAE, es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. El conjunto de condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.

Martínez indica que la salud ha sido considerada no como un estado abstracto, sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la misma. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por ello, es importante señalar que la forma física es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, coordinación y flexibilidad.

Al mismo tiempo existe la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado emocional de una persona y su autoaceptación. En términos clínicos, la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

# Salud Emocional

## DEFINICIÓN



**M**enciona Perpiñán, que la salud emocional es un estado que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve, a partir de un estado de bienestar.

Para que dicho bienestar sea posible, es necesario que la estructura de personalidad del individuo reúna una serie de componentes que le permitan un grado óptimo de equilibrio emocional, de tal modo que pueda hacer una interpretación cognitiva de los acontecimientos que le evite vivir en estados desajustados de ansiedad de forma permanente.

También explica que cada persona tiende a comportarse en base a unos patrones homogéneos ante las distintas situaciones de la vida cotidiana, tales componentes están relacionados con un estilo de comprender o interpretar la realidad. Tanto los comportamientos como la interpretación cognitiva de los mismos constituyen la personalidad. Por ello, para que la salud emocional sea posible, es necesario que la estructura de la personalidad del individuo reúna una serie de componentes que le permitan un grado óptimo de equilibrio emocional. Dichos componentes están presentes en la personalidad del niño en un sentido más o menos saludable. Constituyen un esquema básico desde el que opera, una estructura que le permite percibir e interpretar los acontecimientos de su vida y que determina una forma concreta de respuesta ante ellos.



## Componentes

Perpiñán divide los componentes en dos tipos, los componentes personales y componentes relacionales:

---

### PERSONALES

Son inherentes al propio sujeto. Tiene que ver con la comprensión y el control de sí mismo, así como con la construcción de su esquema personal a través del cual interpreta el mundo que lo rodea.



- Autoconcepto
- Autocontrol
- Autoestima
- Automotivación
- Localización de control
- Sistema de atribuciones
- Tolerancia a la frustración

### RELACIONALES

Implican la relación con otras personas. Suponen un recurso para interactuar de forma exitosa.



- Vínculo afectivo
- Asertividad
- Empatía
- Habilidades sociales

No es posible establecer una jerarquía de importancia entre los componentes mencionados, ya que todos son significativos. Perpiñán señala que algunos están muy relacionados entre sí, pero al abordarse aisladamente pueden comprenderse mejor.

Cada uno de estos componentes aporta salud emocional al individuo pero, además, la combinación de ellos supone un incremento de la misma haciendo al individuo más adaptable y con mayores posibilidades de éxito personal y social.

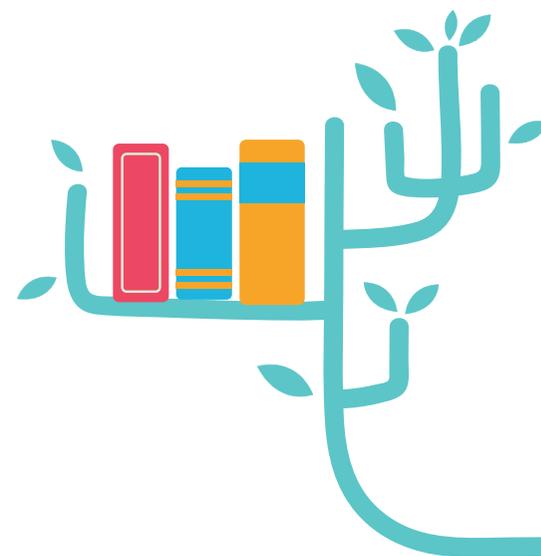








# ESTADO del arte



## 1. Nacionales

### “Me siento bien, pienso bien”

En el 2012 el instituto educativo particular “Ateneo”, ubicado en La Molina, realizó una campaña contra el estrés infantil dirigida a los padres de familia de los alumnos de 3° a 6° de primaria. La campaña tuvo una duración de 6 meses, donde los padres eran notificados de que se realizarían charlas sobre el tema, pero que a diferencia de otros talleres para padres, esta constaba con ejercicios para realizar en casa junto con los niños.

Las charlas se realizaron de manera dinámica, donde los padres tenían que actuar en situaciones posiblemente estresantes para los niños, poniéndose en su lugar y tratar de buscar una solución desde la perspectiva de un niño. El colegio les entregó un material escrito donde explicaba los puntos clave sobre el estrés infantil, síntomas, consecuencias y cómo evitarlo. Además de poseer ejercicios para realizar en casa y una tabla de resultados para medir el nivel de estrés desde el inicio de la campaña hasta el final; al mismo tiempo se podía medir cuánto había participado el padre de familia en dicho proceso.

### Campaña de Salud Emocional

En el 2015 el centro Plenum ubicado en Jesús María, dedicado a brindar terapias a través un equipo interdisciplinario de especialistas, realizó una campaña gratuita en el mismo centro. Su enfoque era concientizar sobre la importancia de la salud emocional en las diferentes etapas de la vida. Utilizaron las redes sociales para alcanzar un público amplio y variado, por lo que empezaron creando un evento en Facebook, además de repartir volantes a las personas asistentes al centro para que compartieran la información con otras personas.

Las personas que asistieron fueron jóvenes y adultos, los cuales fueron informados sobre el tema de manera audiovisual. Antes y luego de la presentación se les brindó una encuesta sobre lo que sabía sobre el tema y se pudo comparar la idea previa que tenían antes de ser informados y lo que entendieron luego de esto. Al final se les hizo entrega de folletos que contenían los puntos claves de la presentación y se les ofreció una consulta psicológica gratuita por haber asistido.

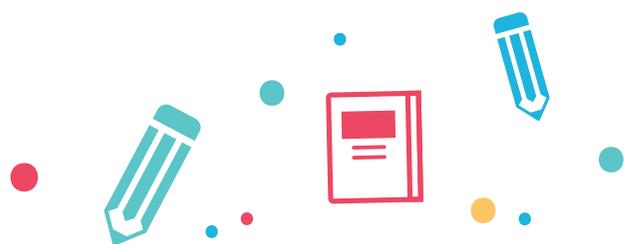
## 2. Internacionales

### **Campaña Inteligencia Emocional: Automotivación**

En el 2015, el Recinto Universitario de Mayagüez (RUM) ubicado en Puerto Rico, lanzó una campaña sobre inteligencia emocional bajo el lema: "La inteligencia emocional construye puentes, edifica relaciones, aleja el conflicto, nos hace mejores. ¡Prácticala!". Fue realizada por los estudiantes de Psicología y la doctora Lizzie M. García Pabón.

La campaña, compuesta por seis anuncios, se dio a conocer luego de que un grupo de alumnos ofrecieran el taller "Inteligencia emocional: competencias básicas para la vida", dirigida a la comunidad universitaria. Junto con la colaboración de los estudiantes de la carrera de Actuación, se demostró de manera no verbal, las habilidades que se buscaban resaltar durante la campaña. Los estudiantes de actuación se disfrazaron de mimos y durante la presentación del taller, realizaron diversas mímicas para que el público reforzara las ideas que se estaban explicando, de manera dinámica y divertida.

Angélica González, una de las estudiantes involucradas en la realización de la campaña mencionó que buscaban tener una educación emocional, al igual que se hace académicamente, ya que las emociones influyen mucho en la toma de decisiones, en las diferentes etapas de vida y en el día a día. Finalmente, realizaron videos donde explican diferentes puntos y los subieron a la plataforma de Youtube para viralizar dicha información.

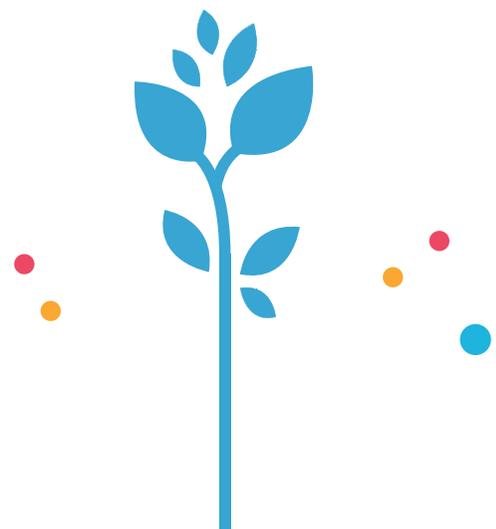






# capítulo 4

---





# ESTRUCTURA del proyecto

**A**ctualmente, los sistemas educativos se enfocan en desarrollar la inteligencia cognitiva de los niños, más no la emocional. La cual es necesaria para lograr una vida equilibrada, pero se debe fomentar desde la infancia para tener mejores resultados.

Pese a ello, en el Perú hay un alto índice de suicidios generados por problemas emocionales que se sabe tienen su origen en episodios estresantes durante la infancia. Uno de los principales motivos de estos episodios es la separación del niño y sus padres. Por ello, el presente proyecto está dirigido a las tutoras del Centro de Atención Residencial (CAR) Mahanaim, con el propósito de informarlas sobre la importancia de la educación emocional en la infancia, así como poner en práctica el desarrollo de la misma.

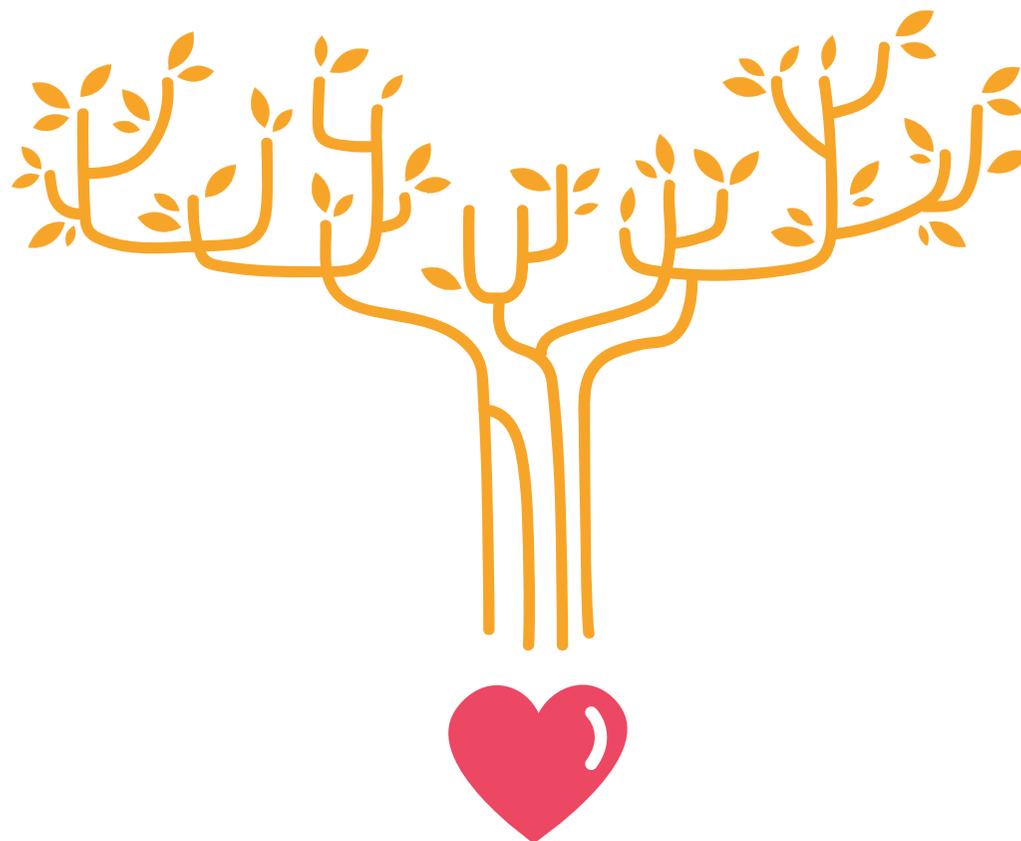


## Concepto del

### • PROYECTO •

**E**l enfoque es un cambio generacional, es decir, lo que se busca es que los niños que viven en el CAR Mahanaim desarrollen su inteligencia emocional para así convertirse en adultos independientes y seguros de sí mismo, que no solo sepan resolver sus problemas emocional, sino que también sepan congeniar con las personas a su alrededor y así propagar la armonía. Por ello, el concepto del presente proyecto es **"cosechar armonía"**.

Es el mejor concepto para explicarles a las tutoras que el cambio no solo es a largo plazo, sino también a corto plazo. Es decir, que con la constante práctica de la educación emocional, los niños irán mostrando mejoras en ellos mismos y para con los demás, generando un ambiente más estable tanto para ellos como para las tutoras.





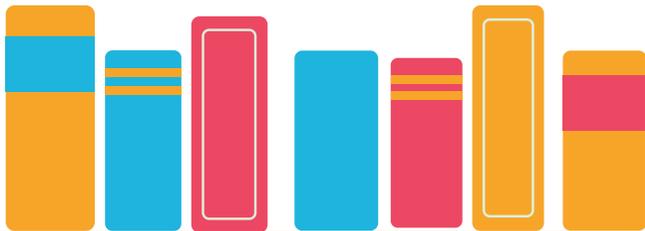
## Nombre

El nombre del proyecto es “Lista Semilla”, el cual está basado en la analogía de que los niños son como semillas, ambos necesitan de cuidados específicos para crecer sanos y fuertes. Pero es necesario obtener la información necesaria para identificar cuáles son estos cuidados, cómo y cuándo aplicarlos para lograr desarrollar al máximo el potencial del niño.

## Fundamento

Luego de realizar el trabajo de campo necesario, se pudo observar que las tutoras tienen interés en mantenerse informadas sobre nuevos métodos de educación, pero carecen de tiempo durante su jornada.

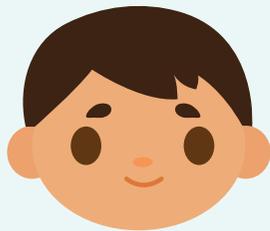
Por ello, el proyecto “Lista Semilla” ofrece un manual sobre educación emocional, donde se informa sobre el tema, así como ofrece un par de dinámicas sencillas pero divertidas para los niños; para que de esta manera se desarrolle su inteligencia emocional. El material es entregado y utilizado por las tutoras para guiar a los niños, el cual es previamente explicado a través de una capacitación.



# Público Objetivo

---

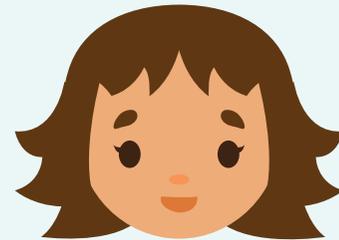
ACTQRES



**NIÑOS**



**L**os niños que residen en el CAR Mahaneim, pues su condición los pone en un mayor estado de vulnerabilidad ante situaciones de estrés y por ello son más propensos a desencadenar algún problema psicológico. Es necesario que aprendan a entender sus emociones y las de los demás para que puedan saber afrontar tales situaciones negativas y las conviertan en positivas, al superarlas y transformarlas en experiencia que los ayudará a generar una mayor autoconfianza y autoestima.



**TUTORAS**



**S**on las tutoras las que conviven con los niños durante varios días como parte de su jornada de trabajo. Por ello, son la figura de autoridad más influyente que tienen, y son ellas las que pueden generar un verdadero cambio en ellos por esa misma razón. Además, la cercanía ha hecho que las tutoras adquieran la capacidad de entender mejor a cada niño que otros trabajadores el CAR, pues al igual que una madre con sus hijos, se desarrolla un lenguaje no verbal entre ellas y los niños, lo que permite que sepan reconocer sus emociones y eso les da la facilidad de que los niños aprendan, de manera óptima, a desarrollar su inteligencia emocional.



## PSICÓLOGOS



**P**rofesionales de la salud especializados en el estudio de la salud mental y tienen una fuerte vinculación con el presente tema. Actualmente el CAR Mahanaim cuenta con una psicóloga que va cada miércoles y lleva un registro clínico de cada caso. Sin embargo, no posee de mucho tiempo para hacer una terapia personalizada a cada niño.



## Público Objetivo

### Fundamento

Por lo anteriormente mencionado, el público objetivo son las tutoras, pues son las que tienen un mayor vínculo e influencia sobre los niños. En ese sentido, es necesario no solo informarlas sobre la importancia de la educación emocional, sino que es necesario generar una motivación en ellas para que estén atentas a los problemas que pueden surgir por la ausencia de este tipo de educación en los niños y además, busquen por iniciativa propia el reforzar su desarrollo.

### Descripción

En la actualidad, en el CAR Mahaneim, trabajan 4 tutoras, las cuales asisten 3 días seguidos y luego cambian de turno. Los niños están divididos en dos salones, el salón "Zafiros" y el salón "Diamantes"; hay una tutora por salón. Todas tienen más de 30 años y 3 de ellas no tienen hijos y son solteras, lo cual fue motivo para que buscaran este tipo de trabajo.

Todas llevan trabajando en este mismo rubro por años, solo que con niños

de diferentes edades, por ello para algunas que estaba acostumbradas a trabajar con adolescentes, les costó un poco adaptarse a cuidar niños y bebés.

Son las personas que comparten más tiempo con los niños y por poseen una gran influencia y cariño sobre ellos, por ello, al ser ellas quienes les enseñen a desarrollar su inteligencia emocional, existirán mayores probabilidades de una mejor comprensión por parte de los niños.





# LEVANTAMIENTO de información

---





M2 P, Lt. 12



























# Entrevista



**Psicóloga Sarai Quiñones**

**N° colegiatura: 20688**

## **1. ¿Qué es la inteligencia emocional?**

Es la capacidad que tenemos de reconocer nuestras propias emociones, manejarlas y poder controlarlas; de alguna forma también predecir o prevenir ciertas situaciones futuras donde estas emociones, en efecto, nos sacan de control.

Ahora se habla de una inteligencia emocional nuestra y también, a la par, cuando reconocemos y manejamos esto, podemos reconocer el de la otra persona y en base a ello poder actuar y no pretender controlar las emociones de otra persona, porque ellos mismo tienen su propia inteligencia emocional que no necesariamente está del todo desarrollada. Nos ayuda a adaptarnos mejor al ambiente, a las vicisitudes; generalmente a las situaciones bajo presión.

## **2. ¿Por qué es importante?**

Es importante porque nos permite adaptarnos de una manera más funcional al medio, las personas que no tiene desarrollada su inteligencia emocional son más propensos a caer en una patología, como depresión o ansiedad, que son las más comunes. Es cierto que no podemos controlar las diferentes situaciones que la vida nos impone, pero lo que sí podemos controlar es la actitud que mostramos ante un estímulo agresivo y en eso se aplica la inteligencia emocional: el poder desarrollarnos de manera saludable en el entorno.

## **3. ¿Cree que las personas están informadas sobre este tema?**

La inteligencia emocional ha sido bastante marketeado, pero no se conoce a profundidad de qué se trata. Un ejemplo son los talleres de liderazgo o de coaching, que sí bien es bueno para el desarrollo interno y la auto seguridad de las personas, no significa que uno ya sepa de inteligencia emocional, esa es solo la punta del iceberg.

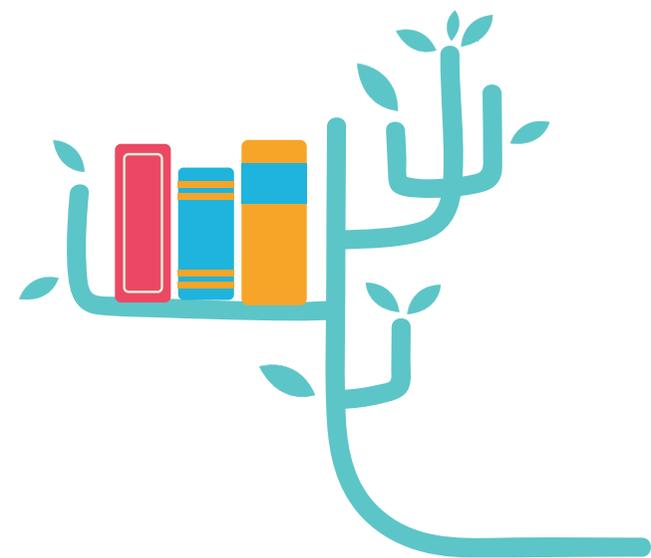
#### 4. ¿Por qué cree que sucede esto?

Porque no hay una psico-educación sobre esto, nos enseñan en el transcurso de nuestra etapa educativa, ya sea primaria, secundaria o educación superior, un montón de información académica. Pero en ninguna etapa nos enseñan a conocer nuestras emociones, ni a manejarlas o dominarlas. Recién lo aprendemos cuando hemos caído en un cuadro de ansiedad o algún tipo de patología y el psicólogo nos enseñan, nos educa recién en cuánto a nuestras propias emociones.

Hay ejercicios de meditación como yoga, taichí, entre otros, que sí te ayudan de alguna manera a reconocer tus emociones y de alguna manera a canalizar, pero no te enseñan qué hacer con ellas.

#### 5. ¿Qué opinas sobre la inteligencia emocional en niños?

Es fundamental porque si bien hay adultos ya están más familiarizados con el término "inteligencia emocional", si queremos fomentar este tema en tales etapas de la vida, vamos a tardar mucho en hacer que la gente comprenda de qué se trata y su importancia. Si desde pequeños, en su formación académica y personal introducimos el término "inteligencia emocional", vamos a evitar que más adelante cuando sean adultos, tengan que ir a psiquiatría. Por ende, los niños que son educados emocionalmente desde temprana edad, son menos propensos a tener una patología mental.





# capítulo 5



---





# ANÁLISIS del diseño

## Sintaxis

**E**l diseño del proyecto se basa en una gráfica infantil y bastante sintetizada. Utilizando líneas de mediano grosor, más la aplicación de colores amigables. A su vez, es una línea gráfica con recursos orgánicos, pues se evita el uso de ángulos rectos para así generar fluidez y adaptabilidad. La composición tiene bastante aire para no saturar al público con demasiados elementos

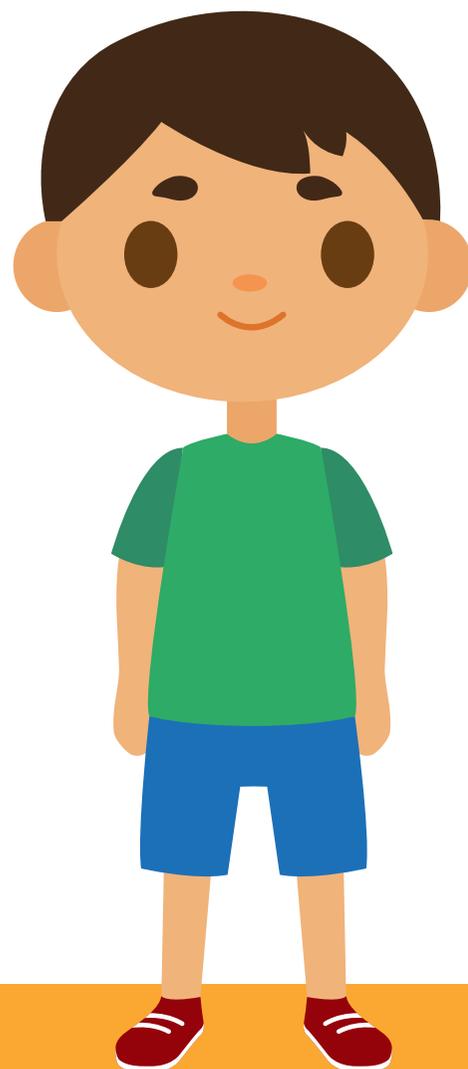




**E**l logotipo está conformado por la síntesis de una semilla que representa a un niño en la etapa de crecimiento y utiliza gafas para representar la inteligencia. Su hoja tiene una sutil forma de corazón para representar las emociones o el lado sentimental. La tipografía es sin serif y con bordes redondeados para enfatizar que es una marca amigable.



**L**as ilustraciones son un soporte que ayuda a brindar identidad a la marca, aunque no se utilicen muchas, son de vital importancia. Al usar una gráfica infantil se adapta fácilmente a la gráfica del logo pero sin competir con él.





Los íconos están formados por líneas medianamente gruesas y curvas, tanto en los dobleces como en las puntas. En algunos casos son lineales y en otros tiene relleno, sin embargo el uso de ambos estilo no afecta de manera negativa, pues aun así se percibe que pertenecen a la misma línea gráfica. Además de ayudar a reforzar la información, ayudan a comunicarla de manera más rápida que solo utilizando texto.



## Estética

La estética del proyecto es simple y moderna, con bastante aire. Con referentes de diversos estilos infantiles. La época con la que se relaciona es la infancia o la niñez. Los colores utilizados son el celeste, el amarillo y el magenta.



### Estilo Gráfico

El estilo gráfico es infantil y lleno de color, pero siempre haciendo uso de los principales colores establecido para la marca. Es ligera y de fácil lectura, que trata de sumergir al público dentro del ambiente infantil.



### Época

La época relacionada al proyecto es moderna, ya que los logos actualmente hacen uso del mismo tipo de líneas, para generar simpleza y elegancia. Equilibrándolo con la gráfica infantil con colores amigables



## Referentes

**S**e hizo uso de los siguientes referentes para la creación de la gráfica del proyecto y el logo.





## Paleta de colores

Los principales colores que se usaron para el proyecto son el magenta, el celeste y amarillo. Dichos colores fueron elegidos con el criterio de reforzar los conceptos clave del proyecto. Es decir, el magenta representa el lado emocional de las personas, pero no se utiliza en exceso para no saturar al público objetivo. El celeste representa la salud y la humanidad, así como también la infancia de un niño. El amarillo genera un equilibrio entre los colores anteriormente mencionados, además de representar amabilidad y calidez.

### Concepto



● salud / seguridad ● dinamismo / calidez ● cariño / emoción

El logo busca transmitir la importancia de la educación emocional desde la infancia, para un adecuado desarrollo.

## Simbología

**L**a gráfica busca representar la infancia o niñez, aquella etapa de desarrollo donde apenas empiezas a explorar el mundo. Pero no solo desarrollas tus habilidades motoras, sino también las intelectuales y las emocionales. Se busca representar ternura y generar la misma experiencia de un “babyshower” donde a pesar que no hay un infante presente, toda la gráfica es infantil, pero son los adultos quienes se enternecen con la idea y los conecta con su lado emocional.

## Pragmatismo

**E**l estilo del proyecto es legible, simple, pero dinámico por sus colores y curvas. Su adaptabilidad a las composiciones airadas ayuda al lector a comprender de manera más eficaz la idea que se busca transmitir, al punto de generar empatía. Además de evitar sobrecargar el diseño y distraer al lector de la información principal. Esto genera que su funcionalidad sea variada, pues es comprensible tanto para un niño como para un adulto.

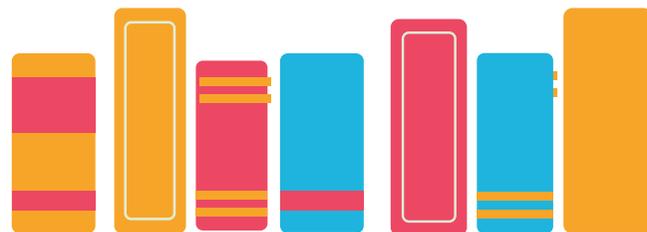
# Diseño de la COMUNICACIÓN

---

La comunicación está diseñada para que la información no solo sea fácil de transmitir, sino que se propone de manera interactiva para el público objetivo preste la debida atención, a través de recursos interactivos en las publicaciones impresas.

Se utilizaron solo medios impresos, para no llamar demasiado la atención de los niños con medios audiovisuales y las tutoras, el público objetivo, puedan recibir la información de manera rápida y concisa.

El estilo gráfico y los colores fomentan la curiosidad y generar empatía con las tutoras al momento de brindar la información. Además de los diferentes tamaños de letra y elementos que ayuda a un fácil recorrido visual. A su vez, permite que las tutoras o cualquier persona con el mismo rango de edad no tenga dificultad de leer la información y no necesite utilizar sus anteojos para leer, en caso los use. Por ello al ser una forma didáctica y práctica de transmitir la información, tiene una amplia posibilidad de que el proyecto perdure en el tiempo.



## FUNDAMENTACIÓN

### del diseño del proyecto

Las herramientas que se utilizaron para el proyecto fueron dos, una charla informativa y didáctica enfocada en las tutoras para darles a conocer el tema y capacitarlas. Así como una representación de las dinámicas que se pueden trabajar con los niños para fomentar la educación emocional a través del arte y el juego.



#### Charla informativa

Se consideró que antes de la entrega del manual, era necesario una charla concisa pero entretenida, dirigida a las tutoras para presentar el material, resolver sus dudas y escuchar sus sugerencias sobre el proyecto. Se realizaron dos presentaciones para adecuarse a los cambios de turnos de las tutoras y para que todas pudieran recibir la capacitación. Se empleó una presentación impresa con los puntos claves del proyecto y de rápida explicación, pues como se ha mencionado anteriormente, su jornada laboral no les permite ausentarse por más de 10 minutos de los niños del salón que se les designa.



#### Dinámicas

Se realizaron dos sesiones donde se trabajó con los niños las dinámicas para desarrollar su inteligencia emocional. Estas dos sesiones eran para enseñarles a las tutoras cómo podía realizar las dinámicas y terminar de aclarar cualquier duda referente al tema. Luego las tutoras realizaron nuevamente estas dinámicas en diferentes ocasiones, en las 3 semanas siguientes luego de las dos representaciones de dinámicas.

# Propuesta GRÁFICA

---

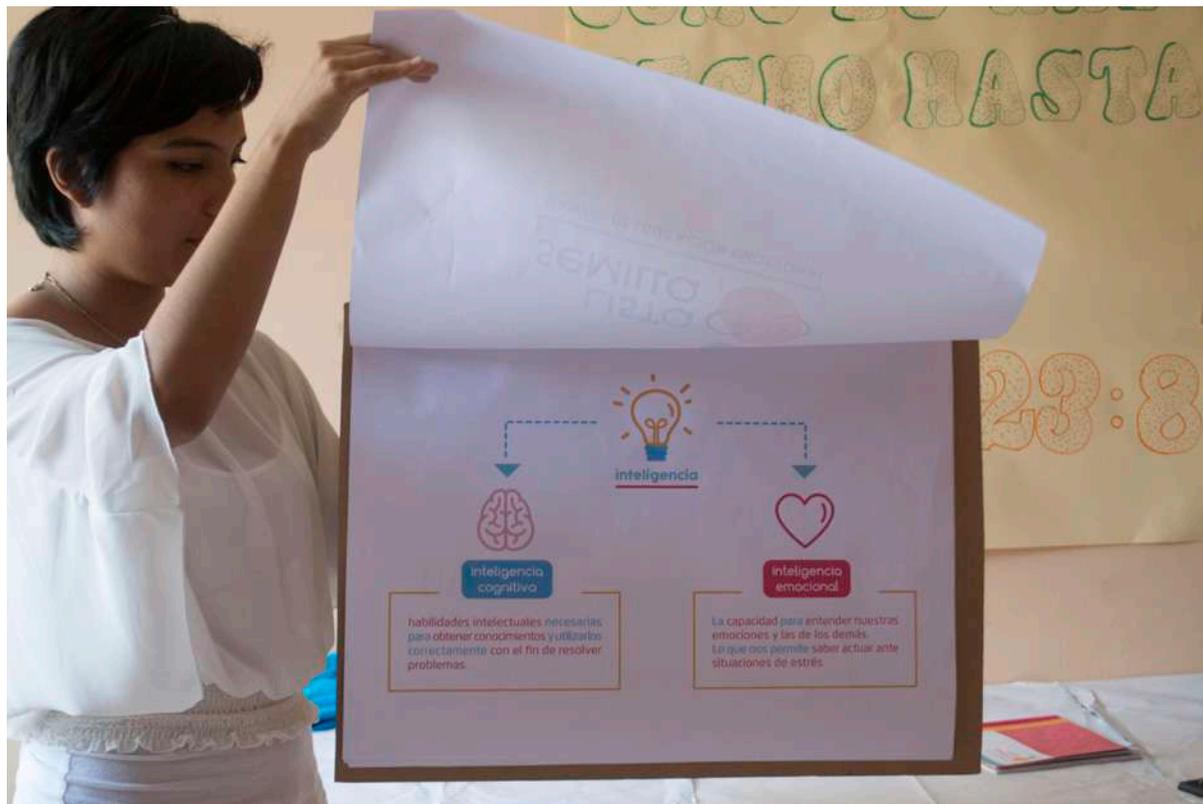
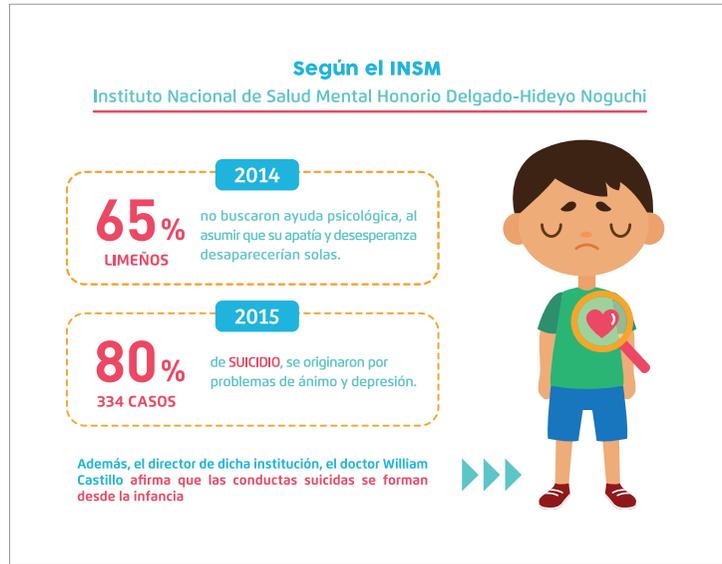


## REPRESENTACIÓN

### impresa

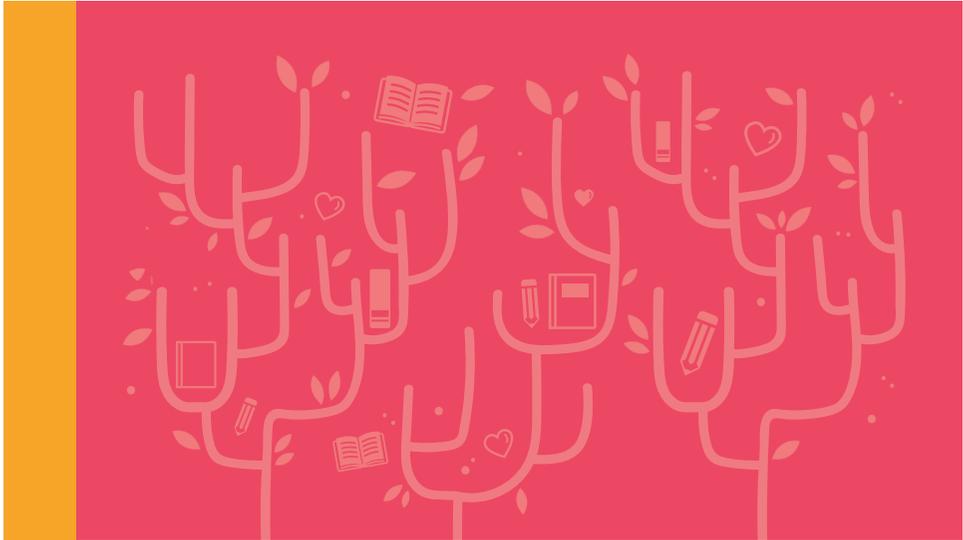
Representación gráfica de dimensiones considerables para una charla personalizada a las tutoras, donde se mostraron los puntos clave del tema de manera entretenida y eficaz.





**MANUAL DE**

**educación emocional**



**LISTA  
SEMILLA**   
MANUAL DE EDUCACIÓN EMOCIONAL





# Etapas del DESARROLLO DEL PROYECTO

---

## 1. INFORMACIÓN

1. Problema: Requirió de mayor investigación teórica y de campo lograr definir el público objetivo, pues tanto las tutoras como los niños son importantes. Pero el adquirir más conocimiento sobre el tema y la guía de profesionales de la salud y educación ayudaron a determinarlo finalmente.

2. Objetivos: Aprender a diferenciar la inteligencia emocional de la salud emocional y saber romper con el tabú que muchas personas sienten por este tema al saber que están ligados a trastornos mentales y/o psicológicos.

3. Actividades: Realizar bastante trabajo de campo para entender mejor el pensamiento y actividades del público objetivo, así como el de los niños y cómo reaccionan con cada una.

4. Recolectar mayor información teórica sobre la educación emocional.

## 2. DEFINIR PROYECTO

1. Problema: Para realizar el proyecto se tuvo que definir la manera más adecuada de brindar la información a las tutoras, debido a sus saturados horarios de trabajo. Así como poder definir el concepto del proyecto para lograr que la gráfica llame la atención de las tutoras

2. Objetivos: Encontrar un proyecto que se adecuara a los horarios de las tutoras y que llamen su atención.

3. Actividad: Realizar una lluvia de ideas Para saber concepto y metodología usar.

### 3. MARCA

1. Problema: Encontrar una manera simple y sintetizada para definir la marca del proyecto, pues había un exceso de palabras clave para la creación de la marca.

2. Objetivo: Discernir entre dos a tres palabras clave, para dejar claro el mensaje del proyecto.

3.. Actividad: Elaboración de un cuadro conceptual para lograr la elaboración del logo.

4. Gráfica: Logotipo

### 4. MANUAL

1. Problema: Existe poca información verídica y útil sobre la definición e importancia de la educación emocional en los niños. Por otro lado existen muchas dinámicas diferentes para fomentar el desarrollo de este tipo de educación.

2. Objetivo: Asegurarse de utilizar fuentes confiables para el desarrollo del manual y la información que este brinda.

3. Actividad: Realizar manuales de prueba para ver su funcionalidad, para el final, quedar con el último y lo pueden utilizar las tutoras.

## 5. IMPLEMENTACIÓN

1. Problema: A pesar de haber calculado que las sesiones de la implementación tomarían 30 minutos por salón, es complicado cuando se trabaja con niños de diferentes edades y no hay forma de saber con exactitud cómo van a reaccionar.

2. Objetivo: Organizar con las tutoras la charla y la implementación en diferentes horarios para realizar una comparación de cómo se encuentran tanto las tutoras como los niños. Si prefieren realizar actividades durante el día o durante la noche.

3. Actividad: Realizar varias implementaciones de prueba para conocer mejor los aspectos positivos y negativos de lo que esto implica.



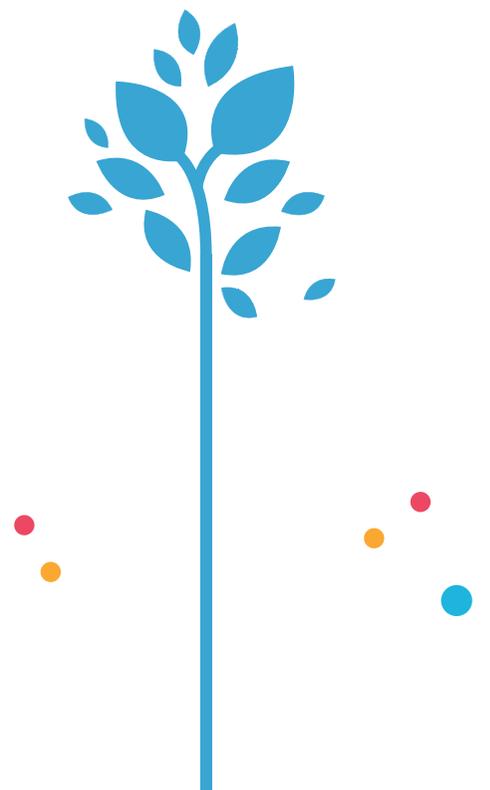




# capítulo

---

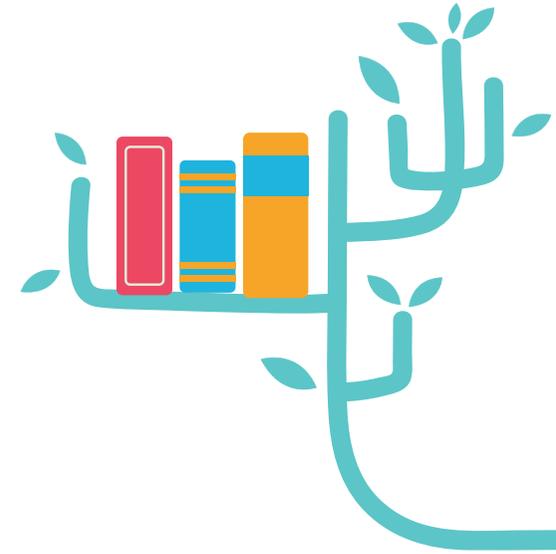
# 6







# ANÁLISIS de los resultados



## Aplicación

**L**a aplicación se realizó el viernes 7 marzo en el CAR MAhaneim, donde se presentó una breve capacitación a la tutoras de turno de ese momento sobre el Manual de Educación Emocional. También se respondieron las dudas correspondientes. Cada tutora se quedó con un manual para que se fuera familiarizando con el contenido y las dinámicas.

Al día siguiente, se realizaron la demostración en las dinámicas en horarios diferentes, para poder trabajar con cada salón y cada tutora.

Se le indicó a la tutora cómo y con qué se tenían que realizar las dinámicas; así como las preguntas que debían hacerle a los niños para llevar un registro de su estado emocional y poder compararlo luego de 3 semanas.

Se realizaron las mismas acciones una semana después para poder hacer el mismo procedimiento con las otras dos tutoras. De esta manera, las cuatro tutoras fueron capaces de realizar las dinámicas ellas mismas y llevar el registro de cada sesión con los niños.

## Diseño de la

# Metodología

La primera se diseñó para ser una capacitación rápida y puntual, pues las tutoras carecen de tiempo ya que deben atender a varios niños a la vez, por lo que cada capacitación duró 10 minutos y 5 más para preguntas o consultas sobre el manual o el tema.

La segunda metodología se definió luego de consultar con educadores y psicológicos, los cuales confirmaron que para que la persona entienda que debe hacer, uno de los mejores mecanismos es con el ejemplo. Por ello, durante las primeras sesiones las tutoras se dedicaron a observar para entender mejor y aclarar cualquier duda.



## Evaluación de la

### Metodología

La primera metodología fue precisa y simple. Las tutoras no tuvieron más dudas luego de las capacitaciones y sintieron muchas ganas de poner en práctica lo aprendido con los niños.

Se escogió esta metodología por su pragmatismo y eficacia, pues al ser pocas tutoras se realizaron sesiones más personalizadas. Además al colocar solo puntos claves, las sesiones no pasaban de 15 minutos. Lo cual motivaba a las tutoras que desde primera instancia pensaban que demoraría más.

Por otro lado, la metodología de las dinámicas es bastante impredecible, pues los grupos de niños tiene edades muy variadas y cada sesión fue diferente. En algunos casos prestaban atención y en otras se paraban y se iban al patio, diciendo que no tenían ganas de pintar. Claro que al estar la tutora presente, ella imponía el orden, pero igual a veces resultaba difícil pues los niños siguen el ejemplo de los demás y parecía que ni la tutora podía hacerse cargo de todos a la vez.

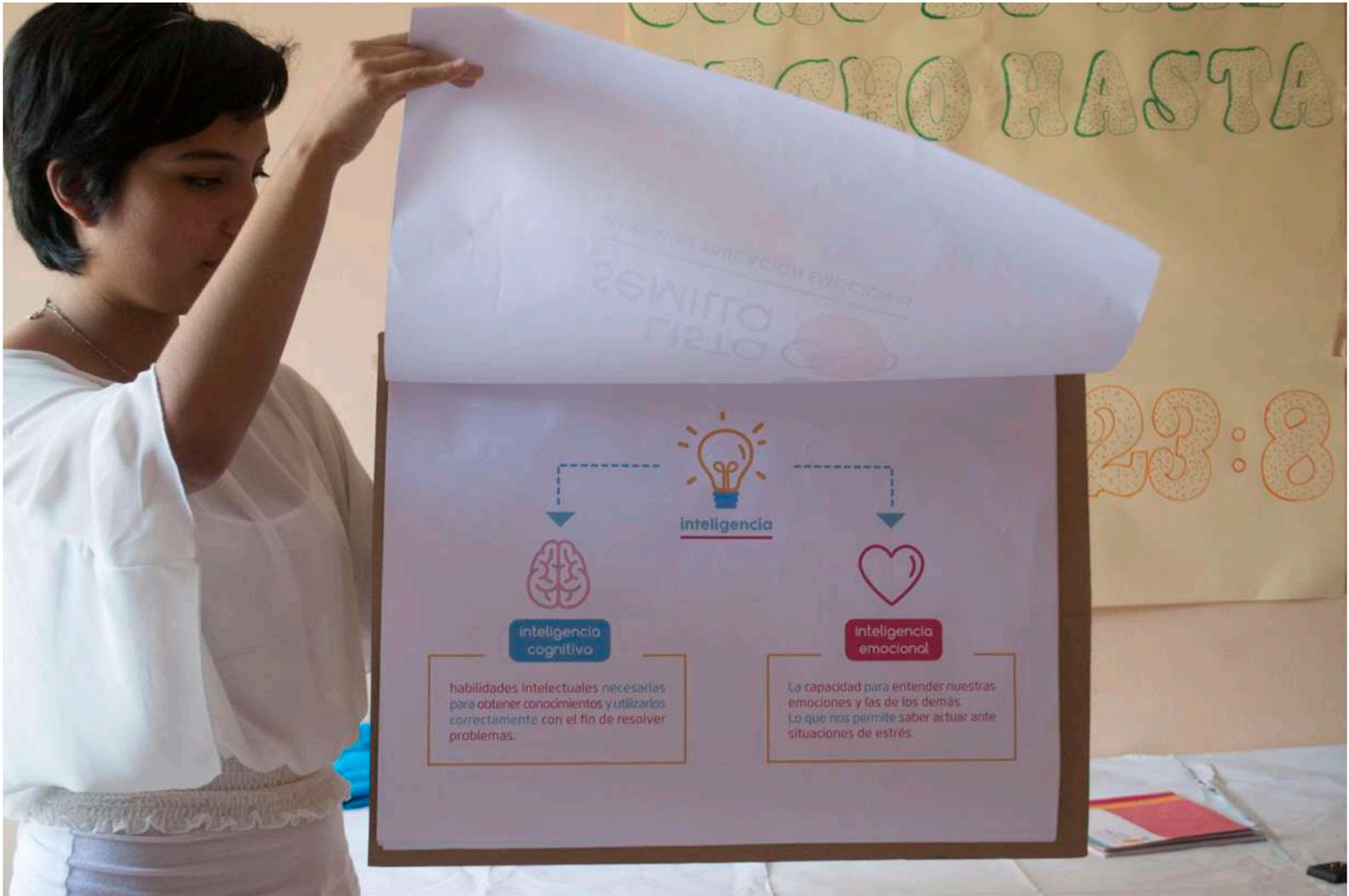
Se escogió esta metodología para que las tutoras observaran para que luego ellas repitieran las dinámicas con los niños ellas solas y así poder realizarlas 2 veces a la semana para poder ver un progreso en el estado emocional de los niños.

# ETAPA 1

## Capacitación







www.ipsa.org.uk  
25WITTO  
PIELO



Inteligencia



Inteligencia cognitiva

habilidades intelectuales necesarias para obtener conocimientos y utilizarlos correctamente con el fin de resolver problemas.

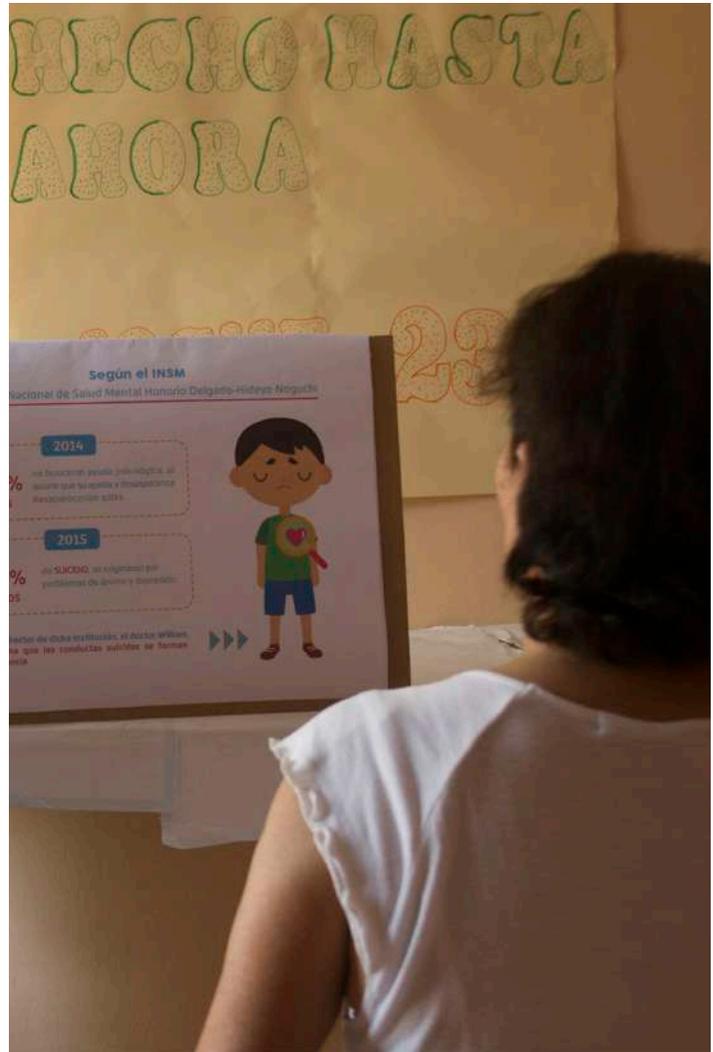


Inteligencia emocional

La capacidad para entender nuestras emociones y las de los demás. Lo que nos permite saber actuar ante situaciones de estrés.

23:8

...CHO HASTA



## ETAPA 2

### Dinàmicas

















## ACREDITACIONES



Lima, 12 de marzo del 2017

**A quien corresponda**

**Presente.-**

Yo, Sarai Elizabeth Quiñones Salas, identificada con D.N.: 10732525, licenciada en psicología por la Pontificia Universidad Católica del Perú. Colegiada por el Colegio de Psicólogos bajo el código de 20688. Acredito por medio de este documento que el proyecto "Lista Semilla", de la bachiller Alejandra Gabriela Vallejos Moral, identificada con D.N.I. 73058185, cumple con el objetivo de difundir la definición e importancia de la educación emocional, a través de un manual gráfico diseñado para las tutoras que trabajan en Centros de Atención Residencial. Combatiendo así, la desinformación y fomentando un cambio en la estructura del sistema académico establecido.

Expido el siguiente documento para los fines que ella considere conveniente.

Sarai Quiñones Salas  
**Licenciada en Psicología**



## CONCLUSIONES

**A**l trabajar con niños, nunca sabes que puedes esperar, pues como se mencionó antes, durante algunas sesiones hacían caso y en otras no.

Sin embargo, no también pueden brindar sorpresas positivas, pues desde la primera sesión se pronunció un ligero avance cuando, uno de los mayores, Jadir de 9 años, dibujó 3 rostros en lugar de uno. Cuando se le preguntó que emociones había hecho, él contestó que uno estaba enojado, otro llorando y otro molesto. Incluso describió los motivos de por qué los personajes que había dibujado se sentían así.

Jadir es un niño muy independiente y rara vez comparte sus emociones. Cuando esta información fue compartida a las tutoras, se sorprendieron y se animaron a continuar con las sesiones por su cuenta, para así medir si existe un cambio significativo luego de algunas semanas.

Otra conclusión importante es que todas las personas que trabajan en el CAR Mahanaim mostraron gran interés por el tema de la educación emocional y se ofrecieron para ellos también realizar las dinámicas de vez en cuando con los niños.



## RECOMENDACIONES

**S**e recomienda llevar una capacitación o asesoría antes de hacer un trabajo con niños, pues se necesita de mucha paciencia para mantener la calma, aún bajo situaciones de mucho estrés provocadas por ellos.

Es importante también señalar, que si se va a trabajar con arte, se debe mantener una personalidad neutral ante cualquier cosa que dibuje el niño y la explicación que pueda dar del mismo. Pues no siempre describen o dibujan cosas alegres, pero el reaccionar con temor o sorpresa puede hacer que se cohiban y retroceder con respecto a su autoseguridad.

También se recomienda pasar suficiente tiempo con ellos para conocerlos bien, pues todo son muy diferentes ya a algunos les cuesta confiar más que otro.

Siempre se debe variar de actividad al trabajar con niños, sobre todo si hay niños mayores de 7 años, ya que se aburren fácilmente de los mismo ejercicios.





# BIBLIO GRAFÍA



- Resing, W., & Drenth, P. (2007). *Intelligence: knowing and measuring*. Amsterdam: Publisher Nieuwezijds
- Trastornos mentales, Nota Descriptiva N° 396 (16 de abril del 2016). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/es/>
- Sausa, M. (19 de setiembre del 2015). Tres personas se suicidan al día en el Perú y el 70% lo hace por depresión. Perú21. Recuperado de: <http://peru21.pe/actualidad/tres-personas-se-suicidan-al-dia-peru-y-70-lo-hace-depresion-2227864>
- Seis de cada 10 limeños con depresión no buscan ayuda. (17 de agosto del 2014). El Comercio. Recuperado de: <http://elcomercio.pe/sociedad/lima/seis-cada-10-limenes-depresion-no-buscan-ayuda-noticia-1750449>
- Sausa, M. (6 de setiembre del 2014). La depresión causa el 80% de suicidios en el Perú, pero no es atendida. Perú21. Recuperado de: <http://peru21.pe/actualidad/depresion-ciberbullying-sis-instituto-nacional-salud-mental-honorio-delgado-hideyo-noguchi-2197688>
- Perpiñán, S. (2013) *La salud emocional en la infancia*. Barcelona, España: Narcea.
- Simich, V et al. (2012) *La inestabilidad emocional de los niños en los albergues limeños*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Caruajulca, A. (13 de diciembre del 2015). El 78% de albergues en Lima es informal. Diario Correo. Recuperado de: <http://diariocorreo.pe/ciudad/el-78-de-albergues-en-lima-es-informal-639569/>
- Sausa, M. (20 de diciembre del 2014). Trabas para adoptar: Cerca de 15 mil niños peruanos esperan por un hogar. Perú21. Recuperado de: <http://peru21.pe/actualidad/solo-10-ninos-son-adoptados-al-mes-mientras-15-mil-continuan-esperando-2207115>
- Sausa, M. (27 de agosto del 2016). La atención en salud mental en el Perú llega a solo 3 de cada 10. Perú21. Recuperado de: <http://peru21.pe/actualidad/atencion-salud-mental-peru-llega-solo-3-cada-10-video-2255646>

- Leroux, J. (2005) Diván especial / Estrés infantil. Recuperado de: [http://app.vlex.com/#WW/search/\\*/estres+infantil/WW/vid/78628518](http://app.vlex.com/#WW/search/*/estres+infantil/WW/vid/78628518)
- Buendía, J. (1993) Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo: un estudio sobre el estrés infantil. Universidad de Murcia, Murcia, España.
- Jaureguizar, J. y Espina, A. (2005) Enfermedad crónica física y familia [versión PDF] Recuperado de: <http://www.centrodepsicoterapia.es/pdf/7-enfermedad%20cronica%20y%20familia.pdf>
- Melgosa, J. (2006) ¡Sin estrés! Madrid, España: Safeliz
- Cano, A. (2002) La naturaleza del estrés. Recuperado de: [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm)
- Hernández, C. et al (2004) Factores causantes de estrés en los trabajadores de la recolección de desechos sólidos de la alcaldía municipal de ciudad Delgado (Tesis de pregrado) Universidad Francisco Gavidia, San Salvador, El Salvador.
- Frías, R. (2000) Diccionario crítico de ciencias sociales. Recuperado de: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/S/stress.htm>
- Real Academia Española (2014) Diccionario de la lengua española. (23.a ed.). Consultado en: <http://dle.rae.es/?id=KauluQX>
- Camargo, B. (2004) Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. Revista Médico Científica, 23 (1), 78 – 86. Recuperado de: <http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>
- Brown, D. (2011) Estrés - ¿Policía bueno o policía malo? ReSources, 16 (1), 1 - . Recuperado de: <http://www.cadbs.org/publications/>
- Gutiérrez, J. M. (1998) La promoción del eustrés. Psicología.COM [Online], 2 (1), 38 párrafos. Recuperado de: [http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num1/art\\_3.html](http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num1/art_3.html)
- Lopetagui, E. (2000) Estrés: Concepto, causas y control. Recuperado de: <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- De Luca, P. et al (2004) Medición integral del estrés crónico. Revista Mexicana de Ingeniería Biomédica, 25 (1), 60 – 66. Recuperado de: <http://www.rmib.somib.org.mx/pdfs/Vol25/No1/7.pdf>
- Sandín, B. (2003) El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. International Journal of Clinical and Health Psychology, 3 (1) 141 – 157. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Bonifacio\\_Sandin/publication/28094380\\_El\\_estres\\_un\\_analisis\\_basado\\_en\\_el\\_papel\\_de\\_los\\_factores\\_sociales/links/0c96053160c8690ae5000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Bonifacio_Sandin/publication/28094380_El_estres_un_analisis_basado_en_el_papel_de_los_factores_sociales/links/0c96053160c8690ae5000000.pdf)

- Quijada, M. (2006) Trastorno por estrés agudo y trastorno por estrés post traumático. Recuperado de: [http://www.schilesaludmental.cl/2006\\_antofagasta/Antofagasta06\\_Trastorno%20por%20estr%E9s%20agudo.pdf](http://www.schilesaludmental.cl/2006_antofagasta/Antofagasta06_Trastorno%20por%20estr%E9s%20agudo.pdf)
- Greist, J. H. (2012) Trastorno por estrés postraumático. Recuperado de: <http://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-ansiedad/trastorno-por-estr%C3%A9s-postraum%C3%A1tico-tept#>
- Hernández, E. (2009) Estrés infantil. Recuperado de: <http://www.zonapediatrica.com/estres-infantil.html>
- Guamanquispe, M. (2013) El estrés infantil y su incidencia en el proceso enseñanza aprendizaje en los estudiantes de 4to, 5to y 7mo año de educación básica del Centro de Educación Básica Manuela Espejo de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua (Tesis de Pregrado) Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6176/1/FCHE-PEOV-63.pdf>
- González, M. y García, M. (1995) El estrés y el niño: factores de estrés durante la infancia. Revista de la Universidad de Salamanca, 7 (1) 185 – 201. Recuperado de: [https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/69223/1/El\\_estres\\_y\\_el\\_nino\\_Factores\\_de\\_estres\\_d.pdf](https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/69223/1/El_estres_y_el_nino_Factores_de_estres_d.pdf)
- Claparede, E. (1911) Psicología del niño y pedagogía experimental. Problemas y métodos. Desarrollo mental. Fatiga intelectual. Madrid, España: Narcea.
- Martínez, A. (2005) Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo. Barcelona, España: Masson.
- Del Barrio, M. (1997) Estresores infantiles y afrontamiento. Valencia, España: Promolibro.
- Ariés, Philippe (1993) La infancia. Madrid, España: Taurus

