

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR PREVENTION OF SCHOOL STRESS

Valentín Martínez-Otero Pérez

Facultad de Educación-Universidad Complutense de Madrid
valenmop@edu.ucm.es

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v1.375>

Fecha de Recepción: 15 Diciembre 2013

Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014

ABSTRACT

The interest for child stress has increased during recent years. Previously it was thought that childhood was certainly a “happy period” and consequently it was ignored the possibility that children could suffer this psychological condition. Even nowadays, within the theoretical debate, there is not always an agreement about this illness. It is not easy to make a psychological diagnosis since the younger the children are, the more difficult is to find the stress symptoms as they differ greatly from the ones found in adults. This study is based in a previous research that aimed to find cases of child depression within the school population. Taking this research as a starting point, it was reviewed the relevant theoretical questions about the causes and consequences of stress during the childhood. At the same time the article reveal preventive measures to be applied mainly in schools.

Keywords: stress, childhood, school population, prevention

RESUMEN

Desde hace relativamente pocos años ha aumentado el interés por el estrés infantil. Con anterioridad, se negaba la posibilidad de su presentación en los niños: la infancia era, por fuerza, una “etapa feliz”. Con todo, no siempre hay acuerdo teórico respecto a este trastorno y no resulta fácil hacer un diagnóstico, pues cuanto menor es el niño los síntomas de estrés más se diferencian de los que presentan los adultos. Pues bien, este trabajo se basa en una investigación encaminada a rastrear casos de estrés infantil en población escolarizada. A partir del trabajo realizado se revisan relevantes cuestiones teóricas sobre las causas y las consecuencias del estrés en la niñez, al tiempo que se brindan pautas preventivas para aplicarse sobre todo en los centros escolares.

Palabras clave: estrés, infancia, población escolar, prevención

ANTECEDENTES

Aunque en el campo de la psicología y aun en la calle el término ‘estrés’ ha alcanzado gran difusión conviene acercarse científicamente al concepto. Con el vocablo ‘estrés’, derivado del inglés

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR PREVENTION OF SCHOOL STRESS

stress y procedente de la física, nos referimos a la sobrecarga de tensión generada por situaciones agobiantes o presiones intensas. También designa la reactividad psicofisiológica que se produce en el sujeto ante las exigencias experimentadas.

Se considera a Hans Selye el pionero de la noción de estrés. Con la formulación del Síndrome General de Adaptación (S.G.A.), Selye (1975) describió un proceso integrado por tres fases de adaptación del organismo ante los estresores: 1) *Fase de alarma*: ante un estímulo estresante el organismo se activa, se prepara para hacerle frente, 2) *Fase de resistencia*: el organismo continúa haciendo frente al estresor, 3) *Fase de agotamiento*: dado que la resistencia es limitada, si el estrés continúa o es intenso el organismo puede enfermar.

Los trabajos de Selye han rebasado el campo de la endocrinología y de la medicina, para adentrarse igualmente en el terreno de la psicología. Aun cuando el estrés que más atención ha recibido por parte de la psicología científica es el laboral y, por tanto, el que acontece en los adultos, cada vez se estudia más el estrés en la infancia. De hecho, la psicopatología de niños y adolescentes ha incorporado el interés por el estrés, pues reconoce que puede originar, mantener o agravar problemas de diversa índole.

Al hablar de estrés es conveniente distinguir entre un estrés positivo o *euestrés*, esencial para la vida, ya que permite enfrentarse a los desafíos cotidianos, y un estrés negativo o *distrés*, generador de desgaste y que acrecienta la vulnerabilidad del sujeto a un trastorno de ansiedad o a un cuadro depresivo.

En este trabajo, aunque hablemos de estrés, nos centraremos principalmente en el *distrés* en la etapa infantil. Si bien este fenómeno ha existido siempre, en la actualidad despierta mucho más interés psicológico y pedagógico. Según los casos, las fuentes de estrés infantil pueden tener su origen en algunas características de la personalidad del niño, en la estructura familiar o en el estilo educativo de los padres, en la competitividad escolar, en problemas de salud, en la exposición a amenazas en el entorno social, etc.

En nuestra investigación se realiza un rastreo de casos (*screening*) en población infantil escolarizada a partir de colegios de la zona sur de Madrid capital. En el trabajo se revisan relevantes cuestiones teóricas sobre las causas y las consecuencias del estrés en la etapa infantil, al tiempo que se brindan pautas preventivas para aplicarse sobre todo en los centros escolares.

EL ESTRÉS EN LA INFANCIA

Los síntomas de estrés en la edad escolar son más fáciles de detectar que en la etapa preescolar, entre otras razones porque los niños a medida que crecen saben y describen mejor, aunque no sin dificultad, cómo se encuentran.

En el período escolar (aproximadamente entre los 6 y los 12 años) son los aspectos ambientales los que suelen explicar la aparición del estrés infantil. Entre los factores estresantes hay que incluir la exposición del niño a situaciones de maltrato, la falta de afecto, la separación/divorcio de los padres, la penuria económica, los problemas en el centro educativo (inadaptación, malas relaciones, sobrecarga de trabajo, etc.), las enfermedades crónicas, la baja autoestima, las escasas habilidades interpersonales, etc.

Un esfuerzo de sistematización y síntesis nos permite agrupar los estresores en cinco sectores:

- *Personal*. Hay algunas características personales, condicionadas obviamente por el entorno, que favorecen el estrés, por ejemplo, la excesiva inhibición, la falta de habilidades sociales, la baja autoestima.

- *Familiar*. En general, la estructura familiar disfuncional, así como los estilos educativos parentales presididos por la permisividad/anomía, el autoritarismo o la sobreprotección, igualmente desaconsejables.

- *Escolar*. La insuficiente comunicación y las malas relaciones interpersonales, al igual que la estructura y la gestión institucionales predominantemente rígidas y verticales.

- *Social*. La continua exposición a estímulos amenazantes, por ejemplo, vivir en un entorno hostil. De igual modo, han de incluirse como factores que predisponen a la ansiedad la existencia de problemas económicos en la familia y la falta de apoyo social suficiente.

- *Salud*. Las enfermedades, sobre todo crónicas, con el malestar, el dolor y el temor acompañantes, son fuentes de estrés infantil, al igual que la posible hospitalización, que supone separación de la familia y alejamiento del entorno escolar y social, exigencias de adaptación a un medio extraño y con frecuencia vivenciado como amenazante, etc.

En el cuadro de estrés infantil podemos encontrar síntomas psíquicos, físicos y conductuales como los siguientes:

Síntomas psíquicos

- Desmotivación, desinterés.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Tedio.
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse.
- Errores de memoria.
- Labilidad afectiva.

Síntomas físicos

- Alteraciones del sueño.
- Pérdida o aumento de peso.
- Malestar general.
- Cefaleas.
- Problemas digestivos.

Síntomas conductuales

- Rechazo de la escuela.
- Disminución del rendimiento.
- Aumento de los errores.
- Incumplimiento de tareas.
- Empeoramiento de las relaciones con los compañeros o los profesores.

Sin instrumentos de detección ni entrevistas realizadas por expertos, no siempre es sencillo reconocer el estrés infantil. Es sabido, además, que hay considerable solapamiento sintomático entre el estrés, la ansiedad y la depresión, lo que complica el diagnóstico. A ello se agrega que los niños, en general, tienen menos facilidad que los adultos para describir su experiencia interna, aunque evidentemente, siempre que sea posible, hay que contar con ella. Sea como fuere, el deterioro de las relaciones interpersonales en la familia o en la escuela, el descenso del rendimiento académico, las alteraciones en el estado de ánimo, los cambios alimenticios, los dolores y quejas corporales, etc., pueden ponernos sobre la pista del síndrome de estrés.

Ningún niño está libre de sufrir distrés, aunque cabe señalar algunos factores -individuales y contextuales- que acrecientan la probabilidad de que se presente, por ejemplo: algunas características personales, al igual que los problemas familiares, escolares, sociales y de salud. Aun cuando asumimos la existencia de cierta vulnerabilidad personal endógena en la infancia, ha de reconocerse el significativo influjo del ambiente en la configuración del distrés.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR PREVENTION OF SCHOOL STRESS

Sin obviar que la familia debe garantizar afecto y comunicación suficiente con el niño, al igual que educación y horarios apropiados y regulares, en este trabajo nos interesa especialmente concienciar a las instituciones escolares de la importancia de prevenir en lo posible el estrés patológico mediante la creación de un ambiente saludable. Por ello, reflexionamos particularmente sobre los factores ambientales escolares estresantes, a sabiendas de que su impacto en el niño quedará modulado por su personalidad.

AMBIENTE ESCOLAR ESTRESANTE

Entre las fuentes escolares generadoras de estrés se hallan las siguientes:

- La falta de sensibilidad hacia la diversidad, que se traduce en mayor o menor cuantía en desconfianza, hostilidad y exclusión. Este rechazo afecta principalmente a alumnos que tienen rasgos étnicos, físicos o psíquicos diferentes, por ejemplo, algunos escolares inmigrantes o con discapacidad.

- La tecnificación en los centros educativos está introduciendo un considerable cambio en las relaciones humanas, ahora mucho más dependientes de la máquina y menos del contacto personal con el profesor y con los compañeros. El uso inadecuado o abusivo de la tecnología con facilidad genera aislamiento y enajenación en los alumnos.

- De modo complementario a lo consignado en líneas anteriores, ha de decirse que el alejamiento de la naturaleza tiende a acrecentar el estrés. En este sentido, la investigación realizada por Corraliza y Collazo (2011) aporta evidencia empírica del efecto amortiguador que la naturaleza en el entorno residencial y escolar tiene sobre el estrés infantil, hasta el punto de que cuanto mayor es el acceso de los niños a áreas naturales próximas mayor es su capacidad para sobrellevar situaciones adversas.

- Las malas relaciones y la fragilidad de la comunidad educativa. Un buen número de centros escolares están hoy transidos de rivalidad feroz y de individualismo. El mundo de la escuela se halla asimismo sacudido por la violencia, hasta el punto de que en algunos centros se pone en grave peligro la integridad personal y la educación se torna misión imposible. Los alumnos se estresan con más facilidad en un ambiente de este tipo que puede ser verdaderamente traumatizante y aun aterrador.

- La descompensación del discurso educativo. En la infancia y en la adolescencia el discurso meramente instructivo y dogmático, a menudo acompañado de sobrecarga de exigencias, críticas y deberes, es totalmente desaconsejable por revelarse frío, distante y extenuante.

- El predominio de la rigidez y la verticalidad en las estructuras y estilos gestores, lo que dificulta la participación responsable y la comunicación fluida, sincera y comprensiva de los miembros de las instituciones escolares.

A la hora de prevenir el estrés infantil, además de las situaciones escolares citadas con carácter general, es fundamental prestar atención al comportamiento del niño, por ejemplo, a la aparición de conflictos, a los dolores y trastornos físicos, al malestar general, a los temores, etc. Desde luego, no es raro tampoco que en el niño expuesto a situaciones escolares estresantes aflore una actitud negativa, incluso hostil, hacia el colegio y que consiguientemente aumente el absentismo y disminuya su rendimiento.

INVESTIGACIÓN

La investigación se realizó durante el curso 2011-2012. Tras seleccionar el *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)* (Trianes *et. al.* 2011), se aplicó la prueba de forma colectiva en el primer trimestre del curso. La investigación se ha realizado en su totalidad por el investigador Dr. Valentín Martínez-Otero, quien agradece a la Dra. María del Carmen Bravo, del Servicio Informático de Apoyo

a la Docencia y a la Investigación de la Universidad Complutense de Madrid, haber realizado el análisis estadístico de los datos.

PARTICIPANTES Y MÉTODO

La muestra está constituida por 156 alumnos (84 niños y 72 niñas), pertenecientes a 5º de Enseñanza Primaria de cuatro Centros Escolares (1 público y 3 privados concertados) de la zona sur de Madrid capital, y con una edad media de 9,9 años, que después de una sencilla explicación cumplieron el inventario.

Instrumento

Según se indica en el propio manual de la prueba (Trianes *et al.*, 2011), el *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)* es un instrumento que posee buenas propiedades psicométricas e integrado por 22 ítems dicotómicos (sí/no) que describen diversos hechos, problemas, contrariedades, etc., que acontecen en el vida diaria y que pueden tener impacto negativo en los niños (aproximadamente entre los 6 y los 12 años). El IECI cubre tres relevantes ámbitos propios del estrés infantil:

- *Problemas de salud y psicosomáticos*

Se trata de estresores relacionados con las situaciones de enfermedad, los pequeños padecimientos, las visitas al médico y la preocupación por la imagen corporal.

- *Ámbito escolar*

Incluye estresores relativos al exceso de tareas extraescolares, problemas o dificultades en las relaciones con los profesores y con los compañeros de clase, bajas calificaciones escolares, percepción de dificultades en la concentración, etc.

- *Ámbito familiar*

Se refiere a dificultades económicas, falta de contacto y atención de los padres, soledad percibida, peleas entre hermanos y exigencias de los padres, etc.

- *Estrés total*

Esta puntuación es el resultado de sumar el estrés en los tres ámbitos anteriores.

Análisis de datos

Tras corregir la prueba se realizaron diversos cálculos: porcentajes, frecuencias, promedios, desviaciones típicas, errores estándares de la media, valores máximos y mínimos. Se realizó estadística inferencial con el estadístico exacto de Fisher (homogeneidad de distribuciones) y el estadístico t de Student (igualdad de medias).

Dado que en el manual de la prueba se incluyen tablas diferentes según se trate de niños o niñas, se han establecido los siguientes puntos de corte según el género:

Niños: *Estrés leve*, puntuación directa entre 9 y 11. *Estrés grave*, puntuación directa igual o superior a 12.

Niñas: *Estrés leve*, puntuación directa entre 10 y 12. *Estrés grave*, puntuación directa igual o superior a 13.

Se presentan a continuación algunos porcentajes en la muestra, así como la estadística descriptiva correspondiente al género, a la nacionalidad y al tipo de centro:

Porcentajes

Muestra total (N = 156)

**PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR
PREVENTION OF SCHOOL STRESS**

Ámbito de la salud

Sin estrés	83.97
Estrés leve	10.90
Estrés grave	5.13

Ámbito escolar

Sin estrés	82.69
Estrés leve	13.46
Estrés grave	3.85

Ámbito familiar

Sin estrés	85.26
Estrés leve	10.26
Estrés grave	4.49

Estrés total

Sin estrés	88.46
Estrés leve	7.05
Estrés grave	4.49

Porcentajes por género, en *Estrés total*

Masculino (84 niños)

Sin estrés	80.95
Estrés leve	10.71
Estrés grave	8.33

Femenino (72 niñas)

Sin estrés	97.22
Estrés leve	2.78
Estrés grave	0.00

Porcentajes por nacionalidad, en *Estrés total*

Españoles (119 escolares)

Sin estrés	91.60
Estrés leve	5.88
Estrés grave	2.52

Inmigrantes (37escolares)

Sin estrés	78.38
Estrés leve	10.81
Estrés grave	10.81

Porcentajes por titularidad del Centro, en *Estrés total*

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO

Privado concertado (111 escolares)

Sin estrés	90.09
Estrés leve	6.31
Estrés grave	3.60

Público (45 escolares)

Sin estrés	84.44
Estrés leve	8.89
Estrés grave	6.67

Estadística descriptiva por género

Masculino (84 niños)

Variable	Media	Desviación Error		Mín.	Mediana	Máx.
		estándar	estándar			
Salud	2.131	1.768	0.193	0.000	2.000	9.000
Escolar	1.690	1.505	0.164	0.000	1.000	6.000
Familiar	1.357	1.295	0.141	0.000	1.000	5.000
Estrés total	5.071	3.546	0.387	0.000	4.000	14.00

Femenino (72 niñas)

Variable	Media	Desviación Error		Mín.	Mediana	Máx.
		estándar	estándar			
Salud	1.861	1.367	0.161	0.000	2.000	6.000
Escolar	1.542	1.383	0.163	0.000	1.000	5.000
Familiar	1.056	1.137	0.134	0.000	1.000	5.000
Estrés total	4.458	2.605	0.307	0.000	4.000	10.00

Estadística descriptiva por nacionalidad

Españoles (119 escolares)

**PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR
PREVENTION OF SCHOOL STRESS**

Variable	Media	Desviación Error		Mín.	Mediana	Máx.
		estándar	estándar			
Salud	1.983	1.616	0.148	0.000	2.000	9.000
Escolar	1.479	1.358	0.125	0.000	1.000	5.000
Familiar	1.076	1.158	0.106	0.000	1.000	5.000
Estrés total	4.462	2.864	0.262	0.000	4.000	13.00

Inmigrantes (37 escolares)

Variable	Media	Desviación Error		Mín.	Mediana	Máx.
		estándar	estándar			
Salud	2.081	1.552	0.255	0.000	2.000	5.000
Escolar	2.081	1.639	0.270	0.000	2.000	6.000
Familiar	1.676	1.355	0.223	0.000	2.000	5.000
Estrés total	5.838	3.797	0.624	0.000	5.000	14.00

Estadística descriptiva por tipo de Centro

Privado concertado (111 escolares)

Variable	Media	Desviación Error		Mín.	Mediana	Máx.
		estándar	estándar			
Salud	2.027	1.632	0.155	0.000	2.000	9.000
Escolar	1.613	1.383	0.131	0.000	1.000	6.000
Familiar	1.135	1.247	0.118	0.000	1.000	5.000
Estrés total	4.694	3.030	0.288	0.000	4.000	14.00

Público (45 escolares)

Variable	Media	Desviación Error		Mín.	Mediana	Máx.
		estándar	estándar			
Salud	1.956	1.522	0.227	0.000	2.000	6.000
Escolar	1.644	1.612	0.240	0.000	1.000	5.000
Familiar	1.422	1.177	0.175	0.000	1.000	5.000
Estrés total	5.022	3.461	0.516	0.000	5.000	14.00

Tras los análisis estadísticos realizados, cabe afirmar que:

- Hay diferencias estadísticamente significativas en los valores medios de las puntuaciones directas de las escalas *estrés escolar* ($p=0.0266$), *estrés familiar* ($p=0.0091$) y *estrés total* ($p=0.0476$) (t de Student), más altos en los alumnos inmigrantes.

- Se encuentran diferencias estadísticamente significativas en la distribución del *estrés total* según el género. Hay mayor presencia de niños en los niveles de *estrés (leve y grave)* ($p=0.0027$), test exacto de Fisher.

- Asimismo, hay diferencias estadísticamente significativas en la distribución del *estrés total* según se trate de escolares españoles o inmigrantes. La presencia de alumnos inmigrantes con *estrés (leve y grave)* es mayor ($p = 0.0411$), test exacto de Fisher.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Debe recordarse que este estudio no tiene finalidad clínica sino prospectiva. Con la exploración realizada se quieren extraer pautas psicopedagógicas básicas que contribuyan a prevenir el estrés e impulsen el cultivo de un ambiente escolar apropiado. Dicho esto, se confirma en la investigación la presencia de estrés en la infancia y, por tanto, la necesidad de prestar atención a un fenómeno que durante mucho tiempo se ha obviado. El 11,54 % de la muestra presenta estrés: leve (7,05%) o grave (4,49%). Estos datos, meramente descriptivos, y que con arreglo al test utilizado se explican a partir de estresores cotidianos del ámbito de la familia, de la escuela y de la salud, deben ser tenidos en cuenta, no sólo por los especialistas clínicos, sino también por los profesionales de la educación.

De las variables consideradas (tipo de centro, nacionalidad y género) es en la nacionalidad y en el género donde se registran diferencias significativas. Los valores medios de las puntuaciones directas de las escalas estrés escolar, estrés familiar y estrés total son más altos en los alumnos inmigrantes. De igual modo, hay mayor presencia de niños que de niñas en los niveles de estrés (leve y grave). ¿Cómo interpretar estos resultados?

En relación a los inmigrantes, se sabe que, en general, están expuestos al estrés del asimilacionismo y a situaciones de rechazo de tonalidad racista y xenófoba. En este sentido, la ausencia o endeblez de los programas interculturales en los centros escolares deja a los alumnos inmigrantes en situación de vulnerabilidad a la segregación y a la hostilidad, con las consiguientes consecuencias psicopatológicas. Estos negativos efectos aumentan en los casos en que los escolares carecen

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR PREVENTION OF SCHOOL STRESS

del necesario soporte sociofamiliar y económico. Cuando los alumnos disponen en su entorno extraescolar de suficientes recursos psicológicos y materiales es más fácil preservar la salud mental.

Los niños inmigrantes, *a priori*, están más expuestos a estresores como la falta de apoyo social, la incertidumbre, el temor, el aislamiento, las dificultades relacionadas con el lenguaje verbal y no verbal, el fracaso escolar, las inapropiadas características de la vivienda, las malas condiciones laborales de los familiares, etc. (Montagud, 2007).

Toda actuación preventiva del estrés desde las instituciones escolares debe enmarcarse en un adecuado *programa de educación intercultural e inclusiva*, por constituir en la actualidad una excelente senda pedagógica para promover la convivencia. Un planteamiento así, sustentado en el respeto, la sensibilidad, la responsabilidad, apertura y la afabilidad, brinda un marco teórico-práctico idóneo para evitar y combatir la exclusión y el estrés acompañante.

En cuanto a la presencia de diferencias en el estrés según el género, superior en los varones, ha de señalarse que no siempre arrojan los mismos resultados otras investigaciones. Es el caso del estudio realizado por Trianes *et al.* (2009) a partir del Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC) y con una muestra de 1094 alumnos de Educación Primaria. Estos autores indican que probablemente sea la adolescencia la etapa en que las diferencias entre géneros se agudicen, por su asociación con los cambios del desarrollo y por la desemejante utilización de recursos de afrontamiento. Comoquiera que sea, acaso podamos explicar provisionalmente nuestros resultados mediante la hipótesis de la diferente socialización entre niños y niñas. En el marco de este planteamiento, la presencia más elevada de estrés en los niños se podría deber, al menos parcialmente, a un patrón de socialización masculino que se caracteriza por la mayor exigencia de fortaleza, energía, competitividad incluso agresividad, con más aprendizaje de conductas de pelea, control, dominación, etc., y menos supervisión por parte de los padres. Además, como recogen Cova, Valdivia y Maganto (2005) a partir de diversos trabajos, los niños podrían estar más expuestos que las niñas a ciertos ambientes negativos, factores de riesgo psicosocial, castigos o trato hostil y modelos violentos de su mismo sexo. Estos diversos aspectos podrían revelar una mayor vulnerabilidad de los niños al estrés. Sea como fuere, resulta sensato compartir cautela con los autores citados, pues bien señalan que hay estudios con resultados contradictorios que impiden ofrecer explicaciones definitivas.

Con este estudio se pone de manifiesto la necesidad de seguir investigando en el ámbito del estrés infantil. También nos permite afirmar que todo centro escolar debe comprometerse con la prevención del estrés según las características y edad de los niños. Desde esta perspectiva, y con carácter general, se trata sobre todo de impulsar la convivencia en entornos escolares inclusivos y con apropiados canales de comunicación. Un ambiente escolar así, que trata de evitar el distrés, por fuerza requiere la participación de la familia. Más allá de las desemejanzas entre la familia y la escuela, debe haber colaboración estrecha entre ambas, so pena de que la educación y la salud mental de los hijos o alumnos queden socavadas. Los lazos entre familia y escuela permiten mejorar la educación, prevenir el estrés y canalizarlo de la mejor forma una vez que se detecta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CORRALIZA, J. A. Y COLLAZO, S. (2011, 221-226): La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil, *Psicothema*, 23 (2), 221-226.
- COVA, F. VALDIVIA M. y MAGANTO C. (2005). Diferencias de género en psicopatología en la niñez: Hipótesis explicativas, *Revista Chilena de Pediatría* (Formato electrónico), 76 (4), 418-424. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062005000400014&script=sci_arttext

- MONTAGUD, E. D. (2007). Estrés crónico y salud mental en los menores inmigrantes, *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*, 1 (Especial Congreso), 1-6. Disponible en: http://www.badajozweb.net/aepnya/Articulos/08_estres.pdf
- SELYE, H. (1975). *Tensión sin angustia*, Madrid: Guadarrama.
- TRIANES, M^a V. *et al.* (2011). *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)*. Madrid: TEA Ediciones.
- TRIANES, M^a V. *et al.* (2009). Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC), *Psicothema*, 21 (4), 598-603.

