

# Soc petit i no estic tranquil. Estrès infantil

---

## Presentació

Al final del primer trimestre de primer de batxillerat, vaig veure que gran part dels meus companys es posaven molt nerviosos quan arribava l'època d'exàmens. Quan va ser l'hora de triar el tema del treball, no sabia cap a on decantar-me, i no va ser fins a mitjans de febrer que vaig veure que el millor tema que podia triar era sobre una cosa que afectava a tothom, i que havia contemplat al llarg del curs; va ser aleshores quan vaig decidir enfocar-lo en el tema de l'estrès.

Malgrat tot, és un tema molt ampli; hi ha sectors en els quals aquest es veu més clar i d'altres en què no ho és tant. Així doncs, vaig decidir dirigir la meva mirada cap a aquells que no són capaços de mostrar que pateixen estrès, i moltes vegades no pensem en ells, quan parlem d'estrès, ja que els és difícil entendre què els està passant i no troben la manera d'explicar-ho; per tant, mai pensem ni ens plantejem que puguin necessitar ajuda. Així doncs, el meu treball està enfocat cap a l'estrès infantil.

Vaig tenir la gran sort d'estar en un centre en el qual hi ha infants, i a més a més a la meva família també n'hi ha; per tant, aquesta va ser una motivació i una facilitat més. Per sort o per desgràcia, de manera imprevista la COVID-19 ens va fer abandonar les aules de l'escola durant molts mesos i això va dificultar la meua part pràctica, ja que no podia realitzar-la del tot bé. Per altra banda, es van poder observar altres factors

---



---

que no hauria estat possible d'estudiar en condicions normals, com per exemple veure com afectava els infants haver d'estar tancats a casa totes les hores del dia, durant setmanes (que van acabar convertint-se en mesos), envoltats sempre de les mateixes persones, sense poder córrer, saltar, jugar al parc, estar amb els amics, veure els companys, sense mantenir una rutina, entre altres coses. En aquest temps van passar moltes coses, però es van poder observar diverses actituds davant d'aquest fet tan inesperat: per una banda, nens que estaven conformats i estaven bé a casa i, per altra banda, nens que van desenvolupar signes d'estrès o altres patologies. Crec necessari destacar que aquest no és un treball orientat a allò que m'agradaria estudiar en un futur, sinó que simplement és un tema que em va despertar la curiositat i la necessitat de cercar-ne informació, per tal de poder entendre què és el que senten els més petits de la nostra societat, i, a més a més, veure quins són els efectes de l'estrès en els infants i com podem tractar-los i ajudar-los, ja que moltes vegades ens demanen ajuda i no ens n'adonem.

## **Resum**

L'estrès infantil és una realitat a la qual la nostra societat s'exposa dia a dia; malgrat tot, no és un tema de conversa comú, ja que moltes vegades s'evita o directament no es contempla la possibilitat que un nen pugui patir estrès.

Així doncs, a tot el món, i indiferentment de l'edat que es tingui, l'estrès és un fet comú i present en el dia a dia d'un ésser humà. Aquest pot provenir de diferents àmbits: els més comuns acostumen a ser la família, la salut i l'escola. A partir d'aquí, en podem distingir dos tipus, el bo i el dolent; i, a més a més, l'estrès agut episòdic i el crònic.

Les maneres de tractar-lo i evitar-lo són diferents per a cada persona; però si s'arriba a nivells extrems el millor és tractar-lo amb un especialista que hi entengui, com podria ser un psicòleg.

Aquest treball, doncs, està enfocat a veure si els nens pateixen estrès o no. Amb la finalitat de comprovar-ho, primerament s'han realitzat dues entrevistes, a una psicòloga i a una arteterapeuta, per tal de completar el cos teòric del treball i preparar la part pràctica, que s'ha fet amb nens de l'escola Vedruna Sagrat Cor de Tarragona, concretament amb alumnes d'entre 6 i 7 anys de segon de primària del curs 2020-2021, a través de dibuixos realitzats a través d'un conte creat per l'autora del treball. Aquest conte tracta de manera indirecta el confinament i, així, aquests nens expressen lliurement i sense cap dirigisme les seves emocions al respecte.

## **Conclusions**

Una vegada analitzats els dibuixos, la conclusió final a la qual s'ha arribat en aquest treball és que l'estrès és un fet real entre els nens i, malgrat que a vegades no puguin dir-ho de paraula, podem observar-ho a través d'altres fets i accions, si sabem parar bé l'atenció.

---

---

**Bibliografía web** – SANITAS. Sanitas Seguros Médicos, Biblioteca de Salud, Psicología. <[https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro\\_080026.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro_080026.html)> [Consulta: 30 maig 2020] – MEDLINE PLUS. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. <<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>> [Consulta: 30 maig 2020] – CPAP. Centro de Psicoterapia y Asesoramiento Psicológico. <<https://www.cop.es/colegiados/ca00088/pag13.htm>> [Consulta: 30 maig 2020] – DISCAPNET. El Portal de las Personas con Discapacidad. <<https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/los-riesgos-psicosociales/herramientas-de-evaluacion/definicion-de-estres>> [Consulta: 31 maig 2020] – CUIDATEPLUS. Prevención y educación en la salud. <<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>> [Consulta: 31 maig 2020] – Maturana, H. Alejandro. «El estrés escolar», dins *Revista Médica Clínica Las Condes*, volum 26. Gener-Febrer 2015, p. 34-41. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>> [Consulta: 1 juny 2020] – Vallejo, Olga. «Reducir l'estrès dels estudiants», dins del diari *ara.cat*, 15 juny 2019. <[https://criatures.ara.cat/escola/REDUIR-ESTRES-DELS-ESTUDIANTS-tecniques\\_0\\_2252774712.html](https://criatures.ara.cat/escola/REDUIR-ESTRES-DELS-ESTUDIANTS-tecniques_0_2252774712.html)> [Consulta: 1 juny 2020] – Bergadà, Nati. Blog personal Natibergada.cat. <<https://natibergada.cat/com-podem-educar-les-emocions-a-lescola>> [Consulta: 2 juny 2020] – XTEC. Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya. <<http://xtec.gencat.cat/ca/comunitat/salutescola/psec/benestaremocional/>> [Consulta: 2 juny 2020] – SANITAS. Sanitas Seguros Médicos, Biblioteca de Salud, Estilo de vida. <<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/tipos-estres.html>> [Consulta: 2 juny 2020] – APA. American Psychological Association. <<https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>> [Consulta: 4 juny 2020] – PSICO AFIRMA. Atención Psicológica Avanzada. <<https://psicoafirma.com/tratamientos/adultos/estres/>> [Consulta: 4 juny 2020] – SANITAS. Sanitas Seguros Médicos. <<https://muysaludable.sanitas.es/salud/posible-los-mayores-ten-gan-estres-tanto-tiempo-libre/>> [Consulta: 25 juny 2020] – FAMILY DOCTOR. Trusted medical advice from the American Academy of Family Physicians. <<https://es.familydoctor.org/estres-como-afrontar-mejor-los-retos-de-la-vida/>> [Consulta: 25 juny 2020] – MEDLINE PLUS. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. <<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002059.htm>> [Consulta: 28 juny 2020] – Noguero, Carol. «El deporte como aliado para combatir el estrés», dins *BMAGAZINE*, 15 març 2018. <[https://www.metropoliabierta.com/b-magazine/betrending/el-deporte-como-aliado-para-combatir-el-estres\\_5463\\_102.html](https://www.metropoliabierta.com/b-magazine/betrending/el-deporte-como-aliado-para-combatir-el-estres_5463_102.html)> [Consulta: 30 juny 2020] – Ferrer, Martina. «Quins aliments hem d'evitar quan tenim estrès?», dins *Ets el que menges*, 13 novembre 2017. <<https://etselquemenges.cat/repte/quins-aliments-hem-devitar-quan-tenim-estres>> [Consulta: 30 juny 2020] – Castro, Martín. «13 actividades para combatir y eliminar el estrés», dins *Business insider*, 1 abril 2018. <<https://www.businessinsider.es/13-actividades-combatir-eliminar-estres-197696>> [Consulta: 3 juliol

---

---

2020] - Villa, Bernardita. «Cómo lidiar de forma realista con el estrés en el lugar de Trabajo», dins *biobiochile.cl*, 15 octubre 2019. <<https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/cuerpo-y-mente-sanos/2019/10/15/como-lidiar-de-forma-realista-con-el-estres-en-el-lugar-de-trabajo.shtml>> [Consulta: 3 juliol 2020] - González, Pedro. «7 claves para combatir el estrés diario», dins *La mente es maravillosa*, 29 agost 2020. <<https://lamenteesmaravillosa.com/7-claves-para-combatir-el-estres-diario/>> [Consulta: 7 juliol 2020] - Child Mind Institute. Consejos para ayudar y proteger a los niños en el hogar. <<https://childmind.org/article/como-apoyar-a-los-ninos-en-la-crisis-del-covid-19/>> [Consulta: 13 juliol 2020] - PSICOADAPTA. Centro de psicología. <<https://www.psicoadapta.es/blog/estres-en-ninos-causas-agnostico-y-tratamientos/>> [Consulta: 13 juliol 2020] - Sanz, Elena. «Estrés infantil: causas, síntomas y estrategias», dins *La mente es maravillosa*, 9 maig 2020. <<https://lamenteesmaravillosa.com/estres-infantil-causas-sintomas-estrategias/>> [Consulta: 20 juliol 2020] - Vergara, Carlos. «Las consecuencias negativas del estrés en la educación», dins *Actualidad en Psicología*, 26 juliol 2014. <<https://www.actualidadenpsicologia.com/estres-y-educacion/>> [Consulta: 27 juliol 2020] - Rosado, Magnolia. «Principales consecuencias del estrés escolar y cómo reducirlo», dins *Blog académico de la facultad de humanidades*, 15 novembre 2013. <<http://humanidades-msosa.blogspot.com/2013/11/principales-consecuencias-del-estres.html>> [Consulta: 1 agost 2020] - Mussull, Elisabet. «Fitxes per reduir l'estrès puntant fossos», dins *ITCAN*, 29 febrer 2016. <<https://www.itcan.cat/post/2016/02/29/fitxes-per-reduir-lestrès-pintant-gossos>> [Consulta: 3 agost 2020] - PSICODIAGNOSIS. Gabinet de psicodiagnos. <<https://www.psicodiagnosis.cat/area-general/altres-temes/el-dibuix-infantil-i-el-seu-significat/index.php#051606a4ee0b38c77>> [Consulta: 30 agost 2020] - CET 10. Fundació CET 10 esport i lleure. <<https://blogfundaciocet10.org/actualitat/com-prevenir-estres-infantil>> [Consulta: 1 setembre 2020]

---