

¿Cómo podemos evaluar la respuesta de estrés en preescolares?

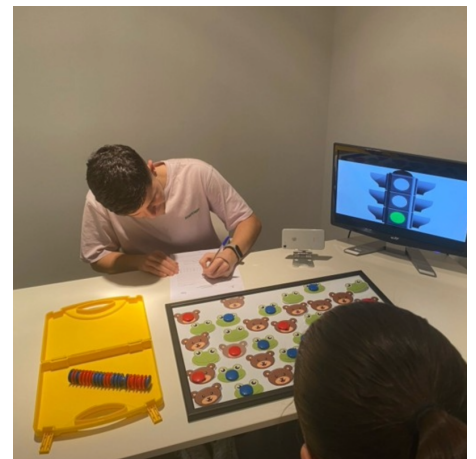
29/07/2026

Noticias de investigación Bienestar, Igualdad y Diversidad

Un nuevo protocolo permite evaluar a nivel biológico la forma en la que reaccionan ante una situación estresante niños y niñas de edad preescolar.

¿Cómo responden los niños y niñas pequeños al estrés? Comprender esta pregunta es clave para identificar factores tempranos de riesgo en el desarrollo emocional y conductual. Sin embargo, evaluar la reactividad al estrés en edad preescolar supone un reto metodológico importante: los procedimientos utilizados en adultos o adolescentes no son adecuados ni éticamente apropiados para la población infantil.

Las/os investigadoras/es Miguel Ángel Baos-González, Carolina Mariño-Narváez, Javier De Echarri-Lorente, Ahmed Fasfous, Raquel González-Pérez y María Isabel Peralta-Ramírez, del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) de la Universidad de Granada, han desarrollado y validado un protocolo para evaluar dicha reactividad al estrés, específicamente en la edad de 4-5 años.



Para estudiar cómo las/os niñas/os preescolares se estresan y después son capaces de regularse (reactividad al estrés), en primer lugar, debemos ser capaces de generar esa respuesta de estrés. Para ello, el presente protocolo propone un juego de clasificación de animales como estímulo que estresa a los niños y niñas de 4-5 años. Este juego es injusto (ya que en los primeros intentos es imposible completarlo a tiempo) e impredecible, lo que genera frustración y el pensamiento de “no voy a ser capaz de lograrlo”. Sin embargo, tras un par de fallos y cuando las/os peques ya se sienten un poco estresadas/os por el juego, el/la investigador/a descubre que “el semáforo que marca el tiempo límite está roto” y “cambia el semáforo por uno que funciona correctamente”. Tras este cambio, las/os preescolares completan el juego dentro del tiempo límite y obtienen un juguete como premio. Por tanto, las/os peques piensan que realmente lo lograron a la primera y se quedan contentos (sus fallos fueron culpa del semáforo roto), pero por el camino obtenemos su respuesta de estrés.

Pero ¿cómo se evalúa entonces esa respuesta de estrés? A través de la saliva. Antes y después del juego estresante, el equipo de investigación toma diferentes muestras de saliva de las/os niñas/os participantes para ver cómo suben y bajan sus marcadores fisiológicos de estrés por efecto de la tarea estresante. Estos marcadores, que pueden medirse en saliva, son el cortisol y la alfa-amilasa. El cortisol es la principal hormona del estrés, y refleja la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal; mientras que la alfa-amilasa es una enzima que refleja la activación del sistema nervioso simpático.

Utilizando este protocolo, se puede evaluar la actividad de dos sistemas biológicos muy implicados en la respuesta de estrés, de forma complementaria y no invasiva, en niñas y niños de 4 y 5 años de edad. De esta forma, se va a permitir avanzar en la investigación sobre el estrés en la infancia, así como la identificación temprana de perfiles vulnerables y factores protectores frente a futuros problemas de salud mental.

Referencia

Baos-González, M. Á., Mariño-Narváez, C., De Echarri-Lorente, J., Fasfous, A. F., González-Pérez, R., y Peralta-Ramírez, M. I. (2025). Validation of a Stress Reactivity Assessment Protocol for Children Aged 4–5 Years: Exploring the Influence of Sex, Emotional Responses, and Crying. *Psychoneuroendocrinology*, 107720.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2025.107720>

Contacto

Miguel Ángel Baos - [@email](#)