



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

LA ANSIEDAD EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA



1. ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es un sistema de alerta de nuestro cuerpo que se activa en previsión de un peligro o amenaza. Es la aprensión o el temor excesivo sobre circunstancias reales o imaginarias. La característica más importante de la ansiedad es la **preocupación**, que es la inquietud excesiva sobre situaciones con resultados inciertos. **La preocupación excesiva** es improductiva porque puede interferir con la habilidad de tomar acción para resolver un problema.

La ansiedad es una sensación común a todos, que se experimenta casi a diario (usamos términos como estar muy inquieto, estar muy nervioso y estar muy tenso ...) y como toda sensación es en un principio una respuesta adaptativa porque aumenta nuestra atención al peligro o nos indica que necesitamos actuar de alguna manera.

La ansiedad puede surgir de circunstancias reales (ansiedad ante un examen) o imaginarias (miedo a decir algo incorrecto y ser ridiculizado en él). Debido a que la ansiedad es el resultado de pensar acerca de acontecimientos reales o imaginarios, casi cualquier situación puede crear el escenario para que ocurra. A veces sólo se manifiesta ante asuntos específicos, como puede ser hablar en público, pero otras puede afectar a situaciones variadas e inespecíficas e invadir la vida diaria.

2. ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD INFANTIL?

La diferente sintomatología la podemos resumir en **tres tipos de síntomas**:

-A nivel de **pensamientos**: pensamientos sobre la incapacidad de enfrentarse a la situación, pensamientos sobre la negatividad del suceso y anticipación de acontecimientos negativos entre otros: sentimientos de miedo, de inutilidad, anticipación del fracaso,...

-A nivel **fisiológico** : son frecuentes los síntomas físicos: taquicardias, sudoración, tensión muscular, opresión torácica, hiperventilación (ritmo respiratorio acelerado que se acompaña de la sensación de asfixia), sequedad de boca, temblor de manos, etc. Si la respuesta de ansiedad es muy frecuente y duradera pueden aparecer manifestaciones somáticas: graves como trastornos intestinales, problemas dermatológicos, trastornos estomacales, o más comunes como dolor de cabeza, dolor de estómago o vómitos,...

-A nivel **comportamental**: se trata del repertorio de conductas que la persona pone en marcha para evitar o escapar de la situación que le produce ansiedad. Si

la persona optase por no poner en marcha esas conductas, otras respuestas que podrían aparecer serían inmovilidad o inquietud motora.

El pensamiento juega un papel central en la aparición de la ansiedad, aunque no se suele ser consciente de ellos, la persona suele destacar más la sensación de temor o angustia y los síntomas fisiológicos que experimenta.

3. ¿CUANDO DEBEMOS DAR IMPORTANCIA A LOS SÍNTOMAS DE LAS ANSIEDAD?

La ansiedad se convierte en problemática cuando: **no hay una causa objetiva o es injustificada** (ante estímulos neutros o normales), es **desproporcionada** (respecto a la situación que lo crea), es **frecuente o duradera** en el tiempo, e **interfiere significativamente** en la vida de una persona.

En los niños, por lo general, cualquier cambio de conducta puede ser una pista de que el niño está pasando un mal momento, pero los **síntomas psicossomáticos** (los que externalizan físicamente a partir del malestar psíquico) son los que nos darán más información: dolores de cabeza, de estómago, morderse las uñas, cambios repentinos de ánimos, dificultades para dormir, ...y **también las conductas de evitación** (no querer ir a la escuela o participar en actividades normales, ...)

La ansiedad no tienen una única causa, se trata de la interacción entre la genética, la personalidad y el ambiente, de manera que algunos niños tienen más riesgo de padecer estos trastornos que otros. Algunas veces la ansiedad está justificada, pero otras veces no se encuentra el origen de manera clara. La importante en estos casos, no es tanto la búsqueda de la causa, sino como encontrar una solución y abordar las manifestaciones

4. TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los signos de los trastornos de ansiedad son similares en niños y adultos, aunque los niños pueden mostrar más signos de irritabilidad y falta de atención..La frecuencia de los trastornos de ansiedad fluctúa **entre el 2 y el 15%** en los niños y ocurre con algo más de frecuencia en las mujeres. Los trastornos de la ansiedad más comunes son:

-**Estrés**: en general aparece cuando la demanda es percibida como muy exigente por la persona o bien cuando ésta se evalúa así misma como incapaz de afrontarla adecuadamente (es menos común en niños)

-**Trastorno de ansiedad por separación.** El niño presenta un miedo intenso y desproporcionado cuando se separa de sus padres en diferentes situaciones.

-**Trastorno de ansiedad generalizada:** Consiste en una excesiva preocupación y ansiedad en una variedad de situaciones que no parecen ser el resultado de causas identificadas, con una sensación continua de que algo malo va a suceder. Pueden centrarse en un cierto número de preocupaciones de la vida diaria y son poco realistas. Esta clase de personas suelen ser muy responsables, se sienten tensos y necesitan mucha seguridad. Pueden aparecer quejas como dolores de estómago u otras afecciones que no parecen tener una causa física. Es relativamente frecuente en niños y adolescentes.

-**Fobia escolar:** se caracteriza por la presencia de un **temor irracional a la escuela** (en concreto a alguno de sus elementos presentes) que suele conllevar que el niño se ausente aludiendo generalmente a otros problemas.

-**Fobia social:** Este patrón se ve en niños que tienen ansiedad y temores excesivos de participar en situaciones sociales. El caso más grave es la agorafobia: el miedo a los espacios con grupos o multitudes de personas, que en su estado más grave puede llevar a la reclusión de la persona en casa por miedo a salir a de ella.

-**Trastorno obsesivo compulsivo (TOC):** Las obsesiones son ideas, impulsos o imágenes mentales recurrentes que el niño tiene sin control aunque vividas como extrañas y que le producen mucha ansiedad, mientras que las compulsiones son comportamientos repetitivos (lavarse las manos, ordenar cosas, asegurarse de cosas) o acciones mentales (contar, repetir palabras, rezar) que el niño realiza en un vano intento de calmar la ansiedad que le producen las obsesiones.

-**Trastorno por ataques de pánico o de angustia:** Se caracterizan por aparición brusca de síntomas físicos como sensación de falta de aire, de ahogo, palpitaciones, taquicardia, sudoración intensa, temblor, sensación de frío o calor y además síntomas psicológicos como temor a morir, a perder la razón o a perder el control. Los propios síntomas sirven para intensificar el cuadro de manera que la intensidad suele ser creciente, hasta tornarse realmente aparatosa.

-**Fobias Específica:** Se trata de un miedo excesivo e irracional hacia ciertas situaciones u objetos concretos que le suponen un gran sufrimiento, por lo que tratan de evitarlos. Ejemplo: las tormentas

-Trastorno de Estrés Post traumático (TEPT): Se presenta en niños que han que han sido víctimas de una situación catastrófica en la que corría peligro su integridad (accidente, atentado terrorista, violencia doméstica,...). Se caracteriza por síntomas de revivir de nuevo el trauma (sueños, recuerdos...), y por síntomas de evitación de situaciones que le recuerden esa vivencia. El niño puede responder con síntomas depresivos y de ansiedad excesiva.

5. RELACIÓN DE LA ANSIEDAD CON OTROS PROBLEMAS

- **Con la Depresión.** La ansiedad y la depresión se pueden manifestar conjuntamente en muchas ocasiones.

- **Con el Trastorno por déficit de atención con hiperactividad.** Se puede confundir con él, ya que La falta de atención y las dificultades de concentración se ven frecuentemente en niños con TDAH y en niños que sufren de ansiedad.

-**Con el Rendimiento escolar.** Los niños con ansiedad pueden tener dificultades con el trabajo escolar, especialmente con las tareas que requieren una concentración sostenida y organización. O podrían ser muy perfeccionistas y no estar contentos con su trabajo si no satisface sus altos estándares personales.

- **Con el Uso de sustancias.** Los preadolescentes o adolescentes que abusan de las drogas o del alcohol, pueden tener problemas de sueño, de falta de atención, de retraimiento y un rendimiento escolar disminuido.

6. ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES Y PROFESORES?

Cuando la ansiedad la consideramos patológica, lo más recomendable es solicitar ayuda de un profesional (psicopedagogo, psicólogo o psiquiatra). En algunos casos más graves, se puede complementar el tratamiento psicológico con medicación. **El tratamiento** en general irá orientado a dotar de estrategias adecuadas al niño para afrontar de manera eficaz la situación que valora como amenazante.

Además de la intervención profesional si es necesaria, se pueden adoptar las siguientes estrategias para prevenir o ayudar en la resolución de problemas de ansiedad:

-**Intentar identificar posibles acontecimientos estresantes que sean el origen de la ansiedad:** problemas familiares o escolares, cambios significativos en la familia (divorcio, separación, muerte o enfermedad de un ser querido,...y ayudarle a comprender al niño lo que le sucede,

-Hablar con el niño de todo lo que le preocupa, de cómo se siente. Permitir que se desahogue y exponga todas sus preocupaciones, dudas y sentimientos, sin forzarlo, pero estando disponibles cuando él lo necesite. Nunca quitar importancia a sus problemas, porque para él son reales y dolorosos.

-.Actuar como modelos de conducta y afrontamiento: ofreciéndoles modelos de actuación frente a sus miedos. Se le debe ayudar a exponerse a la situación de forma gradual: primero acompañado, luego solo, comenzar por la situación más fácil, poco a poco aumentar la dificultad.....y reforzarle por ello siempre.

-Potenciar su autoestima: para darle seguridad personal, ofreciéndole un amor y apoyo incondicional, asegurando que los padres estarán allí siempre que lo necesite..

-Corregirle cuando hace algo mal. Es importante que se critique su actuación, pero no su forma de ser. Es más adecuado decir "no has hecho bien la cama" que "eres un vago y torpe...", mejor señalar "si hubieras estudiado más habrías aprobado este examen" que "eres vago y tonto".

-No ser excesivamente sobreprotector. Hay que dejar que el niño se enfrente por sí solo a sus problemas y que aprenda estrategias para superarlos, **asimismo fomentar la autonomía en sus decisiones**, aún a riesgo de equivocarse.

-Fomentar una actitud activa dirigida a la resolución de problemas: que valore los problemas como un desafío más que como una amenaza, que no tienda a posponerlos, sino a afrontarlos mediante la búsqueda activa de soluciones..Elogiarle siempre por sus avances.

-No ser demasiado exigente. Mantenga metas y expectativas realistas, alcanzables, para su hijo.. Frecuentemente, los niños ansiosos tratan de complacer a los adultos, tratarán de ser perfectos si creen que eso es lo que se espera de ellos, y basarán su autoestima en intentar ser el/la mejor en todo.

-Fomentar una vida equilibrada: entren escuela y ocio. Proponer actividades extraescolares controladas y con actividades que sean de su interés (no del de los padres) .

-Evitar hábitos perfeccionistas: estudiar hasta altas horas de la noche o repetir muchas veces un trabajo hasta que esté perfecto no es saludable. Es conveniente establecer un horario y unos objetivos de estudio realistas.

-Fomentar hábitos de vida saludables: alimentación sana y equilibrada, dormir adecuadamente, realizar ejercicio físico de forma habitual,Además el

ejercicio físico ayuda a mejorar el estado de ánimo y a olvidar las preocupaciones. Es un "antídoto natural" contra la ansiedad.

-Seguir rutinas familiares: las rutinas dan seguridad a los niños porque saben qué esperar.

-Extender el apoyo social: Es importante fomentar las relaciones sociales del niño: dejar que realice salidas con otros niños, excursiones, dormir en casa de amigos, deportes de equipo,....Al hacer amigos se sentirá más apoyado, tendrá otros modelos de conducta y se sentirá más seguro de si mismo.

-Estar atentos a lo que el niño ve en televisión: no debe ver películas de miedo ni de violencia que les lleve a exagerar en su imaginación situaciones ficticias e irreales pero que ellos las asumen como reales.

-Leer o hacer que lea historias en las que niños como él superan pequeños miedos o situaciones difíciles. Narre historias alternativas y que él aporte alternativas.

-Debe haber *comunicación y coordinación entre todas las personas que se encargan de la educación del niño*, todos deben trabajar en la misma dirección.

- **Algo muy importante para recordar:** *Tanto los miedos como los síntomas de ansiedad sólo se van a superar cuando las personas dejen de evitar y se enfrenten a lo que tanto temen (con exposiciones graduadas y técnicas eficaces) y puedan comprobar por sí mismas, que las consecuencias no son tan terribles como pensaban y que para nada les sucederá aquello que tanto temían.*

7. CONCLUSIÓN

La ansiedad no tratada puede llevar a la depresión y a otros problemas que pueden continuar en la edad adulta. Sin embargo, los problemas de ansiedad pueden ser tratados efectivamente, especialmente si han sido detectados tempranamente.

8. PARA SABER MÁS...

***Sobre la ansiedad y la salud mental en general:**

<http://www.clinicadeansiedad.com/>

<http://www.psicodiagnosis.es/>

<http://www.psicoterapeutas.com/index.html>

<http://www.psicologosenred.com/index.php/articulos/170-trastornos-de-ansiedad-en-ninos-y-adolescentes>

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3805

(Pág. del Consejo General de la Psicología de España)

*** Páginas con recursos educativos (actividades, cuentos, lecturas,..) para padres y profesores:**

<http://orientapeques.blogspot.com.es/2012/11/la-ansiedad-infantil-que-podemos-hacer.html>

<http://www.educapeques.com/>

<http://cuentosparadormir.com/valores/cuentos-de-superacion>

(web que permite descargar o imprimir cuentos gratuitamente para trabajar diferentes valores sociales y personales, se puede acceder des la web de Orientapeques).

<http://www.dianaloaiza.com/?p=201>

(web con juegos para reducir la ansiedad en niños)

***ASOCIACIÓN DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN VALLADOLID**

<http://www.forofs.com/t7323-nueva-asociacion-de-ansiedad-y-depresion-en-valladolid>

