



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

“LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN EL ÁMBITO ESCOLAR”

AUTORÍA ANA M^a ARRIBAS HERNANDO
TEMÁTICA PEDAGOGÍA
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

El artículo describe los tipos de trastornos de ansiedad más frecuentes que pueden afectar a nuestros alumnos, los síntomas más evidentes que podemos observar y las pautas para su detección y prevención.

Palabras clave

Ansiedad, fobia social, ansiedad ante los exámenes, fobia escolar, trastorno obsesivo-compulsivo, métodos de estudio, técnica de relajación, técnica de concentración.

1. INTRODUCCIÓN

Cada vez es más frecuente encontrar entre los jóvenes, y por lo tanto, en el ámbito escolar, casos de trastornos de ansiedad, una patología que, en principio, parece reservada a la población adulta. Así, en las aulas existen alumnos que a una edad tan temprana como los 12 ó 13 años no consiguen un rendimiento escolar adecuado a sus capacidades reales por culpa de estados de ansiedad, que pueden manifestarse de distintas formas y en situaciones diversas. En este artículo se analizarán los tipos de ansiedad más habituales que afectan a los adolescentes así como una posible solución para ofrecer desde las aulas y desde el Centro Educativo

2. DEFINICIÓN

La ansiedad se define como un estado de malestar provocado por la idea de un peligro futuro, un miedo o preocupación excesivos hacia algo que puede pasar. Sin embargo, debemos distinguir entre una situación puntual, en la que cualquier persona sana puede sentir ansiedad, y un trastorno manifiesto, que se prolonga en el tiempo, afecta al estilo de vida del individuo, y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

sin un motivo real en la mayoría de las ocasiones. El problema se agrava porque por lo general suelen ir acompañados de un estado depresivo, resultado de vivir con ese miedo constante. El síntoma más destacado es ver como el individuo afectado va transformando su comportamiento, considerado normal, hacia otras actitudes que se plasman a distintos niveles:

- A un nivel motor: la ansiedad provoca tensión muscular, alteraciones en el habla, temblores, piernas inseguras, incluso se olvida la dinámica del paso.
- A un nivel cognitivo: se puede producir visión borrosa, olvido de cosas importantes, falta de concentración o concentración excesiva en aquello que nos agobia.
- A nivel interno: taquicardia, mareos, sudoración excesiva, sonrojamiento, manos frías, dolor de estómago y vómitos, hormigueo en las extremidades.
- A nivel emocional: miedo, intranquilidad, tristeza, tensión, cambios de ánimo muy rápidos, irritabilidad, mayor predisposición al llanto, aislamiento.

Al ver la relación de síntomas más frecuentes, podemos asegurar que nadie se ha visto libre de sufrir algunos de ellos en alguna ocasión puntual: al tener que hablar en público, al subir a un avión, momentos en los que hemos sentimos vergüenza, ante un examen decisivo o ante un problema concreto. Por eso, hablaremos de trastorno de ansiedad en los casos en que los síntomas se repiten con regularidad y afectan al normal desarrollo de la vida del individuo. Algo que en un principio era ocasional se ha convertido en una patología.

3. TIPOS DE TRASTORNOS

El trastorno de ansiedad se manifiesta de muchas formas. Las más comunes son los trastornos de pánico, fobias, especialmente agorafobia y fobia social, trastorno obsesivo-compulsivo, etc. Haremos un breve repaso por los tipos que más pueden afectar al alumnado, apuntando los síntomas más relevantes para que puedan ser identificados más fácilmente en el aula.

- Trastorno de ansiedad generalizada: se define como un malestar persistente en el tiempo y provocado por una preocupación excesiva hacia todo lo que rodea la vida del joven. Coincidiendo con la definición de trastorno de ansiedad ya vista, esta preocupación excesiva es generalmente por cosas que no han sucedido, y que puede que no sucedan nunca o por lo menos no como ellos lo habían imaginado. En los adolescentes, esta preocupación se suele centrar en los estudios y en las relaciones sociales (miedo a suspender, a perder los amigos, al rechazo), pero también miedo a la enfermedad, a la muerte, al futuro trabajo; de ahí que se acompañe del adjetivo “generalizado”.

Suele afectar a jóvenes perfeccionistas, pero muy inseguros, que necesitan la aprobación constante de los demás para sentirse más aceptados y más válidos. Su miedo suele ir acompañado de otro tipo de trastorno, como el obsesivo compulsivo (puede ser de muy distinto



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

signo: comer sin sentir hambre, lavarse en exceso, preocupación por el orden), y se manifiesta en alteraciones del sueño, intranquilidad, tristeza, irritabilidad, que se mantienen durante un largo periodo de tiempo. Los estudios realizados muestran una mayor incidencia sobre el sector femenino. Esta sensación de intranquilidad puede desembocar en el consumo de sustancias nocivas que les aparta de la realidad y les hacen sentir mejor.

- Trastorno obsesivo compulsivo: es un tipo de trastorno de ansiedad que se caracteriza por impulsos que se repiten con mucha frecuencia (pueden ocupar más de una hora diaria). En adolescentes los más comunes son lavarse, tocar, contar y ordenar, pero también guardar objetos. Generalmente se da más de una acción. Ya hemos visto anteriormente que este tipo de trastornos suelen ir acompañados de otro trastorno de ansiedad. Los síntomas coinciden con el trastorno generalizado, pero además, observamos la acción compulsiva. Es difícil detectarlo en el aula, pero en casa, el comportamiento compulsivo es más evidente, por eso nos es de gran ayuda la comunicación padres-profesores.

- Trastorno de ansiedad por separación: este trastorno afecta principalmente a niños y adolescentes, y se produce principalmente por la separación de los padres. Sin duda, es un problema actual, ya que en épocas anteriores tenía muy poca relevancia, y se vive de forma muy directa en los centros educativos tanto por la situación que los jóvenes viven como por el tacto que el profesorado debe tener en cuanto a la atención a padres. En adolescentes, los síntomas de este trastorno se manifiestan en aislamiento social, ya que no confían en ninguna relación, aunque sea de amistad, miedo a salir de casa (han “perdido” una figura muy importante para ellos, ahora tienen miedo de perder su hogar), se vuelven violentos contra la persona que ha provocado la separación, y en muchas ocasiones egoístas. Surgen sentimientos de abandono, de soledad, piensan que nadie se preocupa por ellos, miedo a morir solos. El deterioro de los resultados académicos es muy rápido y significativo, así como una actitud que puede ir desde la apatía hasta el enfrentamiento con compañeros y profesores.

- Fobia escolar: consiste en la negativa reiterada a acudir al centro educativo porque la asistencia provoca los síntomas propios de un ataque de ansiedad: taquicardia, vómitos, temblores, respiración rápida, pérdida de apetito, y en los momentos previos, incluso el día anterior, depresión y tristeza.

La actitud de estos enfermos se caracteriza por un rendimiento escolar bajo, ya que pierden muchas clases, y conductas claramente antisociales: puede mantenerse sin hablar durante toda la jornada escolar, no participan en los juegos, están aislados en el recreo, y van a intentar abandonar el centro a lo largo de la jornada argumentando que se encuentran mal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

Las causas de este comportamiento pueden ser variadas, unas pueden tener una base real, como tener miedo a los compañeros porque se ríen o se meten con él/ella, porque es reprendido por los profesores; pero también pueden tener una base irreal, es decir, no hay nada que realmente le pueda causar miedo, pero el joven piensa que sí: miedo a hablar en clase por desconocimiento de la pregunta o por vergüenza, miedo a fracasar en los exámenes, a hacer deporte porque se siente observado, a desnudarse en los vestuarios. Serán los padres los que nos ayuden a ver si es una fobia o un simple absentismo escolar por desinterés hacia los estudios. En este segundo caso, los padres no suelen ser conscientes, pero en la fobia, los padres son conocedores del problema porque se manifiesta antes en casa.

- Ansiedad ante los exámenes: hace referencia a cualquier tipo de valoración de un trabajo realizado. El miedo ante estas pruebas existe en todas las personas en algún momento de su vida, pero para ser considerado un trastorno tiene que ser excesivo e irracional. Los síntomas son los propios de la ansiedad, pero pueden llegar a ser tan severos que son considerados en ese momento como un ataque de pánico. Las preocupaciones básicas son las siguientes: miedo al fracaso, comparación con los demás, a los que consideran siempre más inteligentes, consecuencias de hacerlo mal (castigos, riñas, repetir curso, cambiar de centro, ser considerado menos inteligente), miedo a no alcanzar las metas marcadas para un futuro, lo que provoca un sentimiento de baja autoestima. Esta situación genera tensión muscular, falta de apetito, ansiedad, irritabilidad, y a nivel académico, las notas son bajas, faltan a los exámenes, y si acuden se les nota irritados, nerviosos, agobiados por la situación. No es un trastorno que aparezca aislado, suele darse combinado con fobia social y trastorno de ansiedad generalizada.

4. MEDIDAS DESDE EL AULA

Detectar a los alumnos con estos trastornos es relativamente fácil: su actitud ante exámenes, su relación con los compañeros, con los profesores. Desde el aula o el centro se pueden llevar a cabo una serie de medidas que pueden centrarse en la prevención y en la mejora del problema si este ya existe. Esto exige una mayor observación del grupo por parte del profesorado y el contacto permanente con los padres.

- Ansiedad ante los exámenes. Técnicas de relajación y concentración.

Este es uno de los trastornos más habituales en los Institutos de Secundaria. Todos hemos tenido alumnos que nos han manifestado que se ponen muy nerviosos ante los exámenes y no obtienen la nota esperada en relación al tiempo invertido estudiando, incluso que esta ansiedad comienza antes y durante las horas de estudio al pensar que no van a superar el examen. Este pensamiento negativo les anula a la hora de asimilar los conocimientos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

Desde el aula podemos establecer unas pautas. Lo primero que está en nuestra mano es relativizar la importancia de los exámenes. Está claro que muchos alumnos no superan los exámenes por falta de estudio, pero sabemos que hay otros que asimilan sin ningún problema la información, y sin embargo suspenden u obtienen notas muy bajas. A medida que esta situación se repite, la ansiedad va aumentando, y pueden incluso llegar a abandonar las materias porque se creen incapaces de superar un examen. Quitar importancia a una prueba que muchas veces no demuestra nada les puede ayudar a ir más tranquilos y a afrontar la prueba más relajados. Debemos transmitir tranquilidad, repasar en clase los contenidos antes del examen, organizar el contenido ofreciendo esquemas, y ofrecer técnicas de estudio, porque en muchas ocasiones, la ansiedad aparece porque no sabemos abordar el estudio de las materias, en definitiva, no sabemos estudiar.

En las horas de tutoría o en las horas de la propia materia, se pueden dar estas técnicas. Ya que cada contenido tiene un método de estudio distinto, merece la pena perder dos o tres clases para dar pautas de estudio a nuestro alumnado. También se pueden hacer exámenes de prueba, dando orientaciones sobre como nos gustaría que contestaran, no limitar el tiempo de realización, permitir las preguntas sobre dudas que puedan surgir durante el examen, y una vez realizado y corregido el examen, personalmente con cada alumno, se le muestra el examen y se enseña en qué ha fallado y la nota tampoco se debería decir en público. Los padres deben ser consciente de esta situación, y sería conveniente que también practiquen las técnicas de estudio para poder, en un momento dado, ayudar a su hijo en el estudio, así como técnicas de relajación, los horarios más adecuados para el estudio, descansos, así como no presionar con la amenaza de castigos si no se supera el examen, sobre todo cuando somos conscientes de que el joven ha estudiado y se ha esforzado y son los nervios los que fallan.

Las técnicas de relajación son de gran ayuda a la hora de enfrentarse a un examen, y son un buen ejercicio para practicar en las horas de tutoría. La postura es muy importante, y debe ser bien recto en la silla y con las piernas en ángulo recto. Con los ojos cerrados, sentimos cada una de las partes del cuerpo, deteniéndonos unos segundos en cada uno de ellas. Luego controlamos la respiración, sintiendo el trayecto que realiza (fosas nasales hasta los pulmones, y después el trayecto de regreso). Tras este ejercicio, trataremos de prolongar el tiempo entre inspiración y espiración. No se trata de contener la respiración, sino de hacerla más larga. Tras un minuto con esta técnica, respiraremos abdominalmente. Nos ayudamos poniendo una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho, de manera que no sintamos mover el pecho y sí el abdomen. Este ejercicio lo realizamos respirando con el ritmo prolongado que hemos aprendido en el ejercicio anterior. Permaneceremos dos minutos. La primera vez puede que no se llegue a la relajación porque hemos estado más concentrados en hacer los ejercicios. El éxito de la técnica está en repetirla y en practicarla de forma rutinaria. Dominar los ejercicios nos permite emplearlos con plena confianza cuando nos encontremos con tensión o ansiedad.

Los ejercicios de concentración también son muy importantes para retener los contenidos del examen. Debe hacerse tras el ejercicio de relajación. Imaginamos una habitación vacía, sin muebles y con las paredes en blanco. Poco a poco, y mentalmente, vamos “amueblando” la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

habitación. Colocamos un sillón, y lo retenemos en nuestra mente hasta que su imagen esté fija. En otra parte de la habitación, colocamos una mesita con un jarrón. Igualmente, la observamos hasta que fijemos su imagen. El siguiente objeto es un televisor con su mesa, un librero, un cuadro y una lámpara de pie. Todo debe permanecer en el mismo sitio en el que hemos ido colocando los muebles y grabarlo así en nuestra mente. Ahora hacemos desaparecer la estantería. En nuestra imagen mental, ahora queda libre la pared de la estantería de libros. Ahora hacemos desaparecer el sofá, la lámpara de pie, la mesita con el jarrón, la mesa con el televisor y por último el cuadro. Volvemos a tener la habitación vacía. Repasamos la habitación vacía. Abrimos los ojos. Estamos en mejores condiciones para comenzar a estudiar. Para realizar correctamente el ejercicio no hay que olvidar que debemos mantener una visión panorámica de la habitación constantemente, sabiendo en cada momento de cuantos muebles disponemos y en qué lugar están colocados. Si en algún momento perdemos la concentración, volvemos a la habitación vacía. Según se vaya dominando esta técnica, podemos ir incluyendo más muebles

- Fobia escolar.

En este tipo de trastorno, tanto la prevención como la solución deben ir combinadas de una labor padres-profesores. Lo primero que debemos conocer es si la actitud del joven está provocada por algo irracional, es decir, algo que es adolescente piensa que puede ocurrir, o si hay una realidad constatada, y que puede ser provocada por una falta de atención por parte del Centro y/o profesores.

Ya hemos apuntado que la fobia puede surgir por motivos tanto reales como irreales. Si se trata de miedos infundados, padres y profesores tienen que hacer ver al alumno que el centro educativo no presenta ningún peligro para ellos y potenciar los aspectos positivos que el Instituto tiene, no sólo como elemento fundamental para su preparación intelectual y formación personal, sino como lugar clave para establecer relaciones sociales que tan importantes son a estas edades para tener un desarrollo adecuado. Los miedos más frecuentes en este tipo de casos irreales son el miedo a hablar en público en el aula, porque piensan que lo van a hacer mal, que van a empezar a tartamudear, a sudar, y que el resto se van a reír de él/ella.

Para ayudar a superar esta situación podemos crear debates en clase en los que participan los que quieren y cada uno da su opinión, evitando preguntas personalizadas. Pueden ser temas ajenos a la materia; un caso actual e interesante para ellos (deportes, drogas, delincuencia, música, un posible viaje fin de curso) puede ser muy válido, ya que todos tienen algo que decir. Esto les puede soltar, y a la hora de preguntar sobre los contenidos propios de las materias, ya no les costará tanto, pues ya han quitado parte de su vergüenza con su participación en el debate. El profesor debe ser consciente del problema del alumno, y no preguntar si vemos que el joven no está preparado. Si el miedo al centro escolar está provocado por el miedo a los exámenes, las pautas vistas en el punto anterior son muy válidas, siendo muy importante la participación de los padres.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

Pero la fobia puede tener una base real, es decir, un problema concreto que se produce en el centro y que hace que el alumno no quiera asistir. En estos casos, lo más normal suele ser un conflicto con los compañeros, un enfado con el grupo habitual, casos de burlas, agresiones físicas o verbales, acoso. Muchas veces el alumno no dice nada por miedo a represalias, y va dilatando la asistencia utilizando como excusa un malestar físico, o mintiendo, diciendo que el grupo se ha ido de excursión o que hay actividades deportivas en las que no participa. Por eso es fundamental que los padres estén pendientes de las actividades de sus hijos, y que indaguen en las causas que hacen que su hijo no quiera acudir al centro. Los profesores también deben observar estas situaciones tanto en el aula como en los recreos o a la salida o entrada al centro.

Una entrevista con los padres, el alumno y el profesorado puede dar luz a esta situación. Una vez establecida la causa, se debe hablar con los alumnos que están provocando el problema y poner en marcha el protocolo que el centro debe poseer para los casos de acoso, sea este del grado que sea, en colaboración con el Departamento de psicopedagogía.

En ambos casos hemos hablado de la importancia de los padres, pero los compañeros son muy importantes. Desde las aulas debemos fomentar el respeto por los demás, enseñar a nuestros alumnos que nadie es perfecto, que todos podemos hacer cosas que provoquen risa, y lo que debemos hacer es quitarle importancia y animar al compañero, porque otro día nos puede pasar a nosotros. La empatía, es decir, la capacidad para ponerse en lugar del otro es fundamental en la educación actual. Si logramos transmitir estos valores a nuestro alumnado, habremos solucionado gran parte de los problemas relacionados con fobias y ansiedades.

- Ataques de pánico

Son algo habitual en los centros escolares en etapas de exámenes. El ataque de pánico es una reacción excesiva ante un hecho, y que presenta un miedo irracional hacia algo que en condiciones normales no presenta ningún problema. Lo primero es dar apariencia de normalidad. Estos ataques son frecuentes en un porcentaje muy alto de la población, y es una reacción muy normal ante situaciones de estrés.

Se debe ayudar al alumnado a identificar cuales son los antecedentes de estos ataques. Puede haber un problema ajeno al centro que les hace estar más sensibles o susceptibles a determinados hechos, ellos tienen que ser conscientes de su situación personal, si tienen algún hábito que puede provocarlos, como cansancio, insomnio, estrés, depresión, sustancias nocivas.

Si el ataque aparece, el individuo debe asumir que tiene un tiempo de duración, debe esperar a que pase, no intentar controlarlo, porque esto genera más ansiedad. Si ocurre en el aula, se debe explicar al alumno que no debe temer que el resto se dé cuenta, ya que no suele ser así, sólo ven que un compañero se encuentra mal. No es un estado que cree expectación, como un ataque de ira. Se debe dirigir al profesor y salir del aula si esto le ayuda. No se le debe agobiar con preguntas, y cuando pase el ataque, se le pueden dar pautas para otras ocasiones, como



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

controlar la respiración o buscar ayuda en las personas más allegadas. Debe ser consciente de que el ataque de pánico no es peligroso y es temporal.

- Ansiedad y fobia social

En el centro educativo nos encontramos estos trastornos sobre todo a la hora de ver como el alumno se relaciona con los demás y al miedo a intervenir en público o realizar deporte. Es muy parecida a la fobia escolar. La diferencia está en que la fobia social se da en el centro educativo, pero también fuera de él, y no tienen porqué ser personas que se sientan marginadas o atacadas por el resto, en algunos casos es una decisión personal.

El trastorno de fobia social puede tener diversas causas. Puede que la persona genere esta actitud sin una razón previa. Se aísla porque piensa que no puede interesar a nadie, que no va a resultar simpático o atractivo, que nadie va a escucharle. También puede ser provocado por un sentimiento de superioridad, esto les lleva a rechazar al resto, a su forma de ser, a lo que hacen o a lo que dicen.

Pero puede ser que la fobia tenga una razón de ser, y que sea cierto que la persona se siente excluida del resto del grupo, que se metan con él, que no le tengan presente para participar en actividades. Esto puede llevar a algo más que un aislamiento, a que el alumno desarrolle una fobia social.

Este tipo de fobia a relacionarse con los demás es muy observable en el centro y en el aula. El profesor se da cuenta de que el alumno no se relaciona con el resto, porque en el recreo está sólo, en clase prefiere sentarse también sólo o si lo hace acompañado no habla con el compañero, no quiere hacer trabajos en común, no pregunta aunque tenga dudas, llega y se va sólo, si pierde clase no pide a nadie las actividades. Este tipo de fobia puede ir combinada con la fobia escolar. Fuera del centro tampoco suelen relacionarse con nadie, ni bajar a jugar con el resto de compañeros. Esta actitud es observable desde casa, por eso la comunicación con los padres es muy importante.

En cuanto al miedo a hablar en público, hemos visto también que es un rasgo propio de la fobia escolar, pero se da también en alumnos que están perfectamente integrados en el centro en todos los aspectos pero llevan mal la intervención en público. Si es un problema aislado, el tratamiento puede ser fácil porque en este caso la fobia hace referencia a un solo aspecto del trato con la sociedad. Se debe hacer ver que todo el mundo tiene miedo a hablar en público, pero que es algo que se supera con normalidad.

Puede empezar hablando en debates en un grupo pequeño, de más confianza, con los profesores. Perder el miedo a decir algo sin sentido o que no interese, es algo normal, todos decimos cosas que no interesan a todo el mundo.

5. CONCLUSIÓN



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

Los problemas vistos anteriormente son cada vez más frecuentes en nuestra sociedad, y afectan cada vez a población más joven, por lo que el problema se ha trasladado a las aulas. Ante estas patologías, la colaboración del equipo de psicólogos, profesores y padres es fundamental para ayudar a prevenir o superar el problema; pero también es necesario concienciar a todo el alumnado de que estos problemas existen y pueden afectarles en cualquier momento. Por eso es fundamental la educación en valores, fomentar en nuestro alumnado una actitud positiva hacia todos los compañeros, evitando las risas o burlas hacia aquellas personas que vemos distintas o más débiles.

6. BIBLIOGRAFÍA

Bragado, M.C. (1994). *Terapia de conducta en la infancia: Trastornos de ansiedad*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.

Bragado, M.C., Carrasco, I., Sánchez, M.L. y Bersabé, R.M. (1996). *Trastornos de ansiedad en escolares de 6 a 17 años*. *Ansiedad y estrés*, 2, págs. 97-112.

Caballo, V.E., Andrés, V. y Bas, F. (1997). *Fobia Social. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (Vol. 1, pp.25-87). Madrid: Siglo XXI.

Dugas, M.J. y Laudoucer, R. (1997). *Análisis y tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (Vol. 1, pp.211-240). Madrid: Siglo XXI.

Echeburúa, E. (1993). *Trastornos de la ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide.

Echeburúa, E. (1995). *Evaluación y tratamiento de la fobia social*. Barcelona: Martínez Roca.

Escalona, M. y Miguel Tobal, J.J. (1996). *La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento*. *Ansiedad y Estrés*, 2, pp. 195-209.

Sandín, B. (1997). *Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes*. Madrid: Dykinson.

Autoría

- Nombre y Apellidos: ANA MARÍA ARRIBAS HERNANDO
- Centro, localidad, provincia: IES JUAN DE LA CIERVA. PUENTE GENIL. CÓRDOBA
- E-mail: franana93@hotmail.com