

Ansiedad en la infancia y adolescencia

BLOG PARA PADRES DEL PESTALOZZI

Departamento Psicopedagógico

Nº 0020 – 25/09/2009

¿Qué es la ansiedad?

En principio, la ansiedad es una reacción normal y sana. Es una activación del organismo. Una respuesta adecuada ante algo que se interpreta como peligroso. Esta activación prepara para la acción y el organismo queda dispuesto a defenderse rápidamente si fuera necesario.

Si bien, niveles moderados de ansiedad pueden mejorar la actuación en momentos difíciles; un nivel alto de ansiedad provoca en el organismo sensación de malestar.

La ansiedad, los miedos y las preocupaciones son experiencias comunes en la infancia y en la adolescencia.

¿Cuáles son sus características?

Según el modelo cognitivo, hay cinco aspectos del funcionamiento que se modifican en los niños y adolescentes cuando están ansiosos. Se experimentan cambios:

1. Fisiológicos: Rigidez muscular, sudoración excesiva en la palma de las manos, dolor de cabeza, problemas digestivos, palpitaciones o mareos.
2. Emocionales: Preocupación, terror, pánico, miedo o irritabilidad.
3. Conductuales: Morderse las uñas, actuar de forma hipervigilante. En algunos casos pueden presentarse dificultades para mantener la atención.
4. Cognitivos: Pensamientos irracionales, como anticipar consecuencias desfavorables, evaluar negativamente las



capacidades o magnificar las situaciones del entorno.

5. Interpersonales: Evitar situaciones, por la sensibilidad frente una evaluación negativa.

¿Cuándo deja de ser normal?

Se habla de ansiedad patológica cuando estas respuestas del organismo se presentan ante estímulos no significativos, son de una intensidad exagerada o duran más de lo necesario. Para distinguirla debemos analizar cuánto interfiere en la vida cotidiana del niño o adolescente.

¿Cómo manejarla?

- Es muy positivo enseñarles alguna **técnica de relajación** (respiración profunda o relajación muscular) que ellos puedan aplicar en los momentos en los que se sientan ansiosos.

- Hablar con los chicos de sus **emociones**, invitarlos a decir lo que piensan y sienten.

Esto será más fácil si los padres también son capaces de expresar con naturalidad, sus emociones positivas y negativas. Si los niños son muy pequeños, pueden expresarlas a través de dibujos, por ejemplo.



- **Cuestionar los pensamientos irracionales** que presenten, para que así sean capaces de darse cuenta de los errores que pueden estar cometiendo al evaluar las situaciones exagerándolas o dramatizándolas. Para ello podemos hacerles preguntas como: ¿Qué pasaría si...? ¿Qué es lo peor que podría pasar si...? ¿Estás seguro de que...? ¿Sería eso tan grave? Es fundamental, que ellos mismos reparen en su forma de pensar y que los ayudemos a formar ideas más racionales y objetivas. No servirá de mucho tratar de convencerlos con frases como: "No va a pasar nada" o "Eso no es así" porque la ansiedad no les permitirá creerlas.

- Animarlos a **enfrentar** progresivamente las situaciones que temen. No reforzar la

conducta de evitación y premiar los esfuerzos que hagan por vencer sus temores.

- Si la ansiedad es muy intensa e interfiere en su desenvolvimiento escolar o social es probable que el niño o adolescente necesite ayuda profesional. Las investigaciones indican que las **intervenciones**

cognitivo-conductuales resultan muy eficaces.

Y para prevenirla...

Los padres deben procurar no implicarse demasiado (sobreprotección) ni implicarse demasiado poco (distanciamiento). Si bien, la ansiedad se ve favorecida por factores biológicos, un hogar que proporcione seguridad puede hacer que ésta sea manejable.

Johana Balarezo

johanabalarezo@pestalozzi.edu.pe

Departamento Psicopedagógico

Pensamos que es importante también que los niños aprendan a evitar el estrés. Deben aprender a seleccionar las actividades con criterios de relevancia, intentando aplazar el resto. Para esta importante tarea van a necesitar la ayuda de sus padres, y como siempre, el ejemplo de los padres.

"Desacelerar" es bueno tanto para los niños como para los padres. Intentemos de hacer lo que estamos haciendo en este momento de la mejor forma posible.

Por otro lado, atendamos con esmero lo que estamos haciendo en este momento y pensemos en cómo es la persona con quien nos encontramos. Escuchemos con atención y empatía, y demos unos momentos de exclusividad absoluta a las personas que nos rodean.