

¿Cómo afecta la ansiedad a los niños en el salón de clases?

A veces la ansiedad es fácil de identificar, como cuando un niño se siente nervioso antes de un examen escolar. Otras veces, la ansiedad en el salón de clases puede parecer algo completamente diferente: un malestar estomacal, una conducta problemática o agresiva, TDAH o incluso un trastorno del aprendizaje. Hay muchos tipos diferentes de ansiedad, que es una de las razones por las cuales puede ser difícil de detectar en el salón de clases. Lo que los distintos tipos de ansiedad tienen en común, dice el neurólogo y exmaestro Ken Schuster, PsyD, es que la ansiedad "tiende a cerrar el cerebro", lo que hace que la escuela sea difícil para los niños ansiosos.

Los niños pueden tener dificultad con:



Ansiedad por separación:

Cuando los niños se preocupan por estar separados de sus cuidadores. Estos niños pueden pasar un mal rato en el momento en que los dejan en la escuela y durante el día.



Mutismo selectivo:

Cuando los niños tienen dificultad para hablar en algunos entornos, como en la escuela frente al maestro.



Trastorno obsesivo-compulsivo o TOC:

Cuando las mentes de los niños se llenan de pensamientos estresantes no deseados. Los niños con TOC tratan de aliviar su ansiedad al realizar rituales compulsivos como contar o lavarse las manos.



Ansiedad social:

Cuando los niños son excesivamente tímidos, lo que les dificulta participar en clase y socializar con sus compañeros.



Ansiedad generalizada:

Cuando los niños se preocupan por una amplia variedad de cosas del día a día. Los niños con ansiedad generalizada suelen preocuparse particularmente por el desempeño académico y pueden tener problemas con el perfeccionismo.



Fobias específicas:

Cuando los niños tienen un miedo excesivo e irracional a cosas particulares, como tener miedo a los animales o las tormentas.

¿Cómo se manifiesta la ansiedad en la escuela?

La ansiedad en la escuela puede manifestarse de forma diferente dependiendo del niño. Un niño ansioso puede estar inquieto y comportarse de forma desafiante, tener problemas para responder a las preguntas en clase, ir con frecuencia a la enfermería o evitar las relaciones sociales.



Falta de atención e inquietud

Cuando un niño se está retorciendo en su asiento y no está prestando atención, tendemos a pensar en TDAH, pero la ansiedad también podría ser la causa. Cuando los niños están ansiosos en el salón de clases, podrían tener dificultad para ignorar los pensamientos de preocupación que invaden sus cerebros y enfocarse en la lección. "Algunos niños pueden parecer estar realmente enfocados en un momento determinado, pero después se pueden distraer de manera repentina, dependiendo de qué sea lo que les esté haciendo sentir ansiosos", dice el Dr. Schuster. "Eso parece falta de atención, y lo es, pero está siendo desencadenada por la ansiedad".



El Dr. Schuster destaca que cuando los niños se sienten ansiosos en situaciones sociales, a veces les resulta más fácil mostrar lo que saben cuando los maestros les piden hacer las cosas de manera individual, lejos del grupo.

Problemas de asistencia y niños demasiado apegados

Podría parecer ausentismo escolar, pero para los niños a los que la escuela les representa una gran fuente de ansiedad, negarse a ir a la escuela es también muy común. Los índices de niños que rechazan la escuela tienden a ser más altos después de las vacaciones o de días de enfermedad, porque los niños tienen mayor dificultad para regresar después de unos días de ausencia.

Ir a la escuela puede ser también un problema para los niños que tienen dificultad para separarse de sus padres. Un poco de ansiedad por separación es normal, pero cuando los niños no se adaptan con el tiempo a la separación y su ansiedad hace que ir a la escuela sea difícil o incluso imposible, se convierte en un problema real. Los niños con ansiedad por separación pueden además sentirse obligados a usar sus teléfonos durante el día para hablar con sus padres.

Comportamiento disruptivo

Portarse mal es otra cosa que podríamos no asociar con la ansiedad. Pero cuando un estudiante está pateando la silla del niño de enfrente de manera compulsiva, o hace un berrinche cada vez que se ignora el horario o un compañero de clases no está siguiendo las reglas, la ansiedad puede ser la causa. Del mismo modo, los niños que se sienten ansiosos podrían hacer muchas preguntas, incluyendo preguntas repetitivas, porque se están sintiendo preocupados y buscan algo que los reconforte.

La ansiedad también puede volver agresivos a los niños. Cuando los niños se sienten molestos o amenazados y no saben cómo manejar sus sentimientos, su reacción de lucha o huida puede ponerse en acción, y algunos niños tienen mayor tendencia a luchar. Podrían atacar a otro niño o a un maestro, tirar cosas o empujar un escritorio porque se sienten fuera de control.

Problemas para responder preguntas en clase

A veces a los niños les va perfectamente bien en los exámenes y las tareas, pero cuando los maestros les preguntan algo en clase, se quedan en blanco. Hay varias razones diferentes por las cuales esto podría suceder.



No entregar la tarea

Cuando un estudiante no entrega su tarea, puede ser porque no la hizo, pero también puede ser porque le preocupa no ser lo suficientemente bueno. Asimismo, la ansiedad puede llevar a que duden de ellos mismos: un niño ansioso podría borrar su trabajo una y otra vez hasta que se forme un agujero en el papel, y pasar-se tanto tiempo en algo que nunca lo termine. Tendemos a pensar que el perfeccionismo es algo bueno, pero cuando los

"Cuando era maestro, me di cuenta de que cada vez que tenía que llamar a alguien o tenía que decidir de quién era el turno para hablar, el niño ansioso siempre tendía a desaparecer", dice el Dr. Schuster. "El niño que está dispuesto a hacer contacto visual, te está ofreciendo algún tipo de presencia física en el salón, como diciendo '¡llámame a mí!'. Pero cuando los niños sienten ansiedad por tener que responder preguntas en clase, "no hacen contacto visual, podrían mirar hacia abajo y empezar a escribir algo aún cuando realmente no escriban nada. Están tratando de romper la conexión con el maestro para evitar lo que los está haciendo sentir ansiosos". Si el maestro los llama, a veces los niños sienten tanta ansiedad que pueden bloquearse. Podrían haber estado prestando atención a la lección, e incluso puede que sepan la respuesta, pero cuando los mencionan, el nivel de ansiedad aumenta tanto que no pueden responder.

niños son demasiado autocríticos pueden sabotear incluso las cosas en las que están haciendo un gran esfuerzo, como el trabajo escolar.

También podrías notar que algunos niños ansiosos comienzan a preocuparse acerca de los exámenes mucho antes que sus compañeros de clase y podrían comenzar a sentirse amenazados por ciertas tareas o materias, o incluso por la escuela misma.

Problemas en algunas materias

Cuando un niño empieza a dudar de sus habilidades en alguna materia, la ansiedad se puede convertir en un factor que obstaculiza el aprendizaje o la capacidad de mostrar lo que sabe. A veces esto puede ser malinterpretado como un trastorno del aprendizaje cuando en realidad es solamente ansiedad. Sin embargo, la ansiedad tam-

bién puede ir de la mano con los trastornos del aprendizaje. Cuando los niños empiezan a notar que algo es más difícil para ellos que para los demás niños, y que se están quedando atrás, es entendible que se sientan ansiosos. El período previo a que un trastorno del aprendizaje sea diagnosticado puede ser particularmente estresante para los niños.



Visitas frecuentes a la enfermería

La ansiedad también se puede manifestar en quejas físicas. Si un estudiante está teniendo dolores de cabeza inexplicables, náuseas, dolores estomacales o incluso vómitos, esos pueden ser síntomas de ansiedad. También lo pueden ser un corazón acelerado, palmas sudorosas, músculos tensos y quedarse sin aliento.

Evitar la socialización o el trabajo en equipo

Algunos niños evitarán o incluso se negarán a participar en cosas que podrían provocarles ansiedad. Esto incluye los desencadenantes de ansiedad evidentes, como hacer una presentación en público, pero también cosas como las clases de gimnasia, comer en la cafetería y hacer trabajo en grupos. Cuando los niños comienzan a saltarse actividades, podría parecerles a sus maestros y a sus compañeros que es porque no les interesan o porque no son buenos en ellas, pero podría ser lo contrario. A veces los niños evitan cosas porque tienen miedo de cometer un error o ser juzgados.

Cuándo te deberías preocupar por la ansiedad de tu hijo

www.semanariotiempo.cl



Los niños se preocupan. Ya sea por miedo a la oscuridad, por cambiarse a una nueva escuela o por la aparición de otro grano, los niños se pueden tomar la vida muy en serio. Pero algunos niños se preocupan más que otros. Y aunque siempre es doloroso ver a un niño sufrir de ansiedad, resulta especialmente difícil cuando no sabes si tu hijo se está preocupando en exceso, y pudiera necesitar ayuda.

La diferencia entre una preocupación normal y un trastorno de ansiedad es la gravedad de la ansiedad. Aunque la ansiedad es una reacción natural a situaciones estresantes, se convierte en un trastorno cuando interfiere con la capacidad de un niño de enfrentarse a situaciones cotidianas, o cuando lo conduce a evitar las cosas que la mayoría de las personas de su edad disfrutan. Estas son algunas pautas para ayudarte a distinguir entre un trastorno de ansiedad y ansiedad normal.

La ansiedad grave no es realista



Después de tener relaciones sexuales, una joven se podría preocupar por quedar embarazada. Una joven con un trastorno obsesivo-compulsivo se podría preocupar por la posibilidad de estar embarazada aunque nunca haya tenido relaciones sexuales.

La ansiedad grave es desproporcionada



Un estudiante de educación media por ejemplo, podría sentir estrés por tener que realizar algún examen importante. Un joven con un trastorno de ansiedad generalizada podría pasar la noche en vela preocupándose por el mismo examen aunque sea de básica.

La ansiedad grave por lo general no es algo que se dese o que se pueda controlar



Un niño de kinder podría llorar en la escuela porque extraña a su madre. Un niño con un trastorno de ansiedad por separación podría llorar en la escuela porque no puede evitar pensar que su madre va a morir si él no está con ella.

La ansiedad grave es ser tímido en exceso



Un joven se podría sentir nervioso de hablar con las niñas de su clase. Alguien con un trastorno de ansiedad social podría evitar pedir comida en un restaurante por miedo a hacer el ridículo.

La ansiedad grave no desaparece



Aunque los síntomas de ansiedad son comunes e incluso esperables después de tener una mala experiencia, la mayoría de los niños se recuperan pasado un tiempo. Tres meses después, una niña con un trastorno por estrés posttraumático seguirá teniendo pesadillas.

La ansiedad grave lleva a la evitación.



Una niña podría estar nerviosa antes de ir a una fiesta de cumpleaños. Una niña con una fobia específica a ruidos fuertes podría dejar por completo de ir a fiestas de cumpleaños por temor a que explote un globo.