

CÓMO HACER FRENTE A LOS MIEDOS DE NIÑOS Y ADOLESCENTES EN EL CONTEXTO ESCOLAR

¡LOS FANTASMAS EXISTEN!

ANA TORRES JACK

ORIENTADORA EDUCATIVA

La profesora de 3º de Primaria estaba muy preocupada con el niño nuevo. Se pasaba las horas de clase distraído, mirando por la ventana y mordisqueando gomas de borrar. Su madre había explicado que ella y sus dos hijos se habían trasladado desde un pueblo del interior hasta esta zona de la costa por una cuestión de trabajo, pero que los tres estaban ilusionados con el nuevo lugar de residencia. Aseguraba que en el anterior colegio el niño no había tenido ningún problema. Como orientadora, tuve mi primera entrevista con él a petición de la tutora. No me hizo falta poner en marcha ninguna estrategia complicada para que me diese la clave de lo que le estaba pasando. Fue suficiente con hacerle una pregunta: "¿Echas de menos tu pueblo?" Él respondió con una soltura sorprendente para su edad: "Mucho, sobre todo los árboles, porque aquí casi no hay. Pero nos tuvimos que ir de allí porque mi madre tenía una peluquería que no le iba muy bien y tuvo que venderla porque se llenó de deudas. Ella cree que no lo sé, pero me lo contó todo mi hermana mayor. Ahora tengo miedo de que la policía nos siga el rastro y nos lleve a la cárcel por no haber pagado todo lo que debíamos. Así que vigilo por la ventana para estar en guardia...". De forma increíble, el niño se había formado su propia película a partir de un hecho real que su madre le había intentado ocultar: el negocio familiar había quebrado. Pero las deudas estaban saldadas y, evidentemente, la policía no les pisaba los talones. La imaginación del pequeño había dado forma a un miedo irracional pero generador de ansiedad que estaba interfiriendo en su rendimiento escolar. En este caso fue suficiente una conversación franca y directa entre madre e hijo para disipar *los fantasmas*. Pero no siempre resulta tan sencillo ahuyentarlos...

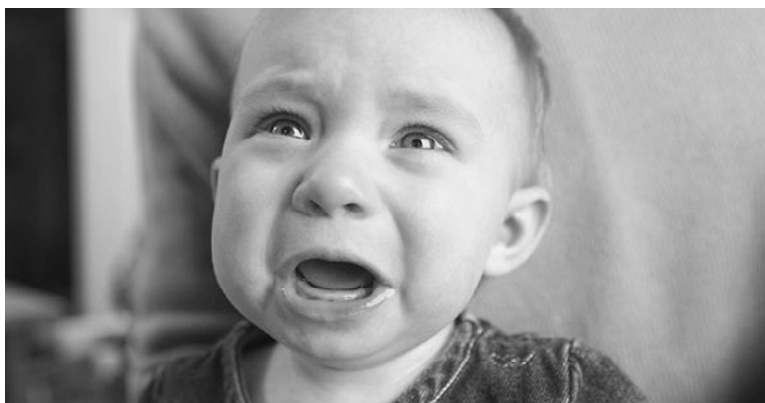
Existen una serie de miedos, que en algunos casos se llegan a convertir en fobias, propios de cada uno de los estadios de desarrollo de cualquier ser humano. Éstos son los más comunes:

Si hay un contexto donde los miedos campen a sus anchas, ese es el escolar. Detectarlos y resolverlos, la misión de padres y educadores.

ORIENTACIÓN



0-12 meses	-Ante los estímulos desconocidos.
2-4 años	-A los animales; a separarse de la madre.
4-6 años	-Temor a la oscuridad, a las catástrofes y a los seres imaginarios; miedo a la muerte.
6-9 años	-Al daño físico; al ridículo.
9-12 años	-Miedo a los incendios, a los accidentes, a las enfermedades y a los conflictos con los mayores; temor a la relación con los demás.
12-18 años	-Miedos relacionados con la autoestima y las relaciones interpersonales.



De todos ellos, me voy a centrar en los más frecuentes en el contexto escolar: la ansiedad de separación en los primeros años de escolaridad y los miedos de la adolescencia.

A. EL PRIMER SUSTO: “¿DÓNDE ESTÁ MI MAMÁ?”

Pero cómo, ¿no soy yo el niño más importante del mundo? Más o menos éste puede ser el pensamiento de un alumno de tres años que llega por primera vez a un aula repleta de niños de su misma edad a los que la profesora les hace tanto caso como a él. Hasta el momento había sido el *rey de la casa*, y de repente descubre con tristeza que tiene que rivalizar con otros pequeños seres para conseguir que el adulto le haga caso. Ha pasado de un ambiente familiar en el que tenía asegurada la protección total a un entorno en el que se reparten de forma equitativa los juguetes, los afectos y las atenciones. Es un proceso imprescindible para su crecimiento, pero caramba, ¡no es raro que llore!

Esta etapa tan delicada de incorporación a las aulas causa problemas de adaptación al 5% de los niños de entre 3 y 8 años de edad. Bien enfocado desde el principio, este período no tiene que durar más que unos días o quizá unas semanas; pero también hay niños más sensibles que necesitan todo un trimestre para adaptarse a la nueva realidad. En cualquier caso, no se trata de una situación patológica ni preocupante; más bien hay que verlo como una fase por la que tienen que pasar.

Los padres, por su parte, pueden facilitar este proceso de adaptación siguiendo estas pautas:

- ✓ Plantearle la asistencia al colegio como un privilegio (¡qué suerte que ya vas al cole!) y nunca como algo negativo (“ya verás, ya, cómo la profe te va a poner a andar!”).
- ✓ Mostrarse alegre y relajado, sobre todo los primeros días de clase. Si ve caras largas, pensará que se le deja en un lugar *malo*.
- ✓ A la hora de ir a recogerle, hay que ser muy puntual. Los retrasos producen sensación de abandono. Si se observa que tiene los ojos enrojecidos o incluso que está llorando, es mejor no compadecerle. Es preferible hacerle comentarios sobre lo bien que se ha portado y la suerte que tiene de estar

en una clase tan bonita.

- ✓ Estar en contacto con su profesor o cuidador para saber si se integra bien y participa en las actividades. Muchas veces el disgusto se evapora cuando desaparecen los padres.
- ✓ Relatarle las propias experiencias infantiles, si tiene edad para entenderlas: cuando las recuerde y relacione con las suyas propias, se sentirá más tranquilo.
- ✓ Fuera del horario lectivo, es muy útil que quede algún día con algún compañero de clase; al siguiente día tendrá más ganas de ir para reencontrarse con él.
- ✓ Evitar que trasnoche o que se levante por la mañana con el tiempo demasiado justo: esta situación produce nerviosismo, malhumor y mayores dificultades de adaptación.

Y LOS PADRES DEBEN EVITAR:

- ✓ Alargar el momento de la separación: hay que ser afectuoso, pero sin excesos, y sobre todo breve. Si la despedida se alarga demasiado, se convierte en una tortura para unos y otros. Además, los niños enseguida aprenden a usar las pataletas como estrategia para retrasar la entrada a la clase.
- ✓ Engañarle con frases del tipo: “¡Voy a aparcar el coche y ahora vuelvo!”. Tampoco se debe desaparecer sin más, ya que

puede provocarle sensación de angustia y de abandono.

- ✓ Dejar al niño en casa porque tiene miedo de ir al colegio. Con esto sólo se consigue alargar más la situación de sufrimiento y aplazar el proceso de adaptación. Si dice que tiene dolor de barriga, entonces hay que llevarlo al médico para determinar si es orgánico o psicológico.
- ✓ Criticar y descalificar, delante del niño, al colegio, a los profesores, al comedor, a la asociación de padres o a los otros alumnos. Esta situación desconcierta al pequeño, hasta el punto de que puede afectar a su equilibrio emocional y rendimiento escolar.

B. LAS ANGIUSTIAS COTIDIANAS DE LOS ESTUDIANTES: "ESTOY DE LOS NERVIOS":

El examen del jueves, el malentendido con un colega, la bronca en casa, los problemas sentimentales, la angustia por repetir curso... el estrés forma parte de las vidas diarias de los estudiantes. Por un lado, cada vez se les exige más; por otro, es cierto que parece que niños y adolescentes han perdido la capacidad de enfrentarse a los problemas y de superar las frustraciones. Pero, ¿qué es lo que les agobia tanto? En realidad, son tres las variables que interaccionan:

En primer lugar, **el propio entorno escolar**, con sus ruidos, horarios rígidos, normas de comportamiento, profesores exigentes, relaciones interpersonales delicadas, compañeros matones, pandillas... Y es que hay que reconocer que colegios e institutos son verdaderas "junglas" sociales en las que "o te adaptas o lo pasas muy mal".

En segundo lugar, **los pen-**



samientos. Al igual que los adultos, los adolescentes interpretan de forma subjetiva sus vivencias, experiencias y proyectos, lo que les produce diferentes sentimientos de ansiedad o de placer. Los generadores de miedo son del tipo: "no caigo bien a nadie", "lo hago todo mal" o "se van a reír de mí".

Por último, **el cuerpo:** los cambios de la adolescencia, los trastornos del sueño, las dietas, la presión social sobre el ideal femenino y masculino...

Como resultado de la presencia continuada de estos factores, el estudiante puede desarrollar los siguientes síntomas relacionados con el miedo:

- Ansiedad ante situaciones determinadas (bloqueo con una asignatura, ansiedad ante los exámenes, miedo a exponer trabajos en público...)
- Inseguridad en las relaciones personales
- Mal humor, irritabilidad, resentimiento, desánimo...
- Tics, temblores; dolores de cabeza, de barriga, de espalda; colon irritable, úlceras...
- Fatiga, cansancio, insomnio, pesadillas...

En todo caso, los padres que observen que su hijo está pasando por un momento de inseguridad, de miedo o incluso de fobia relacionado con el colegio pueden hacer lo siguiente:

1. En primer lugar, descartar otros problemas. ¡No todo es psicológico! El cansancio, la irritabilidad o el dolor de cabeza pueden ser síntomas de un problema de salud. Una visita al médico ayuda a descartar cualquier alteración a nivel físico.
2. Asegurarse de que se encuentra en una buena forma física: duerme las horas necesarias, sigue una dieta equilibrada, realiza ejercicio físico, no abusa del ordenador...
3. Mantener contacto directo con el centro escolar: solicitar citas individuales con el tutor para intercambiar información y solicitar la intervención, si fuera necesario, del orientador.
4. Establecer una comunicación efectiva con su hijo o hija. Se debe hacer un esfuerzo por escuchar más y nunca quitarle importancia a sus vivencias. No vale decirle "No será para tanto", "Vaya tontería, ¿y eso te pone nervioso?" o "Tú eres es un exagerado".
5. Enseñarle alguna técnica para combatir los miedos, como la Relajación Progresiva o la Respiración Efectiva.

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN EFECTIVA

Esta técnica nos enseña a inspirar y espirar de forma correcta, condición fundamental para estar relajado y ahuyentar los miedos. Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es hacerlo tumbado. Éstas son las instrucciones que hay que dar al estudiante para que la ponga en práctica:

1. Coloca una mano sobre el abdomen (vientre) y otra sobre el tórax (pecho).
2. Coge aire, lenta y profundamente, por la nariz y hazlo llegar hasta el abdomen levantando la mano que tienes colocada sobre él. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.
3. Vuelve a inhalar aire por la nariz y sácalo por la boca haciendo un ruido suave y relajante, como el viento. Así, tu boca y tu lengua se relajarán. Haz respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y bajen el abdomen, y fíjate en la sensación de relajación que te produce cada vez que respiras.

Este ejercicio debe durar de 5 a 10 minutos, y puede hacerlo una o dos veces al día durante algunas semanas. Una vez que lo domine, podrá ponerlo en práctica en cualquier posición (sentado, de pie o acostado) y en las situaciones que le creen ansiedad.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Esta técnica es la más popular y eficaz que se conoce a la hora de plantarle cara al miedo y a la ansiedad. Es fácil de aprender, aunque al principio (sobre todo con los niños más pequeños) es conveniente que otra persona vaya leyendo cada uno de los pasos, en los que hay que pararse un mínimo de 3 segundos. El objetivo es que en cualquier situación, y a través de autoinstrucciones mentales, el estudiante consiga en apenas un instante ordenar a su cuerpo que se relaje. Éstos son los pasos:

- ✓ Estás tumbado o sentado en un lugar cómodo con los ojos cerrados y todas las partes del cuerpo apoyadas de manera que ningún músculo está en tensión. Aflojate cuanto puedas.
- ✓ Concéntrate en la mano derecha y elimina cualquier tensión. Suelta esos músculos cada vez más.
- ✓ Relaja los músculos del antebrazo derecho. Aún más.
- ✓ Ahora relaja los músculos de la parte superior del brazo derecho. Sigue aflojando el brazo derecho, el antebrazo y la mano hasta la punta de los dedos.
- ✓ Concéntrate en la mano izquierda y relájala todo lo que puedas.
- ✓ Afloja los músculos del antebrazo izquierdo.
- ✓ Experimenta ahora la relajación en la parte superior del brazo izquierdo. Aflojalo más y más.
- ✓ Relaja ahora los dos hombros y siente la suave pesadez de brazos, manos y dedos.
- ✓ Concéntrate en la cara. Suaviza la frente.
- ✓ Los ojos están suavemente cerrados.
- ✓ La relajación se extiende por las mejillas. Estos músculos están cada vez más flojos.
- ✓ También la mandíbula está muy suelta. Los labios algo separados.
- ✓ El relax se extiende por el cuello y el pecho mientras te distiendes cada vez más.
- ✓ Respiras de forma lenta y regular. Cada vez que eches el aire debes relajarte más.
- ✓ Siente la relajación en caderas y nalgas.
- ✓ Ahora suelta la tensión de muslos y pantorrillas.
- ✓ Más, sigue aflojándote más.
- ✓ Ahora llega a los pies: suéltalos.
- ✓ Cuenta mentalmente hasta 10 y vete relajándote más y más en cada número.
- ✓ Estate así, respirando lentamente, durante unos minutos.
- ✓ Ahora cuenta de 5 a 0 y empieza a recobrarte. ¿A que ya te encuentras mejor?

COMO CONCLUSIÓN

Es imposible proteger a niños y adolescentes de todas las situaciones que les crean ansiedad y miedo en su vida diaria, en especial aquellas relacionadas con su entorno escolar, en el que los padres no pueden estar presentes. Pero hay algo que los adultos sí podemos hacer: enseñarles a hacerles frente. Porque los fantasmas, en cuanto les miras a los ojos, desaparecen.■

PARA SABER MÁS:

-Colección Educación emocional. Programa de actividades. Editorial Praxis, 2005.

-O proceso de adaptación: E ti, ¿vas a escola? Xunta de Galicia, Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, 2007.