



National Association of School Psychologists

Effective partners in the commitment to help school children and youth achieve their best. *In school. At home. In life.*

La Ansiedad y Los Trastornos de Ansiedad en Niños: Información Para Los Padres

Anxiety and Anxiety Disorders in Children: Information for Parents

Por Thomas J. Huberty, PhD, NCSP
Universidad de Indiana

La ansiedad es una sensación común a todos, que se experimenta casi a diario. Frecuentemente, usamos términos como estar muy inquieto, estar muy nervioso y estar muy tenso para describir sensaciones de ansiedad. Es normal sentirse ansioso, y la ansiedad puede fluctuar de niveles muy bajos hasta niveles tan altos que el rendimiento social, personal y académico pueden verse afectados. En niveles moderados, la ansiedad puede ser útil, porque aumenta nuestra atención al peligro o nos indica que necesitamos actuar de alguna manera. La ansiedad puede surgir de circunstancias reales o imaginarias. Por ejemplo, un estudiante puede sentirse ansioso sobre el rendimiento de una prueba (real) o puede estar demasiado preocupado de decir algo incorrecto y ser ridiculizado (imaginaria). 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.

Definición de la ansiedad

Hay muchas definiciones de la ansiedad, pero una que es útil 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. Los síntomas de la ansiedad pueden reflejarse en el pensamiento, comportamiento, o reacciones físicas.

Ansiedad y desarrollo

La ansiedad es parte del patrón normal de desarrollo que se exhibe de manera diferente a medida que los niños crecen. Todos experimentamos ansiedad en algún momento y la mayor parte de las veces, podemos enfrentarla de manera positiva. Algunas personas se sienten ansiosas sobre asuntos específicos, como hablar en público, pero son capaces de rendir bien en otras actividades, como en interacciones sociales. Otras personas pueden tener niveles tan altos de ansiedad que su habilidad general de funcionar se ve afectada. En estas situaciones, se puede necesitar asesoramiento u otros servicios.

Infancia y edad preescolar. Típicamente, la ansiedad se presenta primero de los siete a los nueve meses de edad, cuando los bebés demuestran ansiedad frente a extraños y se enfadan en la presencia de personas desconocidas. Antes de ese momento, la mayoría de los bebés no dan muestras de aflicción excesiva al estar alrededor de personas desconocidas. Cuando surge la ansiedad de desconocidos, es la señal de que comienza un período de desarrollo cognitivo en el que los niños comienzan a discriminar entre personas. Un segundo hito en el desarrollo de los bebés ocurre entre los 12 y los 18 meses, cuando los niños pequeños que empiezan a caminar manifiestan una ansiedad por la separación. Ellos se molestan cuando sus padres los dejan por períodos cortos de tiempo, como ir a comer a la calle. El niño o niña puede llorar, rogar que no lo dejen, y tratar de evitar la salida de sus padres. A pesar de ser penoso, este comportamiento normal es una señal de que el niño es capaz de distinguir a sus padres de otros adultos, y está consciente de la posibilidad de que no regresen. Generalmente, esta ansiedad por la separación se resuelve a los dos años, y el niño o niña muestra una habilidad cada vez mayor de separarse de sus padres. Ambos períodos de desarrollo son importantes y son indicadores de que el desarrollo cognitivo está progresando como se esperaba.

Edad escolar. En los niveles preescolares y de niñez temprana, los niños tienden a estar limitados en cuanto a su habilidad de anticipar sucesos futuros, pero a la mitad de la niñez y la adolescencia estas destrezas de razonamiento están generalmente bastante desarrolladas. Hay la tendencia a un cambio gradual de temores globales, no diferenciados y que se exteriorizan, a preocupaciones más abstractas e internas. Hasta los ocho años de edad, los niños tienden a sentirse ansiosos sobre sucesos específicos, identificables, como animales, la oscuridad, personajes imaginarios (monstruos bajo su cama), y de niños más grandes y de adultos. Los niños pequeños pueden temer a personas que los niños mayores consideran entretenidas, como los payasos y Papá Noel. Después de los ocho años de edad aproximadamente, los sucesos que causan ansiedad se convierten en más abstractos y menos específicos, como las preocupaciones sobre las notas, reacciones de los compañeros, acostumbrarse a una nueva escuela y tener amigos. Los adolescentes también se pueden preocupar más sobre temas sexuales, religiosos y morales, y cómo se comparan con otros y si encajan con sus compañeros. Algunas veces, estas preocupaciones pueden llevar la ansiedad a niveles altos.

Trastornos de ansiedad

Cuando la ansiedad se torna excesiva, yendo más allá de lo esperado en determinadas circunstancias y del nivel de desarrollo del niño o niña, entonces pueden surgir problemas en el funcionamiento social, personal y académico, resultando en un trastorno de ansiedad. Los signos de los trastornos de ansiedad son similares en niños y adultos, a pesar de que 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. Hay muchas clases de trastornos de la ansiedad, pero los más comunes se enumeran a continuación.

Trastorno de ansiedad por separación. Este patrón se caracteriza por un excesivo aferramiento de los niños a las personas adultas que los cuidan y una reticencia a separarse de ellas. A pesar de que este patrón es típico de los niños pequeños de 12 a

18 meses de edad, no se espera de los niños en edad escolar. Este desorden puede indicar algunas dificultades en las relaciones entre padres e hijos o un problema real, como el ser abusado en la escuela. En esos casos, el niño o niña puede ser descrito como una persona que se niega a ir a la escuela, o que tiene fobia de la escuela. Ocasionalmente, el niño o niña puede hablar sobre sus razones para sentirse ansioso, dependiendo de su edad y de sus destrezas de lenguaje.

Trastorno de ansiedad generalizada. Este patrón se caracteriza por una excesiva preocupación y ansiedad en una variedad de situaciones que no parecen ser el resultado de causas identificadas. Trastorno por estrés postraumático. Este patrón frecuentemente se discute en los medios de comunicación populares e históricamente se ha asociado con soldados que han estado en combate. También se ve en personas que han pasado por experiencias personales traumáticas, como la pérdida de un ser querido, asalto físico o sexual, o un desastre. Los síntomas pueden incluir ansiedad, escenas retrospectivas del suceso y reportes de parecer revivir la experiencia.

Fobia social. Este patrón se ve en niños que tienen ansiedad y temores excesivos de participar en situaciones sociales, como en grupos o multitudes.

Trastorno obsesivo-compulsivo. Las características incluyen pensamientos repetitivos que son difíciles de controlar (obsesiones) o la necesidad incontrolable de repetir actos específicos, como lavarse las manos constantemente o colocar objetos en el mismo orden siempre (compulsiones).

Características de la ansiedad

A pesar de que los signos de la ansiedad varían en tipo y en intensidad dependiendo de las personas y las situaciones, hay algunos síntomas que tienden a ser bastante consistentes en los trastornos de la ansiedad y se muestran en las respuestas cognitivas, de comportamiento y físicas. No todos los síntomas se exhiben en todos los niños o al mismo grado. Todas las personas muestran algunos de estos signos en algún momento, y puede no significar que la ansiedad esté presente y causando problemas. La mayoría de nosotros somos capaces de lidiar con la ansiedad diaria bastante bien, y los problemas importantes no son comunes. La tabla al final de esta guía muestra comportamientos que, si se presentan en un grado significativo, pueden indicar una ansiedad que necesita atención. Como padre, usted puede ser la primera persona en sospechar que su niño o niña tiene una ansiedad significativa.

Relación con otros problemas

A pesar de que se sabe menos sobre cómo la ansiedad se relaciona con otros problemas en comparación con los adultos, hay ciertos patrones bien establecidos.

Depresión. La ansiedad y la depresión ocurren al mismo tiempo, en alrededor del 50 al 60% de las veces. Cuando ocurren juntas, frecuentemente la ansiedad precede a la depresión, en lugar de que lo contrario ocurra. Cuando tanto la ansiedad como la depresión están presentes, hay una mayor probabilidad de pensamientos suicidas, a pesar de que los intentos de suicidio son mucho menos frecuentes.

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. A veces, la ansiedad podría parecer similar a los comportamientos vistos en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Por ejemplo, la falta de atención y las dificultades de concentración se ven frecuentemente en niños con TDAH y en niños que sufren de ansiedad. Por lo tanto, el niño puede sufrir de ansiedad y no de TDAH. El fracaso en identificar la ansiedad en forma precisa podría explicar por qué algunos niños no responden como se esperaba a los medicamentos prescritos para el TDAH. La edad del niño o niña cuando se observaron primero estos comportamientos puede ser un índice útil para determinar si la ansiedad o el TDAH están presentes. Generalmente, los signos del TDAH se hacen aparentes a los cuatro o cinco años de edad, considerando que la ansiedad puede no ser vista en un nivel alto hasta el ingreso a la escuela, cuando los niños pueden responder a las demandas escolares con preocupación y necesidad de perfeccionismo. Una evaluación psicológica y educativa a fondo realizada por profesionales calificados ayudará a determinar si el problema es TDAH o ansiedad. Si se necesitara una evaluación o una consulta, la información sobre el desarrollo del problema será útil para el profesional.

Rendimiento escolar. Los niños con ansiedad pueden tener dificultades con el trabajo escolar, especialmente con las tareas que requieren una concentración sostenida y organización. Parecerían ser olvidadizos, y tener dificultad organizando su trabajo. Podrían ser muy perfeccionistas y no estar contentos con su trabajo si no satisface sus altos estándares personales.

Uso de sustancias. Lo que parece ser ansiedad pudiera ser una manifestación del uso de sustancias, lo que podría empezar en los años de la preadolescencia. Los niños que abusan de las drogas o del alcohol, pueden tener problemas de sueño, de falta de atención, de retraimiento y un rendimiento escolar disminuido. A pesar de que el abuso de sustancias es menos probable con niños más jóvenes, la posibilidad aumenta con la edad.

Intervenciones

La ansiedad es una experiencia común para los niños, y muy frecuentemente, no se necesita intervención profesional. Sin embargo, si la ansiedad es tan grave que su niño o niña no puede hacer las tareas que se espera que haga, entonces la intervención puede estar indicada.

¿Necesita mi niño ayuda profesional?

Responder a las siguientes preguntas podría ser útil para decidir si su niño o niña necesita ayuda:

- ¿Es la ansiedad típica para un niño o niña de esta edad?
- ¿Aparece la ansiedad en situaciones específicas o es más generalizada?
- ¿Es un problema a que ha durado bastante tiempo o es reciente?
- ¿Qué sucesos pueden estar contribuyendo a los problemas?
- ¿Cómo se ven afectados el desarrollo personal, social y académico?

Si la ansiedad es atípica para la edad del niño o niña, ha perdurado por largo tiempo, no parece mejorar, y está causando problemas significativos, entonces se recomienda

hablar con un profesional, como el psicólogo escolar o un consejero, quien podría recomendar un referido o derivación a un profesional de la salud mental de la comunidad. El asesoramiento individual, o incluso el asesoramiento en grupo o familiar, se puede utilizar para ayudar al niño o niña a lidiar con la escuela, la familia o problemas personales que están relacionados a la ansiedad. En algunos casos, un médico podría recomendar medicación. A pesar de que la medicación para los trastornos de la niñez no ha sido objeto de mucha investigación, y que los efectos secundarios deben ser monitoreados, el tratamiento puede ser de ayuda cuando se combina con enfoques de asesoramiento.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño?

A pesar de que la intervención profesional pudiera ser necesaria, la siguiente lista podría ser de ayuda a los padres cuando trabajen con su niño o niña en casa:

- Sea consistente en cómo manejar los problemas y administrar medidas disciplinarias.
- Recuerde que la ansiedad no es un mal comportamiento a propósito, pero que refleja una inhabilidad de controlarlo. Por lo tanto, sea paciente y esté preparado para escuchar. Ser demasiado crítico, despectivo, impaciente o cínico, probablemente sólo empeorará el problema.
- Mantenga metas y expectativas realistas, alcanzables, para su niño o niña. No diga que la perfección es esperada o aceptable. Frecuentemente, los niños ansiosos tratan de complacer a los adultos, y tratarán de ser perfectos si creen que eso es lo que se espera de ellos.
- Mantenga una rutina consistente, pero flexible para las tareas de la escuela, los quehaceres del hogar y otras actividades.
- Acepte las equivocaciones como una parte normal del crecimiento, y que no se espera que nadie haga todo igualmente bien. Alabe y apoye el esfuerzo, aunque no espere que haya éxito. No hay nada de malo en reforzar y reconocer el éxito, mientras que no cree expectativas poco realistas y resulte en estándares no razonables.
- Si su niño o niña está preocupado sobre un suceso que se acerca, como dar un discurso en clase, practique con él o ella frecuentemente para aumentar su confianza y disminuir su incomodidad. No es realista esperar que toda la ansiedad desaparezca; en vez de eso, la meta debe ser llevar la ansiedad a un nivel manejable.
- Enseñe a su niño o niña estrategias simples para ayudarlos a lidiar con la ansiedad, como organizar sus materiales y su tiempo, escribir pequeños guiones sobre qué hacer y decir cuando la ansiedad aumente, ya sea en voz alta o para sí mismos, y aprender a relajarse bajo condiciones de estrés. Practicar situaciones, como hacer discursos hasta que se alcance un nivel de comodidad, puede ser una actividad que reduzca la ansiedad.
- Ponga atención y hable con su niño o niña regularmente, y evite ser crítico. Ser crítico puede aumentar la presión para ser perfecto, lo que puede estar contribuyendo al problema en primer lugar. No trate las emociones, las preguntas y las declaraciones sobre el sentir ansiedad como tontas o sin importancia. Podrían no parecer importantes para usted pero son reales para su niño o niña. Considere serias todas las discusiones, y evite dar muchos consejos.

Esté allí para ayudar y ofrecer asistencia en la medida en que se lo pidan. Usted podría llegar a la conclusión que razonar sobre el problema no funciona. En algún momento, los niños podrían darse cuenta de que su ansiedad no tiene sentido, pero pueden ser incapaces de actuar sin ayuda.

- No suponga que su niño o niña está siendo difícil o que el problema desaparecerá. Busque ayuda si el problema persiste y continúa interfiriendo con las actividades diarias.

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 temprano. A pesar de que no es realista ni aconsejable tratar de eliminar completamente toda la ansiedad, en general la meta de la intervención debe ser que el niño o niña regrese a su nivel típico de funcionamiento.

Recursos

Bourne, E. J. (1995). *The anxiety and phobia workbook* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger. ISBN: 1- 56224-003-2.

Dacey, J. S., & Fiore, B. (2001). *Your anxious child: How parents and teachers can relieve anxiety in children*. San Francisco: Jossey-Bass. ISBN: 0-78796-040-3.

Manassis, K. (1996). *Keys to parenting your anxious child*. Nueva York: Barrons. ISBN: 0-81209-605-3.

Sitios web

Anxiety Disorders Association of America— www.aada.org

National Mental Health Association—www.nmha.org

Thomas J. Huberty, PhD, NCSP, es Professor y Director del Programa de Psicología Escolar de la Universidad de Indiana, Bloomington, IN.

© 2004 National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814—(301) 657-0270.