

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

Quando 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