

ANSIEDAD Y ANGUSTIA EN NIÑOS DE 7 A 10 AÑOS

Los niños al igual que los adultos también tienen sentimientos de angustia y de ansiedad. Las causas pueden ser múltiples, dificultades entre sus amigos o compañeros de la escuela, situaciones de disfunción, crisis o tensión en la familia, algo que les preocupa en relación a cosas que han visto o escuchado etc.

Los conceptos de ansiedad y angustia son importantes para la comprensión de los niños. Constituyen una de las claves más útiles para entender la relación entre los aspectos subjetivos y objetivos del desarrollo del niño

Para que esta breve exposición se comprenda mejor es preciso comenzar por aclarar la existencia de la angustia y la ansiedad como dos estados emotivos paralelos, pero diferentes. Ambos pueden coexistir en el mismo individuo o en el curso de una determinada situación.

La mayor parte de los autores que han estudiado la angustia en los niños tienden a opinar que la misma tiene un contenido y un “objeto” que desencadenan los síntomas, así mismo afirman que la angustia infantil tiene siempre un contenido; se trata pues, de un “miedo angustioso”, con esto podemos explicar que por ejemplo los sueños angustiosos no serían la causa ni el motivo de una crisis de angustia sino la expresión de la misma. La angustia, a su vez, es una respuesta emocional a un determinado estímulo que viene del exterior. Ésta es más estática que la ansiedad, más paralizante, más inhibitoria.

En los estados de angustia, tanto el niño como el adulto se sienten oprimidos, aunque no necesariamente deprimidos. Los niños experimentan angustia tal como lo experimenta un adulto y prácticamente con la misma sintomatología somática: vómitos, dolores de cabeza, diarrea, tristeza excesiva, sensación de ahogo, paralización motriz, inhibición muy intensa de la libre manifestación de las emociones etc.

En la ansiedad, la conciencia capta un estado de inquietud que aumenta en forma progresiva, coexistiendo con una sensación de peligro inminente que parece amenazar la seguridad personal, o más exactamente, lo que suele experimentar el individuo ansioso es un sentimiento de anticipación de un peligro. Es la reacción más profunda ante las amenazas contra la propia persona, la ansiedad tiene su origen en la propia psique de quien los experimente y se manifiesta en forma de inquietud motriz e irritabilidad generalizada. Hay una perturbación en las relaciones con personas que desempeñan un papel importante en su vida, produciendo tensión y conflicto.

La ansiedad en grado intenso se considera patológica y altera la tranquilidad y el equilibrio emotivo.

Las diferencias que existen entre la angustia y la ansiedad son muy claras en el campo del comportamiento. Cuando la persona experimenta ansiedad trata de romper las barreras que ese sentimiento va levantando, esta “acción” implica una descarga de energía psíquica por vías motrices, lo cual alivia la intensa sensación de malestar que experimenta el sujeto.

Cuando la ansiedad es aguda se hace imprescindible la colaboración de un psicólogo o terapeuta, si el niño acude llevando un cuadro crónico, además de la terapia convencional, conviene orientar psicológicamente a los padres, para que colaboren, con una actitud calma y comprensiva en la recuperación del niño.



Además, los ejercicios físicos, como la gimnasia, la natación, la danza, el judo, la actividades “boy-scout”, en fin, todo cuanto sea actividad recreativa practicada preferentemente al aire libre, es un excelente método coadyuvante. Así mismo, los trabajos manuales y las tareas realizadas en escuelita de arte, ayudan a devolver al niño la confianza en sí mismo en cuanto a sus posibilidades y recursos.

Sugiero una mirada atenta a los síntomas que pueden manifestar los niños, poniendo el énfasis no en tratar de que los síntomas desaparezcan o taparlos sino en poder analizar las causas que lo provocan para poder acompañarlos a descubrir estos sentimientos y resolverlo de una forma suficientemente sana.

Viviana M. Gallo
Prof. especializada en nivel inicial
Orientadora Familiar
Fundación Padres