

2.1.- FOBIA ESCOLAR

DESCRIPCIÓN

La fobia escolar se refiere al rechazo prolongado que un niño experimenta al acudir a la escuela por algún tipo de miedo. Un miedo que puede estar relacionado con factores como la escolaridad (miedo al maestro, bajo rendimiento escolar, problemas con compañeros); los sucesos vitales negativos (enfermedad prolongada, ruptura de la unión familiar); la ansiedad de separación de los padres (negativa a separarse de la madre), bien como a otros agentes.

No siempre que llora el niño cuando tiene que ir al colegio se trata de fobia escolar, por eso hay que diferenciarla de lo que llamamos rechazo escolar, cuando existe una decisión consciente por parte del niño de negarse a ir al colegio, que nada tiene que ver con la ansiedad que le produce la fobia escolar.

SÍNTOMAS E INDICADORES PARA EL DIAGNÓSTICO

Indicadores diagnósticos según los criterios establecidos en el DSM IV:

Miedo persistente a acudir al colegio, de carácter desproporcionado e irracional, en relación con alguna circunstancia del medio escolar. La posibilidad de asistir al colegio produce una angustia intensa de carácter anticipatorio.

La crisis de angustia puede acompañarse de vómitos, náuseas, diarrea, anorexia, dolores abdominales y cefaleas. Estos síntomas desaparecen en vacaciones y los días que no hay colegio.

La falta de asistencia al colegio tiene un carácter habitual, interfiriendo la vida normal del niño.

A veces, no expresa abiertamente el miedo a la escuela, pero la negativa a ir y la presencia de los síntomas somáticos hacen sospechar del diagnóstico.

El niño reconoce que el miedo es excesivo e irracional, pero asegura que no puede evitarlo.

No presenta un trastorno relevante de conducta de tipo antisocial y sufre una intensa ansiedad en relación con el colegio.

Los padres saben que el niño permanece en casa sin ir al colegio.

No hay que confundirlo con "hacer novillos", donde el niño permanece en casa sin angustia.

Los primeros síntomas de una fobia escolar son:

- Síntomas fisiológicos: sudoración de la manos y el cuerpo, tensión muscular elevada, vómitos, diarrea, alteraciones en la alimentación y en el sueño.
- Síntomas cognitivos: Temor a todo lo relacionado con estar en el colegio sin poder especificar a qué. Lo llamativo es que el temor desaparece cuando llega del colegio y reaparece al día siguiente cuando debe partir hacia él.
- Síntomas en el comportamiento: conducta negativa. Monta un escándalo si se le obliga a vestirse, desayunar, etc., grita, llora y si se le hace permanecer en clase su conducta es muy perturbadora.

Suele suplicar a los padres que no le lleven a la escuela, que acudirá sin falta más tarde o al día siguiente; pero se repite la misma situación. En el momento de la crisis, el niño no razona ante nada.

Cuando el niño emite y repite estos síntomas al menos por unos 6 meses, necesitará de una atención especial e incluso de una terapia para evitar posibles repercusiones en sus estudios y en la realización de sus tareas escolares. Los niños, a diferencia de los adultos, no reconocen la situación como irracional.

Antes de cualquier tratamiento psicológico se debe acudir al pediatra para que se descarte que dichos síntomas no estén relacionados con algún problema fisiológico. Y cuando se ha descartado la existencia de problemas de este tipo, será el psicólogo el encargado de diagnosticar y tratar la fobia escolar en base a unos parámetros específicos.

ORIENTACIONES Y RECURSOS

ORIENTACIONES A LOS PROFESIONALES

Si sospechamos que podemos encontrarnos ante un Trastorno de Fobia escolar, derivar al alumno, a través de un informe motivado, al Servicio de Pediatría o a Salud Mental.

Se intentará aclarar qué situaciones en la escuela y en la familia desencadenan la ansiedad.

Se intentará desensibilizar al niño respecto de las situaciones que producen temor con verbalizaciones y diálogo sobre dichas situaciones.

Se orientará a los padres para que colaboren para conseguir la vuelta al colegio con una actitud firme pero comprensiva.

Serán momentos de riesgo una vez que el niño ha vuelto al colegio: los fines de semana, la ausencia por enfermedad, el cambio de curso, etapa o centro o la enfermedad de uno de los miembros de la familia.

ORIENTACIONES A LA FAMILIA

- Ignorar las conductas de quejas que pone de manifiesto el/la niño/a para no acudir al colegio. Por ejemplo: “me duele la barriga”, “no me encuentro bien”.
- Facilitar y favorecer al máximo la comunicación con el/la niño/a en un ambiente relajado.
- No reforzar las conductas de evitación de asistir al colegio (quedarse en casa).

Estas orientaciones son las aconsejadas para situaciones de fobia escolar en las que no aparecen conductas perjudiciales para el/la propio/a alumno/a ni para el grupo. En el caso de que si se presenten este tipo de conductas es conveniente que al/la alumno/a permanezca un tiempo en casa y allí se lleve a cabo la propuesta que se menciona a continuación y se desarrolla en el anexo.

Intervención sobre al/la alumno/a:

Aproximar gradualmente al/la niño/a a la situación fóbica mediante la utilización de medios indirectos que vayan desensibilizándolo de su miedo. Este acercamiento gradual directo o indirecto a la situación jerarquizada de miedo recibe el nombre de desensibilización sistemática y debe realizarse provocando en el/la niño/a una respuesta contraria a la del miedo que sea incompatible con la propia reacción fóbica y que emocione al/la niño/a positivamente. En función de la edad que tenga el/la alumno/a podría desarrollar la propuesta él/ella mismo/a, como un programa de autoayuda. Se adjunta programa

LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

Con la desensibilización sistemática, puedes aprender a enfrentarte a objetos y situaciones que son amenazadores. Hay que aprender a relajarse mientras se imaginan escenas que, poco a poco, van provocando mayor ansiedad.

Los dos principios básicos fundamentales de la desensibilización sistemática son: Primero, una emoción puede contrarrestar otra emoción, y segundo, es posible llegar a «acostumbrarse» a las situaciones amenazadoras.

Se necesitan unos cuatro días para aprender a relajar los cuatro grupos de músculos mayores. Al tiempo se elabora una jerarquía de sucesos amenazadores. Por último, la visualización sistemática de escenas se realiza paulatinamente hasta que no se sienta ansiedad al exponerse en la imaginación a los estímulos temidos.

Los temores desaparecen en las escenas imaginadas. En la vida real se tarda un poco más en hacerlos desaparecer.

La desensibilización sistemática se desarrolla en cuatro etapas:

- 1.- relajar los músculos a voluntad.
- 2.- priorizar los temores.
- 3.- construir una jerarquía de escenas ansiógenas.
- 4.- visualizar en la imaginación las escenas.

ANEXO: Inventario de miedos escolares