

# ORIENTACIONES PARA SUPERAR LA FOBIA ESCOLAR

## Consideraciones

**Las fobias son miedos exagerados e ilógicos ante determinadas personas, objetos y situaciones.**

Las fobias producen una elevada ansiedad en el niño/a presentando síntomas tales como:

- sudoración
- aumento del ritmo cardíaco
- pipí muy frecuente
- rostro desencajado
- vómitos y mareos
- bloqueo del pensamiento
- gritos
- excitación psicomotriz
- etc

La fobia escolar consiste en el miedo exagerado a alguna persona, situación o relaciones propias del centro escolar

Es frecuente que el niño con miedo al contexto escolar tenga pensamientos erróneos como: "voy a ir al colegio y se volverá a repetir lo mismo de ayer. El profesor me preguntará y José se burlará de mi delante de todos".

También son frecuentes los dolores y vómitos. Los padres lo llevan al médico. El niño no tiene nada.

## Orientaciones prácticas para eliminar la fobia escolar:

***Debe abordarse el problema desde dos niveles distintos:***

### ***Intervención familiar:***

- Ignorar las conductas de quejas que pone de manifiesto el niño para no acudir al colegio. Por ejemplo: "me duele la barriga", "no me encuentro bien".
- Facilitar y favorecer al máximo la comunicación con el niño 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 propio alumno ni para el grupo. En este caso si se han presentado este tipo de conductas por lo que se ha creído conveniente que el alumno 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 el alumno:***

- Aproximar gradualmente al niño 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 niño una respuesta contraria a la del miedo que sea incompatible con la propia reacción fóbica y que emocione al niño positivamente. Por la edad que tiene el alumno podría desarrollar la propuesta él mismo, como un programa de autoayuda con el asesoramiento y seguimiento pertinente del orientador del EOE. Se adjunta programa en el ANEXO

## Apunte de 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.

### LA RELAJACIÓN

Es incompatible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente a la vez. Debemos aprovechar esta conexión directa entre el cuerpo y la mente. Podemos aprender a relajar los músculos a voluntad. Esta habilidad puede usarse para desensibilizar más tarde los miedos.

La relajación progresiva se practica estando acostado o sentado en una silla en la que se pueda apoyar la cabeza. En primer lugar se deben cerrar los ojos.

#### **Primer día.**

El primer día se aprende a relajar los músculos de las manos, antebrazos y bíceps. Hay que realizar los siguientes ejercicios tres veces durante el día.

Colóquese en una posición cómoda. Apriete el puño derecho tan fuerte como pueda, note la tensión de su puño, su mano y su antebrazo. Ahora relájese. Note la relajación en su mano y aprecie el contraste con la tensión. Repetir esto una vez más con el puño derecho. Repetir el procedimiento dos veces con el puño izquierdo, entonces hacerlo dos veces con ambos puños a la vez. A continuación doble el codo y tense el bíceps, después relájelo y note la diferencia. Repítalo dos veces.

Note las sensaciones de pesadez, calor o hormigueo en los brazos. Son normales. Mientras se relaja trate de decirse a sí mismo «Alejo la tensión... Me siento calmado y descansado... Relajo y distiendo los músculos» una y otra vez. Este reforzamiento mental facilitará en gran medida la relajación física.

### **Segundo día.**

Relajaremos la cabeza, el cuello y los hombros. Preste especial atención al cabeza, puesto que desde el punto de vista emocional, los músculos más importantes del cuerpo están en la cabeza. Es aquí donde la mayoría de las personas encierran su tensión. Repetir los ejercicios de los brazos del primer día y proseguir con los siguientes:

Arrugue la frente tan fuerte como pueda. Relájese y distiéndase. Frunza el ceño y note la tensión efectuada. Suéltelo y permita que la ceja recupere su forma. Cierre los ojos y apriete los párpados tan fuertes como pueda. Relaje sus ojos hasta que estén suavemente cerrados y confortables. Ahora apriete la mandíbula. Relájela hasta que los labios estén ligeramente separados. Note realmente la diferencia entre la tensión y la relajación. Apriete la lengua contra el paladar. Relájese. Frunza los labios en forma de «O» y relájelos. Disfrute de la relajación de la frente, cuero cabelludo, ojos, mandíbula, lengua y labios.

Apriete la cabeza apretando por la parte de la nuca tanto como confortablemente pueda, y aprecie la tensión en el cuello. Hágalo girar suavemente ala derecha, después a la izquierda. Note el cambio de localización de la tensión. Enderece la cabeza y déjela mirando al frente, presione la barbilla contra el pecho. Sienta la tensión en la garganta y la tirantez en la parte posterior del cuello. Relájese, colocando la cabeza en una posición confortable. Permita que se intensifique la relajación. Encoja los hombros hacia arriba tanto como pueda, encorvando la cabeza hacia abajo entre los hombros. Relájelos. Déjelos caer y sienta la relajación propagarse por el cuello y los hombros. Experimente de nuevo toda la secuencia.

### **Tercer día.**

Dirigiremos la atención hacia el pecho, el estómago y la parte baja de la espalda, notando como la tensión acumulada en estas áreas afecta la respiración y como una respiración profunda y pausada puede relajarle. Repita los ejercicios de los dos primeros días y añada los siguientes:

Colóquese en una posición cómoda y relájese. Aspire y llene completamente los pulmones de aire. Manténgalos llenos de aire y note la tensión. Ahora expire, dejando su pecho relajado y suelto, permitiendo que el aire silbe al salir. Continúe respirando lenta y pausadamente varias veces, sintiendo como sale la tensión fuera del cuerpo con cada expiración. Después apriete el estómago y manténgalo así. Note la tensión, después relájese. Coloque la mano sobre el estómago y aspire profundamente retirando la mano. Mantenga el aire un momento, después expire, sintiendo la relajación cuando el aire silba al salir. Ahora arquee la espalda sin hacer un esfuerzo excesivo. Mantenga el resto del cuerpo tan relajado

como sea posible. Concéntrese en la tensión en la parte baja de su espalda. Ahora relájese tan profundamente como pueda. Repita toda esta secuencia otra vez.

#### **Cuarto día.**

Finalmente aprenderemos a relajar los muslos, nalgas, pantorrillas y pies. A los ejercicios de los días uno, dos y tres, añada los siguientes:

Colóquese en una posición cómoda. Apriete las nalgas y los muslos presionando los talones hacia dentro tanto como pueda. Relájese y note la diferencia. Estire la punta de los pies para tensar las pantorrillas. Observe la tensión, a continuación relájelas. Dirija la punta de los pies hacia la cara, poniendo la tensión en las espinillas. Estudie la tensión, después relájese. Sienta la pesadas y relajadas que están sus piernas. Repita esta secuencia una vez más.

#### **SECUENCIA DE RELAJACIÓN ABREVIADA**

Una vez realizado este trabajo intensivo sobre los cuatro grupos de músculos mayores, se puede utilizar una forma abreviada de los ejercicios para relajar rápidamente todo el cuerpo. Tense cada grupo de músculos de cinco a siete segundos y después relájelos de 20 a 30 segundos:

1. Tense los puños, antebrazos y bíceps en una pose culturista; relájese.
2. Arrugue todos los músculos de la cara con una nuez, y haga girar su cabeza en círculo para aflojar el cuello; relájese
3. Realice dos respiraciones profundas, una con el pecho y otra con el estómago mantenga el aire y relájese.
4. Tense las piernas dos veces, una con la punta de los dedos de los pies estirados, y la otra con la punta de los dedos de los pies hacia cara; relájese.

Respirar profundamente es la clave de la relajación. Entre los ejercicios, realice profundas inspiraciones con el estómago. Repítase a sí mismo palabras como «relájate..., cálmate..., abandónate» mientras se está inspirando. Siempre que aparezca algo de tensión durante la desensibilización sistemática inspire profundamente y dígame a sí mismo: «Relájate».

Cuanto más practique la relajación progresiva, más profunda será la relajación.

#### **PRIORIZACIÓN DE TEMORES**

En la guía de identificación de fobias se detecta que el temor más significativo para este alumno es “ir y permanecer en la escuela”, por ello vamos a intentar hacer una jerarquía de situaciones ansiógenas en torno a este miedo que provoca en el alumno una considerable cantidad de sufrimiento emocional.

## JERARQUÍAS DE ESCENAS ANSIÓGENAS

Secuencia-ejemplo de situaciones a imaginar:

1. Veo una película en la que un actor infantil entra en la escuela
2. Un amigo me explica que le ha pasado en la jornada escolar
3. Manejo material escolar.
4. Concierto una visita a casa del maestro.
5. Me dirijo al centro escolar sin entrar en él.
6. Permanezco un buen rato en la puerta del centro escolar.
7. Pienso en estar dentro del centro.
8. Miro a los compañeros cuando salen del centro.
9. Un compañero viene a mi casa a mostrarme las tareas.
10. Entro en el centro un momento.
11. Entro en el centro y recorro sus dependencias.
12. El maestro me entrega tareas para casa en el recibidor del centro
13. Quedo con el maestro para entregarle las tareas.
14. Quedo con el maestro para supervisar las tareas a solas.
15. Entro en el centro y hago las tareas en la biblioteca durante media jornada.
16. Voy media jornada al centro y participo con mis compañeros en actividades lúdicas (deporte, ver una película...)
17. Asisto al colegio y permanezco la mayor parte del tiempo en la biblioteca y una hora en el aula en la hora de E. Física o Plástica.
18. Asisto al colegio y permanezco dos horas en la biblioteca y dos en el aula.
19. Asisto al colegio y permanezco una hora en la biblioteca y tres en el aula.
20. Asisto a clase con normalidad.

## VISUALIZACIÓN SISTEMÁTICA DE LAS ESCENAS ANSIÓGENAS

Ahora ya está preparado para empezar las sesiones de desensibilización sistemática. La técnica está basada en el simple hecho de que reduciendo su reacción de ansiedad hacia la situación más débil de la jerarquía, se reducirá la reacción a todas las otras situaciones en el mismo valor.

Para realizar la desensibilización sistemática hay que colocarse en una posición cómoda donde no pueda ser molestado. Debe tenerse cerca la jerarquía y seguir estos pasos:

1. Sentado o acostado con los ojos cerrados, se empieza usando las habilidades de relajación adquiridas, para relajar progresivamente todos los músculos del cuerpo. Utilice los ejercicios

del método abreviado o los ejercicios del método entero, para relajar los principales grupos de músculos y deje que la relajación llegue a su cuerpo.

2. Cuando consiga la relajación total, preséntese mentalmente la primera situación de la jerarquía. Visualice la escena durante cinco o diez segundos, haciéndola tan real como sea posible. Algunas escenas pueden costar más de visualizar, tales como imaginar un largo viaje o cocinar una comida fantástica. Es necesario que use todos los sentidos para crear la escena, incluyendo la conciencia del color, sonido, tacto y olfato.

3. Preste atención a cualquier tensión producida por la escena.

4. Mantenga la escena, haga una inspiración profunda, retenga el aire mientras cuenta hasta tres y suéltelo lentamente. Mientras se va repitiendo a sí mismo «estoy relajado... la tensión desaparece... Ahora estoy relajado...».

5. Cuando note que ha decrecido el nivel de tensión haga desaparecer la escena de la imaginación. Si lo prefiere, puede finalizar la escena visualizando un lugar especialmente relajante que esté asociado mentalmente con la paz y la seguridad.

6. Repita los pasos anteriores con la misma escena, apreciando como decrece el nivel de ansiedad con cada presentación.

7. Cuando en dos presentaciones seguidas no se experimente ansiedad, entonces se puede pasar a la siguiente escena de la jerarquía.

Generalmente se necesitan tres o cuatro visualizaciones de la escena para llevar la respuesta a cero. La primera sesión debería durar unos 15 minutos, y probablemente en ella se examinarán las tres o cuatro primeras situaciones de la jerarquía.

Tan pronto como se gana habilidad y velocidad en la relajación y visualización se pueden alargar las sesiones a treinta minutos. Es mejor detener la sesión si una persona se siente cansada, aburrida o excesivamente trastornada. Las sesiones pueden realizarse cada dos días, diariamente o dos veces al día; la única limitación es la fatiga.

A medida que se vaya adelantando en la jerarquía se notará que mejora la habilidad para hacer frente a las situaciones de la vida real. Cuando el alumno se encuentre en situaciones similares de la vida real, procurará detectar cualquier tensión y usarla como una, señal para relajarse: respire profundamente y repítase a sí mismo frases tranquilizadoras.

Ahora podemos llevar a la práctica la secuencia de escenas que al alumno le producen ansiedad.

## ORIENTACIONES PARA SUPERAR LA FOBIA ESCOLAR 1

### Consideraciones

Este síndrome se caracteriza por un manifiesto rechazo a la asistencia al colegio e implica un temor irracional por alguna situación particular. Está relacionada con el contexto escolar y hechos traumáticos reales en la escuela (participación obligatoria en algunas actividades, rechazo de los compañeros, rigidez del profesor, etc.). Puede agravarse por reacciones verbales hostiles por parte del profesorado al no comprender los temores del niño o por conflictos entre los padres y los profesores. Los síntomas incluyen: dolor abdominal, náusea, vómito, diarrea, dolor de cabeza, palidez y debilidad, que aparecen por la mañana antes de ir a la escuela y por lo general desaparecen antes que terminen las clases, y no aparecen los fines de semana ni días festivos. Las fobias son una forma de miedo que responde a estas características: son desproporcionadas a la situación que desencadena la respuesta de miedo y están relacionadas con estímulos que no son objetivamente peligrosos, no pueden ser eliminadas racionalmente porque están más allá del control voluntario, tienen larga duración, interfieren considerablemente en la vida cotidiana del niño en función de las respuestas de evitación, y suelen aparecer con más frecuencia entre los 4 y 8 años.

**Los niños con fobia escolar tienden a manifestar los siguientes tipos de respuestas:**

1. Se niegan a asistir al colegio.
2. Lloran, gritan y patalean al llevarles a la escuela.
3. Se quejan de dolores y enfermedades cuando se acerca el momento de ir a la escuela, desapareciendo los síntomas si se le permite quedarse en casa.
4. Manifiestan síntomas fisiológicos como rigidez muscular, sudoración excesiva en la palma de las manos, dolor de cabeza y estomago, nauseas, vómitos, diarrea.
5. Anticipan consecuencias desfavorables.
6. Evalúan negativamente sus capacidades.
7. Planean escaparse del colegio.

### Orientaciones

#### *Intervención familiar*

Si se hace cumplir la regla de la **asistencia diaria a la escuela**, el problema de la fobia escolar mejorará en forma notable en una o dos semanas.

En cambio, si no le exige a su hijo que asista diariamente a la escuela, los síntomas físicos y el deseo de quedarse en casa se volverán más frecuentes. **Cuanto más tiempo pase su hijo en casa, tanto más difícil le resultará volver a la escuela.** Podrían estar en juego la vida social y la educación futura del niño.

Cuando el niño se alborota al separarse de los padres, la mejor estrategia es informarle, calmadamente, que el padre/ madre regresará y que el niño tiene que quedarse, entonces debe irse rápido. **Una separación firme, rápida y con cariño** es mejor tanto para los padres como para el niño.

#### **1. Insistir ir a la escuela.**

La mejor terapia de la fobia escolar es ir diariamente a la escuela. Los temores se superan enfrentándolos cuanto antes. La asistencia diaria a la escuela hará que casi todos los síntomas físicos del niño mejoren.

Los síntomas se volverán menos intensos y se presentarán con menor frecuencia y, con el tiempo, el niño volverá a disfrutar de la escuela.

Sin embargo, al principio el niño pondrá a prueba la determinación de la madre de enviarlo a la escuela todos los días. **Los padres deberán hacer que la asistencia a la escuela sea una regla rigurosa, sin excepciones.**

## **2. Los padres deben ser particularmente firmes las mañanas de los días de escuela.**

Al principio, las mañanas pueden ser difíciles. Nunca se le debe preguntar al niño cómo se siente porque esto lo estimulará a quejarse.

Si el niño está suficientemente bien para estar levantado y andar de un lado a otro dentro de la casa, está suficientemente bien para poder ir a la escuela. Si se queja de síntomas físicos, pero son los ya ha mostrado en otras ocasiones, deberá ser enviado a la escuela inmediatamente con mínima discusión.

En el caso de que los padres no estén seguros acerca de la salud de su hijo, deben enviarlo a la escuela de todos modos; porque si los síntomas empeoran después, el centro lo comunicará a la familia.

Aunque se le haga tarde, el niño debe ir a la escuela.

Algunas veces un niño puede llorar y gritar, negándose absolutamente a ir a la escuela. En ese caso, después de hablar con él sobre sus temores, se le debe llevar. Uno de los padres podría ser mejor que el otro en hacer cumplir esto. Incluso en algunas ocasiones, un pariente puede encargarse del asunto durante unos días.

## **3. Coger una cita para que el niño vaya a ver a su médico la misma mañana si se queda en casa.**

Si el niño tiene un síntoma físico nuevo o parece estar muy enfermo, es probable que los padres quieran que se quede en casa. Si tienen dudas, probablemente su médico puede determinar la causa de la enfermedad del niño. Si el síntoma es causado por una enfermedad, puede iniciarse el tratamiento apropiado. Si el síntoma es causado por ansiedad, el niño deberá volver a la escuela inmediatamente.

Los niños con dolor de garganta, tos moderada, secreción nasal u otros síntomas de resfriado, pero sin fiebre, pueden ser enviados a la escuela. Los niños no deben permanecer en casa por "parecer enfermos", "tener mal color", "tener ojeras" o "estar fatigados".

## **4. Solicitar la asistencia del personal de la escuela.**

Deben informar al maestro de la escuela que, si los síntomas del niño aumentan, deje que se relaje de 5 a 15 minutos en otro lugar, en lugar de enviarlo a casa.

Si el niño tiene algunos temores especiales, como recitar en clase, el maestro generalmente hará concesiones especiales.

## **5. Hablar con el niño sobre su temor a la escuela.**

En algún momento, que no sea una mañana de escuela, hablar con el niño sobre sus problemas, alentarle a decir exactamente lo que le molesta, preguntarle qué es lo peor que podría pasarle en la escuela o en el camino a la escuela. Si hay una situación que pueda cambiar, decirle que harán todo lo posible por cambiarla. Si les preocupa que los síntomas puedan empeorar en la escuela, asegúrenle que puede relajarse unos minutos en el colegio según lo necesite.



Después de escucharlo atentamente, deben decirle que entienden sus sentimientos, pero que sigue siendo necesario que asista a la escuela mientras mejora.

#### **6. Ayudar al niño a pasar más tiempo con otros niños de su edad.**

Fuera de la escuela, los niños con fobia escolar tienden a preferir estar con sus padres, jugar dentro de casa, estar solos en su cuarto, ver mucha televisión, etc.

Muchos no pueden pasar una noche en casa de un amigo sin desarrollar un sentimiento abrumador de nostalgia. Necesitan estímulo para jugar más con sus compañeros.

Esto puede ser difícil para los padres que disfrutaban de la compañía del niño, pero a la larga es el mejor curso de acción. Es necesario que alienten a su hijo para que hagan deporte (por lo general, prefieren los deportes que no son de contacto físico). Además es conveniente que envíen más frecuentemente a su hijo fuera de casa o a las casas de otros niños. Pueden invitar a los amigos de su hijo a salir con su familia o a pasar la noche en su casa. La experiencia en un campamento de verano podría resultar sumamente beneficiosa.

#### **Apunte de programa:**

- Detectar el origen de la fobia: relaciones con el profesor o compañeros.
- Colaborar con el profesor, director, psicólogo para establecer un plan de acercamiento al centro.
- Jerarquizar las situaciones de menor a mayor miedo. Ejemplo:
  - El niño junto con la madre visitan con frecuencia el edificio y los patios de la escuela.
  - Madre e hijo entran en el edificio de la escuela, pasean por él y miran cómo juegan otros niños.
  - Madre e hijo entran en el aula vacía y permanecen allí un rato.
  - Un compañero acompaña al niño en el aula vacía. La madre está con ellos y promueve la interacción.
  - La madre se sitúa delante de la puerta del aula, permaneciendo atenta al niño.
  - La madre se aleja del aula pero permanece en los alrededores.
  - El niño asiste durante unos minutos a una clase mientras es esperado por su madre delante de la puerta.
  - El tiempo de asistencia a la clase se alarga paulatinamente, mientras la madre aguarda cerca del aula.
  - Mientras el niño asiste a las clases la madre lo espera delante de la escuela, recogéndolo a una determinada hora

Si, mientras se lleva a cabo el proceso de acercamiento gradual al estímulo fóbico (colegio, clase, compañeros, profesor...) se le proporciona al niño información-satisfacción de cómo va superando su miedo se acelera el proceso de extinción de la conducta fóbica.