

# La fobia escolar existe

EL MIEDO FUNDAMENTAL NO ES EL DE IR A LA ESCUELA, SINO EL DE DEJAR EL HOGAR Y SEPARARSE DE LA FAMILIA



Desde muy pronto en la vida de un niño la escuela se ha convertido en su segundo hogar. Y en ese ambiente se experimentan vivencias de relación que marcan la personalidad infantil y van a influir de manera decisiva en su vida futura.

El niño que aterriza por primera vez en la escuela se ve arrancado de un medio familiar que le supone una protección total y, de repente, se encuentra con que tiene que convivir en un nuevo ambiente en el que se reparten el tiempo de atención, los materiales y juegos, los afectos...

El niño vive las primeras experiencias escolares como si de un juego se tratara, pero se encuentra con niños transformados en rivales, que le producirán sus primeros disgustos y ansiedades como ser humano en sociedad. Pronto va a descubrir (particularmente, los hijos únicos) con tristeza, resignación o rebeldía que el mundo no es sólo para él y se pasará buena parte del tiempo reclamando la atención de los adultos, rivalizando con los demás niños. Estas sensaciones son en ocasiones tan fuertes que aparecen síntomas de fobia escolar: llanto de repetición, insomnio, trastornos de la alimentación, descontrol de esfínteres.

## Qué es la fobia escolar

Este síndrome se caracteriza por un manifiesto rechazo a la asistencia al *cole* e implica un temor irracional por alguna situación particular. 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 de 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 objetivamente inocuos, 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.

En la infancia, las fobias se clasifican en **trastornos fóbicos** (fobias específicas y fobia escolar), **trastornos de ansiedad sin evitación fóbica** (ansiedad de separación y ansiedad excesiva) y **otros trastornos de ansiedad** (trastorno obsesivo-compulsivo y trastorno mixto de ansiedad y depresión).

La fobia escolar es el rechazo prolongado que un niño experimenta a acudir a la escuela por algún miedo relacionado con ella. Es poco común y tiende a darse con más frecuencia entre los 3 y 4 años, o entre los 11 y 12 años, y afecta a más niños que niñas. Su comienzo en los más pequeños es repentino, mientras que en mayores y adolescentes es más gradual, de carácter más intenso y grave y con peor pronóstico. La fobia a la escuela viene precedida o

acompañada de síntomas físicos de ansiedad (taquicardia, trastornos de sueño, pérdida de apetito, palidez, náuseas, vómitos, dolor de cabeza) y de una anticipación de consecuencias negativas asociadas a la escuela, así como de una relación muy dependiente con la madre y de la proliferación de temores inespecíficos (oscuridad, ruidos). El resultado es la conducta de evitación. La fobia escolar está asociada a otros trastornos clínicos, como la depresión y una baja autoestima.

## Lo que predispone a la fobia escolar

Son los trastornos de ansiedad o depresión de los padres, algunos factores relacionados con la escolaridad (como el temor a un profesor o a uno o varios niños) o sucesos vitales negativos, como una enfermedad prolongada o la separación de los padres. La fobia escolar puede denotar la existencia de una fobia específica (temor a ser herido en los juegos del recreo), social (temor a ser ridiculizado), de un trastorno obsesivo-compulsivo (miedo a ser ensuciado) o de una ansiedad de separación.

Lo más recomendable es el tratamiento del psicólogo, mediante terapia. Los niños con un temor irrazonable de asistir a la escuela pueden sentirse inseguros si se quedan solos en su habitación, demostrar un apegamiento excesivo a sus padres, una preocupación o temor acerca de sus padres o de que le puedan hacer daño, tener dificultad para dormirse, sufrir pesadillas, mostrar un temor exagerado a los animales, monstruos y ladrones, miedo a quedarse solos en la oscuridad, o manifestar rabietas cuando se les obliga a ir a la escuela. **El miedo fundamental no es el de ir a la escuela, sino el de dejar el hogar y separarse de la familia.** Cursa de forma leve, a menudo con dolor abdominal, cuando los niños

LA FOBIA ESCOLAR  
ES EL RECHAZO  
PROLONGADO  
QUE UN NIÑO  
SIENTE A ACUDIR  
AL COLEGIO

van por primera vez a un día completo de clases. Con el apoyo de los padres, desaparecen en pocos días aunque pueden reaparecer durante los primeros años, después de vacaciones o de la convalecencia por enfermedades.

### Crisis de angustia

Algunos niños las sufren al ser separados de sus padres. El cuadro clásico ocurre en ansiosos, tímidos y dependientes en exceso, con madres autoritarias o muy complacientes y padres pasivos. Estas madres frecuentemente sienten temor a que su hijo se aleje de ellas y le transmiten su ansiedad. A medida que el niño se angustia más por ir a la escuela, más se preocupará la madre por su miedo y así se generará un círculo vicioso, donde la ansiedad de la madre afecta al hijo y viceversa, empeorando los síntomas de separación.

En ocasiones, existe una circunstancia que lo precipita, como las experiencias desagradables en el colegio, enfermedades, un nuevo hermano en casa o discusiones conyugales. El temor a la separación y el resentimiento por el dominio de los padres se proyectarán en la escuela, haciéndola parecer un lugar peligroso donde el niño siente que puede ser castigado o atacado. ◀

## CÓMO ACTUAR ANTE LA FOBIA ESCOLAR

- Ante síntomas gastrointestinales u otros, consultemos con el pediatra para descartar una enfermedad orgánica.
- Los padres deben reconocer, en su caso, que han mantenido al niño demasiado atado a ellos y hacerle volver cuanto antes al colegio.
- Uno de los padres puede acompañarlo hasta la clase, e incluso permanecer allí un breve período de tiempo.
- En ciertos casos, será necesario modificar el horario de llegada a la escuela, cambiar de maestro o, tal vez, de colegio.
- Si el niño pide irse a casa por dolor abdominal u otros síntomas, deberá ser atendido por los servicios médicos, que de- terminarán si sus molestias son reales o ficticias.
- Pero los miedos irracionales y las fobias pueden estar causados por problemas más profundos que el rechazo escolar. Por eso debe ser un especialista quien valore la oportunidad de tratar la situación con unos consejos apropiados o con un proceso terapéutico más intenso.