

FACTORES ANSIÓGENOS EN LA ESCUELA Y VÍAS DE SOLUCIÓN: UNA MIRADA DESDE LOS ALUMNOS Y SUS PROFESORES

ANXIETY FACTORS IN SCHOOL AND SOLUTION PATHS: a students and teachers perspective

FATORES DE ANSIEDADE NA ESCOLA E VIAS DE SOLUÇÃO: uma olhada a partir dos alunos e seus professores

Laura Gaeta González

Profesora da Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP), México.
laura.gaeta@upaep.mx

Valentín Martínez-Otero Pérez

Profesor da Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid (UCM), España.
valenmop@edu.ucm.es

RESUMEN: Al tiempo que se busca identificar vías de solución para los cada vez más altos niveles de ansiedad infantil, se hace necesario estudiar más a fondo los factores que participan en este fenómeno. El propósito de nuestro estudio fue indagar cuáles son los principales condicionantes que a nivel personal, escolar y familiar se relacionan con niveles de ansiedad muy altos o muy bajos. Se entrevistó a 42 alumnos de 5º y 6º de primaria de 4 diferentes escuelas (2 públicas y 2 privadas), seleccionados a partir de sus puntajes en dos pruebas estandarizadas. Se entrevistó también a 21 profesores que imparten clase en dichos grados, dentro de las mismas instituciones. Los resultados reflejan los múltiples factores que, desde la mirada de escolares y maestros, favorecen la ansiedad en el alumnado preadolescente, al tiempo que se evidencia que son pocas las acciones que se realizan en la escuela para ayudar a los alumnos a mantener su ansiedad en niveles adaptativos; y que los recursos que los propios niños están utilizando para reducir sus niveles de ansiedad no son suficientes, por lo que se propone la adopción coordinada de medidas pedagógicas que en el marco de la educación emocional posibiliten la prevención de la ansiedad.

PALABRAS CLAVE: Factores ansiógenos. Profesores. Alumnos. Prevención.

ABSTRACT: In the same time in that need ways to identify paths to the increasingly high levels of child anxiety, it is necessary to further study the factors involved in this phenomenon. The main purpose of this study was to investigate what are the main personal, academic and family factors that relate to high or low anxiety levels. 42 students from 5th and 6th grade of 4 different schools (two public and two private) were interviewed; they were selected based on their scores on two standardized tests. 21 teachers who teach in those grades, within the same institutions, were also interviewed. Results reflect the multiple factors that, from the perspective of students and teachers, favor anxiety in pre-adolescent students, while it is shown that there are few actions that are taken in the schools to help students maintain their anxiety down to adaptive levels; and that the personal resources that students themselves are using to reduce their anxiety levels are not enough. Therefore, the coordinated adoption of educational measures that enable the prevention of anxiety, within the framework of emotional education, are proposed.

KEYWORDS: Anxiety factors. Students. Teachers. Prevention.

RESUMO: Ao mesmo tempo em que se procura identificar vias de solução para cada vez mais altos níveis de ansiedade infantil, faz-se necessário estudar mais a fundo os fatores que participam deste fenômeno. O propósito de nosso estudo foi indagar quais são os principais condicionantes que ao nível pessoal, escolar e familiar se relacionam com níveis de ansiedade muito alta ou muito baixa. Entrevistou-se 42(quarenta e dois) alunos de 5º e 6º primárias de quatro diferentes escolas (duas públicas e duas privadas), selecionados a partir de suas pontuações em duas provas padronizadas. Entrevistou-se, também, 21(vinte e um) professores que dão aulas nos citados graus, dentro das mesmas instituições. Os resultados refletem os múltiplos fatores que, a partir do olhar de educadores e professores, favorecem a ansiedade no alunado pré-adolescente, ao mesmo tempo, em que se evidência que são poucas as ações que se realizam na escola para ajudar os alunos a manter sua ansiedade em níveis adaptativos; e, que os recursos que os próprios meninos utilizam para reduzir seus níveis de ansiedade não são suficientes, pelo que se propõe a adoção coordenada de medidas pedagógicas que no marco da educação emocional possibilitem a prevenção da ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: Fatores de ansiedade. Professores. Alunos. Prevenção.

Artigo recebido em setembro de 2015

Aprovado em novembro de 2015

1 | INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo determinar los principales factores de tipo personal, familiar, escolar y socio-cultural que inciden en los niveles de ansiedad que presentan niños y niñas de 5º y 6º de primaria, tanto de escuelas públicas como de escuelas privadas, principalmente los que se reflejan en el contexto escolar, así como los principales recursos en los que se apoyan los alumnos para manejar estas respuestas ansiosas. El trabajo se llevó a cabo desde un enfoque mixto, analizando en una primera fase las respuestas reportadas en dos instrumentos estandarizados para medir la ansiedad infantil y posteriormente entrevistando a alumnos con niveles de ansiedad muy altos o muy bajos, así como a sus profesores. Estudiar este grupo de edad proporciona una visión general de cómo están los alumnos, próximos a vivir el cambio a otro nivel escolar -la secundaria- en donde tendrán que ajustarse a nuevas formas de trabajo y complejidad de los contenidos académicos, además de los cambios propios de la etapa adolescente.

1.2 La ansiedad

La ansiedad, a un tiempo estado emocional y respuesta del sujeto, cumple una función adaptativa y de vigilancia. Es un concepto complejo y multidimensional tanto en su comprensión como en su manejo, porque en su configuración y en su expresión intervienen componentes de diversa índole, principalmente fisiológica, psicológica y sociocultural; y así, las reacciones ansiosas tienen un curso, duración, persistencia y fluctuación diferentes según se trate de un individuo u otro, o de un mismo sujeto en diversos momentos.

A pesar de que la ansiedad constituye una vivencia de temor ante algo generalmente indefinido, es posible ubicar como desencadenantes de esta respuesta natural de alerta, por un lado, ciertos estímulos externos o ambientales diversos, y por otro, estímulos internos que pueden incluir recuerdos, ideas, pensamientos, fantasías personales, etc., que solo el sujeto es capaz de controlar (ROJAS, 2001), aunque no siempre conoce la manera de hacerlo.

En este sentido, se sabe que los trastornos de ansiedad constituyen la patología más frecuente entre la población, incluidos niños y adultos. Estos trastornos, tomados en su conjunto son más frecuentes en las mujeres que en los hombres, con una tasa de prevalencia a lo largo de la vida aproximadamente 2.5 veces superior en el género femenino que en el masculino (MIGUEL-TOBAL; CANO-VINDEL, 2002).

La experiencia de ansiedad es considerada como parte natural del desarrollo infantil y de la vida misma, y de hecho la mayoría de los niños aprenden a manejarla; no obstante, entre un 3 y un 25% de menores antes de los 12 años ya tienen problemas de ansiedad que interfieren con su actividad diaria (CARTWRIGHT-HATTON; MCNICOL; DOUBLEDAY 2006, apud HEADLEY; CAMPBELL, 2011).

Los niveles de ansiedad que presentan niños y adolescentes constituyen desde hace ya algunos años un problema serio de salud mental (MYCHAILYSZYN; MENDEZ; KENDALL, 2010). Independientemente de que se realicen estudios o evaluaciones de tipo clínico, se ha observado cómo distinguen los profesores las manifestaciones ansiosas en los escolares. Por ejemplo, Esparza y Rodríguez (2009) encontraron que cerca de un 56% de los alumnos de entre 6 y 11 años fueron identificados por sus docentes por tener indicadores de ansiedad como estar nerviosos, con miedo y/o preocupados por problemas reales e imaginarios. Casi una década atrás, Barret (1998 apud JADUE, 2001) refería que aunque entre el 10 y el 20% de los escolares se ven afectados por problemas relacionados con la ansiedad, este tipo de cuadros reciben menos atención en el ámbito académico que otros trastornos infantiles.

2 | FACTORES DESENCADENANTES DE ANSIEDAD EN LOS CENTROS ESCOLARES

El fenómeno de la ansiedad infantil ha sido poco explorado en la escuela, por lo que se requieren estudios que aborden esta temática desde múltiples enfoques y pongan especial atención en el importante papel que juega el centro educativo y sus agentes, considerando que los niños pasan en el ámbito escolar prácticamente la mitad del tiempo.

Fisak y Grills-Taquechel (2007) reconocen la necesidad de un mejor entendimiento de los factores etiológicos de la ansiedad infantil, que conduzcan al desarrollo de programas eficaces de intervención y prevención. A partir de su investigación, Ezpeleta, Taboada y de la Osa (1998) encontraron que algunos factores de riesgo en los niños para presentar ansiedad son la presencia de psicopatología en los padres, el estilo educativo de éstos, el temperamento del niño o la niña, los problemas evolutivos tempranos, la presencia de antecedentes familiares psicopatológicos y el nivel socioeconómico.

Oros y Vogel (2005 apud ESPARZA; RODRÍGUEZ, 2009) indican que los estresores de un niño en edad escolar se sitúan predominantemente en el contexto escolar y la interacción con los pares y mencionan que en el área escolar sobresalen el cambio de escuela o de ciclo, la repetición de grado, el cambio de profesor, el aumento de trabajo y el tiempo con el que cuentan para realizar las actividades en sus asignaturas. A su vez, la escuela puede ser una institución estresante debido a la competitividad por el rendimiento académico, las rivalidades entre compañeras y compañeros, el miedo a la participación en el salón de clase, el temor al fracaso y a decepcionar a madres y padres, el interés por lograr la aceptación entre un grupo de iguales, la relación con los maestros, etc. (NARANJO, 2009).

Esparza y Rodríguez (2009) encontraron que el factor exigencia académica se encuentra asociado con la presencia de estados de ansiedad tanto en niños como en niñas de 6 a 11 años. Por su parte, Moreno et. al. (2009) identificaron una asociación significativa entre ansiedad y rendimiento académico, y observaron que los niños de los últimos años de enseñanza primaria que presentan indicadores clínicos de ansiedad tienen un rendimiento académico bajo y medio, porque presentan más dificultad para adquirir los contenidos escolares requeridos.

En este sentido, cabe mencionar que las manifestaciones de ansiedad se han visto asociadas a disminución de atención, concentración y memoria (MCGEE; STANTON, 1990 apud BARRET; TURNER, 2001), así como a dificultades para relacionarse con sus pares y problemas de autoestima (COBHAN; DADDS; SPENCE, 1998 apud JADUE, 2001).

A un nivel más interaccional, Witteborg, Lowe y Lee (2009) encuentran que los alumnos con más preocupaciones sociales y síntomas fisiológicos de ansiedad tienden a sentirse más insatisfechos con la escuela y, señalan igualmente que presentar ansiedad como rasgo es el mejor predictor de la inadaptación escolar en la población infantil y adolescente. Observaron también que los escolares más jóvenes y aquéllos con más preocupaciones sociales son quienes tienden a sentir más resentimiento y disgusto hacia sus profesores.

Todo esto puede favorecer lo que Mychailyszyn, Mendez y Kendall (2010) reportan, pues observaron que los niños sin un diagnóstico de trastorno de ansiedad fueron evaluados por los maestros como más trabajadores, con un aprendizaje significativamente mejor y académicamente más notable, así como con mayor felicidad que los niños diagnosticados con trastornos de ansiedad. A su vez, los trastornos de ansiedad se relacionan con el uso de tabaco y el consumo de sustancias, como alcohol y hachís (WOOD; CANO-VINDEL; IRUARRIZAGA; DONGIL, 2009), lo cual podría repercutir de manera negativa en la trayectoria académica de los menores.

A pesar de que la ansiedad excesiva y/o crónica podría perjudicar el desempeño educativo y el desarrollo integral, es difícil encontrar medidas efectivas para ayudar desde las instituciones

escolares a que las manifestaciones de ansiedad no se acentúen. Bertoglia (1980 apud BERTOGLIA, 2005) encontró que los profesores ayudan a los alumnos a enfrentar su ansiedad (específicamente ante los exámenes) principalmente de varias formas: con sobreprotección, mediante la eliminación o disminución del estímulo ansiógeno, con presión para que el alumno afronte la situación, o bien, a través de la derivación al especialista.

Cuando no se toman medidas, o las que se adoptan no resultan convenientes, la situación tiende a complicarse. Crockett y Kellman (1995 apud MYCHAILYSZYN; MENDEZ; KENDALL, 2010) encontraron que los síntomas ansiosos en primer grado de primaria fueron un predictor significativo de su presencia en quinto grado y reportaron que tanto para niños y niñas, los síntomas tempranos de ansiedad predicen significativamente logros escolares más pobres. En México, Valero (2008 apud MIRANDA et. al., 2009) relaciona el aumento de suicidios en niños y adolescentes con perturbaciones emocionales tales como la depresión y la ansiedad. A esto se agrega la poca cultura de prevención que se da en este contexto, por lo que se acude solicitando atención cuando el problema se sale de control y a menudo es mucho más difícil manejarlo.

No obstante, puede que la ansiedad infantil tampoco sea reconocida siempre por los maestros y a veces por el mismo niño que la está viviendo (BENJAMIN; COSTELLO; WARREN, 1990 apud WITTEBORG; LOWE; LEE, 2009).

3 | LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Al menos teóricamente, se reconoce en la actualidad que la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad del alumno en todos los planos: cognitivo, afectivo, social y moral (TRIANES; GARCÍA, 2002), ya que educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, en sus capacidades tanto físicas, cognitivas, lingüísticas, morales, como afectivas y emocionales (LÓPEZ, 2005). Dentro de este marco, la atención a las respuestas ansiosas puede trascender el enfoque clínico correctivo que había prevalecido en las décadas anteriores, dando cabida a una visión más compleja, y al mismo tiempo más educativa del ser humano.

Bisquerra (2000 apud BISQUERRA et al. 2010) define la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, con el objeto de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Otros autores, como Martínez-Otero (2007), propugnan la educación de la afectividad por su trascendencia en el desarrollo personal y social.

4 | METODOLOGÍA

4.1 Sujetos

Participaron 42 alumnos de 5° y 6° de primaria de 4 instituciones educativas, 2 privadas y 4 públicas, de la ciudad de Puebla, México, con un promedio de edad de 11 años. El criterio de inclusión consistió en haber obtenido puntuaciones muy altos o muy bajos en dos instrumentos de ansiedad infantil que se aplicaron a sus grupos: 30 de los participantes se incluyeron por sus niveles altos de ansiedad y 12 por haber manifestado niveles muy bajos.

A su vez, participaron un total de 21 profesores de las mismas escuelas, 19 mujeres y 2 hombres, con una experiencia docente de entre 5 y 40 años. De los profesores entrevistados, 12 trabajan en escuelas públicas y 9 en privadas. Por su parte, 13 imparten clases en 5° de primaria y 8 en 6° grado.

Se eligió 5º y 6º de primaria porque en estos cursos los alumnos cuentan ya con la capacidad de reconocer y expresar lo que sienten, tanto en pruebas escritas como en entrevistas personales. Al mismo tiempo, por su condición de preadolescentes presentan un alto riesgo potencial de sufrir consecuencias indeseables si los niveles de ansiedad se vuelven muy elevados (MIRANDA; CUBILLAS; ROMÁN; VALDEZ, 2009).

4.2 Instrumentos

Las pruebas de ansiedad infantil utilizadas como filtro de selección muestral fueron:

a) Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada (CMAS-R), de Reynolds y Richmond (1997), cuyo título original en inglés es *Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS). Es un instrumento de autoinforme con 37 reactivos cuyas respuestas son de tipo "sí" y "no", el cual puede ser aplicado de manera individual o colectiva a niños y adolescentes de 6 a 19 años.

Además de proporcionar una puntuación de Ansiedad Total, esta prueba contiene cuatro sub-escalas: a) *Ansiedad fisiológica*, b) *Inquietud/Hipersensibilidad*, c) *Preocupaciones sociales/Concentración*, en función del tipo de manifestaciones presentadas, y d) *Mentira*, la cual ayuda a ubicar el manejo deliberado de las respuestas o la necesidad de aceptación social del niño(a).

b) Cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Estado-Rasgo en Niños, de Spielberger 4ª edición, 2009, cuyo nombre original en inglés es *State-Trait Anxiety Inventory for Children* (STAIC), 1989. Este instrumento psicométrico, extensión de una prueba similar para adultos (STAI), puede ser aplicado individual o colectivamente a niños entre 9 y 15 años y está destinada a medir el factor de la ansiedad, del que ofrece dos evaluaciones: a) *Ansiedad Estado*, que intenta apreciar estados transitorios de ansiedad (aprensión, tensión y preocupación que varían en intensidad con el tiempo), posiblemente debida a una situación frustrante o problemática y b) *Ansiedad Rasgo*, que busca evaluar la propensión a la ansiedad como rasgo permanente en la dinámica personal.

Asimismo, se realizaron entrevistas tanto a alumnos como a docentes, diseñadas para los propósitos de este estudio:

- *Entrevista semi-estructurada a alumnos*. Basada en los siguientes aspectos:
 - a) Percepción personal: si el alumno se considera a sí mismo una persona tranquila y relajada o tensa y preocupada; una persona desesperada o paciente y en base a qué evidencias realiza este juicio.
 - b) Percepción que tiene del padre y de la madre: si considera que son comprensivos, tranquilos, exigentes, o si, por el contrario, los observa estresados o ansiosos en su vida cotidiana.
 - c) Percepción que tiene de su(s) maestro(s): el tipo de exigencia mostrada, congruencia en sus peticiones, comportamiento relajado, etc.
 - d) Lugares, personas y situaciones con las que se siente más seguro.
 - e) Situaciones escolares estresantes o actividades que generan nerviosismo: a él o a sus compañeros de clase, con indicación de la frecuencia.
 - f) Situaciones estresantes o problemas que le inquietan en casa (p.ej. ausencia de los padres, pérdidas, dificultades económicas, discusiones, etc.)
 - g) Situaciones amenazantes que observa en el exterior, en su contexto social, que le atemorizan o inquietan y desearía cambiar.
 - h) Tipo de juegos, actividades deportivas o artísticas que realiza, frecuencia de actividades extraescolares.
 - j) Antecedentes de burlas por su físico, falta de habilidades u otros aspectos, así como el manejo que hace de estas situaciones (estrategias de afrontamiento).

k) Personas con quienes habla sobre lo que le preocupa o atemoriza y creencia en algo o alguien más fuerte que él mismo (religiosidad).

- *Entrevista semi-estructurada a profesores.* Basada en los siguientes aspectos:
 - a) Percepción acerca del nivel de ansiedad de sus alumnos a lo largo de su carrera docente.
 - b) Situaciones escolares que, de acuerdo a sus observaciones, son las principales generadoras de ansiedad en los alumnos en general y, particularmente en los niños que formaron parte de la investigación.
 - c) Situaciones extraescolares que, en su opinión, contribuyen a incrementar o reducir los niveles de ansiedad de sus alumnos.

4.3 Procedimiento

Con la finalidad de identificar las diferentes fuentes de ansiedad excesiva en los niños, así como sus recursos de afrontamiento, tanto desde la perspectiva del alumno, como del profesor, se aplicaron en primer lugar los dos instrumentos de ansiedad infantil, previa autorización, a todos los grupos de 5º y 6º de primaria de las 4 instituciones. Los alumnos respondieron las escalas (CMAS-R y STAIC) de manera grupal, durante el horario de clases, en todos los casos en período libre de exámenes.

Una vez obtenidos los resultados de las pruebas, se seleccionó a los participantes en función de tener puntuaciones muy altas o muy bajas en las dos escalas de ansiedad infantil. Se habló directamente con cada profesor para hacerle entrega de los resultados de su grupo, y se le solicitó que ubicara si lo reflejado en las pruebas coincidía con lo observado por ellos mismos, para corroborar que los alumnos que se entrevistarán eran los indicados. Se procedió entonces a realizar la entrevista semi-estructurada, de manera individual y durante el horario de clases, a los 42(cuarenta y dos) alumnos y a los 21(veinteuno) profesores.

A partir de lo referido por alumnos y maestros en las entrevistas, se realizó el análisis cualitativo de los datos, apoyados por el programa Atlas Ti versión 6.0.

4.4 Resultados

Mediante las entrevistas realizadas se observó que todos los alumnos que obtuvieron puntuaciones altas en las dos pruebas de ansiedad, reconocían ser “nerviosos”, “preocupados” o desconfiados y, en general, se constató una coincidencia entre los alumnos que los maestros identificaron como particularmente ansiosos y los resultados arrojados por las pruebas.

Los profesores, a partir de su experiencia, afirman que ha habido un incremento en la tendencia de los niños a estresarse y a mostrarse ansiosos y coincidieron en afirmar que el principal factor explicativo del comportamiento ansioso de sus alumnos era el hecho de que las familias se han vuelto cada vez más disfuncionales. Explicaron que muchas de las preocupaciones que reflejan niños y niñas en la escuela tienen que ver con peleas o regaños por parte de sus padres, que en algunos casos puede considerarse violencia. Sin embargo, es importante destacar que los alumnos entrevistados mencionaron más frecuentemente angustiarse por cuestiones escolares que familiares, siendo la realización de exámenes y las calificaciones los factores más generalizados. Se observó que los exámenes resultaban estresantes según la materia de que se tratase. Sin embargo, no se advirtió directamente que los alumnos ansiosos tuvieran un pobre desempeño escolar, sólo en algunos casos los estudiantes manifestaron tener bajas calificaciones o haber reprobado con anterioridad.

Los profesores comentaron que el uso de la tecnología, particularmente del teléfono celular, internet, “play station” y redes sociales, parecía favorecer el que los escolares invirtiesen mucho tiempo en dichas actividades y no se ocupasen suficientemente de los quehaceres escolares, lo que probablemente incrementaba la ansiedad por descuidar las tareas y los trabajos exigidos.

Otras situaciones escolares que los niños identifican como generadoras de ansiedad son la privación de recreo, las clases mismas o el regreso a la escuela después de haber faltado algunos días, el realizar actividades frente al grupo, el no entender ciertas explicaciones y pensar que los van a considerar tontos, el que sus papás no puedan asistir a los eventos escolares, etc., y refieren que las maestras o los maestros que favorecen sus manifestaciones ansiosas son aquellos que se enojan fácilmente. Afortunadamente, la mayoría de los alumnos perciben relajados a sus profesores y valoran el hecho de que sus maestros los corrijan, como una forma de ayudarlos a ser mejores escolares y personas.

El establecimiento de relaciones interpersonales en la escuela destaca como un factor clave para los alumnos entrevistados, quienes tienden a angustiarse por el hecho de que sus amigos les dejen de hablar, por los comentarios de desaprobación, así como por las burlas u ofensas por su desempeño o apariencia. Algunos docentes afirman que en este tema, el uso de la tecnología puede estar también involucrado, pues genera desinhibición en los comentarios, inquietud y comparaciones “odiosas”, además de favorecer los malos hábitos de descanso infantil.

En la tabla 1 se enlistan los diversos factores escolares, familiares y sociales que los alumnos y los maestros entrevistados mencionan como favorecedores de los niveles elevados de ansiedad. En el caso de los alumnos poco ansiosos, se pidió que respondieran en función de lo observado en sus compañeros con altos niveles de ansiedad.

Tabla 1 – Factores ansiógenos en los alumnos, en función del tipo de contexto

Tipo de Contexto	Factores Ansiógenos
Escolar	Aspectos académicos
	Realización de exámenes.
	Deseo de obtener altas calificaciones /Reprobar.
	Demandas escolares excesivas, tareas extensas.
	Materias concretas, las clases mismas.
	Falta de comprensión de las explicaciones.
	Realización de actividades frente al grupo.
	Regresar al centro escolar después de haber faltado unos días.
	Quedarse sin recreo.
	Inasistencia de los padres a eventos escolares.
	Aspectos vinculados a los docentes
	Expresión de enojo y regaños de los maestros.
	Exigencia extrema y abuso de autoridad.
	Temor a ser descubiertos cuando hacen trampa o se comportan mal.
	Falta de empatía, que los docentes no les crean o no brinden apoyo en conflictos.
	Comparaciones respecto a otros grupos o compañeros.
	Advertencias de que no darán más explicación del tema.
Ser cuestionados sobre conocimientos.	
Ser reprendidos por algo que no hicieron.	

Tipo de Contexto	Factores Ansiógenos
Escolar	Mantenimiento de relaciones con compañeros y amigos.
	Deseo de aceptación / comentarios de desaprobación.
	Burlas y ofensas sobre el propio desempeño o sobre la apariencia física.
	Agresiones por parte de compañeros.
	"Ley del hielo" o exclusión por parte de sus amigos.
	Actividades públicas, como partidos de fútbol, fiestas y concursos.
	Contacto con compañeros del sexo opuesto.
Familiar	Peleas o discusiones entre los padres.
	Regaños y castigos impuestos por el padre o la madre.
	Violencia física y/o psicológica hacia los hijos.
	Presión de los padres para mejorar las calificaciones.
	Dificultades económicas/comparaciones respecto a esta condición.
	Incongruencia en reglas y/o mensajes contradictorios de los padres.
	Ausencia del padre y/o la madre por motivos laborales.
	Integración de otros miembros, inicialmente extraños, a la propia familia.
	Vivir con las nuevas parejas del padre o la madre.
	Rivalidad entre hermanos.
	Problemas de salud, emocionales o legales de familiares.
	Preocupación anticipada de que suceda algo a su familia.
Social	Estilo de vida urbano (sobreactividad, estrés).
	Malos hábitos de descanso y dificultad para relajarse.
	Inquietud por permanecer actualizados tecnológicamente.
	Temáticas de programas televisivos (terror, violencia, drogas, etc.)
	Incongruencia o ambigüedad en la vivencia de valores.
	Dificultades en la comunicación en el seno de la familia.
	Relaciones irrespetuosas y falta de expresión de afecto en casa.
	Falta de compromiso de los padres hacia sus hijos.
	Interés por lo material, lo económico y lo "trivial".
Personal	Falta de valoración hacia la escuela.
	Rasgos de personalidad.
	Cambios puberales.
	Establecimiento de relaciones interpersonales y de pareja.
	Etapa de definición de una identidad propia.

Fuente: Elaboración propia a partir de las entrevistas realizadas a docentes y a alumnos.

Por otro lado, los alumnos han probado recursos que, solos o apoyados por otras personas, les han permitido hacer frente a las diversas situaciones ansiógenas que viven y que, en el caso de los alumnos con bajos niveles de ansiedad, parecen ayudarles a mantener este estado. La tabla 2 muestra la gama de comportamientos a los que los alumnos suelen recurrir para manejar su estado y disminuir, en consecuencia, su tensión interna.

Tabla 2 – Estrategias empleadas por niños y niñas para manejar sus niveles de ansiedad

Estrategias de Afrontamiento
Actividades gratificantes, por ejemplo: salir a jugar, pasear, etc.
Apoyo en la estima personal
Ignorar (no hacer caso de algo o de alguien)
Buscar el cambio de una condición o lugar
Descansar o dormir
Prácticas religiosas, como rezar u orar
Mentir para evitar regaños
Cumplir con todas las responsabilidades, tareas y quehaceres
Apoyarse en un objeto que brinda seguridad
Pensamientos positivos
Expresarse a través de la computadora
Pedir ayuda a un adulto
Platicar con amigos
Fantasear (evasión mediante imágenes agradables, aunque sean ficticias)
Pedir prórroga y/o disculpas
Búsqueda de ayuda profesional

Fuente: Elaboración propia a partir de las entrevistas realizadas a docentes y a alumnos.

5 | DISCUSIÓN

Es importante considerar, según reflejan los hallazgos de la presente investigación, que la ansiedad es un proceso complejo, dinámico, en el que están involucrados diferentes sistemas, con muchos orígenes. Como consecuencia, existen diversos mecanismos para su manejo. Esto coincide con lo expresado por Miechenbaum (1988 apud CALDERÓN, 2000), quien afirma que no existen estilos fijos de afrontamiento, por lo que serán necesarias estrategias complejas y flexibles de acuerdo a la situación, ya que el afrontamiento no es un acto aislado, sino que implica varios elementos que se extienden en el tiempo y cambian en función de los estresores presentes.

Nuestros hallazgos coinciden con lo encontrado por Esparza y Rodríguez (2009), quienes identifican que el principal indicador de ansiedad en escolares son los estresores de exigencia académica y observan que el tipo de organización familiar es un aspecto que no hace tan vulnerable a los niños como los estresores escolares. Sin embargo, también encuentran que dicho factor por sí solo no explica de manera consistente la presencia de ansiedad en los escolares, algo que también se observa en esta investigación.

Particularmente, el aspecto interaccional resultó muy importante para los alumnos que participaron en nuestro estudio, lo cual coincide con lo expresado por Craig y Baucum (2001), quienes señalan que cuando los niños llegan a los 10 años, el grupo adquiere un significado más profundo que antes y se da un conformismo con éste, manifestándose en el niño una “reverencia casi compulsiva” ante las reglas de la interacción social, lo cual generalmente no se reduce hasta los años intermedios de la adolescencia. Por ello, las presiones de los compañeros ejercen una influencia coactiva en el niño y se pueden dar fácilmente situaciones de acoso, en las que los escolares asumen el rol de víctimas o de agresores. Nuestros resultados también apuntan en la dirección de la relación encontrada por Witteborg, Lowe y Lee (2009) entre la ansiedad y la adaptación escolar, lo que apunta hacia la necesidad de abordar esta cuestión en las instituciones educativas.

Entre las estrategias que Esparza y Rodríguez (2009) proponen para la disminución de factores ansiógenos de tipo interrelacional, se encuentran: desarrollar valores de convivencia y participación en la vida escolar, disponer de un Plan de Acción Tutorial centrado en el desarrollo de valores y actitudes positivas, la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje para posibilitar un conocimiento adecuado del alumno/a, atender a la diversidad, favorecer habilidades de comunicación y de resolución de conflictos, así como impulsar la *educación emocional*.

En este marco, es importante que los agentes de socialización, singularmente los maestros, contribuyan a la eliminación de los estereotipos de género, por ejemplo, mediante el fomento de la expresión emocional del alumnado, sean niños o niñas. Se trata de evitar, a un tiempo, el refuerzo de las conductas ansiosas de las niñas y el castigo de las manifestaciones sentimentales en los niños, algo todavía frecuente en nuestros ámbitos socioculturales.

De esta manera, la educación emocional, puede contribuir a que la ansiedad del alumno se mantenga en unos límites de equilibrio y a que sepa cómo afrontar ciertas situaciones particularmente ansiógenas.

El papel del profesor es fundamental pues, como indican Esparza y Rodríguez (2009), la evaluación de los docentes constituye una fuente de información valiosa para validar, ampliar y dar seguimiento al niño ansioso e incluso para entrar en diálogo con otros contextos de interacción, como la familia.

Lo reportado por los maestros coincide con lo expresado por Jadue (2003), quien afirma que existen más posibilidades de que los niños se muestren ansiosos cuando el ambiente familiar es coercitivo y es caracterizado por una dinámica frecuentemente conflictiva y discorde, ya que se ven expuestos de modo prematuro a dificultades propias del mundo de los adultos y carecen de la madurez emocional y racional necesaria para entender estos problemas en su totalidad. Esto coincide también con lo encontrado por Ramírez (2007) quien observa que los conflictos matrimoniales y el control autoritario, que implica una práctica que utiliza el castigo físico, el autoritarismo y las reglas estrictas, predicen, en un nivel estadístico significativo la conducta ansiedad-depresión y explican el 12% de la varianza de dicha conducta.

Por otra parte, existe cierto consenso en que el escolar ansioso se encuentra en una posición de desventaja tanto cuando requiere enfrentarse a situaciones de mayor complejidad, ya sea a nivel de aprendizaje o rendimiento, como cuando se desenvuelve en situaciones que percibe como competitivas, amenazantes o que lo presionan para que actúe con rapidez (BERTOGLIA, 2005). A esto es justamente a lo que se van a exponer los alumnos al pasar a secundaria, por lo que vale la pena poner un especial cuidado en la preadolescencia.

Cabe mencionar que los programas de educación emocional más efectivos se distinguen por precisar formación docente específica en el ámbito de la afectividad, al igual que la fundamentación teórica coherente, aplicación sistemática, interactividad y participación, diversidad de métodos y técnicas didácticas, trabajo en grupos pequeños, duración mínima de varios meses y apertura a la implicación de las familias.

En el contexto mexicano, aunque se han dado aproximaciones al tema de la educación emocional, la formación docente en este sentido se encuentra aún muy limitada. Se precisa un mayor número de profesores-orientadores, verdaderos educadores, cercanos al alumnado y, al mismo tiempo, conviene generar una línea de investigación teórico-práctica consistente que permita identificar en nuestro país las necesidades y las vías concretas de actuación, sin soslayar que, aunque algunos factores ansiógenos son difíciles de manejar desde la escuela, otros de enorme trascendencia y adscritos al campo pedagógico, según se ha comentado a lo largo de este estudio, pueden prevenirse en beneficio de cuantos se educan en nuestras instituciones escolares.

Referências

- BARRET, P.; TURNER, C. Prevention of anxiety symptoms in primary school children: Preliminary results from a universal school-based trial. *British Journal of Clinical Psychology*, v. 40, p. 399-410, 2001.
- BERTOGLIA, L. *Ansiedad y rendimiento en adolescentes escolares: una alternativa de acción*. Psicoperspectivas, v. 4, n. 1, p. 27-32, 2005.
- BISQUERRA, R. et al. *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: ICE-HORSORI, 2010.
- CALDERÓN, R. G. Manejo del estrés en estudiantes para reducir la ansiedad en exámenes. 2000. Disertación (Maestría en Psicología)- Universidad de las Américas, Puebla, 2000.
- CRAIG, G.; BAUCUM, D. *Desarrollo Psicológico*. 8. ed. México: Prentice Hall, 2001.
- ESPARZA, N.; RODRÍGUEZ, M. C. Factores contextuales del desarrollo infantil y su relación con los estados de ansiedad y depresión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, v. 5, n. 1, p. 47-64, 2009.
- EZPELETA, L.; TABOADA, A. M.; OSA, N. de la. Trastornos por ansiedad en la infancia y adolescencia: factores de riesgo. *Ansiedad y Estrés*, v. 4, n. 1, p. 1-16, 1998.
- FISAK, B.; GRILLS-TAQUECHEL, A. Parental modeling, reinforcement, and information transfer: risk factors in the development of child anxiety? *Clinical Child and Family Psychology*, v. 10, n. 3, p. 213-231, 2007.
- HEADLEY, C.; CAMPBELL, M. A. Teachers' Recognition and Referral of Anxiety Disorders in Primary School Children. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, v.11, p.78-90, 2011.
- JADUE, G. Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos*, v. 2, p. 111-118, 2001.
- JADUE, G. Transformaciones familiares en Chile: riesgo creciente para el desarrollo emocional, psicosocial y la educación de los hijos. *Estudios Pedagógicos*, n. 23, p. 115-126, 2003.
- LÓPEZ, E. La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, v. 19, n. 3, p. 153-167, 2005.
- MARTÍNEZ-OTERO, V. *La inteligencia afectiva: teoría, práctica y programa*. Madrid: CCS, 2007.
- MIGUEL-TOBAL; CANO-VINDEL. Emoción y clínica: Psicopatología de las emociones. En: PALMERO, E.; FERNÁNDEZ-ABASCAL, F.; CHÓLIZ, M. (Eds.). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Madrid: McGraw-Hill, 2002, p. 571-581.
- MIRANDA, I. et al. Ideación suicida en población escolarizada infantil: factores psicológicos asociados. *Salud Mental*, v. 32, n. 6, p. 495-502, 2009.
- MORENO, J. et al. I. Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares. *Psicología. Avances de la disciplina*, v. 3, n. 2, p. 109-130, 2009.
- MYCHAILYSZYN, M.; MENDEZ, J.; KENDALL P. School functioning in youth with and without anxiety disorders: comparisons by diagnosis and comorbidity. *School Psychology Review*, v. 39, n. 1, p. 106-121, 2010.
- NARANJO, M. L. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, v. 33, n. 2, p. 171-190, 2009. Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>>. Acceso en: 20 ene. 2015
- RAMÍREZ, M. A. Los padres y los hijos: variables de riesgo. *Educación y Educadores*, v. 10, n. 1, p. 27-37, 2007.
- REYNOLDS, C.; RICHMOND, B. *Escala de ansiedad manifiesta en niños revisada CMAS-R*. México: Manual Moderno, 1997.
- ROJAS, E. *La ansiedad*. México: Planeta, 2001.
- SPIELBERGER, C. D. *STAIC Cuestionario de auto-evaluación ansiedad estado/rasgo en niños*. [S.l.]: TEA Ediciones, 1989.
- TRIANES, M. V.; GARCÍA, A. Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, v. 44, p. 175-189, 2002.
- WITTEBORG, K.; LOWE, P.; LEE, S. Examination of the relationship among different dimensions of trait anxiety, demographic variables, and self-reported school adjustment in elementary and secondary school students. *Journal of Applied School Psychology*, v. 25, p. 28-46, 2009.
- WOOD, C. M.; CANO-VINDEL, A.; IRUARRIZAGA, I.; DONGIL, E. Ansiedad y tabaco. *Intervención Psicosocial*, v. 18, n. 3, 2009.