

Antsietatea gaurko ume eta nerebeetan: "XXI.mendeko umeek ez dute jolasten, bere agendek ez dietelako uzten"/ *La ansiedad en niños y adolescentes: «Los niños del siglo XXI no juegan, sus agendas de ministro no lo permiten»*

La periodista Eva Millet acaba de publicar el libro 'Niños, adolescentes y ansiedad: ¿Un asunto de los hijos o de los padres?', En el que hace una radiografía de cómo la ansiedad se manifiesta en los niños y jóvenes y destaca su relación con una crianza sobreprotectora.

Eva Millet es periodista y comenzó a escribir sobre educación en el momento en que se convirtió en madre. En 2016 publicó *Hiperpaternidad*, que es el término utilizado en Estados Unidos para definir una crianza intensiva y obsesiva basada en la sobreprotección de los hijos y la saturación de sus vidas con múltiples actividades. Más adelante, publicó *Hiperniños: ¿hijos perfectos o hipohijos?* (2018), donde analizaba el impacto de este tipo de crianza sobreprotectora en el desarrollo de los hijos. Ahora acaba de sacar *Niños, adolescentes y ansiedad: ¿Un asunto de los hijos o de los padres?* (Plataforma), libro en el que hace una radiografía de cómo la ansiedad se manifiesta en los niños y adolescentes y las causas que la pueden propiciar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de doscientos setenta millones de personas en el mundo sufren trastornos de ansiedad. La misma organización calcula que entre un 10% y un 20% de niños y adolescentes en todo el mundo experimentan trastornos mentales, el más común es la ansiedad. Según Millet, se trata de un trastorno especialmente alimentado por las vidas frenéticas que llevan. Considera que la hiperpaternidad y la ansiedad van de la mano y, por ello, este último libro que publica supone, en cierto modo, el cierre de una trilogía.

Vivimos en un entorno ansioso. ¿Esto ha hecho aumentar la ansiedad?

La ansiedad es una emoción muy humana, primaria. Siempre ha estado allí. Hay dos corrientes, una que dice que ahora hay más ansiedad que nunca y otra que dice que siempre ha habido, pero que lo que pasa es que ahora se habla más, se diagnostica más y, en definitiva, hay más noción de la ansiedad. Yo creo que es una suma de las dos visiones, pero sí es cierto que hay un ingrediente fundamental que hace que haya más ansiedad, que es el ritmo frenético en el que vivimos. Este no parar, esta hiper estimulación, genera mucha ansiedad.

En el libro explicas que la ansiedad, en cierto modo, puede ser positiva. ¿Cuándo esta «ansiedad aliada» se convierte en negativa y se debe tratar?

Bien llevada y en las dosis adecuadas, la ansiedad es importantísima. La necesitamos para alcanzar nuestros objetivos. Pero cuando se desborda te hace la vida imposible. El problema llega cuando no te deja vivir bien. Cuando se convierte en un obstáculo en tu vida y tú ya no funcionas. Puedes tener ansiedad una semana antes de los exámenes, pero cuando ya han pasado los exámenes y sigues sin dormir, con taquicardias, con sudores o dolor de estómago, entonces, esta ansiedad se debe empezar a tratar. La máxima expresión de la ansiedad ocurre cuando se produce un ataque de pánico, esto es un aviso de que algo no va bien.

¿Crees que la precariedad laboral también influye en la ansiedad?

Sí, la idea de que el mundo se acaba y que todo es muy difícil nos crea mucha ansiedad. Estamos en tiempos particularmente ansiógenos, y por este motivo es importante aprender a lidiar con esta ansiedad y tenerla a raya, así como poner en marcha herramientas para no caer en ella. Porque la ansiedad siempre está. Y, además, es muy subjetiva. Lo que a ti te puede crear ansiedad a mí me puede parecer algo sin importancia, y viceversa. Por tanto, no sólo influye el entorno, sino también las características de la persona y la educación que ha recibido. Es una emoción muy misteriosa, muy difícil de definir, es aquello de «no sé qué me pasa, pero no estoy bien». El miedo es causado por una cosa concreta, tangible. Pero, en cambio, la ansiedad es el miedo al miedo. Es mucho más abstracto.

En tus anteriores libros hablas de la hiperpaternidad, los padres que protegen demasiado a sus hijos. ¿Qué relación hay entre hiperpaternidad y ansiedad? ¿Un niño sobreprotegido tiene más posibilidades de tener un comportamiento ansioso?

Uno de los combustibles de la hiperpaternidad es la ansiedad. Esta idea de estar muy encima del niño para que no le pase nada y que triunfe y llegue donde yo quiero es un gran generador de ansiedad. Y esta ansiedad de las familias para que su hijo sea el mejor es transmitida a los hijos. Por un lado, se traduce en unas grandes expectativas. Si tus padres están súper pendientes de ti, lo dan todo y esperan mucho de ti, tienes un peso y una presión importante. Y todo ello genera inseguridad a los hijos. Por otro lado, tenemos el estilo de vida frenético que estos niños llevan, y que es una consecuencia de esta hiperpaternidad. Este no parar, haciendo muchas actividades extraescolares, genera estrés al niño. Porque no paran, igual que no paran los adultos. Los hay que están haciendo vidas de miniadultos y tienen una agenda de ministro. Si gestionar mi estrés ya me cuesta, imagínate un niño de seis años que está todo el día arriba y abajo. La tarea de los padres es criar personas bien educadas, pero si como padre quieres tener un Einstein, esto es imposible.

También es muy interesante ver cómo la ansiedad se está convirtiendo también en un signo de cierto status. En el mundo académico anglosajón, por ejemplo, un niño o adolescente con

ansiedad tiene más tiempo para hacer un examen. Hay padres locos porque diagnostiquen a sus hijos con trastornos de ansiedad, porque así tienen ciertas ventajas. Es surrealista. La ansiedad se está convirtiendo en un «bien». Se está convirtiendo casi en un producto capitalista.

¿Cómo debería cambiar la educación que reciben los niños?

Como dice el pedagogo Gregorio Luri, todos los niños tienen derecho a tener unos padres relajados. Estamos en un momento muy ansioso, y lo que yo reivindico es que paremos un poquito, que esto no es una carrera de obstáculos, que la infancia es un momento casi sagrado de la vida de cada uno y que los niños tienen derecho a vivir como niños. Tienen derecho a tener tiempo para hacer las cosas que hacen los niños, como jugar. Jugar es importantísimo y los niños del siglo XXI, del primer mundo, no juegan. No tienen tiempo, sus agendas de ministros no lo permiten.

¿Cómo gestionar y prevenir la ansiedad en los niños y adolescentes? ¿Cuál debería ser el ambiente adecuado para que crezcan?

Hay varias formas. Dormir, por ejemplo, es una manera natural de pulsar el botón *reset*. También ayuda llevar una buena alimentación, ya que hay una vinculación entre lo que comemos y cómo funcionan nuestro cerebro y nuestras emociones. Y, sobre todo, llevar una vida más relajada, más en contacto con la naturaleza, con unos 'tempos' menos enloquecidos. También se puede hacer un trabajo desde las escuelas. Hay algunas que están incorporando la educación emocional, y es una buena manera de prevenir la ansiedad. Está muy bien que se eduque en las emociones, que se explique qué es la ansiedad, pero yo pienso que esto es un trabajo básicamente de las familias. Como familias debemos arriesgarnos a que nuestros hijos se equivoquen, que sufran un poquito de vez en cuando, y educarlos en la responsabilidad, que sepan que son responsables de sus actos. Nosotros hemos de soltar esta ansiedad que llevamos encima y que transmitimos a nuestros hijos. Como no nos repensamos el modelo actual, no vamos bien.

A los niños habitualmente les cuesta más expresar lo que sienten y, por tanto, puede ser más difícil detectar la ansiedad. ¿Cuáles pueden ser las señales de alerta más habituales?

Si a los adultos ya nos cuesta explicar que tenemos ansiedad, para los niños es aún más difícil. No la saben expresar; entonces debemos estar alerta a una serie de síntomas como, por ejemplo, pequeñas enfermedades o molestias continuadas, como padecer dolor de estómago o dolor de cabeza constantemente. Cosas que no tienen una explicación médica clara, pero de la que los niños siempre se quejan. La reticencia de ir a lugares a los que les gustaba ir, por ejemplo, a la escuela o a una fiesta de cumpleaños, son pequeños signos de alerta que como padres debemos tener en cuenta. También el mutismo, dejar de hablar. Esto está relacionado con la fobia social, uno de los trastornos de ansiedad más comunes en

los adolescentes. No dormir bien o tener muchas pesadillas también puede ser un síntoma. También puede ser la falta de apetito o, al revés, tener mucha hambre, las exageraciones. En los adolescentes los síntomas ya son más claros, son fobias específicas: tener mucho miedo a equivocarse, a hacer el ridículo... ya se manifiestan de una manera más madura. En definitiva, las señales de alerta pueden ser cualquier cosa que como padres detectamos que no se corresponden con cómo son nuestros hijos. Todo lo que nos haga formular la frase: «No reconozco mi hijo».

¿De qué manera las pantallas y las redes sociales influyen en la ansiedad de los jóvenes?

Las pantallas son grandes generadores de ansiedad. Por un lado, debido a su componente adictivo. Las redes sociales, los juegos de ordenador... están diseñados para enganchar, y cuando no puedes consultar el móvil o no puedes jugar a un juego porque no tienes batería, esto hace que se genere estrés y ansiedad. Hay esta parte puramente biológica, física, y luego está la parte que sobre todo afecta más a los adolescentes, que es la ansiedad por la necesidad de agradar, que te acepten, de no hacer el ridículo, de conseguir más *likes*. También existe la ansiedad que te provoca ver que los otros se están divirtiendo y tú no, que se lo están pasando mejor que tú. Y es todo mentira, pero claro, para llegar a esta conclusión debes tener una cierta madurez.

¿Qué papel juega la clase social?

Para escribir el libro hablé, por un lado, con adolescentes de una escuela de Barcelona para familias más bien acomodadas, y estaban todos poseídos por la ansiedad. Tenían mucha angustia a la hora de tomar decisiones, por miedo a equivocarse. A una chica con la que hablé, por ejemplo, elegir el tema del trabajo de investigación le provocaba una ansiedad brutal. Estos niños eran un reflejo muy claro de esta crianza fruto de la hiperpaternitat. Por otra parte, también hablé con unos adolescentes tutelados, y estos tenían una concepción muy diferente de la ansiedad. Muchos no sabían qué era exactamente. Pero esto no quiere decir que no tuvieran. De hecho, un entorno socioeconómico complicado genera más ansiedad. Lo que pasa es que esos chicos tenían tantas otras cosas por las que preocuparse, por ejemplo, qué harán cuando cumplan 18 años, que no se podían permitir tener ansiedad. Para ellos, la ansiedad era un lujo. En cambio, los niños de clases más acomodadas podían expresarse sin ningún problema. De hecho, era su principal problema, porque las otras necesidades ya las tienen cubiertas.

¿Es adecuado tratar la ansiedad infantil y juvenil con fármacos? ¿Cuál es el tratamiento más efectivo?

La terapia es mucho mejor que los fármacos, lo que pasa es que es más cara y más larga y, además, supone exponer a tu hijo. La manera más efectiva de superar la ansiedad es enfrentarte lo que te genera ansiedad y ver que eres capaz de superar este miedo al miedo.

Las pastillas no se recomiendan para menores, pero se utilizan cada vez más. De hecho, según un estudio del Plan Nacional sobre Drogas de 2018, el ansiolítico es la primera droga de uso de los jóvenes españoles de 12 a 16 años, por encima del tabaco y el alcohol. Es decir, los jóvenes se han tomado antes un diazepam que una cerveza. Los ansiolíticos funcionan bien, actúan directamente sobre el sistema nervioso y te calman, pero son una ayuda puntual. Como tratamiento no es adecuado, es más recomendable hacer terapia, del tipo que sea. También hay ansiolíticos naturales. Por ejemplo, una chica con la que hablé me dijo que cuando tuvo su primer ataque de pánico la ayudó más el abrazo de su madre que cualquier medicamento.

ARTIKLUA "El diario de la educación" Blogean publikatua izan da Urtarrilak 22an/ Este ARTÍCULO ha sido publicado en el Blog "Diario de la educación".