

La ansiedad: un problema que influye decisivamente en los centros docentes

Prof. Fernando Miralles y Juan Carlos Fernández,
Universidad CEU San Pablo
Bureau Veritas Business School



La ansiedad es una reacción emocional que surge ante la presencia de una persona, objeto o situación que supone algún tipo de amenaza para nosotros (Miralles & Sanz, 2011).

A lo largo de nuestra vida vamos a encontrar situaciones que pondrán a prueba nuestro equilibrio físico y mental, y que pueden provocarnos un estado de ansiedad: muerte de familiares o amigos, problemas económicos, procesos de selección, exámenes, etc.

Si estudiamos los problemas de ansiedad a nivel educativo, existen manuales que últimamente se han publicado en España de gran efectividad, para disminuir los problemas de estrés en los profesores, como el titulado *Cómo dar clases sin quemarse* de Beatriz Rabasa (2009). También hay publicados manuales para la superación de la ansiedad en alumnos, siendo uno de los más efectivos el titulado *Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones* de Fernando Miralles y M^{ra} Carmen Sanz (2001).

La ansiedad en España
Pero los problemas de ansiedad sobrepasan los muros de los centros escolares y en la actualidad es uno de los problemas de salud mental más importantes de las sociedades españolas.

Como todos sabemos, los trastornos de ansiedad y depresión son los problemas mentales más frecuentes en nuestra sociedad (Alonso et al., 2004) y tanto es así que la mayoría de las personas que vienen a las consultas de Psicología Clínica, son derivados por profesores, psicopedagogos u otros profesionales del ámbito educativo y cada vez más del sector sanitario.

Estos trastornos de ansiedad se tratan mayoritariamente cuando se va al médico de "atención primaria" y especialmente desde la perspectiva farmacológica, ya que el médico suele mandar ansiolíticos en primera instancia.

Los psicólogos y demás personal sanitario podemos ver en nuestra consulta personas que llevan varios años en tratamiento farmacológico que no han experimentado una mejoría significativa de su patología psicológica.

Creo que habría que empezar a preguntarse si los psi-



SHUTTERSTOCK

cofármacos que algunas personas ingieren además de tener una función positiva sobre los síntomas de la enfermedad. ¿Tienen también efecto curativo respecto a los problemas de ansiedad?

Cuando una persona tiene problemas de ansiedad durante mucho tiempo seguido, puede generar diversas patologías a lo largo de su vida (Cano Vindel, 2011). Esta posible cronificación puede llevar a la persona a seguir su-

¿Por qué en España no se hace una prevención de estos problemas de ansiedad?

friendo síntomas durante toda su vida, aunque estén bajo tratamiento farmacológico, llegando en algunos casos a cronificarse sus problemas (Kessler et al., 2011).

En España se sigue apostando por la terapia farmacológica, aunque ya existen estudios realizados que marcan lo contrario, e incluso contra evidencias empíricas como la que ocurre en Reino Unido (Calvo y Cano-Vindel, 1997).

Según la Dirección General de Farmacia del Ministerio de Sanidad y Consumo en España, se consumió en el año 2009 unos 47 millones de envases de tranquilizantes tipo benzodiazepina y 74 millones de envases si unimos los tran-

quilizantes y los antidepresivos. Asimismo, en España, entre el 20% y el 40% de las personas que acuden a atención primaria están tomando psicofármacos (Díaz González, 2008).

Se sabe que una intervención preventiva de tipo psicoeducativa o incluso una intervención psicológica después de varios años de ingesta de fármacos puede llegar a ser beneficiosa para el paciente (Cape, Whittington, Buszewicz, Wallace, & Underwood, 2010).

También hay investigaciones que avalan cómo las personas que han seguido un proceso de terapia psicológica que le enseña un buen aprendizaje emocional y el procedimiento de información de sus emociones, puede prevenir futuros trastornos mentales de la persona (Rapee, 2002).

La Organización Mundial de la Salud (WHO, 2008) marca directrices para que los gobiernos aumenten la información y educación para la salud; así como el ejercicio físico y el cambio de estilos de vida.

Por lo que una vez revisada esta bibliografía, sólo me queda preguntar: ¿por qué en España no se está haciendo en los centros escolares una prevención sistemática de estos problemas de ansiedad que tanto sufrimiento personal y dinero nos cuestan a todos los españoles desde edades tempranas?

Este problema históricamente se ha ido dejando de lado en nuestra sociedad, no

Propuestas

Atención a la ansiedad

Como hemos podido comprobar, la ansiedad es uno de los problemas de salud más importantes que existen actualmente en España, no dándose la atención suficiente desde el ámbito público ni privado.

Esta falta de previsión, puede llevar a la población española a soportar grandes dosis de sufrimiento y un elevado coste económico, tanto directos por los tratamientos aplicados a los enfermos, en la mayoría farmacológicos, como costes indirectos, como es el caso del fracaso escolar de los alumnos, absentismo laboral de docentes y demás trabajadores, falta de productividad y motivación, etc.

Para ello, me gustaría proponer que tanto desde los organismos públicos como priva-

dos, se empezase a tratar esta enfermedad como a otras enfermedades a las que se han atendido en su justa medida, como los trastornos de conducta alimentaria, las adicciones a algunos tipos de drogas, etc.

Pudiéndose empezar a organizar acciones como:

- 1.- Creación de comisiones interministeriales entre los ministerios de Educación y Sanidad, dando como resultados entre otros, publicación de libros, guías para padres, docentes y personal sanitario.
- 2.- Temarios específicos en los temarios de los alumnos desde la Educación Primaria.
- 3.- Campañas específicas a nivel oficial.
- 4.- Cursos específicos en colegios con profesionales especializados.
- 5.- Jornadas y dinamización a nivel nacional y local.

Como hemos podido comprobar, la ansiedad es uno de los problemas de salud más importantes que existen actualmente en España, no dándose la atención suficiente desde el ámbito público ni privado.

Esta falta de previsión, puede llevar a la población española a soportar grandes dosis de sufrimiento y un elevado coste económico, tanto directos por los tratamientos aplicados a los enfermos, en la mayoría farmacológicos, como costes indirectos, como es el caso del fracaso escolar de los alumnos, absentismo laboral de docentes y demás trabajadores, falta de productividad y motivación, etc.

Para ello, me gustaría proponer que tanto desde los organismos públicos como privados, se empezase a tratar esta enfermedad como a otras enfermedades a las que se han atendido en su justa medida, como los trastornos de conducta alimentaria, las adicciones a algunos tipos de drogas, etc.

Pudiéndose empezar a organizar acciones como:

- 1.- Creación de comisiones interministeriales entre los ministerios de Educación y Sanidad, dando como resultados entre otros, publicación de libros, guías para padres, docentes y personal sanitario.
- 2.- Temarios específicos en los temarios de los alumnos desde la Educación Primaria.
- 3.- Campañas específicas a nivel oficial.
- 4.- Cursos específicos en colegios con profesionales especializados.
- 5.- Jornadas y dinamización a nivel nacional y local.

uno de los factores más predictivos de los TCA.

El TCA está declarado como uno de los problemas más importantes de nuestra sociedad moderna (Gasco, Briñol & Horcajo, 2010). Entre otros factores, esto sucede porque la bulimia y la anorexia son una de las enfermedades que más incidencia de mortandad tienen dentro de la población clínica psiquiátrica (Rodríguez y Cruz, 2008).

Pero en el caso del TCA, sí

podemos comprobar cómo España ha realizado y realiza esfuerzos importantes como:

A.- Creación de comisiones interministeriales entre los ministerios de Educación y Sanidad, dando como resultados entre otros, publicación de libros, guías para padres, docentes y personal sanitario.

B.- Temarios específicos en los temarios de los alumnos desde la Educación Primaria.

C.- Campañas específicas a nivel oficial.

D.- Cursos específicos en colegios con profesionales especializados.

E.- Jornadas y dinamización a nivel nacional y local.

Por lo anteriormente expuesto podemos decir que hay trastornos como los TCA que sí han entrado dentro de los sistemas preventivos en nuestro país, problemas éstos que pueden provenir de la ansiedad, mientras que con el gran problema de nuestra sociedad como es la ansiedad, no se ha realizado trabajos al nivel deseado.

También podemos comprobar cómo periódicos nacionales españoles tan prestigiosos como El Mundo, La Razón, El País, etc., no tienen ningún apartado específico que dé información sobre temas de ansiedad. No obstante sí tienen una sección específica sobre salud. Entre estos diarios, El Mundo tiene una sección de salud que se subdivide en varios apartados como: cáncer, sida y hepatitis, neurociencia, mujer, biociencia, corazón y diabetes, nutrición, código salud, piel sana, salud sexual, fertilidad y embarazo. Pero no hay ningún apartado sobre la ansiedad o Psicología.

Investigación en centros

En la actualidad estoy trabajando con centros educativos que quieren intervenir en una investigación para que se pueda demostrar, que a los alumnos que desde Primaria le damos herramientas psicológicas sencillas, tendrán menos problemas de ansiedad tanto en el ámbito educativo (disminuyendo la temida ansiedad ante los exámenes) como en el resto de ámbitos de su vida.

Los centros que deseen disminuir la ansiedad tanto en alumnos como en profesores, se podrán poner en contacto en mi página web:

<http://www.fernandomiralles.es>

A los docentes que lo deseen (en especial los profesores de Educación Física y de Conocimiento del Medio) se les instruirá en dos o tres horas para que puedan a su vez instruir a sus alumnos.

Si algún centro educativo desea intervenir en esta investigación y quiere comprobar los cambios positivos que en los alumnos, profesores y en el centro de estudios de producen, serán bienvenidos.