

Entrevista con Cathy Creswell, psicóloga clínica e investigadora de la Universidad de Oxford (Reino Unido):

"Los padres suelen sentirse culpables de los problemas de ansiedad de sus hijos"

JANINA MARCANO

Que los trastornos del ánimo, como los cuadros de ansiedad, han aumentado entre niños y adolescentes en los últimos años es un fenómeno que muestran múltiples estudios científicos en diversos países, incluido Chile, y sobre el cual alertan sociedades científicas y escuelas.

Hallar la respuesta a por qué se desarrollan estos problemas en los menores y cómo tratarlos es un objetivo al que la psicóloga clínica británica Cathy Creswell ha dedicado la mayor parte de su carrera.

Académica del departamento de psiquiatría y psicología experimental de la Universidad de Oxford (Reino Unido), la experta lleva más de tres décadas investigando cómo se manifiesta la ansiedad en este grupo, a la vez que desarrolla estrategias para que los adultos puedan intervenir a tiempo y de manera efectiva.

Creswell estará de visita en Chile esta semana (ver recuadro), contexto en el que conversó con "El Mercurio" sobre la causas de la ansiedad en los menores y lo que deben saber las familias para enfrentar la situación.

—¿Por qué cree que están aumentando los trastornos de ansiedad en los niños y adolescentes?

"Existen muchas hipótesis, pero por ahora no contamos con datos suficientes para explicar con certeza las causas. Lo que sí parece evidente es que hay un patrón consistente en distintas partes del mundo, incluso en contextos muy diferentes, y que hoy los especialistas somos mejores reconociendo estos problemas. Muchas familias cuyos hijos tienen dificultades a menudo nos dicen que otros miembros de su familia también las tuvieron cuando eran niños, pero que nunca se identificó como ansiedad. Entonces, un mayor reconocimiento del tema es parte de lo que está ocurriendo en el mundo".

—Se habla de la influencia de las redes sociales y el impacto de la pandemia como posibles causas...

"Trabajando con jóvenes, vemos que las redes sociales son una verdadera arma de doble filo. Por un lado, pueden exponerlos a contenido dañino, eso es innegable y claramente hay necesidad de regulación, pero por otro, también les permiten encontrar comunidades y apoyo. Así que no es una relación simple: hay beneficios, pero también riesgos. Por otro lado, datos del Reino Unido muestran que el aumento en los problemas de salud mental no ocurre solo en adolescentes, sino también en niños pequeños que no usaban redes sociales al momento de las encuestas. Así que no creo que las redes sociales expliquen todo lo que está ocurriendo. Y con la

Luego de tres décadas investigando este tema, dice que no hay una sola causa para este problema, pero sí se sabe que los papás pueden ayudar. "Necesitamos que hagan cosas distintas a las que les salen naturalmente, para que el niño tenga la oportunidad de aprender por sí mismo sobre el mundo y sobre su capacidad de enfrentarlo".



Más del 60% de los escolares chilenos presenta síntomas de ansiedad o depresión, según un estudio publicado en Frontiers in Education. La ansiedad se caracteriza por sentimientos constantes de miedo y preocupación, según la OMS.

pandemia de covid-19 tampoco vemos un factor lineal porque si bien tuvo efectos perjudiciales para muchos jóvenes, otros dicen que su salud mental mejoró. (...) Estamos frente a un panorama muy complejo, con múltiples factores interactuando".

—¿Cuál es la razón de que algunos niños desarrollen ansiedad y otros no?

"La genética ha sido ampliamente estudiada, pero no lo explica todo. Y eso sugiere que, aunque hay una base hereditaria, también hay influencia del ambiente, es decir, las experiencias en la vida de los niños".

Una conclusión a la que llegan los estudios, señala Creswell, es que uno de los principales factores que predice la ansiedad es el temperamento en la primera infancia.

"Sabemos que los niños que son naturalmente más nerviosos, que evitan situaciones nuevas o se muestran cautelosos en entornos desconocidos tienen mayor probabilidad de desarro-

llar ansiedad".

La experta aclara: "Pero también es cierto que muchos de esos niños no llegan a desarrollar un trastorno. Por eso aún estamos trabajando en entender cómo quienes rodean al niño pueden marcar una diferencia en los que son más vulnerables a ansiedad".

Según Creswell, lo que muestra la ciencia hasta ahora es que las interacciones entre los niños y adolescentes y sus cuidadores principales son fundamentales, especialmente la respuesta a los temores de los menores.

"Cuando un niño manifiesta temores o preocupaciones constantes, la respuesta natural es querer protegerlo o tranquilizarlo. Pero hemos demostrado en estudios experimentales que aquellos con predisposición a la ansiedad son más sensibles a esa reacción y más propensos a interpretarla como que el mundo es un lugar peligroso para ellos".

La psicóloga continúa: "Así se genera un ciclo vicioso en el que el niño

percibe esas conductas protectoras como confirmación de que necesita resguardarse, y su ansiedad aumenta. Es una respuesta completamente comprensible por parte del adulto, pero que puede tener consecuencias según la vulnerabilidad del niño".

—¿Qué pueden hacer los padres para evitar impulsar o aumentar la ansiedad en sus hijos?

"Los padres suelen sentirse culpables de estos problemas o son culpados por ello. En nuestras intervenciones trabajamos mucho con ellos, no porque los veamos como culpables o como que están haciendo algo mal, sino porque necesitamos que hagan cosas distintas a las que les salen naturalmente, para que el niño tenga la oportunidad de aprender por sí mismo sobre el mundo y sobre su capacidad de enfrentarlo (...). Por ejemplo, cuando un niño tiene miedo de algo, (como padres) queremos evitar que lo enfrente, pero en el tratamiento lo que



Cathy Creswell ha liderado el desarrollo de programas terapéuticos en Reino Unido centrados en niños y adolescentes.

Colaboración

La experta visitará Chile esta semana para facilitar la formación de terapeutas en un programa para apoyar a niños con trastornos de ansiedad y a sus familias. Esto, en el marco de una colaboración entre la U. del Desarrollo y la UC, con apoyo del Banco Interamericano de Desarrollo.

hacemos es ayudar a los padres a que acompañen al niño y lo apoyen a enfrentar lo que le resulta difícil".

Los trastornos de ansiedad pueden aparecer incluso desde los cuatro años, asegura Creswell. En el caso de menores que ya presenten síntomas, hay acciones clave que ayudan a encaminar su mejoría.

"Primero, observar si los temores son persistentes y si están interfiriendo en la vida diaria: si afectan el sueño, la asistencia a clases, las relaciones o las actividades cotidianas".

Después, se recomienda abrir espacios de conversación "sin juzgar, para comprender mejor a qué le teme el niño o adolescente" y poder avanzar hacia un tratamiento.

—¿Qué tratamientos muestran mayor eficacia en este grupo?

"La terapia cognitivo-conductual es el tratamiento más estudiado. Es una terapia que ayuda a identificar los pensamientos ansiosos y a ponerlos a prueba, y a enfrentar los miedos de forma gradual y manejable. Hay estudios con medicamentos como la sertralina que muestran beneficios similares, pero estos fármacos suelen tener efectos secundarios. La recomendación derivada de los estudios es comenzar con terapia psicológica".