

# El 20% de los alumnos de Primaria sufre 'altos niveles de ansiedad'

**Una tesis de la UPNA recoge que las chicas tienen más ansiedad que los chicos y que puede influir en las calificaciones**

**SONSOLES ECHAVARREN**  
Pamplona

Niños que se quedan en blanco en un examen, que empiezan a tartamudear al salir a la pizarra para exponer un trabajo en equipo o que sienten un repentino dolor de tripa al representar su personaje en una obra de teatro. Dos de cada diez alumnos de 4º, 5º y 6º de Primaria (10-12 años) sufren unos "altos niveles de ansie-

dad" en el colegio. A algunos ese "nerviosismo" les ayuda a rendir más pero a otros les afecta y sacan malas notas. Depende de su personalidad. A esa conclusión ha llegado el maestro y pedagogo Ander Domblás García, que acaba de publicar su tesis doctoral en la UPNA con el título *Ansiedad, personalidad y rendimiento académico en alumnos de Primaria*. Nacido en Artajona hace 49 años, casado y padre de dos hijas de 15 y 12, es jefe de negociado de Orientación Educativa del Departamento de Educación del Gobierno de Navarra y profesor asociado en la universidad pública. Para llevar a cabo la investigación, Domblás encuestó a 1.141 alumnos de entre 10 y 12 años de

veintidós colegios públicos y concertados (de castellano y euskera) de Pamplona y localidades de la comarca entre 2011 y 2013.

**Más las chicas que los chicos** Tras su trabajo de campo, el autor, que ha recibido la calificación de sobresaliente *cum laude*, concluyó que las chicas sufren más ansiedad que los chicos (un 25% frente al 15%). Pero que no todos los 'ansiosos' sacan peores notas. Y ahí estableció varios subgrupos relacionando la ansiedad con la personalidad. "Se ha demostrado que los alumnos con altos niveles de ansiedad que son organizados, tienen ganas de aprender, son creativos, empatizan con sus compañeros y saben gestio-

## LAS CLAVES

**Más de 1.100 alumnos de Pamplona y comarca.** El autor de la tesis, Ander Domblás García, ha encuestado en 2011, 2012 y 2013 a 1.141 alumnos de 10-12 años (4º, 5º y 6º de Primaria) de 22 colegios públicos y concertados de Pamplona y comarca. **Ansiedad y personalidad.** Para su investigación, Domblás hizo dos encuestas; una en la que se medía la ansiedad; y otra, los principales rasgos de personalidad. Así, estableció subgrupos para ver a quiénes les afectaba en su rendimiento escolar.

nar sus emociones... obtienen unos resultados igual que el resto de sus compañeros que no sufren ansiedad". Sin embargo, añade, los 'ansiosos' que son "desorganizados, no tienen ganas de aprender y no saben gestionar sus emociones sacan malas notas. Los primeros suponen un 7% y los segundos, un 13% del total de los alumnos. "Este último porcentaje es el que nos preocupa. La población de riesgo que tiene dificultades en las aulas. ¿Qué qué habría que hacer con estos niños? Eso ya no sé... Mi investigación llega hasta aquí", bromea.

El autor insiste en que, tras el estudio de la ansiedad y la personalidad de los menores él ha creado dos grupos, pero existen "muchísimas variantes". "Nadie somos iguales a otras personas. Los perfiles de personalidad son inmensos". Por eso, hay niños que al ponerse nerviosos en un examen lo hacen mejor porque ese nivel de ansiedad les 'motiva' y otros que son incapaces de contestar lo que saben y suspenden.

**ANDER DOMBLÁS** AUTOR DE LA TESIS SOBRE 'ANSIEDAD, PERSONALIDAD Y RENDIMIENTO ACADÉMICO'

## "Los ansiosos sin ganas de aprender sacan malas notas"

'Este niño se bloquea'; 'revisa lo que escribe y lo borra una y otra vez'. Estas quejas de los tutores le hicieron reflexionar a Ander Domblás cuando era orientador. Vio que todas confluían en la ansiedad y se embarcó en una tesis

"Este niño se bloquea". "Le pregunto por cuestiones que hemos repasado una y otra vez en clase y no me contesta". "Revisa lo que escribe, lo borra una y otra vez y solo pregunta si lo está haciendo bien". Estas eran algunas de las quejas que Andrés Domblás García escuchaba de boca de los tutores cuando era orientador de Primaria y ESO. "Me puse a pensar por qué se generaban estas situaciones. Y los distintos caminos confluían en un mismo término: la ansiedad". Y tanto le interesó el tema que este maestro, pedagogo y orientador escolar empezó a investigar y se embarcó en una tesis doctoral. Dirigida por el profesor Javier Fernández Montalvo, director del Departamento de Psicología y Pedagogía de la UPNA, la defendió a finales de enero y obtuvo la calificación de sobresaliente *cum laude*.

**¿Cómo se sabe que un niño está sufriendo ansiedad?**

Hay distintos tipos de manifestaciones. El niño puede estar tenso, mostrarse inseguro, no concentrarse, tener miedo, sentirse inferior... Pero también hay otros reflejos de tipo físico; como palpitaciones, respiración rápida, temblor, vómitos, dolor de tripa, de cabeza, mareos... Incluso puede haber manifestaciones motoras; que el niño se quede paralizado o al revés, que no pare, que tartamudee, que tenga dificultades

para expresarse oralmente o que evite determinadas situaciones (leer, hablar en público...)

**¿Cómo ha llegado a esas conclusiones? ¿Qué pruebas ha aplicado a los alumnos? (encuestó a 1.141 escolares de 10-12 años de 22 colegios públicos y concertados de Pamplona y comarca).**

Apliqué dos pruebas; una para medir la ansiedad y otra, la personalidad. Con la primera (llamada *Scared*, de origen estadounidense y adaptada a la población española por la Universidad de Tarragona y la Autónoma de Barcelona) estudié las seis dimensiones de la ansiedad: la total, el pánico y la somatización, la generalizada (como rasgo de la persona), la de separación (de los padres), la social (de relación con compañeros y profesores) y la fobia escolar (miedo ante situaciones específicas como exámenes...)

**¿Y qué diferencia hay entre fobia y ansiedad?**

La fobia es tener miedo a algo específico. Por ejemplo, si tú tienes miedo a los perros, seguramente si ves uno te marcharás por otro lado. Sin embargo, la ansiedad es temer una situación futura, que todavía no ha llegado e incluso puede que no llegue.

**¿Cómo estudió la personalidad de los niños?**

Apliqué una prueba muy conocida en psicología que se llama *Big five* (los cinco grandes), en la que



Ander Domblás García, nacido en Artajona hace 49 años, en la Plaza del Castillo de Pamplona.

CALLEJA

se estudian estos rasgos: conciencia, apertura a la experiencia, introversión-extroversión, amabilidad y estabilidad emocional. Con ella, vi si los niños eran o no capaces de organizarse, si tenían ganas de aprender, eran creativos, introvertidos, extrovertidos, si empatizaban con los demás o si sabían cómo gestionar sus emociones (rabia, ira...)

**La personalidad influye**

**Y entonces comprobó que según qué personalidad se tenga, la ansiedad puede afectar más o menos a los estudios...**

Exactamente. Si un alumno con altos niveles de ansiedad se sabe

## SUS FRASES

"La ansiedad en sí misma no es ni buena ni mala. Hay personas que se activan pero otras que se quedan en blanco"

"Los niños sufren ahora más ansiedad que hace unos años por el ritmo frenético de vida y la exigencia de los padres"

organizar, tiene ganas de aprender, empatiza con los demás... tendrá las mismas notas que otro que no es ansioso. Y al revés. Un estudiante ansioso que no se sabe organizar, no tiene ganas de aprender y no gestiona sus emociones sacará malas notas. Este último porcentaje (13% de los escolares) es el que nos preocupa. Supone población de riesgo.

**Entonces la ansiedad no es ni buena ni mala en sí misma...**

Se ha visto que un cierto nivel de ansiedad (ante un examen, una conferencia...) puede mejorar la disposición de esa persona, porque se activa. O al revés, puede bloquearla o dejarla en blanco.

**El ritmo de vida que llevamos, ¿hace que los niños de ahora sufran más ansiedad que los de hace algunos años? O en otras palabras, ¿hace dos o tres décadas los resultados de su tesis hubieran sido los mismos?**

No lo creo. El ritmo de vida actual (niños que pasan muchas horas en el colegio, hacen muchas actividades extraescolares y tienen tarea para casa) guarda relación con las manifestaciones de ansiedad, en niños y adultos. Además, los padres cada vez exigimos más a nuestros hijos y eso genera una ansiedad mayor.

## Maestro, psicólogo y orientador

Ander Domblás García es maestro y psicopedagogo. Maestro por oposición (en la especialidad de Audición y Lenguaje) y orientador de Secundaria, ha desempeñado su trabajo en castellano y euskera en varios centros públicos, los últimos el colegio Virgen Blanca (Huarte) y el IESO de Berriozar. También ha sido asesor de profesores en el CAP y asesor en el CREENA. Desde el pasado verano, es jefe del negociado de Orientación Educativa del Departamento de Educación del Gobierno de Navarra. Desde hace cinco años es profesor asociado en la UPNA e imparte *Bases psicológicas: individuo y medio social* a alumnos de primer curso de Magisterio, Trabajo Social y Sociología.