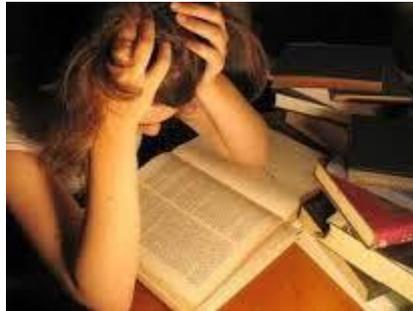


2º BACHILLERATO: CUANDO APARECE LA ANSIEDAD

2º Bachillerato es un año tremendamente complicado para los estudiantes.



A pesar de que llevan años teóricamente concienciados de la importancia de obtener una buena media para poder acceder a los estudios superiores que quieran cursar, a pesar de haber sido hasta ese momento alumnos excelentes, 2º Bachillerato supone un esfuerzo académico y también para luchar contra la ansiedad, el cansancio, los nervios, el miedo al fracaso...

En este contexto aparece en consulta un perfil muy típico de paciente:

- Adolescente con buen expediente académico
- Motivación intrínseca hacia el estudio
- Alto grado de responsabilidad
- Metas profesionales definidas
- Baja autoestima
- Carencia de habilidades sociales
- Sobreprotección parental

Ante esta situación, el chico, que siempre ha sido responsable, con unos padres "muy encima" de sus estudios, acostumbrado a obtener buenas calificaciones y que hasta el momento, gracias a la constancia y el esfuerzo ha ido pasando los cursos sin ningún tipo de problema, se encuentra con EL MIEDO.

Aparecen pensamientos catastrofistas, no respecto a la posibilidad de suspender (al principio), simplemente de no obtener la nota media suficiente que le posibilitará el acceso a los estudios deseados.

Es el momento en que empieza un bucle de inseguridades: su rendimiento empeora porque sus pensamientos negativos interfieren en el estudio. Son incapaces de concentrarse, aparecen problemas de sueño y en muchos casos dificultades de relación con otros compañeros (los nervios pasan factura en todos).

En algunos casos esta situación que el chico se está "tragando en silencio" (por no preocupar a sus familiares), se desborda en forma de crisis de llanto, problemas somáticos (dolores de cabeza de tipo tensional, problemas de estómago, etc), y en los casos mas extremos aparece el temido "ataque de ansiedad", que alarma tremendamente a la familia (un primer ataque de ansiedad puede acabar en el hospital por miedo a estar sufriendo un ataque al corazón).

La solución a estos problemas viene de la mano de las técnicas de relajación y técnicas de afrontamiento de problemas.

Requieren ayuda para ser conscientes que la preocupación extrema empeora sus resultados, y la falta de concentración viene motivada por la rumiación de pensamientos negativos y la anticipación de un desastre.

Por todo ello, si el chico empieza a presentar síntomas de una ansiedad patológica: tome medidas. Necesitan ayuda, pero no sobreprotección, necesitan ánimos y ante todo, tomar el control de la situación.

No conseguir nota para la carrera deseada se puede vivir como un drama, pero a veces tenemos que ser conscientes de la realidad: si nuestra nota media es de 8 tal vez no haya esfuerzo posible para conseguir entrar en las carreras con más exigencia en el expediente. Tal vez buscar ayuda en el orientador del centro pueda ayudar a asumir objetivos alcanzables y superar esta etapa con más tranquilidad.

Relajación, estrategias de afrontamiento, técnicas de solución de problemas, mejora de la comunicación, información sobre los efectos de la ansiedad y cómo manejarlo y...procurar al chico del descanso necesario son vitales para superar esta etapa que supone para muchos su primer reto real en la vida.