

## · SEÑALES EN EL AULA ·

### Somatizaciones

Las somatizaciones son frecuentes en nuestra sociedad, por ello las consultas ambulatorias reciben, de manera habitual, a padres preocupados por estos síntomas. Niños y adolescentes presentan molestias corporales que les generan incomodidad y limitaciones en su vida diaria. En este capítulo explicaremos qué son y cuáles son las más frecuentes, cómo afectan al menor y las señales que ayudarán a detectarlo lo antes posible.

#### ¿Qué son?

Las somatizaciones son **molestias físicas y corporales** que generan mucha incomodidad. No hay una causa médica detrás de estas molestias, ni ninguna enfermedad específica, y sí hay una causa que suele radicar en estrés, preocupación por acontecimientos vitales, emociones desagradables que no se saben/pueden expresar. Suelen aparecer como respuesta del cuerpo a situaciones de mucho estrés. Si el niño o adolescente se ve sobrepasado por estas situaciones, los síntomas aparecerán de manera espontánea e involuntaria.

Cuando ocurre esto, lo habitual es visitar al pediatra o médico de cabecera buscando una causa concreta. Incluso ir a especialistas médicos o a urgencias y realizar multitud de pruebas médicas a la persona sin encontrar causa aparente.

Según el tipo de molestia, las somatizaciones se pueden agrupar en:

- **Generales:** cansancio, sensación de falta de aire, falta de entusiasmo, irritabilidad, dificultades para dormir, falta de apetito, dificultades para concentrarse, tensión, inquietud motora.
- **Gastrointestinales:** dolor de tripa, gases, diarrea, estreñimiento, úlceras, intolerancias alimentarias, náuseas y vómitos.
- **Cardiorrespiratorios:** sensación de que el corazón late muy rápido, dolor de pecho o sensación de ahogo.
- **Neurológicos:** mareos, dolores de cabeza, debilidad muscular y alteraciones de la visión

o dificultad para moverse y andar.

- **Músculoesqueléticos:** dolores en articulaciones, dolores musculares y dolor cervical.

La **edad, el desarrollo, cómo es el niño y cómo es su entorno familiar** son aspectos muy influyentes.

Respecto a la edad, en los niños son más comunes los dolores de tripa, los dolores de cabeza y las náuseas. Cuando son más mayores y alcanzan la adolescencia, se dan más dificultades para dormir y cansancio generalizado durante el día. En niños y adolescentes suele haber presencia de un único síntoma. Esto es diferente en adultos, quienes pueden sufrir somatizaciones en los que padecen varios síntomas a la vez. Además, si en la familia hay adultos que también presentan somatizaciones, los niños tienen mayor posibilidad. Por otro lado, si hay una enfermedad crónica en alguien del entorno familiar cercano, u otro tipo de problema de salud o dificultad social, favorece la aparición de problemas relacionados con somatizaciones.

Es de mucho interés entender que “no se lo está inventando”, los síntomas existen y le afectan, pero el modo de abordarlos será por la vía psicológica que es donde está la causa.

### ¿Cómo afecta al menor?

Los menores se muestran extremadamente preocupados y angustiados por los síntomas que tienen. A menudo la falta de información y no saber exactamente qué les pasa, también pone nerviosos a los padres, lo que les preocupa aún más.

Al no encontrar una enfermedad que lo cause, se puede ver afectada su autoestima y el propio concepto de sí mismo. Puede haber confusión y el miedo a que los demás les vean como alguien que trata de llamar la atención, les lleva a minimizar la importancia de su malestar. El menor puede mostrarse más introvertido, desarrollar síntomas de ansiedad o depresión, ausentarse más de la escuela, tener peores notas y mostrar síntomas de cansancio por los procesos y pruebas médicas realizadas.

### Señales en el recreo y en el trato con los compañeros

- Se relaciona menos con sus amigos, evita el contacto habitual.
- Evita el contacto personal con compañeros y profesores cuando antes no lo hacía.
- A menudo se encuentra solo en el patio y en lugares poco frecuentados.
- No participa de actividades que requieran mucha actividad física, como deportes, saltos, y correr.
- Puede mostrarse enfadado o irritable con sus compañeros con mucha facilidad.

### Señales externas en el niño o adolescente

- Cambia de humor muy rápido (en la misma clase, o incluso en la misma conversación), pasando de estar tranquilo a estar enfadado o triste.
- Se muestra desganado y con poca energía.
- Muestra falta de apetito, no tiene ganas de comer.
- Considera que es incapaz de hacer nuevos ejercicios, o empezar nuevas tareas.
- La interacción es difícil debido a su bajo interés por mantener una conversación.
- Le cuesta expresar que le pasa. Lo más común es que niegue cualquier síntoma.
- Pérdida de interés por actividades que antes le gustaban.
- Se muestra preocupado al hablar de la salud, enfermedades o contagios.

### Señales en clase:

- Falta a clase con frecuencia. La mayoría de las veces con justificantes médicos.
- No suele sonreír en clase.
- Empeora su comportamiento, contestando y no comportándose correctamente.
- Evita participar como voluntario para cualquier actividad en clase. Si se le propone directamente trata de evitar salir a toda costa.
- Muestra excesivo cansancio en clase, mostrándose apoyado en el pupitre con posición de descanso o mucha necesidad de dormir.
- Se distrae fácilmente en clase. Tiene dificultades para centrar su atención en un ejercicio o actividad concreta.
- En niños pequeños, dificultad para separarse de su cuidador principal a la llegada al colegio.

En caso de advertir estas señales en un alumno, se recomienda buscar la ayuda de un profesional de salud, bien pediatra, médico de cabecera o profesional de salud mental, para que valore con pruebas específicas y recomiende qué acciones son necesarias en el entorno escolar para favorecer la evolución satisfactoria del niño.

**Sitios web recomendados en los que encontrar material de referencia:**

[Asociación Española de Pediatría](#)



[Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Terapia](#)



**María Naranjo Hernández**  
Psicóloga Sanitaria  
Nº Col. M- 33246

**María Martín-Vivar**  
Psicóloga Sanitaria  
Doctora en Psicología  
Nº Col. M-25074