

SUE JENNINGS

LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD SOCIAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Actividades prácticas para reducir el estrés
y fortalecer la autoestima



Desclée De Brouwer

Sue Jennings

La gestión de la ansiedad social en niños y adolescentes

**Actividades prácticas para reducir el estrés
y fortalecer la autoestima**



Desclée De Brouwer

Managing Social Anxiety in Children and Young People.
Practical Activities for Reducing Stress and Building Self-esteem
© 2023 Sue Jennings
All Rights Reserved. Authorised translation from the English
language edition published by Routledge, a member of the
Taylor & Francis Group.

Traducción: David González Raga

© 2024, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A.
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclée.com
info@edesclée.com

ISBN: 978-84-330-3258-4
Depósito Legal: BI-00266-2024
Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública
y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la
autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos
–www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento
de esta obra.

Índice

Sobre la autora	11
Prólogo de Clive Holmwood.....	13
Agradecimientos	17
El lenguaje: Cisgénero, transgénero e inclusividad.....	19
El COVID-19 y la ansiedad	21
Introducción	23

Parte I

Respiración, sueño y mindfulness

1. Anidamiento y respiración	63
2. Soluciones para el sueño	79
3. Sueño, relajación y luz.....	97

Parte II

Percepción, sentimientos y seguridad

4. ¿Cómo veo mi ansiedad?	117
5. Expresiones faciales y sentimientos.....	131
6. ¿Dónde está mi lugar seguro?	145

Parte III
Energía, mandalas y cuentos

7. Reemplazar la ansiedad por energía	163
8. Mandalas y mantras	179
9. Máscaras y flores	197

Parte IV
Recursos

10. Fichas 1-29	217
11. Fichas de cuentos 1-11	249
Epílogo de Sharon Jacksties	263
Apéndice 1: Calentamiento e inicio	267
Apéndice 2: Ruido blanco y ritmo circadiano	275
Bibliografía	277
Índice analítico	281

Sobre la autora

La doctora Sue Jennings es una profesora de juego galardonada por la Federación Europea de Dramaterapia por la obra de toda una vida. También es investigadora senior del Shakespeare Institute de la Universidad de Birmingham (Reino Unido), académica distinguida de la Universidad de Witwatersrand (Sudáfrica) y profesora honoraria de la Universidad de Roehampton (Londres). Anteriormente desempeñó cargos académicos en las universidades de Coleraine (Irlanda del Norte) y Leeds Beckett, Derby, York St John, Roehampton y Hertfordshire (Inglaterra), profesora adjunta de la Universidad de Nueva York y profesora visitante de la Universidad HELP de Kuala Lumpur (Malasia).

Realizó su tesis doctoral con los temiar, un pueblo tribal que vive en la selva tropical de Malasia. La investigación que ahí llevó a cabo fue determinante para el desarrollo y consolidación del Juego Neuro-Dramático [JND] y ha tenido un profundo impacto en toda su obra docente y terapéutica. Fue precisamente entonces cuando se dio cuenta de que una sociedad puede contar con su propio sistema integrado de artes preventivas y curativas que incluya las dimensiones teatrales, musicales y de baile.

La otra gran influencia en la vida y en la obra de Jennings es la poesía y el teatro de Shakespeare. La investigación que ha llevado a cabo al respecto en Stratford-upon-Avon, sus estudios sobre educación y su participación en representaciones teatrales de Shakespeare han enriquecido su comprensión de la imaginaria, la poesía, el ritmo y la metáfora. Cabe destacar, en este sentido, su representación de *The Nurse's Tale* en el Fringe de Edimburgo y en una gira por todo el Reino Unido.

Sue es responsable de la creación de la British Association of Dramatists, institución que compartió posteriormente con su colega Gordon Wiseman. Juntos esbozaron y llevaron a la práctica numerosos proyectos y programas de formación en el Reino Unido, Holanda, Alemania y Grecia. Su trabajo también fue pionero en la formación y práctica de la dramaterapia y la aplicación del método de la ludoterapia en el Reino Unido, Malasia, Rumanía, Corea, Grecia y Turquía.

Entre sus publicaciones cabe destacar más de 50 libros sobre diferentes aspectos de la dramaterapia y la terapia de juego, el Juego Neuro-Dramático, la Corporización-Proyección-Rol, la resiliencia, el apego, la inteligencia emocional y social, la autoayuda, el trauma, la demencia, la depresión y el juego.

Sue coeditó con el doctor Clive Holmwood *The Routledge International Handbook on Dramatherapy* (2016), merecedor de un premio académico, *The Routledge International Handbook of Play, Therapeutic Play and Play Therapy* (2020) y *The Routledge International Handbook of Therapeutic Stories and Storytelling* (2022).

Routledge está compilando actualmente sus obras bajo el título «*Thither and Back Again*»: *Journeys from Chaos to Order*. Recientemente Sue ha escrito una serie de libros infantiles sobre Moose y Mouse [Alce y Ratón].

Actualmente vive en Weston-Super-Mare, Somerset (Reino Unido) y disfruta jugando con sus nietecitos. Sus últimos intereses se centran en la investigación de los cuentos de Vodnik y en coleccionar marionetas antiguas.

Prólogo

Antes de la pandemia de 2020, la ansiedad iba en aumento tanto en la niñez y la adolescencia temprana y entre la población en general. En las últimas décadas, el auge de Internet y las redes sociales y la expectativa de conseguir más *likes*, de tener una imagen corporal adecuada o de sentir que se carece de ella han expuesto a los jóvenes a un estrés y una ansiedad crecientes. Y, aunque cada vez se acepte más la diferencia existente entre sexo y género –lo cual es algo positivo–, nada de ello ocurre sin un aumento de la ansiedad tanto en niños como en adolescentes tempranos y hasta en padres.

Cada vez es mayor, en el campo educativo, la presión ejercida sobre los jóvenes por la combinación entre las expectativas gubernamentales, sociales y parentales. Durante los últimos 30 años, la legislación del Reino Unido ha subrayado el énfasis del sistema educativo en los logros individuales de los niños y su impacto en la clasificación a nivel tanto escolar como nacional en desmedro de cuestiones tales como el juego, que han dejado de ser prioritarias (Owen, 2021). La educación también hace mucho menos hincapié en disciplinas tales como las artes, la danza, el teatro, la música, la creación artística, el juego y la narración que tan esenciales son para los niños de todas las edades. ¿Por qué? Porque todas ellas contribuyen a aliviar el estrés y la ansiedad generados en el desarrollo de niños y adolescentes tempranos por abordajes alejados del cuerpo, es decir, por enfoques descendentes (los enfoques que van del cerebro al cuerpo), cosa que no ocurre con los enfoques ascendentes (los que van de cuerpo a cerebro). La cuestión es que, si no recibe el adecuado apoyo, la ansiedad social puede provocar problemas

de salud mental mucho más graves que exijan recursos escasos y altamente especializados que acaben alargando las largas listas de espera que aquejan al sistema sanitario del Reino Unido.

En este nuevo y extraordinario libro, Sue Jennings nos presenta un enfoque mucho más encarnado para la prevención de la ansiedad social en niños y adolescentes tempranos. Nos hemos olvidado de cómo respirar y de cómo servirnos del poder de nuestra imaginación conectándola con el cuerpo para lograr un cambio positivo. Resulta curioso que, pese a lo mucho que se ha investigado en los últimos años en el campo de las artes para la salud (Daykin, 2020), sea tan poca la influencia que ha tenido y menos aun la que ha llegado a integrarse en el sistema educativo. Teorías recientes como la polivagal (Porges, 2011) han demostrado que lo importante no es solo el cerebro, sino la compleja interrelación existente, a través de nervios y tendones, entre el cerebro y el cuerpo.

Sue Jennings ha desarrollado sus ideas en torno a la ansiedad social en este libro tan creativo como ingenioso que unifica teorías esbozadas a lo largo de sus cincuenta años de carrera utilizando elementos como el Juego Neuro-Dramático (JND, Jennings 2010) y su desarrollo de la teoría y la práctica de la terapia de juego y la dramaterapia. Estoy seguro de que a Sue no le importará que diga que muchas de estas ideas no son necesariamente nuevas, sino que ella rescató del olvido durante su convivencia como antropóloga con el pueblo temiar en las selvas de Malasia (Jennings, 1995). La conexión de los temiar con su entorno era tan estrecha que este les enseñaba a «ser» con su entorno y los demás algo que, en la ajetreada vida cotidiana de la sociedad occidental moderna –tan abundante en cosas que deseamos como pobre en las que necesitamos, como la conexión con nuestro cuerpo y la conexión con los demás–, la mayoría de nosotros hemos perdido. Esta es una de las posibles causas de la ansiedad social, amplificada por la pandemia del COVID-19, que creó un mundo aterrador en el que, para alejarse de un virus invisible que podía acabar con su vida, los jóvenes se vieron obligados a confinarse. Este es un libro tan oportuno como bienvenido. Está dividido en cuatro partes, precedidas de una clara introducción sobre lo que es la ansiedad social y su impacto en niños y adolescentes tempranos. La introducción explica claramente el paradigma teórico de Sue, el Juego Neuro-Dramático y la teoría del apego, que constituyen el núcleo de los enfoques presentados en este libro.

La Parte I se centra en la importancia de aspectos a los que se presta muy poca atención como, por ejemplo, el anidamiento, es decir, la identificación de aquellos lugares en los que los jóvenes se sienten seguros y arraigados, independientemente de que tal cosa tenga lugar en la escuela, en su casa o en otra parte. Como ya hemos dicho, la respiración es un recurso básico pero esencial para controlar la ansiedad y ocupa un lugar muy destacado en todo el libro. Y lo mismo podríamos decir con respecto al tema del sueño. Todo ello se explora a través de una serie de ejercicios, actividades y recursos para que profesores, mentores, personal de apoyo, cuidadores y terapeutas puedan utilizarlos en su trabajo.

La Parte II presenta un amplio abanico de actividades, empezando por la idea de sentirse seguro, pasando luego por la ansiedad individual y el impacto del modo en que percibimos las caras de los demás y cómo es realmente, para un joven, un lugar «seguro». La Parte III se centra en el reemplazo de la ansiedad por la energía, el empleo de los antiguos mandalas para ayudar a poner de relieve verdades modernas y la importancia de los cuentos, algo con lo que estoy completamente de acuerdo, ya que Sue y yo hemos publicado recientemente un libro sobre la importancia del uso terapéutico de los cuentos (Holmwood, Jennings y Jacksties, 2022). La parte IV proporciona recursos y fichas de trabajo a los que se hace referencia a lo largo de todo el libro que facilitan a niños y adolescentes tempranos la puesta en práctica de estas ideas al tiempo que proporcionan al profesional un amplio abanico de ideas para desarrollar en el aula o la sala de terapia. Independientemente, por último, del tipo de profesional que lo emplee, la idea de conectar el cerebro con el cuerpo a través de la imaginación es una de las ideas fundamentales sobre las que pivota este libro. Sue siempre ha considerado al JND como un enfoque preventivo y este libro trata en gran medida de evitar la aparición e intensificación de cualquier forma de ansiedad social. Cuanto más temprano trabajemos con niños y adolescentes tempranos apenas advirtamos la aparición de este tipo de problemas mayor será la probabilidad de que podamos influir en su nivel de ansiedad y producir cambios que les ayuden a desarrollarse y enfrentarse mejor al mundo en el que viven. Este mundo no será más fácil en un futuro próximo –de hecho, probablemente

sea más difícil—, de modo que debemos ayudar a los niños a hacer frente y gestionar más adecuadamente los problemas que vayan presentándose en tiempos y entornos cada vez más inciertos.

Recomiendo encarecidamente este libro y los recursos en él incluidos a los profesionales que decidan utilizarlo. Está lleno de cuestiones fundamentales y sencillas que nuestra sociedad, lamentablemente, descuida (como respirar, encontrar un lugar seguro y dormir plácidamente). Sue Jennings ha invertido toda su vida en perfeccionar estas ideas, devolvernos a lo básico y conectarnos con lo más importante a la que debemos enfrentarnos en esta vida: nosotros mismos.

—**Doctor Clive Holmwood**, profesor asociado en Disciplina de las Artes Terapéuticas, Universidad de Derby