

Ansiedad en el Aula: Enfrentando desafíos emocionales de los estudiantes

CURSO

Mtra. Paulina Campos Romero
Psicóloga Clínica





Objetivo del curso

Identificar la ansiedad en niños y adolescentes dentro del aula para la implementación de estrategias efectivas que mejoren el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

UNIDAD 2

Relevancia de la atención de estudiantes con ansiedad en el aula

Mtra. Paulina Campos Romero
Psicóloga Clínica



Objetivo del módulo

Impacto de la ansiedad en el rendimiento académico y bienestar de los estudiantes.

Exploración de factores que pueden desencadenar o exacerbar la ansiedad en el entorno escolar.

Analizar los mitos y realidades del estudiante ansioso.



Temas que se abordarán en la semana

- 2.1 Cómo la ansiedad influye en el rendimiento
- 2.2 La ansiedad puede acompañar a otras patologías
- 2.3 Fuentes de ansiedad en el ambiente educativo
- 2.4 Realidades sobre la ansiedad en el aula

Retomemos

Emoción que nos anticipa



Involucra diferentes síntomas (cognitivos, emocionales, conductuales y fisiológicos)

Puede desencadenar crisis y diferentes trastornos

La escuela es un espacio donde pasan parte de su tiempo los niños y por lo mismo puede ser el lugar donde se evidencie la angustia aunque ésta no esté relacionada directamente con el contexto académico.

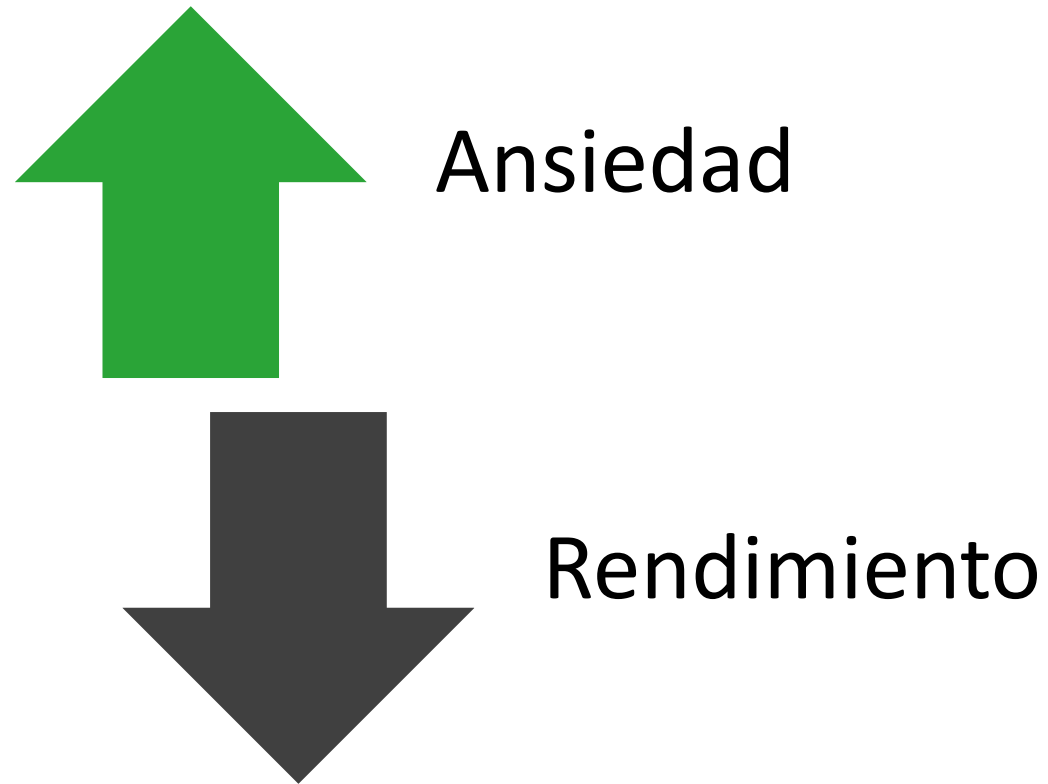


De igual forma, en la escuela se presentan diferentes situaciones que pueden generar ansiedad al estudiante.





Ansiedad en el contexto educativo





Cómo la ansiedad
influye en el
rendimiento

Desatención

Cuando los niños están ansiosos en el salón de clases, podrían tener dificultad para enfocarse en la lección e ignorar los pensamientos preocupantes que sobrecogen sus cerebros.



Impulsividad

Fallas en la toma de decisiones y en la regulación de la conducta.

Disrumpen en el ambiente; expresan que no pueden controlarse.



Minuciosidad /rigidez

Una produce a la otra,
en ocasiones el
perfeccionismo
sostiene la conducta
ansiosa y viceversa.





Inseguridad

El autoconcepto está alterado.

Los pensamientos negativos y las estereotipias afectan la idea de sí mismo.

Le cuesta trabajo confiar en sí mismo.





Aislamiento

No disfrutan las situaciones sociales y en ocasiones le pueden generar inseguridad.

Problemas con la participación en clase.

Conflictos en los trabajos en equipo.



Pensamientos y discurso negativos

Rumian, generalizan, miran de manera catastrófica su situación de vida.

Se obsesionan con situaciones que no ocurren o no sucederán.

Manifiestan fuga de ideas.





Desinterés / desmotivación

En ocasiones están cansados o tienen temor al desempeño lo que los agota.

No entregan la tarea o no la realizan, experimentan autosabotaje.





Absentismo

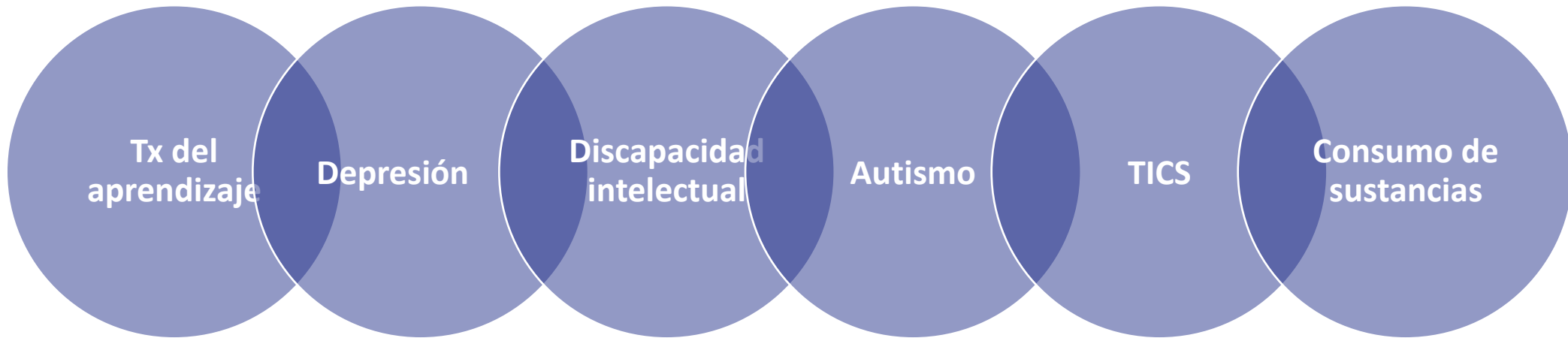
En ocasiones faltan por no querer enfrentar el ambiente o la situación que les genera ansiedad.

Las somatizaciones acompañantes generan absentismo.



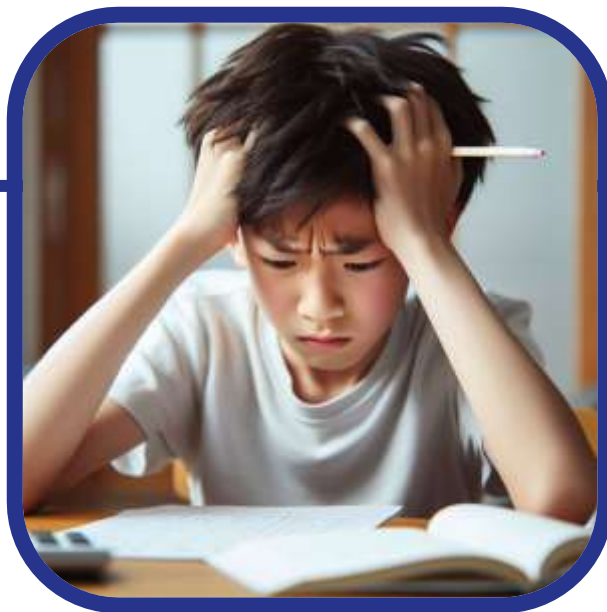


La ansiedad puede acompañar a otras patologías



Esto porque los síntomas asociados generan:





Fuentes de ansiedad en el ambiente educativo

**Ambiente
hostil**

Contagio

**Disciplina
exacerbada**

Exigencia

**Rutina
tediosa**

**Dificultad
excesiva**



Realidades sobre la ansiedad en el aula



No todos los estudiantes ansiosos están desregulados.

La desregulación depende de los síntomas que el sujeto experimente.

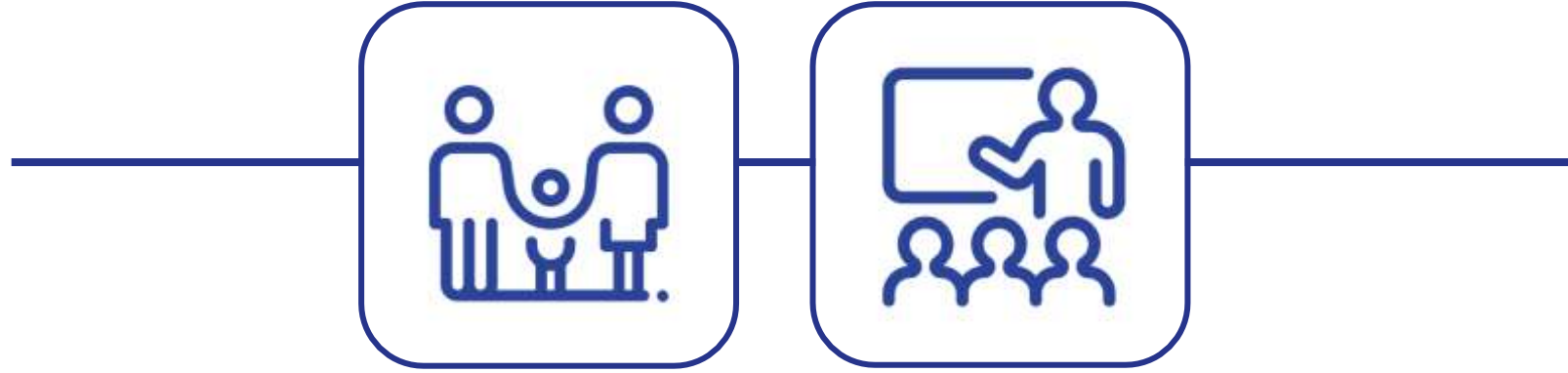


El estudiante ansioso puede o no manifestar tristeza.

En ocasiones la ansiedad acompaña a la depresión, pero no en todas las ocasiones.



Un estudiante diagnosticado con un trastorno de ansiedad por lo general presenta un mal desempeño, pero no necesariamente el sujeto que experimenta dificultades ansiosas.



No toda la responsabilidad del manejo de la ansiedad en el aula repercute en el profesor. El trabajo es en equipo.



Si los padres no se involucran, retardan la mejora en el manejo de la ansiedad del menor. Si no cooperan puedo trabajar con el estudiante y ayudarlo a no generalizar su ansiedad.



Si el estudiante percibe logros mínimos en su desempeño la ansiedad en el espacio educativo puede reducirse.



¡Muchas gracias!

paulina.campos@correo.uady.mx