



CARACTERÍSTICAS DE LA
ANSIEDAD

PARTE 2

MATERIAL DEL CURSO

Detección y atención de la ansiedad y depresión en niños y adolescentes

Mtra. Paulina Campos Romero



Características del estudiante con ansiedad

- » Bajo control de impulsos.
- » Baja tolerancia a frustración.
- » Perfeccionismo.
- » Preocupación excesiva por el rendimiento académico.
- » Conducta que sale de la norma del grupo y que puede ser de índole disruptivo
- » Ausentismo por somatizaciones.
- » Miedo.
- » Intranquilidad.
- » Impulsividad.
- » Interrumpen en ocasiones.
- » Pueden tener dificultades para permanecer en su lugar y para el seguimiento de las actividades del salón de clases.





La ansiedad puede confundirse con ...

Rezago educativo	Debido al ausentismo o al bajo rendimiento, pero tienen la capacidad de regularizarse una vez controlados los síntomas ansiosos.
Síntomas de depresión	Manifiestan tristeza o anhedonia, pero los síntomas ansiosos son en mayor número y frecuencia.
Desatención	Se muestran desatentos, pero puntúan en la norma para la atención en pruebas estandarizadas.
Trastorno de Tics	Manifiestan los tics, pero únicamente de manera variable y ante la situación que les genera ansiedad.
Trastorno de abuso de sustancias	Consumen, pero no tipifican para la cronicidad o la cantidad de ingesta es en una medida menor o en menor frecuencia.



Otros trastornos que generan ansiedad en los estudiantes

- » Depresión
- » TDAH
- » Mutismo
- » Disfemia (tartamudez)
- » Trastornos de la alimentación
- » Terrores nocturnos o trastornos del sueño
- » Cutting
- » Hiperactividad
- » Esquema de pensamiento cerrado
- » Sintomatología de diferentes trastornos de ansiedad



¿Qué crea ansiedad en los niños en la escuela?

- 1. Las notas y el rendimiento escolar:** hay niños con una tendencia a la exigencia y el perfeccionismo que pueden no estar contentos ni satisfechos con sus resultados académicos y este descontento les lleva a dedicarle más tiempo para mejorar resultados y cumplir, tanto con las propias expectativas como con las de los padres y tutores. Por otro lado, también puede aparecer ansiedad por las notas en niños y niñas con dificultades para desarrollar ciertas tareas académicas como la lectura, la escritura...
- 2. Las reacciones de los compañeros:** a los niños y niñas les puede preocupar la respuesta o la opinión de sus compañeros ante su manera de ser o de vestir, lo que impulsa a buscar la forma de encajar, integrarse y conseguir aceptación dentro del grupo de iguales. Acercarse al sentimiento de pertenencia puede ser un proceso que se viva con angustia.
- 3. Las relaciones con los demás niños:** sobre todo se da en niños con dificultades para participar en situaciones sociales como niños tímidos.
- 4. Cambio de escuela:** si se da el caso, es posible que la adaptación al nuevo centro les cree cierto nivel de ansiedad, siendo ésta esperable que aparezca ante un cambio.



Recomendaciones para el manejo en el aula

Brindar apoyo emocional

- » Fomente que el estudiante use técnicas para tranquilizarse o reducir la ansiedad que hayan sido enseñadas por un consejero o terapeuta.
- » Permita que el estudiante tenga a la mano un objeto que lo tranquilice o fotos de su familia.
- » Ofrezca recesos para “llamar a casa” (para los estudiantes con ansiedad por separación).
- » Consienta que el estudiante pida ayuda a un miembro del personal escolar con experiencia en salud mental cuando se siente ansioso.

Recomendaciones para el manejo en el aula *(continuación)*

Organizar el aula, horarios y rutinas

- » Permita que el estudiante se siente donde esté más cómodo (cerca de una puerta, en la parte delantera del aula, cerca del maestro o de un amigo).
- » Consienta que el estudiante se siente en la parte de atrás del aula o cerca de una salida durante las clases.
- » Asigne al estudiante un compañero en la hora del almuerzo, el recreo y/o en los pasillos.
- » Agrupe al estudiante de manera que esté con un maestro o amigos durante las excursiones escolares.
- » Autorice que el estudiante se tome un descanso para caminar por el pasillo, ir a tomar agua o salir del aula cuando lo necesite.
- » Realice un plan para que el estudiante se ponga al día si ha faltado a clase (por ejemplo, que no entregue una tarea o asignarle un lapso de tiempo determinado para ponerse al día con los deberes).
- » Notifique con anticipación la llegada de maestros sustitutos u otros cambios en la rutina.
- » Avise con antelación los cambios que se aproximan, como el receso y el almuerzo, y practiquen las transiciones en privado o en un lugar tranquilo.

Dar instrucciones y asignar deberes

- » Informe verbalmente y/o escriba con claridad las expectativas y consecuencias en el aula.
- » Divida las tareas en partes más pequeñas.
- » Confirme a menudo si hubo entendimiento y el estado emocional.
- » Proporcione una señal antes de hacer una pregunta al estudiante y otra señal para cuando el estudiante decida no responder.
- » Ofrezca instrucciones por escrito además de indicaciones verbales.
- » Exima al estudiante de leer en voz alta o mostrar su trabajo a toda la clase.
- » Permita que el estudiante presente sus proyectos al maestro, en lugar de a toda la clase.

Presentar conceptos/lecciones nuevas

- » Brinde tiempo extra y/o un lugar separado para realizar los exámenes de manera de reducir la ansiedad de rendimiento.
- » Consienta el uso de lista de palabras, hojas de referencia o tarjetas con datos (para los estudiantes que se bloquean o “se quedan en blanco” durante los exámenes).
- » Establezca límites de tiempo para hacer la tarea o reduzca la cantidad de tarea.
- » Informe al estudiante que los deberes que no haya terminado en ese lapso de tiempo no afectarán sus calificaciones.
- » Proporcione apuntes de clase a través de un email o del portal de la escuela para que el estudiante lo revise con anticipación.
- » Notifique cuáles son los próximos exámenes (no los “cuestionarios sorpresa”).