



EDUCACIÓN PRIMARIA

# Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental

Una herramienta de ayuda para  
los centros educativos

---

FICHA INDIVIDUAL

## ANSIEDAD

# Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental en Educación Primaria. Una herramienta de ayuda para los centros educativos. Ficha individual: Ansiedad.

Material elaborado en el marco del proyecto de investigación orientado a la transferencia del conocimiento, "Revisión y valoración de políticas de prevención e intervención en salud mental infanto-juvenil en centros educativos" (IP, Martiño Rodríguez-González, ICS-UNAV) desarrollado por la Universidad de Navarra en colaboración con la Universidad Internacional de La Rioja UNIR- ITEI.

*Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.*

**Producción:** María Martín Vivar, Victoria Nieuwenhuys Ruiz, María de los Ángeles Cueli Naranjo, Martiño Rodríguez González.

**Con la colaboración de la Asociación de Psicólogos de Niños y Adolescentes de España (APSNAE)**



**Colaboración:** Judith de la Fuente Idígoras, Albert de Santiago Bayona, María Calatrava Martínez, Mercedes Haydon.

**Agradecimientos:** a todos los docentes que han revisado las fichas y nos han ayudado a crear una versión de ellas que pueda ser de utilidad para su labor educativa.

**Diseño y maquetación:** Natanael Maudó.

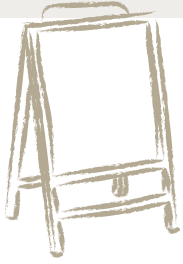
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con [smcolegios@unav.es](mailto:smcolegios@unav.es)

**DOI:** <https://doi.org/10.15581/029.00010>

**ISBN individual:** 978-84-8081-809-4

**ISBN Título Colección:** 978-84-8081-805-6

# ANSIEDAD



## Introducción

La ansiedad es una consecuencia de la activación de nuestro cuerpo para adaptarnos al medio. Una señal de alarma frente a posibles peligros presentes en el entorno, que nos prepara para emitir una conducta ya sea de evitación, huida o afrontamiento.

La forma en la que el cuerpo reacciona es acelerando el latido del corazón, con sudores, y respiración acelerada para facilitar los recursos y responder a la amenaza. Esta reacción es sana en las personas siempre y cuando se dé en niveles normales y proporcionados. Esta respuesta nos ayuda a adaptarnos y protegernos del medio.

La ansiedad es problemática cuando los síntomas son desproporcionadamente intensos o frecuentes para los estímulos externos, o se producen sin que haya desencadenantes específicos. Estas dificultades pueden obstaculizar el desarrollo diario del niño<sup>1</sup> y afectarle personalmente, así como a sus relaciones sociales, estudios y vida familiar.

La ansiedad en niños y adolescentes es el trastorno psicológico más frecuente. En España, la prevalencia de los trastornos de ansiedad en niños entre 9 y 12 años es aproximadamente del 12 % (Canals et al., 2019).

La ansiedad puede manifestarse de diversas maneras en los niños. Factores como la edad y el nivel de desarrollo van a influir en el modo, el lugar o el grado de intensidad que se dan determinadas señales.

Otro factor importante a tener en cuenta es el origen de la ansiedad. Dentro de los trastornos de ansiedad, los profesionales de la salud determinan subtipos como agorafobia, ansiedad por separación, mutismo o ansiedad social.

---

<sup>1</sup> Con el fin de facilitar la lectura de la ficha, se utilizarán los términos “profesores”, “alumnos”, “niños”, “orientadores”, “psicólogos”, “compañeros”, y “menores” para hacer referencia tanto al sexo femenino como al masculino.



## Señales de alarma

En esta ficha, vamos a separar las señales entre generales y específicas. Entienda por señales generales aquellas que es más probable que se den en múltiples momentos del día y contextos. Las señales específicas que se enumeran a continuación se observan en menor número, menor probabilidad y menor frecuencia.

### Señales generales

- **Queja frecuente de dolores físicos sin aparente motivo médico:** los más frecuentes son dolores de cabeza y estómago, aunque también articulaciones como cuello, brazos y piernas.
- **Problemas para concentrarse, prestar atención:** tiene muchos problemas para prestar atención y se distrae fácilmente. Esto repercute a la hora de realizar tareas en tiempo y forma.
- **Cambios en el comportamiento:** se muestra más irritable y enfadado. Lloro y grita exageradamente cuando le llamas la atención o le corriges un comportamiento. Quizá pida salir del aula frecuentemente.
- **Autoestima baja:** se muestra generalmente triste. Frecuentemente afirma no poder o no saber hacer las tareas que se le pide. Se muestra bloqueado ante tareas.

## Señales específicas

- **Lloros y respuestas exageradas:** fundamentalmente relacionadas con la anticipación de estar lejos y separado de sus padres, hermanos, abuelos o de su casa.
- **Preocupación excesiva:** siempre con temas relacionados con su familia. Enfermedades, fallecimiento, pérdida de empleo de los progenitores, problemas como desastres naturales o descontrol.
- **Comunicación verbal reducida en el colegio:** el niño se comunica menos en el colegio, mientras que en casa y otros ambientes familiares el niño habla con total normalidad.
- **Falta de movimiento en presencia de grupos de iguales:** el niño parece estar paralizado o bloqueado y eso le impide participar en las dinámicas con el resto de los compañeros. Suele ser sobre todo en clase, recreo y comedor.
- **Comportamientos de pánico:** el niño puede mostrar comportamientos de miedo extremo como irritabilidad, gritos, agitación, mareos. Se observa un claro sufrimiento ante un estímulo o situación. Esto suele ser puntual, poco frecuente.
- **Excesiva timidez:** el menor evita situaciones en las que pueda ser el centro de atención. Normalmente en el recreo o comedor está junto a un grupo muy reducido de amigos y evita los juegos con muchos compañeros o con mucho ruido o agitación.
- **Dificultad para hablar en clase o exponer trabajos:** presenta una preocupación extrema, que le hace sentirse agitado. A veces se prepara de manera excesiva para presentarlo, o justo cuando lo está haciendo se queda bloqueado y en silencio.





# Abordaje

Si cree que un alumno sufre ansiedad, no debe ignorar las señales que haya detectado. Es necesario comunicar sus preocupaciones al Comité Directivo, preferiblemente al miembro más cercano al alumno, que suele ser el jefe de estudios de Primaria. En ese momento, se debe contactar con el orientador del colegio con el fin de abordar el problema con el alumno y su familia de la mejor manera posible, siguiendo así el protocolo establecido en el centro escolar en caso de ser necesario.

## 1 ¿Puedo acercarme a hablar con el alumno?

Primero, valore su propia regulación emocional y su capacidad para hablar con el menor. Si no se siente capaz, intente buscar a otra persona del centro educativo, es importante no hacerlo solo. Valore previamente la confianza mostrada y vínculo con el alumno.

Acercarse y hablar con el alumno de los comportamientos que haya observado y le resulten preocupantes, puede brindar al alumno una sensación de alivio al saber que alguien reconoce las dificultades a las que se está enfrentando. Puede mostrar su **disponibilidad** e **interés** para hablar con él, respetando siempre su privacidad. Recuerde que la ansiedad es común y muy prevalente, forma parte del proceso de madurez de la persona. Cuando es desproporcionada se requiere un seguimiento profesional.

## 2 ¿Qué queremos conseguir?

### Si sospecha que el alumno está desarrollando ansiedad:

Se necesita que el alumno reciba ayuda profesional adecuada.

Para que cualquier persona, niño o adulto, sea capaz de pedir ayuda y mostrar aspectos vulnerables o difíciles, necesita un contexto de seguridad. Usted puede contribuir a ello. Las sugerencias que ofrecemos en esta guía buscan ayudarlo a saber cómo crear este ambiente de seguridad, en el que el alumno se atreva a mostrarse y dar estos pasos.

Hágale saber al alumno que la ayuda está disponible para él cuando se sienta preparado y que no está solo. Se pueden aprender habilidades para reducir los efectos del estrés y la ansiedad.

En lugar de forzar un cambio, es mejor brindar apoyo, sugerir algunos pasos que pueden darse para pedir ayuda, y estar dispuestos a tener varias conversaciones si es necesario. La paciencia es clave, ya que la persona puede tener dificultades para confiar en los demás.

## Si el alumno ya tiene un diagnóstico de ansiedad:

Queremos conseguir que el alumno se sienta acogido y acompañado en el centro, que éste sea un espacio seguro donde se respete su intimidad y las relaciones se basen en el respeto y la calidez.

Se recomienda que el alumno siga participando de la rutina habitual, con cierta flexibilidad si lo necesitara. Es importante saber que superar la ansiedad implica enfrentarse a las situaciones que las provocan, evitarlas suele obstaculizar la recuperación y, potencialmente, empeorar la ansiedad con el tiempo. Aun así, es igualmente importante no minimizar miedos ni obligar a pasar por situaciones angustiosas. Para todo ello, cuente con la ayuda y guía del profesional que atiende al menor.

Usted puede apoyar para que el niño se enfrente gradualmente a sus temores, con pequeños pasos, permitiéndole mantener el control y la elección sobre sus acciones, siempre siguiendo las indicaciones del profesional.

Confíe en el trabajo en equipo. Es fundamental la coordinación entre la familia, el profesional de la salud mental que atiende al alumno y el colegio.

### 3 ¿Cómo dirigirse al alumno?

En el caso de que el alumno quiera hablar, muestre implicación y apoyo. Pregunte de manera respetuosa, sensible y cercana. No juzgue, acompañe, y dé confianza. Lo más importante que puede hacer es escuchar sin alarmarse, acoger sin enjuiciar.

#### A continuación, le ofrecemos algunas indicaciones para lograrlo:

Recuerde que estas dificultades no se dan por debilidad o pereza. El niño seguramente tenga un elevado sufrimiento psíquico y esté intentado afrontarlo como sabe y puede.

.....

Acepte y entienda que las preocupaciones del alumno son reales para él o ella, por menores que le puedan parecer estas preocupaciones.

.....

Ofrezca apoyo emocional y comprensión. Lo más importante es mostrar su cuidado hacia el alumno, una mirada capacitante y de cariño.

.....

### 4 ¿Qué puedo decirle?

#### A continuación, se muestran ejemplos y recomendaciones prácticas sobre qué decir y que no decir al alumno:

Puede preguntar al alumno si le gustaría recibir ayuda más práctica, por ejemplo, con alguna tarea. Dar confianza y responsabilidad al menor, ayudará al menor a encontrarse mejor.

.....

En el momento en el que sufre ansiedad, no intente actuar rápida o precipitadamente. Por ejemplo, si cree que ayudaría darle la mano o quedarse cerca suya, pregúntele primero. Si usted cree que le ayudaría salir del aula o salir al patio, también pregúntele. Sin ese primer paso de consulta, es posible que el alumno reaccione negativamente.

---

Validar las emociones y sentimientos del alumno ayudará a que le vea como una persona más que le puede ayudar. Mejor hacer preguntas, que afirmaciones. Por ejemplo: "Veo cómo estás, ¿está siendo difícil esto para ti?", "¿Cómo estás? No te veo bien", "pareces nervioso, ¿estás bien?".

---

Intente evitar frases o recomendaciones directas como "cálmate" o "relájate".

---

Trate de evitar expresar sus posibles frustraciones o enfados delante del alumno. Por ejemplo, con frases "ya me estoy cansando de tus agobios".

---



# Referencias bibliográficas

Canals, J., Voltas, N., Hernández-Martínez, C., Cosi, S., & Arijá, V. (2019). Prevalence of DSM-5 anxiety disorders, comorbidity, and persistence of symptoms in Spanish early adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(1), 131–143. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1207-z>