



EDUCACIÓN SECUNDARIA

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 Secundaria. 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 Maudo.

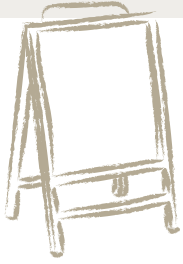
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con smcolegios@unav.es

DOI: <https://doi.org/10.15581/029.00018>

ISBN individual: 978-84-8081-817-9

ISBN Título Colección: 978-84-8081-806-3

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. Pueden llegar a impedir al adolescente¹ hacer su vida diaria y le afecta personalmente, a sus relaciones sociales, estudio y familia.

En la etapa de la adolescencia se observan síntomas diferentes, más parecidos a los que viven los adultos. Ánimo bajo, poco interés en actividades que antes les gustaba hacer, rituales o fuertes obsesiones que dificultan su día a día y síntomas físicos como muchos dolores articulares o somatizaciones en la piel. Además, se valoran poco a sí mismos, se pueden percibir débiles y tienden a evitar actividades, piensan lentamente, no toman decisiones y les cuesta concentrarse. Dependiendo de la persona y la intensidad de los síntomas es posible que haya incluso ideas de suicidio.

La ansiedad es una de las clases más comunes de problemas referidos durante la adolescencia (Kessler et al., 2012).

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



Señales de alarma

La adolescencia es una etapa de grandes cambios a nivel físico, cognitivo y social. Por ello, las señales de alarma de un adolescente que puede tener ansiedad son diferentes de las que se observan en niños o en adultos.

Las señales de ansiedad se dan de manera generalizada en todos los ámbitos del colegio.

- **Queja frecuente de dolores somáticos:** se entiende por dolor somático aquel dolor que el adolescente presenta sin aparente motivo médico. Las más frecuentes son dolores de cabeza y estómago, aunque también articulaciones como cuello, brazos y piernas. Pueden salirle eccemas y movimientos repetitivos como tics motores.
- **Preocupación y autoexigencia excesiva:** se muestra excesivamente preocupado por variables como hacer un ejercicio completamente bien, no fallar ninguna pregunta del examen o responder bien todas las preguntas del profesor.
- **Baja autoestima y pensamientos negativos:** se refiere a sí mismo con faltas de respeto y menosprecio. Presenta frecuentemente una visión negativa de sí mismo y sus capacidades. A menudo se encuentra inquieto e incómodo por anticipar que algo malo le va a ocurrir.
- **Problemas con la alimentación y sueño:** cambio repentino de hábitos alimentarios, o bien por exceso (comer de manera compulsiva, darse atracones) o por defecto (no le apetece comer, solo toma líquidos o un tipo de alimento en particular). Se muestra con frecuencia cansado debido a que no puede dormir o descansar de manera normal.
- **Presencia de tics nerviosos:** se entiende por tic al movimiento o sonido involuntario, rápido y repetitivo. Puede ser morderse las uñas, tirarse del pelo o rascarse de manera compulsiva.
- **Sensibilidad excesiva:** reacciona emocionalmente de manera exagerada en situaciones normales de modo que destaca dentro del grupo de compañeros de clase. Lloro o se enfada por motivos no justificados, se muestra siempre en alerta, irritable y con frecuencia malinterpreta como amenaza situaciones convencionales.
- **Agitación corporal:** acompañado de las dos anteriores señales (presencia de tics y sensibilidad excesiva), se muestra muy nervioso, sudoroso y con una constante tensión muscular. Puede llegar a presentar taquicardias y dificultades para respirar.
- **Bajo rendimiento escolar:** en la mayoría de los casos, la autoexigencia excesiva influye negativamente y provoca dificultades de concentración, bloqueo mental durante exámenes y falta de motivación para realizar ejercicios o actividades.



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 la etapa correspondiente (E.S.O. o bachillerato). 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 adolescente. 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 sea capaz de pedir ayuda y mostrar vulnerabilidad, necesita un contexto de seguridad. 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. Lo primero, 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. Fomente la esperanza y seguridad.

En lugar de forzar un cambio, es mejor brindar apoyo, sugerir que pida ayuda profesional, y estar dispuestos a tener varias conversaciones si es necesario. La paciencia es clave. Dígale que tiene solución.

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 en el que 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. Es importante saber que superar la ansiedad implica enfrentar las situaciones que la 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 angustiantes. Para todo ello, cuente con la ayuda y guía del profesional que atiende al menor.

Las posibles adaptaciones necesarias pueden ser coordinadas con el profesional de la salud mental que atiende al alumno y el orientador del centro. Usted puede apoyar para que el adolescente 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 alumno seguramente tenga un elevado sufrimiento psíquico y esté intentado afrontarlo como sabe y puede.

Ofrezca apoyo emocional y comprensión. Decir las "cosas correctas" no es tan importante como mostrar su cuidado hacia el alumno.

Acepte y entienda que las preocupaciones del alumno son reales para él o ella, por menores que le puedan parecer estas preocupaciones. No minimice sus sentimientos.

Puede preguntar al alumno si le gustaría recibir ayuda más práctica, por ejemplo, con alguna tarea. Pero tenga cuidado de no adoptar una actitud sobreprotectora con el alumno, valore con confianza y responsabilidad qué sí puede hacer el menor.

No exprese su frustración por los síntomas que tiene el alumno delante de él.

No culpabilice al alumno por sus dificultades.

No le brinde consejos simplistas como "cálmate o relájate" "vamos, que no es tan grave" "es una tontería agobiarse por esto" ...

ATAQUE DE PÁNICO

Cómo ayudar a un alumno que está teniendo un ataque de pánico:

1. Si tiene alguna duda de que el alumno está teniendo un ataque de pánico, un ataque al corazón o un ataque de asma, y/o el alumno está muy angustiado, llame de inmediato a una ambulancia.
2. Si está seguro de que el alumno está experimentando un ataque de pánico:
 1. Busque un lugar tranquilo y seguro si es posible.
 2. Ayude al alumno a calmarse: por ejemplo, con alguna técnica de las que se enumera a continuación:
 - a. **Respiración:** ejercicio durante el cual alienta al alumno a realizar una respiración lenta en sintonía con la suya (inhalar y retener durante 3 segundos, luego exhalar durante 3 segundos). La respiración puede no servir a algunos alumnos, en ese caso pregúntele que le calma, puede ser otros ejercicios, como por ejemplo a través del tacto apretando un objeto.
 - b. **Visualización:** guía al adolescente a imaginar un lugar seguro y tranquilo. El profesor anima al alumno a cerrar los ojos e imaginar un entorno relajante, como la playa o el bosque. El profesor intenta hacer preguntas específicas como ¿a qué huele?, ¿qué puedes oír?, ¿qué más hay? para facilitar la visualización.
 - c. **Focalización sensorial:** el profesor anima al adolescente a concentrarse en sus sentidos para desviar la atención del foco de ansiedad. El alumno describe en voz alta lo que ven, escuchan, sienten y huelen en ese momento.
 3. Escuche al alumno sin juzgar.
 4. Puede decirle al alumno que está experimentando un ataque de pánico y no algo potencialmente mortal como un ataque al corazón, y que pronto se detendrá y que se recuperarán por completo.
 5. Asegure que usted (u otra persona si fuera necesario) se quedará con él y lo mantendrá a salvo hasta que el ataque se detenga.
 6. Informe que va a cogerle de las manos y hágalo. Es importante que usted mantenga la calma lo mejor posible.

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>