

Señales en el Aula Trastorno de Ansiedad

Los trastornos de ansiedad son un motivo de consulta muy frecuente en atención primaria, siendo el problema de salud mental más prevalente a día de hoy junto con la depresión.

La mayoría de las veces, la ansiedad puede presentarse con síntomas inespecíficos que pueden enmascarse mediante signos más físicos como dolores de cabeza o tripa, dificultando su diagnóstico, especialmente en la población infanto-juvenil. Por este motivo, saber detectar determinadas señales en actitudes o comportamientos es de vital importancia para la ayuda del menor.

¿Qué es?

La ansiedad es un estado habitual que cualquier persona ha podido experimentar. Es esperable. ¿Quién no ha sentido alguna vez ese hormigueo en la tripa antes de un examen?

Es un mecanismo básico de supervivencia que tiene función adaptativa para la persona, preparándola para responder (enfrentándose o huyendo) ante situaciones que le resulten nuevas, inesperadas o amenazantes.

Sin embargo, como cualquier función del sistema orgánico, este mecanismo puede alterarse perdiendo su funcionalidad. Esta pérdida genera un constante sentimiento de **peligro y amenaza** que se manifiesta mediante síntomas emocionales (sensación de inquietud, nerviosismo, miedo, pánico, inseguridad, etc.), síntomas cognitivos (preocupaciones excesivas sobre circunstancias reales o imaginarias del presente o futuro inmediato, anticipación del peligro, de que algo perjudicial va a pasar, hipervigilancia, etc.), conductuales (inquietud psicomotora, llanto como consecuencia de sentimientos de impotencia, exageración de la respuesta de alarma, etc.), motores (temblores, sobresalto, cefaleas, cansancio fácil, incapacidad para relajarse, etc.) o somáticos (síntomas cardiovasculares, respiratorios, sensoriales, digestivos, vegetativos) en la vida cotidiana de la persona que lo padece, dificultándole e incluso incapacitándole para trabajar, estudiar, disfrutar o relacionarse con sus iguales de manera adaptativa. Esto se conoce como **trastorno de ansiedad**.

¿Ante qué señales del alumno tenemos que estar alerta en el aula?

Se queja frecuentemente de dolores en el estómago o en la cabeza, aunque no exista un motivo médico para ello.
Se muestra excesivamente preocupado. Es muy perfeccionista y exigente consigo mismo, se preocupa mucho por cosas triviales.
Tiene problemas de autoestima. A menudo se refiere a si mismo con faltas de respeto y menosprecio a su persona.
Presenta dificultades para concentrarse o problemas atencionales.
Tiene pensamientos negativos, se muestra inquieto, impaciente, como esperando que suceda algo malo sin que pueda decir exactamente qué es eso que le preocupa.
Tiene problemas con la alimentación (ataques de hambre, come de forma compulsiva o no le apetece comer) y con el sueño (dificultad para conciliar el sueño, sueño intermitente o sensación de no descanso).
Tiene tics nerviosos como morderse las uñas o tirarse del pelo.
Está más sensible de lo habitual (llora o se enfada por cualquier motivo), se muestra irritable, en guardia y malinterpreta las situaciones que se producen a su alrededor calificando todo como amenaza.
Presenta taquicardias y nerviosismo, dificultades para respirar, sudoración excesiva, mareos o tensión muscular.

¿Qué tipos de trastorno de ansiedad existen?

Cuando observamos alguna de las señales anteriores, es necesario seguir observando otras señales más específicas. Existen diferentes tipos dentro de los trastornos de ansiedad que, si somos capaces de identificar, ayudará a preparar una respuesta más efectiva desde el colegio.

1. Ansiedad por separación

La ansiedad por separación es parte del desarrollo normal entre bebés y niños pequeños. Es una sensación de angustia y preocupación al separarse de sus personas de referencia, frecuentemente, pero no siempre, los padres. Es más común en niños de Educación Preescolar y primer ciclo de Educación Primaria.



Angustia recurrente y excesiva al anticipar o estar lejos del hogar o seres queridos.

Preocupación constante y excesiva relacionada con perder un padre o ser querido por enfermedad o desastre.

Preocupación constante porque algo malo pudiera pasarle como perderse o ser secuestrado.

Resistencia o negativa para ir a la escuela o estar fuera del hogar por miedo a la separación.

Resistencia para estar solo en la casa sin uno de los padres u otro ser querido.

Resistencia o miedo persistente para dormir sin tener cerca una figura importante o a dormir fuera de casa.

Pesadillas recurrentes sobre la separación.

Quejas frecuentes de dolores de cabeza, estomago u otros síntomas cuando se anticipa la separación.

2. Mutismo selectivo

El mutismo selectivo es un trastorno de ansiedad que provoca que un menor no logre hablar con ciertas personas o en determinados entornos. Es posible que con sus padres o su círculo de confianza hable con normalidad y sin ninguna complicación.



Habla libremente en casa, pero se vuelve completa o parcialmente no verbal en la escuela o alrededor de desconocidos.

Incapacidad para hablar incluso con adultos conocidos (como los padres) en presencia de otras personas.

Dificultad para hablar con sus compañeros en clase.

Parece estar “cerrado” o “paralizado” en clase, en el comedor o en el patio.

Usa de gestos, expresiones faciales y movimientos de la cabeza para comunicarse en vez de hablar.

3. Agorafobia

En la agorafobia el niño o adolescente siente miedo hacia lugares o situaciones en las que se podría sentir atrapado, indefenso o avergonzado. El simple hecho de pensar en dicha situación hace que entren en pánico y traten de evitarlas a toda costa. Las situaciones son muy variadas, desde montar en transporte público, estar en espacios abiertos o acudir a eventos con mucha gente.

Miedo e irritabilidad cuando se encuentra en cualquiera de las situaciones que le provocan pánico.

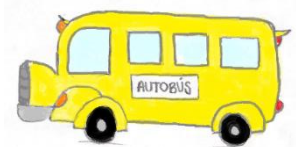
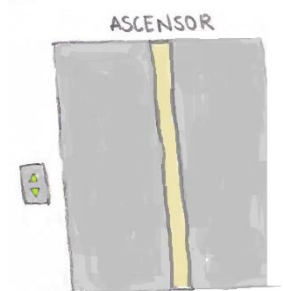
Reacciona de forma desproporcionada cuando se le plantea una situación que le genera pánico.

Al hablar o plantear dichas situaciones, se marea, incluso se desfallece mostrando un claro miedo a morir.

Trata de evitar a toda costa esas situaciones. No va a clase, finge no sentirse bien.

Se observa un sufrimiento que afecta negativamente su rendimiento académico.

Ese sufrimiento es posible que también influya en sus relaciones sociales y amistades.



4. Ansiedad social

El trastorno de ansiedad social produce un temor intenso y persistente a sentir vergüenza, ser humillado, observado, juzgado o ridiculizado en situaciones sociales. Es frecuente observar cómo los niños y adolescentes que tienen este trastorno evitan situaciones sociales en las que se podrían ver expuestos.

- Grita de forma excesiva. Presenta frecuentes rabietas.
- Evita actividades con compañeros y otros adultos
- Se porta mal en actividades en grupo o que mezclan varios grupos.
- No quiere ir a la escuela por miedo.
- Son excesivamente tímidos, y con pocos amigos.
- Evita todo tipo de situaciones sociales en las que pueda ser el centro de atención. Si no las puede evitar, se ponen extremadamente nerviosos.
- Preparación excesiva para presentar un trabajo, o responder preguntas en frente de toda la clase.



5. Trastorno de pánico

Un ataque de pánico consiste en tener sensaciones repentinas de terror sin la presencia de un peligro aparente. La persona siente que está perdiendo el control de sí mismo, de su cuerpo.



- Terror intenso (presentimiento de que algo terrible va a ocurrir).
- Palpitaciones rápidas del corazón o taquicardia.
- Mareos o vértigos.
- Le falta el aliento o se siente sofocado.
- Tiembla y muestra sacudidas frecuentes.
- Al hablar con ellos, no parecen estar en la realidad, no atienden a razones objetivas.
- Miedo a morir, a perder el control o a volverse loco.

6. Fobia específica

La fobia específica consiste en un temor abrumador e irracional a objetos o situaciones que no tienen peligro o el riesgo es mínimo y que la mayoría de las personas no consideran temerosas. Puede ser a un animal, a volar, a inyecciones, sangre, médicos o el agua.



El objeto o situación casi siempre provoca temor o ansiedad en el niño al ser expuesto, incluso simplemente si piensa en ello.

El niño evita activamente el objeto o situación o lo soporta con ansiedad intensa y creciente según se va acercando a ello.

Existe dificultad para tener un desempeño normal debido al temor.

Reacciones y sensaciones físicas como sudoración, latidos del corazón acelerados, dificultad para respirar, etc.

Sentir náuseas, mareos o desmayos (al ver sangre, por ejemplo).

Berrinches, lloros, o negarse a separarse de la figura de protección (normalmente sus padres).



7. Ansiedad generalizada

Es un estado de preocupación constante por múltiples situaciones. A menudo, los síntomas aumentan por el estrés que generan dichas situaciones. Es común que los menores además muestren síntomas somáticos y relacionados con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) ya explicado en otro bloque.

Preocupación excesiva sobre situaciones antes de que ocurran, o sobre amigos, familia o actividades del colegio.

Pensamientos y temores constantes acerca de su seguridad y la de sus padres.

No quiere ir al colegio.

Frecuentes dolores de estómago, cabeza y otras quejas físicas.

Falta de concentración. Bajo rendimiento, sus notas bajan.

Asustadizo. Es incapaz de relajarse en situaciones sociales.

A lo largo de la infancia y adolescencia, las emociones se amplifican. El menor conoce cada vez más emociones y aprende a diferenciarlas. Por este motivo es recomendable preguntar, escuchar y analizar el comportamiento de los niños y adolescentes desde su propio punto de vista.

Debido a que la ansiedad es una respuesta fisiológica natural y normal, muchas de las señales comentadas anteriormente son comunes en niños y adolescentes que no presentan ningún trastorno de ansiedad.

Si se observan varias señales y el niño muestra un claro sufrimiento y dificultad en su contexto personal, familiar y escolar, es posible la existencia de un trastorno. En ese caso, ponte en contacto con un profesional de salud mental.



Enlaces de interés

[Los niños y la ansiedad: cuando no es sólo cuestión de nervios](#) – Artículo de FAROS – Hospital Sant Joan de Déu, en el que se recopila información sobre qué es la ansiedad, cuándo los niveles de ansiedad no son normales y qué es recomendable hacer para ayudar a los niños.

[¿Qué hacer \(y no hacer\) cuando los niños están ansiosos?](#) – Artículo de Child Mind Institute que recoge 10 recomendaciones para ayudar a niños en pleno ciclo de ansiedad.

[Qué puedo hacer cuando... me preocupo demasiado](#) – Libro adaptado a los niños con ilustraciones y actividades que aporta pautas para manejar las preocupaciones y ansiedad, actividades.

[Ansiedad en escuelas](#) – Serie de podcasts en inglés (todos tienen transcripción escrita en español) en el que dos profesionales intercambian consejos prácticos para el profesorado.

Jokin de Irala San Julián
Psicólogo Col. N-01881

María Martín-Vivar
Dra. en Psicología
Psicóloga Col. M-25074