

Manejo de la ansiedad en el ámbito educativo

Autor: Miranda Vicario, Eva María (Licenciado en Medicina, Psiquiatra Infanto-Juvenil).

Público: Orientadores de primaria y secundaria y tutores. **Materia:** Tutoría. **Idioma:** Español.

Título: Manejo de la ansiedad en el ámbito educativo.

Resumen

Los trastornos de ansiedad son una de las patologías más frecuentes en la infancia y adolescencia, por lo que es muy probable que en el aula haya algún alumno que lo padezca. Muchas veces los síntomas pasan inadvertidos para padres, pediatras y profesores. Por eso la presencia de síntomas físicos (mal estar general, mareos) o bajada en el rendimiento escolar, entre otros, deberían advertir al profesorado para valorar estos síntomas que a veces son indicativos de sintomatología ansiosa. El diagnóstico debe ser confirmado por los servicios sanitarios. Desde el ámbito educativo se puede promover estrategias para mejorar la sintomatología ansiosa.

Palabras clave: ansiedad, Educación.

Title: Management of anxiety in education.

Abstract

Anxiety disorders are one of the most frequent pathologies in childhood and adolescence, so it is very likely that there are some students in the classroom who suffer from it. Symptoms often go unnoticed by parents, pediatricians and teachers. For this reason, the presence of physical symptoms (general ill health, dizziness) or a drop in school performance, among others, should warn teachers to assess these symptoms, which are sometimes indicative of anxious symptomatology. The diagnosis must be confirmed by the health services. School system can promote strategies to improve anxiety symptoms.

Keywords: anxiety, Education.

Recibido 2018-05-30; Aceptado 2018-06-04; Publicado 2018-06-25; Código PD: 096153

MARCO TEÓRICO

Los trastornos de ansiedad son una de las patologías más frecuentes en la infancia y adolescencia, presenta unas tasas de prevalencia en torno al 5-20%. La ansiedad es una reacción defensiva innata que sirve para alertar de posibles peligros, es por tanto una reacción emocional normal y adaptativa que aparece ante una situación real o imaginaria que implica una amenaza. Cuando la ansiedad es muy intensa, dura demasiado, aparece ante estímulos banales y/o causa un malestar importante, interfiriendo en la vida diaria, hablamos de ansiedad patológica.

Las manifestaciones clínicas de la ansiedad varían en función de la edad y del desarrollo cognitivo y emocional de cada niño. A modo de resumen, la ansiedad se puede manifestar a través de síntomas físicos y psicológicos.

- Los síntomas físicos pueden afectar a casi todos los sistemas corporales:
 - aparato cardiovascular: el corazón late más deprisa, con más fuerza.
 - aparato respiratorio: respirar muy rápido, sensación de falta de aire y ahogo.
 - aparato digestivo: náuseas, vómitos, sensación de nudo en el estómago, dolores de tripa, diarrea.
 - sistema nervioso central: dolores de cabeza, mareos, temblores
 - otros: sudoración.
- Algunos síntomas psicológicos son: preocupaciones excesivas en torno a un problema banal, ideas absurdas y repetitivas, dudas incontenibles sobre si se ha hecho algo bien o mal.

Los niños más pequeños suelen presentar como síntomas típicos de ansiedad: inquietud motora, dolores de cabeza y estómago, dificultades en el sueño, pérdida de apetito o llanto inmotivado. En la edad escolar aparecen dificultades para concentrarse. Los síntomas de despersonalización y desrealización son propios de la adolescencia.

CLASIFICACIÓN

Los trastornos de ansiedad se clasifican según el DSM-V (Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales), que es una publicación realizada por la Asociación Americana de Psiquiatría que sirve de referencia para gran parte de personal sanitario en el diagnóstico de trastornos mentales. Recogemos a modo de resumen los siguientes trastornos:

- Trastorno de ansiedad por separación: la ansiedad aparece al separarse de una persona con la que tienen un vínculo estrecho.
- Mutismo selectivo: incapacidad de hablar ante ciertas situaciones cuando puede hacerlo en otras.
- Fobia específica: ansiedad que aparece ante un objeto o situación específica.
- Trastorno de ansiedad social: ansiedad en relación a una situación social.
- Trastorno de angustia: crisis de angustia inesperadas y recurrentes.
- Agorafobia: ansiedad en relación a lugares abiertos que se evitan activamente
- Trastorno de ansiedad generalizada: preocupaciones excesivas con sobreactivación fisiológica
- Trastorno de ansiedad por consumo de sustancias: ansiedad en el contexto de consumo de estupefacientes.

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

Las estrategias recogidas son de uso general y nunca sustituyen a las pautadas en cada caso concreto por el personal que lleve al alumno.

Como norma general es importante que la comunicación entre padres y profesores sea fluida, y ampliar la coordinación al Departamento de orientación y ámbito sanitario en casos necesarios. Si desde el ámbito familiar se relatan síntomas de ansiedad, es importante que el ámbito educativo investigue si hay alguna causa que esté produciendo ansiedad como por ejemplo: problemas sociales (“se meten con el alumno”), problemas académicos (“no entiende las explicaciones”), se sospecha consumo de tóxicos en los recreos...

- Hay una serie de medidas generales que pueden ayudar a la prevención de ansiedad o mejorar en estados incipientes:
 - Ejercicio físico que se realiza en las clases de educación física y en las horas de patio, estaría recomendado la práctica de yoga que combina práctica de respiración y relajación.
 - Mantener una dieta equilibrada; la falta de algunos nutrientes pueden desencadenar ansiedad. Es importante que desde los centros en los comedores escolares se fomente una dieta saludable, en algunos centros está supervisada por nutricionistas. En los recreos fomentar almuerzo saludables con fruta, lácteos o bocadillos, evitando bollería industrial, snacks pocos saludables, en algunos colegios tiene pactado con las familias que cada día de la semana se traiga un almuerzo saludable como por ejemplo lunes fruta, martes lácteos...
 - Fomentar en el aula un clima de comunicación sin llegar a sobreproteger: usar refuerzos positivos, valorar los pequeños logros, animar a afrontar pequeñas adversidades...
 - Tratar el tema de la ansiedad en las tutorías: explicando de manera sencilla que es la ansiedad, como lo podemos notar y explicar pequeños trucos para manejarla como respiraciones, imaginarse algo bonito (a los niños pequeños les puede ayudar pensar en un superhéroe y a los adolescentes algún lugar que les traiga buenos recuerdos como playa, montaña...)
 - Uno de los focos ansiógenos más importantes en el colegio suelen ser los exámenes, de manera general se puede realizar un ejercicio de respiración antes de realizar el examen y en niños más pequeños algún ejercicio más físico como apretar los puños imaginando que son limones (técnica de relajación muscular de Koeppen)
- Cuando el trastorno está en procesos más avanzados pueden ser útiles:

- En caso de crisis de ansiedad (episodio de malestar súbito), que se da más adolescentes, se puede tener preparada en el aula una bolsa para que respire en ella, colocándola tapando boca y nariz, para contrarrestar los efectos de la hiperventilación. Muchas veces el hecho de saber que se dispone de una herramienta para controlar la ansiedad en clase tiene un efecto tranquilizador. Es importante pactar con el alumno esta estrategia y que se maneje con anterioridad. Otra opción, es permitir al alumno tomar el fármaco (normalmente benzodiazepinas) que le haya recetado el personal sanitario. Una vez remitido el cuadro se puede seguir con normalidad la dinámica del aula para intentar minimizar efectos de evitación que suele conllevar las crisis de ansiedad.
- En caso de que el alumno se encuentre muy ansioso en clase, se puede dejar al niño relajado fuera del aula entre 5-10 minutos en espacios como biblioteca, despacho de la orientadora... antes de enviarlo a casa. Es importante recordar, que cuanto más tiempo pase el niño en casa, los síntomas físicos de la ansiedad se volverán más intensos.
- Si el foco de ansiedad está en los deberes por problemas de aprendizaje, puede ayudar el modificar el plan de trabajo para adaptarlo mejor a las necesidades educativas del alumno.

CONCLUSIONES

Los síntomas de ansiedad pueden estar presentes en los alumnos. Desde el ámbito educativo se puede fomentar la salud mental con estrategias como el deporte y una buena alimentación. Permitir al alumno realizar ejercicios de respiración antes de un examen o encontrar un espacio al que enviar al alumno para que pueda relajarse, son estrategias útiles para poder ayudar a los alumnos en el manejo de la ansiedad. Una buena comunicación entre el ámbito educativo, la familia y el ámbito educativo ayuda a llevar estrategias conjuntas

Bibliografía

- C. Soutullo y A. Figueroa. (2010). *Convivir con niños y adolescentes con ansiedad*. Ed. Panamericana.
- Escamilla Canales y M.P. Gamazo Garrán. (2011). *¿Es mi hijo mal estudiante?. Causas médicas del fracaso escolar y tratamientos para superarlos*. Ed. Everest.
- American Psychiatric Association (2014) *DSM-5: Manual Diagnóstico Y Estadístico De Los Trastornos Mentales*. Editorial Médica Panamericana.