

Ansiedad en el Aula: Enfrentando desafíos emocionales de los estudiantes

CURSO

Mtra. Paulina Campos Romero
Psicóloga Clínica





Objetivo del curso

Identificar la ansiedad en niños y adolescentes dentro del aula para la implementación de estrategias efectivas que mejoren el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

UNIDAD 1

Características propias de la ansiedad

Mtra. Paulina Campos Romero
Psicóloga Clínica



Objetivos de la unidad

Identificación de los signos y síntomas comunes de la ansiedad en niños y adolescentes.

Diferencias entre ansiedad como emoción y ansiedad patológica.

Exploración de factores que pueden desencadenar o exacerbar la ansiedad en el hogar.



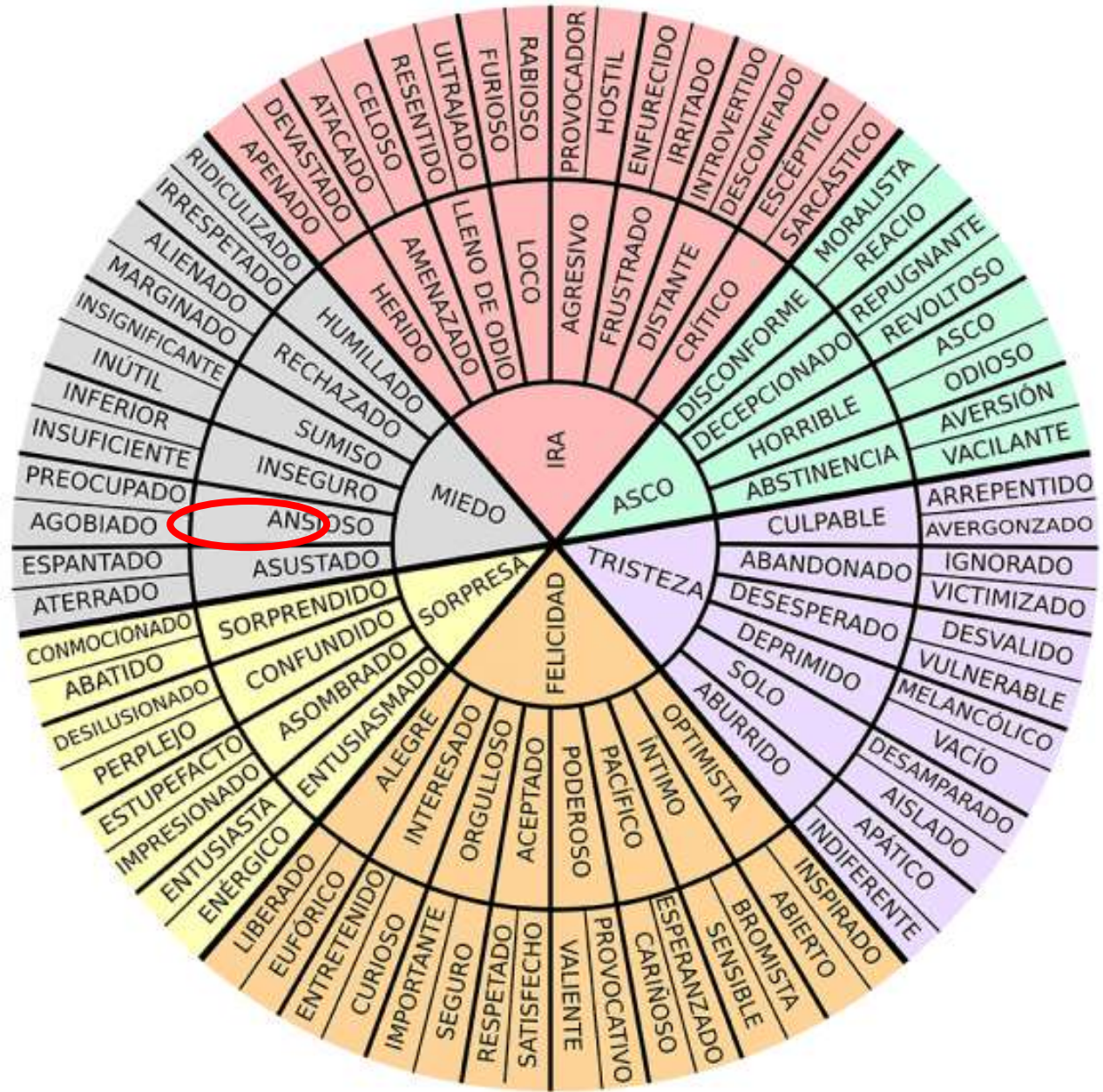
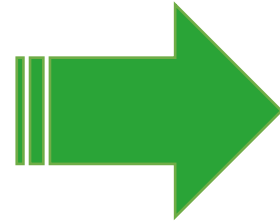
Temas que se abordarán

- 1.1 ¿Qué es la ansiedad?
- 1.2 Síntomas
- 1.3 Tipos de reacciones
- 1.4 ¿Qué sostiene la ansiedad?
- 1.5 Ontogénesis
- 1.6 Emoción vs trastorno



¿Qué es la ansiedad?

**Nosotros
experimentamos
diferentes
emociones**



Sentimiento de peligro inminente con actitud de espera, provocando una disfunción más o menos profunda.





Respuesta difusa

Sin causa aparente

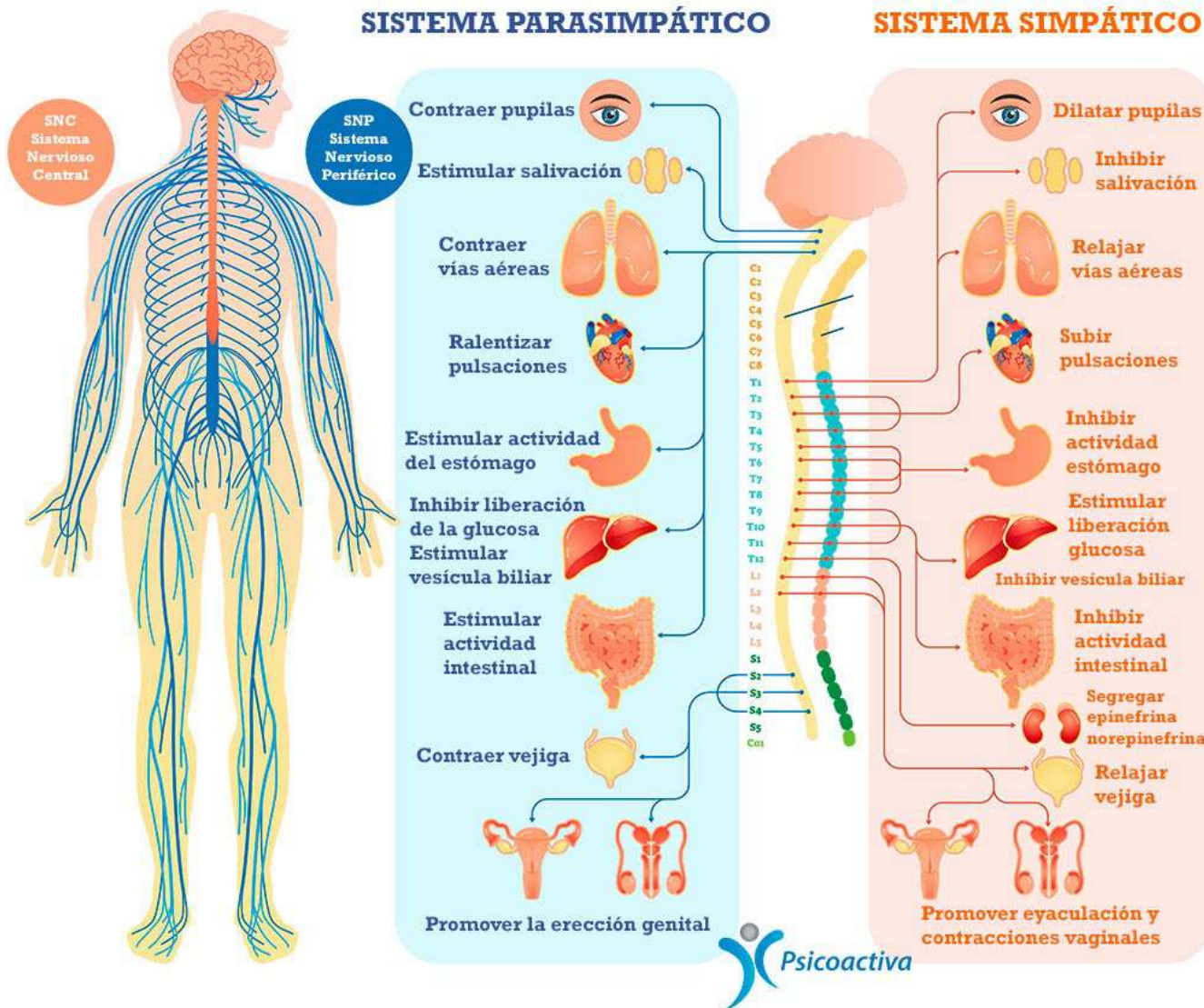
Carácter anticipatorio

Activa una respuesta

Síntomas cognitivos y fisiológicos

No hay una amenaza real o la reacción es desproporcional a ésta

SISTEMA NERVIOSO







Síntomas

Las manifestaciones pueden ser:



Cognitivas

Pensamientos negativos, catastróficos, generalizaciones.



Conductuales

Conductas repetitivas, disfuncionales, erráticas, tics.



Emocionales

Miedo, angustia, tristeza, expresión errática o alterada, en ocasiones desproporcionada



Fisiológicas

Dolores, enfermedades, reacciones corporales



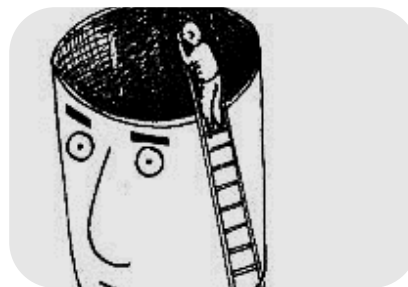
Síntomas asociados



1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.



2. Facilidad para fatigarse.



3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.



4. Irritabilidad.



5. Tensión muscular.



6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio)

Onicofagia

Bajo control de
impulsos

Tx del apetito

Rutinas
disfuncionales

Tricotilomanía

Dependencia
de las figuras
de autoridad

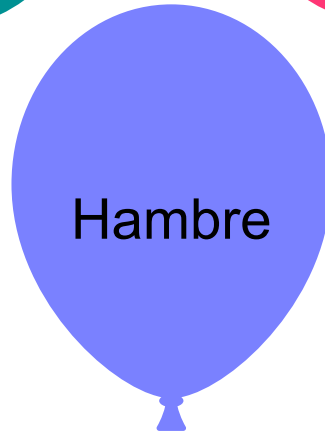
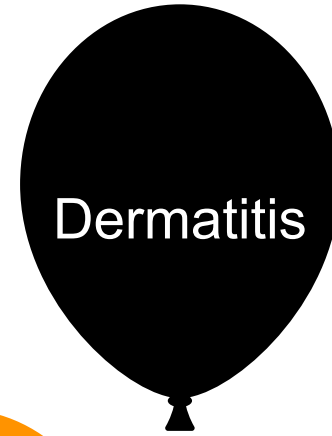
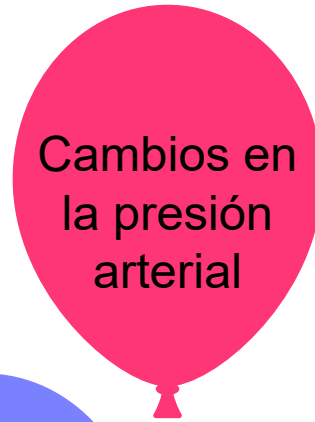
Movimientos
esteriotipados

Consumo de
sustancias

Somatización

Quejas de mal funcionamiento corporal. Mala salud o anticipación ansiosa de enfermedad futura.







Tipos de reacciones



Reacciones episódicas

Es de duración variable.

Aparece ante situaciones esporádicas y desaparece apenas finaliza lo que las ocasionó.

A menudo dependen del entorno

Incluyen: Terrores nocturnos y pesadillas.





Reacciones agudas



Crisis de emoción intensa.

Duran de minutos a media hora.

Acompañadas de respuestas fisiológicas.

Una experiencia de naturaleza alarmante se vuelve contra el niño.

Se pueden deber a la rigidez del menor para enfrentar la realidad o del paternaje.

Fondo de angustia crónica



Inquietud y temor permanente.

Con miedo a todo.

Actitud defensiva con sobresaltos.

Manifestaciones somáticas y trastornos.

Momentos del desarrollo son determinantes de los síntomas.

Desencadena fobias.

¿Qué sostiene la ansiedad?

Fuentes de la ansiedad,
¿De dónde viene?



Contagio



De
conflicto



Traumática



Ontogénesis

No hay diferencia entre niños y adolescentes



Emoción Vs Trastorno



“Identificar el nivel de ansiedad percibido, nos da estructura para planear la intervención”

Ansiedad

Emoción

Sentimiento que deriva en conducta típica, momentánea y acorde a la situación, “me siento ansioso”

Nos permite detectar el peligro, resolver un conflicto, expresar o responder ante una situación estresante.
Adaptativa

Dificultad

El sentimiento me resulta muy difícil de manejar y deriva en conductas que son atípicas pero que su naturaleza es temporal o que no salen del control del sujeto

Obstaculiza nuestro funcionamiento pero con un poco de guía y esfuerzo personal los síntomas entran en recesión

Trastorno

Síntomas intensos, agudos y crónicos (crisis ansiosa, fobia, paranoia)

Obstaculiza nuestro funcionamiento y nos desgasta

“Tengo que reconocer lo esperado para la persona y lo peculiar de su manifestación ansiosa”



Identificación de un trastorno

Ontogénesis variada



Generalización en los diferentes ambientes



Cronicidad
(+ de 6 meses)

Sintomatología variada



Disfuncionalidad



Sale del control de los familiares y maestros

“Si sospecho de que el menor tiene un trastorno debo canalizar a un especialista”





¿Como síntoma o como trastorno?

“En los niños y adolescentes se observan más las manifestaciones sintomáticas que los trastornos, por lo general observaremos a un niño con problemas de conducta, con dificultades para acceder al aprendizaje o con un funcionamiento cognitivo variable, acompañado de síntomas somáticos”

En los adultos se manifiesta la ansiedad en ambas formas con la misma frecuencia

Ansiedad por
separación

Mutismo
selectivo

Ataques de pánico

Fobia

Ansiedad
generalizada

Fobia social

Agorafobia

Ansiedad
inducida por
sustancias



¡Muchas gracias!

paulina.campos@correo.uady.mx