

Trastorno de Ansiedad



SÍNTOMAS O COMPORTAMIENTOS

Los estudiantes con desórdenes de ansiedad pueden presentar varios comportamientos en el salón de clase. Los comportamientos más comúnmente expresados que se relacionan con este desorden son:

- Ausencias frecuentes
- Negación a participar en actividades sociales
- Comportamiento aislante
- Muchas quejas físicas
- Preocupación excesiva sobre la tarea o las notas
- Calificaciones bajas
- Episodios de llanto
- Frustración
- Miedo de situaciones nuevas
- Abuso de las drogas o del alcohol
- Irritabilidad

Acerca del trastorno

Todos los niños se sienten ansiosos ocasionalmente. Por ejemplo, muchos niños demuestran gran angustia cuando están separados de sus padres. Frecuentemente los niños preescolares tienen miedo de los desconocidos, las tormentas o la oscuridad. Estas ansiedades son normales y usualmente no duran mucho tiempo. Pero algunos niños sufren de ansiedades tan severas que pueden interferir con las actividades diarias de la niñez o la adolescencia.

- **Trastorno Generalizado de Ansiedad.** Los estudiantes experimentan una preocupación extrema y poco realista que no está relacionada con los acontecimientos recientes. A menudo son inseguros de sí mismos y tensos con una necesidad muy fuerte de sentirse confortados. Pueden sufrir de dolores que parecen no tener ninguna base física. También presentan dificultad para dormir y concentrarse.
- **Fobias.** Los estudiantes sufren de miedos poco realistas y excesivos. Las fobias específicas pueden centrarse en animales, tormentas, aguas o situaciones tales como estar en un espacio encerrado.
- **Fobias Sociales** pueden centrarse en un miedo de ser mirado, criticado, o juzgado fuertemente por otros. Puesto que la gente joven con fobias evita los objetos y las situaciones que teme, este desorden puede restringir grandemente sus vidas. Este miedo puede ser tan debilitante que puede impedir a los estudiantes ir a la escuela.
- **Desorden del Pánico.** Los estudiantes sufren ataques repetidos de pánico sin causa evidente. Estos ataques son períodos de miedo intenso acompañados por latidos rápidos del corazón, sudor, vértigos, náusea, o una sensación de muerte inminente. Los estudiantes con desorden del pánico harán lo que pueden para evitar un ataque de pánico. Esto puede significar negarse a asistir a la escuela o a separarse de sus padres.
- **Trastorno Obsesivo-Compulsivo.** Los estudiantes se encuentran atrapados en un patrón de pensamientos y conductas repetitivas. Estos pueden incluir el lavado repetido de las manos, el contar, o el arreglar y rearreglar objetos.
- **Trastorno de Estrés Postraumático.** Los estudiantes experimentan recuerdos fuertes, retrocesos, o pensamientos molestos de acontecimientos traumáticos. Estos pueden incluir abuso físico o sexual o ser una víctima o un testigo de violencia o de un desastre, tal como un tiroteo, un bombardeo o un huracán. La gente joven con este desorden puede tratar de evitar cualquier cosa asociada al trauma. También tienden a reaccionar fuertemente con sobresaltos o tienen dificultad para dormir.

Trastorno de Ansiedad

IMPLICACIONES EDUCACIONALES

Puesto que los estudiantes con trastornos de ansiedad se sienten frustrados fácilmente, pueden tener dificultad de terminar su trabajo escolar. Pueden preocuparse tanto de hacer el trabajo perfectamente bien que tardan más que los otros estudiantes. O ellos pueden simplemente negarse a comenzar por miedo a no poder hacer nada bien. Sus miedos de ser desconcertados, humillados, o de fracasar pueden dar lugar a que el estudiante evite la escuela. A menudo rezagarse en su trabajo debido a las ausencias numerosas, crea un ciclo de miedo al fracaso, de la ansiedad creciente, y de la evitación, que conduce a más ausencias.

Estrategias educacionales y adaptaciones para el salón de clase

- Permita que los estudiantes tengan un plazo flexible para el trabajo que les preocupa.
- Sugiera que el estudiante verifique con el profesor o el profesor con el estudiante que se ha anotado la asignación correctamente. Muchos profesores elegirán firmar con iniciales un cuaderno de asignación para indicar que la información está correcta.
- Considere el modificar o el adaptar el plan de estudios para acomodar mejor el estilo con que aprende el estudiante, para disminuir la ansiedad.
- Fije la rutina del día donde puede ser vista fácilmente así que los estudiantes saben qué esperar.
- Anime a los estudiantes a terminar las asignaciones o tareas, pero sea flexible con la fecha límite.
- Reduzca o limite la tarea o el trabajo en clase o en la casa cuando sea necesario.
- Mantenga un horario regular para el niño tanto como sea posible.
- Anime la asistencia a la escuela—para prevenir ausencias, modificar el horario de la clase del niño o reducir el tiempo pasado en la escuela.

Para sugerencias adicionales de estrategias y modificaciones del salón de clase vea A Teacher's Guide to Children's Mental Health (Una guía del profesor a la salud mental de niños) disponible en MACMH.

RECURSOS

Anxiety Disorders Association of America (Asociación de America de Trastornos de Ansiedad)

8730 Georgia Avenue, Suite 600
Silver Spring, MD 20910
240-485-1001 • Fax: 240-485-1035
www.adaa.org

National Anxiety Foundation (Fundación Nacional de Ansiedad)

3135 Custer Drive
Lexington, KY 40517
<http://lexington-on-line.com/naf.html>
Información sobre desordenes de ansiedad, listas de lección, remisiones a otros recursos de información

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental)

6001 Executive Boulevard,
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
866-615-6464 • 301-443-4513
TTY 301-443-8431
www.nimh.nih.gov/healthinformation/anxietymenu.cfm♦
Materiales educativos gratis para los profesionales y el público

Obsessive Compulsive Foundation (Fundación Obeseseivo Compulsivo)

676 State Street
New Haven, CT 06511
203-401-2070 • Fax: 203-401-2076
www.ocfoundation.org

www.psiquiatría.com/libros/
Para obtener información sobre publicaciones en Español acerca de la salud mental de los niños

www.cdc.gov/spanish/mental.htm

www.healthfinder.gov/espanol/

www.nimh.nih.gov/publicat/spanishpubs.cfm

Para obtener información en Español sobre la salud mental de los niños

♦Esta dirección de la Internet tiene información en Español.