

SUPERANDO LA ANSIEDAD

Christopher C. Jones, CAGS
Psicólogo Educativo Licenciado #2819
Intervenciones Dinámicas

Objetivos de aprendizaje

- Identificar la realidad social en la que viven nuestros niños
- Comprender el estrés y la ansiedad
- Aprender a reconocer los síntomas en niños y adolescentes
- Revisar los tratamientos y discutir estrategias para reducir la ansiedad y el comportamiento ansioso

La realidad social actual



- Economía
- Pandemia
- Guerra, políticas desafiantes
- Las familias estan más estresadas que nunca
- Redes sociales
- Presión social

¿Qué es el estrés?

- **Definición psicológica:**

- Respuesta inespecífica del organismo a una demanda.
- El estrés es una condición o sentimiento experimentado cuando una persona **percibe** que las demandas exceden los recursos personales y sociales que el individuo puede utilizar

- **Respuesta corporal:**

- Lucha, huida o congelación
- Aumento del ritmo cardíaco, la presión arterial, el sudor y la sangre desviada
- Atención centrada en la amenaza percibida
- Se trata de una respuesta autónoma; no se tiene control inicial sobre ella.

¿Qué es la ansiedad?

- La ansiedad es una sensación subjetiva de preocupación, aprensión, miedo y angustia.
- Tiene dos componentes:
 - Físico: dolor de cabeza, náuseas, sudoración.
 - Emocional: nerviosismo y miedo

¿Qué es la ansiedad?

- Los trastornos de ansiedad pueden afectar...
 - El pensamiento del niño
 - La capacidad de tomar decisiones
 - La percepción del entorno
 - El aprendizaje
 - Concentración



¿Qué es la ansiedad?



- Puede elevar la presión arterial y el ritmo cardíaco
- Puede provocar multitud de dolencias corporales
 - Náuseas, vómitos, dolor de estómago, úlceras, diarrea, hormigueo, debilidad y dificultad para respirar

¿Con qué frecuencia ocurre la ansiedad?

Los trastornos de ansiedad constituyen el problema de salud mental mas frecuente en Estados Unidos.

- La ansiedad afecta aproximadamente al 18% de la población adulta cada año.
- La ansiedad afecta aproximadamente al 25% de adolescentes.
 - Las estadísticas posteriores a la pandemia indican que las tasas de prevalencia han sido bastante constantes, con un aumento observado en las mujeres.
- La ansiedad afecta aproximadamente al 37% de los niños menores de 18 años después de la pandemia.

Ansiedad en niños y adolescentes

- Ritmo cardíaco acelerado, mareo, falta de aliento, dificultad para respirar
- Tensión muscular, malestar estomacal, diarrea, dolor de cabeza
- Hiperactividad o hipoactividad, dificultad para dormir
- Mutismo selectivo, evitación de situaciones y objetos temidos, rabietas
- Desafío, ira, inflexibilidad
- Inquietud
- Cansancio
- Dificultad para concentrarse

Tipos de trastornos de ansiedad

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de pánico
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Trastorno de estrés agudo
- Fobia Social
- *Apego Reactivo
- Fobia específica
- Trastorno de adaptación con ansiedad
- Trastorno de ansiedad debido a una afección médica general
- Trastorno de ansiedad inducida por fármacos
- Trastorno de ansiedad no especificado

Trastorno de ansiedad generalizado

- Preocupación, aprensión y ansiedad excesivas que implican preocupación por una serie de actividades o acontecimientos.
- El niño tiene dificultades para controlar la ansiedad.
- Inquietud, sensación de estar "excitado" o al límite, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido o sueño agitado.
- La ansiedad provoca una gran angustia y problemas de funcionamiento.

Trastorno de pánico

- Diferente de los ataques de pánico - episodios repentinos y discretos de miedo intenso y/o malestar acompañados de síntomas corporales o cognitivos.
- El trastorno consiste en ataques de pánico inesperados y recurrentes con preocupación entre episodios por tener otros.
- Los ataques de pánico provocan cambios en el comportamiento relacionados con los ataques.

Trastorno de estrés postraumático

- Exposición a un acontecimiento traumático en el que la persona experimenta o presencia un suceso que implica la amenaza real o percibida de muerte o lesiones corporales graves.
- La respuesta de la persona es de intenso miedo, impotencia u horror.
- Los primeros criterios diagnósticos eran específicos para adolescentes mayores y adultos; pero esta idea ha cambiado con las nuevas investigaciones sobre niños que han sufrido abusos o negligencia.

Trastorno de estrés postraumático

- El evento traumático se vuelve a experimentar continuamente de las siguientes maneras:
 - Recuerdos recurrentes e intrusivos con imágenes, pensamientos o percepciones.
 - Actuar o creer que el suceso es recurrente
 - Ansiedad y angustia intensas ante la exposición a situaciones que se asemejan al suceso

Trastorno de estrés postraumático

• Síntomas

- Evitación de situaciones que le recuerden el suceso
- Incapacidad para recordar detalles del suceso
- Disminución de la participación en las actividades habituales
- Falta de concentración
- Sensación de desapego o distanciamiento de los demás
- Expresión emocional limitada
- Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Irritabilidad o ataques de ira
- Respuesta de sobresalto exagerada
- Vigilancia excesiva

Fobia social

- Miedo persistente y significativo a una o más situaciones sociales en las que la persona está expuesta a personas desconocidas o al escrutinio de los demás y siente que se comportará de forma vergonzosa o humillante.
- La exposición a las situaciones sociales temidas casi siempre provoca una ansiedad significativa, a pesar de que la ansiedad se considera excesiva e irrazonable.
- Puede llevar a evitar dichas situaciones o a soportarlas con extrema angustia, lo que provoca una marcada interferencia en el funcionamiento y la rutina de la persona.

Causas de la ansiedad



Psicológico

La combinación de un aumento del estrés interno y externo abruma la capacidad de afrontamiento

- Psicodinámico: procesos mentales internos en competencia, instintos e impulsos entran en conflicto, causando angustia.
- Conductual: respuesta aprendida desadaptativa a experiencias y situaciones pasadas específicas que se generaliza a situaciones similares futuras.

Causas de la ansiedad



Genética

- El 50% de los pacientes con Trastorno de Pánico tienen al menos un familiar afectado con un trastorno de ansiedad
- Mayor probabilidad de trastorno de ansiedad en padres, hijos y hermanos de una persona con un trastorno de ansiedad

Causas de la ansiedad

Biológico

- Las pruebas apoyan la implicación de la norepinefrina, la serotonina y el GABA (ácido gamma-aminobutírico)
- Posible funcionamiento anormal de los receptores GABA del cerebro

Médico

- Enfermedades que pueden provocar trastornos de ansiedad:
 - Enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares, ciertos tumores, trastornos endocrinos, infecciones y enfermedades neurológicas

Tratamientos medioambientales



- Evitar o reducir al mínimo los estimulantes (cafeína, medicamentos para el asma, descongestionantes nasales, medicamentos para la tos).
- Buenos hábitos de sueño
- Reducción de los factores estresantes
 - Identificar y eliminar/reducir las tareas o situaciones estresantes en casa y en la escuela

Tratamientos psicológicos

- Teoría mente cuerpo
- Técnicas de relajación
- Desensibilización progresiva
- Terapia cognitiva conductual (TCC)
- Terapia dialéctica conductual



Tratamientos psicológicos



Capacitación en el manejo de la ansiedad

- Basado en la psicología deportiva
 - Incorpora relajación, TCC, imaginación guiada y ensayo visual
- Resultados positivos basados en la investigación
- Beneficios adicionales
 - Eficaz para reducir los síntomas de la depresión y el TEPT

Tratamientos psicofarmacológicos

- Ansiolíticos de acción prolongada
- Los antidepresivos más recientes también actúan como ansiolíticos
- Los antidepresivos más antiguos pueden tener mayores efectos secundarios
- La combinación de ansiolíticos y antidepresivos también puede ser eficaz
- Antihistamínicos



Otros recursos

- Manual para sentirse bien (Burns)/The Feeling Good Handbook (Burns)
- Cómo ayudar a su hijo ansioso: Una guía paso a paso para padres (Rapee, Wignall, Spence, Cobham)/Helping Your Anxious Child: A Step By Step Guide for Parents (Rapee, Wignall, Spence, Cobham)

Preguntas y respuestas

!Gracias por venir!

Christopher C. Jones, CAGS

Psicólogo Educativo Licenciado #2819

Intervenciones Dinámicas

661-257-1254

cjones@dynamicinterventions.net

www.dynamicinterventions.com