



# GUÍA DE AYUDA EN LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES

---



COLEGIO OFICIAL  
DE LA PSICOLOGIA  
de Castilla-La Mancha

# PRESENTACIÓN

Esta guía pretende ofrecer una serie de pautas para el manejo de la ansiedad en adolescentes en el ámbito educativo.

Dichas orientaciones se han diseñado ante la creciente demanda que ha surgido en los centros educativos, que han solicitado asesoramiento al encontrarse desbordados por las situaciones de ansiedad y miedo que sufre su alumnado en esta etapa de pandemia.



COLEGIO OFICIAL  
DE LA PSICOLOGÍA  
de Castilla-La Mancha



# ¡ADOLESCENCIA DIVINO TESORO!

La adolescencia es el periodo del desarrollo humano que se encuentra entre la niñez y la adultez y que abarca aproximadamente desde los 12 hasta los 18 años.

En esta etapa se viven grandes cambios biológicos, psicológicos y sociales, por lo que se genera una crisis -como en todos los periodos críticos del desarrollo- con fuertes movimientos internos y búsqueda de identidad. Como consecuencia de todo ello, pueden producirse reacciones de ansiedad.

En la situación actual de pandemia, en la que están presentes emociones como la incertidumbre o el miedo, los cambios típicos de la adolescencia son más complicados de manejar.

Por otro lado, en la etapa de la adolescencia, las personas suelen apoyarse en la familia, en el grupo de iguales y en la interacción interpersonal en general, y todo esto se encuentra actualmente limitado por la normativa y recomendaciones para la prevención de contagios de la COVID-19. Algunos estudios hablan sobre el impacto psicológico que está teniendo en adolescentes españoles esta pandemia. Los resultados apuntan a que casi la mitad de estos adolescentes han sufrido síntomas de depresión, ansiedad y estrés a diferentes niveles, siendo severos o extremos en alrededor del 15% de los casos (Tamarit et al, 2020).





# ¿ QUÉ ES LA ANSIEDAD?

---



COLEGIO OFICIAL  
DE LA PSICOLOGÍA  
de Castilla-La Mancha

La ansiedad es una reacción emocional en la que aparecen sentimientos de tensión, nerviosismo y preocupación, acompañados de activación fisiológica, que se produce ante la anticipación de un peligro o amenaza. Cuando nos enfrentamos a situaciones complicadas ocurren cambios automáticos a nivel físico y psicológico con el fin de prepararnos para responder al peligro que percibimos. Esta respuesta incluye la aceleración del corazón y la frecuencia respiratoria, el aumento de la sangre en los músculos de brazos y piernas, manos frías o sudorosas, malestar estomacal y sensación de temor.

Actualmente, después de llevar un periodo largo de tiempo sufriendo situaciones de este tipo, la población adolescente puede verse abocada a manifestar una ansiedad continuada, que le puede llevar a la desorganización emocional y a no poder realizar una buena gestión de sus emociones.



# ¿ CÓMO DETECTAR LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD?

Cada adolescente reaccionará de forma diferente ante situaciones de ansiedad, aunque, como enumeramos a continuación, hay determinadas señales que podrían ser indicativas de niveles elevados de ansiedad.

Entre las más frecuentes están la sensación de ahogo o falta de aire, la presión torácica, el malestar estomacal, la sensación de inestabilidad o mareo o el dolor de cabeza.

Otras pueden ser el entumecimiento y dolores diversos, los pitidos en los oídos, el estreñimiento o la diarrea y el insomnio.



COLEGIO OFICIAL  
DE LA PSICOLOGÍA  
de Castilla-La Mancha



# ANTE UNA SITUACIÓN DE CRISIS EN EL CENTRO. ¿CÓMO PUEDO RESPONDER?

Para el acompañamiento del adolescente ante reacciones de ansiedad en el centro, puedes seguir los siguientes pasos:

- 1) Transmite sensación de seguridad, muéstrate tranquilo/a.
- 2) Controla tu voz, utiliza un tono relajado y habla despacio.
- 3) Para ayudar a la relajación, pide al alumno/a que respire de forma controlada, dándole tiempos para inspirar y expirar pausadamente. Esto ayudará a prevenir y a reducir la hiperventilación.

Cuando tengáis un momento tranquilo, es positivo que el personal del centro se muestre disponible para la expresión emocional del alumnado



# ¿CÓMO PREVENIR LA ANSIEDAD?

Puedes recomendar a los/as alumnos/as una serie de pautas de comportamiento que se sabe que reducen los niveles de ansiedad:

- 1) Que practiquen algún ejercicio que les guste, a ser posible al aire libre.
- 2) Que eviten el consumo excesivo de excitantes, como el café u otras bebidas estimulantes (refrescos, chocolate...).
- 3) Que se tomen descansos ante las situaciones que les generan ansiedad, por ejemplo, escuchando música, hablando con amigos o realizando cualquier otra actividad que sea relajante para ellos.
- 4) Que hablen de sus sentimientos con sus personas cercanas. Sus familiares, amigos y profesores pueden ayudarles a través del diálogo.



# TEN EN CUENTA QUE...

Mediante el uso de estas orientaciones el alumnado puede empezar a manejar la ansiedad, y esta es una habilidad que les será de gran utilidad no solo para esta etapa, sino para el resto de sus vidas.

Cuando los niveles de ansiedad sean demasiado elevados, no puedan controlarse con estas herramientas o repercutan de forma importante en el funcionamiento diario del adolescente, sería recomendable acudir a un centro de salud o consultar con un profesional de la Psicología para que se pueda planificar una ayuda más especializada en función de cada caso.

## REFERENCIAS:

Tamarit, A., de la Barrera, U., Mónaco, E., Schoeps, K. & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: risk and protective factors of emotional symptoms. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 7(3): 73-80. doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2037





# GUÍA DE AYUDA EN LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES

---

***"CUIDA TU SALUD PSICOLÓGICA"***



COLEGIO OFICIAL  
DE LA PSICOLOGÍA  
de Castilla-La Mancha