



ETAPAS Y EVOLUCIÓN DE LA ANSIEDAD EN NUESTROS ESTUDIANTES

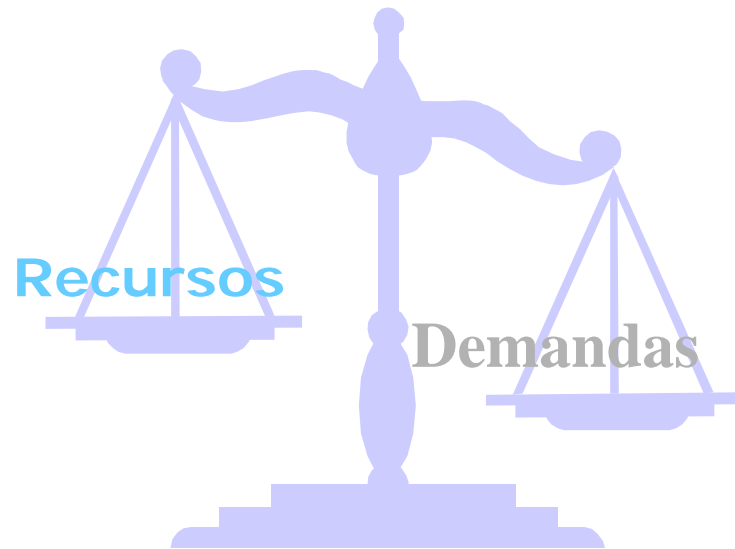
***Prof. Dr. Fernando Miralles Muñoz
Universidad San Pablo CEU
fernando@fernandomiralles.es***

Madrid 19 de abril de 2013

Ansiedad:

Reacción de tipo emocional que se genera ante expectativas creadas por la presencia de un objeto/situación

Recursos de las personas



■ **Recurso**

Capacidad para afrontar situaciones difíciles (herramientas que tiene la persona)

■ **Demanda**

Cantidad de nuestros recursos que el estresor requiere

- Según el Ministerio de Sanidad de España:
- Peligra la salud mental del: 21,3% de la población española mayor de 16 años
22,1% de la población española entre 4 y 15 años
- Hombres: 15,6%
- Mujeres: 26,8%
- 16% de la población tomó algún tipo de psicofármaco
- 60 millones de envases vendidos de psicofármaco EN UN AÑO
- $60 \times 30 \times 0,000002 = 3.600 \text{ Km}$ (Distancia Madrid-Moscú...3.440 Km)

EVOLUCIÓN DEL SER HUMANO

ETAPAS Y EVOLUCIÓN DE LA ANSIEDAD EN NUESTROS ESTUDIANTES

ETAPAS DE NUESTROS ESTUDIANTES

- **1.-De 0 a 3 años**
- **2.-Educación infantil (de 3 a 5 años)**
- **3.- Primaria (de 6 a 11 años)**
- **4.-Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)**
- **5.-Bachillerato, F.P. y Selectividad (de 16 a 18 años)**
- **6.-Universidad**

De 0 a 3 años

Factores estresantes

- Separación de los padres para comenzar a ir a la guardería (normalmente a los 4 meses, pero hay bebés que, por las circunstancias personales de sus padres tienen que ir antes)
- Conocer y habituarse a un nuevo cuidador (en el caso de que los padres decidan contratar a una persona que cuide del pequeño)
- Vuelta de las vacaciones o de periodos en los que no van a la guardería
- Enfermedades frecuentes y cambio de rutinas
- Cambio en los turnos de trabajo de los padres
- Muchas horas dentro de la guardería.

De 0 a 3 años Cómo detectarlo

- Lloros al llegar a la guardería (después del primer mes)
- Vomitar el primer biberón del día
- Que los cuidadores nos informen de que el niño está llorando casi todo el día (hay que decir que esto puede pasar el primer mes de adaptación sin que sea patológico, ya que es parte de la acomodación del niño a un nuevo contexto)
- Despertarse por las noches con pesadillas cuando antes no las tenía
- Dormir intranquilos y con sobresaltos.

De 0 a 3 años

Qué hacer

- Decir al cuidador que todos los días lea la agenda escolar. Este tipo de agenda es muy común en colegios y guarderías. Consiste en un documento en el que día a día, tanto padres como cuidadores anotan cualquier situación importante que le haya pasado al niño y que consideren que tiene que saber la otra parte. Éste será el vínculo de información entre padres y cuidador
- Respetar sus rutinas
- Realizar junto con él algún ejercicio de relajación o masaje
- Intentar que estén en la guardería un tiempo prudencial y que nunca sea excesivo

De 0 a 3 años

Qué hacer

- Si económicamente se puede, que el cuidador vaya a casa del niño para que esté en su ambiente el mayor tiempo posible. A partir de los dos años puede ser mejor que vayan a la guardería para que aprendan a relacionarse con los demás niños.
- Cambiar lo menos posible (dentro de nuestras posibilidades) de cuidador
- Llevar al colegio su juguete favorito
- Que el niño vea que padres y cuidadores hablan y que hay una relación cordial entre ellos
- Que el niño duerma siesta en la guardería o en casa siempre que sea posible

Educación infantil (de 3 a 5 años)

Factores estresantes (1 de 2)

- Enfermedades frecuentes
- Cambio de rutinas y/o de cuidadores
- Cambio en los turnos de trabajo de los padres
- El momento de la comida se convierte en un “examen” para muchos niños
- Pasar muchas horas fuera de casa
- Cambio de ciclo y por lo tanto para algunos de colegio y de compañeros

Educación infantil (de 3 a 5 años)

Factores estresantes (2 de 2)

- Separación de los padres para comenzar el colegio si todavía no ha ido a la guardería
- Vuelta de las vacaciones o de periodos en los que no van a la guardería
- Mala comunicación entre los padres, discusiones o ambiente familiar tenso
- Separación de la pareja

Educación infantil (de 3 a 5 años)

Cómo detectarlo (1 de 2)

- Lloros al llegar al colegio (o al empezar a vestirse)
- Vomitar o tener dolor de estómago en el desayuno
- Dormir con sobresaltos
- Despertarse en mitad de la noche con pesadillas cuando antes no las había tenido
- Volver a orinarse por las noches
- Comerse las uñas de manera compulsiva
- Tirarse del pelo e incluso hacerse calvas

Educación infantil (de 3 a 5 años)

Cómo detectarlo (2 de 2)

- Que los profesores nos informen que el niño está mucho tiempo llorando, se encuentre triste o esté intranquilo
- Peleas frecuentes con el resto de sus compañeros

Educación infantil (de 3 a 5 años)

Qué podemos hacer

- Que el niño vea que padres y profesores hablan asiduamente y que hay una relación cordial entre ellos
- Que el niño duerma siesta en casa siempre que sea posible
- Hablar con el niño para anular incertidumbres sobre el centro, los profesores y los nuevos amigos

Educación Primaria (de 6 a 11 años)

Factores estresantes (1 de 2)

- Multitud de actividades extraescolares
- Separación de la pareja
- Falta de tiempo para estudiar y jugar con los amigos
- Enfermedades (aunque en esta etapa comienzan a disminuir)
- Cambio de profesores y de compañeros debido al cambio de ciclo
- En algunos colegios cambio de compañeros (hay centros en los que, cuando pasan de curso, los niños cambian de clase. Esta acción es positiva para que se conozcan y crezca en ellos el espíritu de grupo dentro del mismo colegio).

Educación Primaria (de 6 a 11 años)

Factores estresantes (2 de 2)

- Cambio en los turnos de trabajo de los padres
- El momento de la comida se convierte en un “examen” para muchos niños
- Vuelta de las vacaciones
- Mala comunicación entre los padres: discusiones/ambiente familiar tenso
- Comienzo de exámenes. Es importante que estén motivados en hacerlos bien y no en sacar mejores notas que sus amigos..
- OJO: exámenes sorpresa..en un principio....estrés
después.....indefensión aprendida

Educación Primaria (de 6 a 11 años)

Cómo detectarlo (1 de 2)

- No querer levantarse por las mañanas diciendo que están enfermos
- Lloros o tensión al llegar al colegio (primeros años)
- Dolor de estómago o vómitos en el desayuno
- Que los profesores nos informen de que el niño está intranquilo, triste o se pelea constantemente con el resto de los niños
- Dormir con sobresaltos, tener pesadillas o volver a hacerse pis por las noches
- Comerse las uñas o tirarse del pelo de manera compulsiva

Educación Primaria (de 6 a 11 años)

Cómo detectarlo (2 de 2)

- Peleas frecuentes con el resto de sus compañeros
- Inicio en la etapa de suspensos o fracaso escolar

Educación Primaria (de 6 a 11 años)

Qué podemos hacer (1 de 3)

- Empezar a introducir técnicas de estudio (ej.: subrayar, esquemas, etc.)
- Utilizar técnicas de motivación positivas en vez de utilizar el castigo
- Enseñarle a llevar su agenda al día
- Respetar sus rutinas “constructivas”
- Ejercicios de relajación y respiraciones abdominales

Educación Primaria (de 6 a 11 años)

Qué podemos hacer (2 de 3)

- Que el niño vea que padres y profesores tienen una relación cordial
- Intentar anular los exámenes sorpresa
- Hablar con el niño para anular incertidumbres sobre el centro, los profesores, los nuevos amigos y problemas fáciles de solucionar en un principio
- Ayudarle a aprender a estudiar/memorizar.
- Apoyarle si hay una bajada de notas, sobre todo cuando suspenden

Educación Primaria (de 6 a 11 años)

Qué podemos hacer (2 de 3)

- Fomentar la autoestima del niño
- No sobrecargarle con actividades extraescolares
- Comenzar a darle responsabilidades sobre su estudio (planificar los horarios, hacerse cargo de los deberes)
- No hacerles los deberes
- Enseñarles a planificar los tiempos de ocio (primero deberes después jugar)
- Dar la importancia justa a los exámenes (no sobrevalorarlos, pero tampoco adjudicarles “valor 0”)

Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)

Factores estresantes (1 de 2)

- Cambio de colegio, de compañeros y profesores
- Numerosas actividades extraescolares
- Problemas en las relaciones con los demás (diferenciación de sexos)
- Comienzo de las primeras parejas
- Falta de tiempo para estudiar y estar con amigos
- Cambio de profesores y alumnos. Esta situación afecta más al niño que tiene problemas de autoestima, ya que se preocupará más del qué dirán y de cómo serán sus nuevos compañeros, que de los estudios

Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)

Factores estresantes (2 de 2)

- Cambio en los turnos de trabajo de los padres
- Vuelta de las vacaciones
- Mala comunicación entre padres: discusiones/ambiente familiar tenso
- Separación de la pareja
- Semanas de exámenes. Es muy importante que estén motivados en hacerlos y a la vez aprender

Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)

Cómo detectarlo

- Faltar a clase o escaparse del centro escolar
- Querer cambiar de colegio
- Intranquilidad y enfado generalizado
- Dormir con sobresaltos
- Despertarse frecuentemente por las noches con pesadillas
- Comerse las uñas de manera compulsiva
- Tirarse del pelo llegando incluso a hacerse calvas

Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)

Qué podemos hacer (1 de 3)

- Fomentar la autoestima del joven
- No sobrecargarle con actividades extraescolares
- Darle responsabilidades sobre su estudio (planificar los horarios, hacerse cargo de los deberes, etc.)
- No hacerles los deberes “para ganar tiempo”
- Enseñarles a planificar los tiempos de ocio

Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)

Qué podemos hacer (2 de 3)

- Dar la importancia justa a los exámenes (no sobrevalorarlos, pero tampoco adjudicarles “valor 0”). Recordar que las notas que valen para la universidad son a partir de los 17 años, cuando están en Bachillerato, no vale para nada “quemar” a los niños en la E.S.O. presionándoles para que saquen excelentes notas.
- En el caso de los profesores, intentar anular los exámenes sorpresa, aunque deben tener la materia estudiada al día (lo que se pueda)
- Obligarle a utilizar técnicas de estudio
- Utilizar técnicas de motivación positiva en vez de utilizar el castigo
- Ejercicios de relajación y respiraciones abdominales

Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)

Qué podemos hacer (3 de 3)

- Que el niño vea que padres y profesores hablan y que hay una relación cordial entre ellos
- Hablar con el joven para anular incertidumbres sobre el centro, los profesores, los nuevos amigos y problemas fáciles de solucionar en un principio
- Enseñarle a objetivar los problemas diarios
- Ayudarles a entender la materia
- Apoyarle si hay una bajada de notas, sobre todo cuando suspenden.

Bachillerato, F.P. y Selectividad, PAU (de 16 a 18 años) Factores estresantes (1 de 2)

- Menos tiempo para estudiar (salidas con amigos, actividades extraescolares)
- Tienen que intentar aprobar todo para poder presentarse al examen de selectividad
- Presión social y familiar ante este examen
- Posibles exigencias de los padres ante qué carrera tienen que cursar
- Cambio de colegio, de compañeros y profesores (recordemos que muchos institutos no tienen clases de Bachillerato, por lo que los alumnos se ven obligados a cambiar de centro)

Bachillerato, F.P. y Selectividad PAU (de 16 a 18 años) Factores estresantes (2 de 2)

- Cambio de pareja
- Problemas de relación con los demás
- Mala comunicación entre padres: discusiones/ambiente familiar tenso
- Separación de los padres
- Embarazos no deseados

Bachillerato, F.P. y Selectividad PAU (de 16 a 18 años) Cómo detectarlo (1 de 2)

- No querer levantarse por las mañanas diciendo que no se encuentran bien
- Dolores musculares frecuentes
- Intranquilidad y enfado generalizado
- Dormir con sobresaltos
- Despertarse frecuentemente por las noches con pesadillas
- Querer dejar los estudios o no querer presentarse a exámenes finales//selectividad

Bachillerato, F.P. y Selectividad PAU (de 16 a 18 años) Cómo detectarlo (2 de 2)

- Faltar a clase injustificadamente
- Comerse las uñas de manera compulsiva
- Tirarse del pelo llegando incluso a hacerse calvas

Bachillerato, F.P. y Selectividad PAU (de 16 a 18 años) Qué podemos hacer (1 de 2)

- Enseñarles que la planificación del tiempo es fundamental
- Fomentar su autoestima
- Darle responsabilidades sobre su estudio
- Enseñarles a planificar los tiempos de ocio
- Dar la importancia justa a los exámenes
- Orientarles para que sepan utilizar técnicas de estudio
- Utilizar técnicas de motivación positiva en vez de utilizar el castigo

Bachillerato, F.P. y Selectividad PAU (de 16 a 18 años) Qué podemos hacer (2 de 2)

- Ejercicios de relajación, respiraciones abdominales, parada de pensamiento negativo, etc.
- Hablar con el joven para anular incertidumbres sobre las notas, carreras, etc.
- Enseñarle a objetivar los problemas diarios
- Apoyarle si hay una bajada de notas, en especial cuando suspenden
- Proponerles leer este libro para que le ayude a motivarse, organizarse y relajarse al estudiar

Posibles soluciones

- 1ª.- Editar guías prácticas sobre técnicas/ herramientas contra la ANSIEDAD para profesionales de la Psicología y de la Educación (instruir a alumnos en grupo)
- 2ª.- Editar guías prácticas sobre técnicas/ herramientas contra la ANSIEDAD para padres (acción individualizada en hijos) y para personas mayores de 16 años (acción individualizada)
- 3ª .-Integrar en los temarios de los alumnos (Conocimiento del Medio, Gimnasia) temas teórico/prácticos para conocimiento y disminución de la ansiedad.

INVESTIGACIÓN en Universidad CEU San Pablo de Madrid

Fases de la investigación:

- 1ª.-Contactar con profesionales de la psicología/educación que trabajen en centros de estudios y que deseen intervenir en la investigación
- 2ª.-Facilitar a estos profesionales formación específica sobre “ansiedad”
- 3º.-Pasar cuestionarios a sus alumnos que intervengan en la investigación
- 4º.-Facilitar formación práctica los alumnos que intervengan en la investigación
- 5.-Realizar retest para demostrar si la ansiedad en los alumnos que han practicado las técnicas específicas, han disminuido su ansiedad respecto a los otros alumnos que no han practicados ninguna técnica contra la ansiedad.

Si algún profesional desea colaborar con la investigación

1.-Escribir correo electrónico a

fernando@fernandomiralles.es



MADRID | IV CONGRESO INTERNACIONAL DE
19 y 20 | ORIENTACIÓN PSICOEDUCATIVA
A B R I L | 4th INTERNATIONAL CONGRESS ON
2 0 1 3 | PSYCHOEDUCATIONAL COUNSELLING

ETAPAS Y EVOLUCIÓN DE LA ANSIEDAD EN NUESTROS ESTUDIANTES

MUCHAS GRACIAS

*Prof. Dr. Fernando Miralles Muñoz
Universidad San Pablo CEU
fernando@fernandomiralles.es*

Madrid 19 de abril de 2013