

Apuntes de Bienestar



Acerca de esta guía

Este Apuntes de Bienestar de Cognita fue escrito por Beth Kerr, Directora de Bienestar del grupo Cognita, junto a la doctora Bettina Hohnen, psicóloga clínica, autora y educadora.

Este documento se basa en una investigación establecida, así como en los hallazgos que se relacionan con la pandemia de COVID-19. Esto forma parte de una serie más amplia de Be Well Comments de Cognita y están disponibles en www.cognita.com/cognita-be-well

Comprender la ansiedad en niños y jóvenes

En su forma más extrema, la ansiedad es un trastorno clínico que afecta alrededor del 7 % de niños y adultos en todo el mundo. La ansiedad ha aumentado en los últimos años producto de la pandemia. Una revisión del 2021 indicó un aumento de la prevalencia de la ansiedad desde el comienzo de la pandemia de COVID, donde entre un 25-40 % de la población de niños y adolescentes registró una mayor sensación de ansiedad.

El propósito de esta guía es:

- Explicar de forma clara qué es la ansiedad y cómo se manifiesta en niños y jóvenes.
- Resumir los diferentes tipos de ansiedad.
- Proporcionar estrategias proactivas para evitar que la ansiedad se agrave.
- aconsejar a los padres en caso de que sus hijos sufran un ataque de pánico.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un término que describe a una gran cantidad de sentimientos que van desde la inquietud hasta la preocupación, desde el estrés hasta el miedo e incluso hasta el pánico. Sufrir de ansiedad no es lo mismo que tener un diagnóstico de trastorno de ansiedad. Sin embargo, si dicha ansiedad persiste e impacta en la vida cotidiana, entonces será tiempo de buscar apoyo y ayuda adicional. La ansiedad es tan fuerte que puede reducir el disfrute de la vida de los niños y sus oportunidades de crecer y desarrollarse.

La respuesta del cuerpo ante la ansiedad

El miedo es una sensación normal y natural que actúa como un sistema de alarma el cual al activarse nos mantiene a salvo. La ansiedad se manifiesta a través de un componente cognitivo: los pensamientos, donde estos nos avisan que algo malo va a ocurrir en el futuro. La mente lo registra como una amenaza real y envía señales al cuerpo para que se prepare a combatirlos.

El resultado es una serie de cambios psicológicos que causan un aumento de velocidad en la respiración y el ritmo cardíaco, un flujo más rápido de la sangre en el cuerpo y una tensión de los músculos. En caso de que haya una verdadera amenaza, esto es de ayuda ya que el cuerpo está listo para protegernos, pero cuando no hay una amenaza real, podemos sentir mareos, temblores, sequedad en la boca, sudor y náuseas.

Si no entendemos lo que está sucediendo, estos síntomas pueden causar más ansiedad, ya que creemos que estamos enfermos o incluso sufriendo un ataque al corazón. El primer paso para controlar la ansiedad es entender lo que le está ocurriendo a nuestro cuerpo.

Los diferentes tipos de ansiedad

La ansiedad adopta formas distintas y todas tienen una leve diferencia con respecto a la edad de comienzo de la enfermedad y a los síntomas. Esta es una guía que puede ser útil, sin embargo, recuerde que cada niño es único y si le preocupa su hijo, pida ayuda a su médico de cabecera.

Tipo de ansiedad	Edad promedio de inicio*	Síntomas	Tratamientos usuales**
Fobia	5 años	Temor intenso hacia un objeto o una situación (por ejemplo, los perros o el vómito)	El tratamiento ideal es la terapia de exposición bajo supervisión profesional en casos extremos
Ansiedad social	14 años	Temor intenso a ser observado o a ser juzgado de manera negativa en situaciones sociales	Se recomienda hacer terapias habladas para tratar la ansiedad social como, por ejemplo, la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) que normalmente se reduce a medida que avanza la adolescencia
Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)	14 años	Pensamientos obsesivos y desagradables que se conectan con las compulsiones repetitivas e incontrolables	Los tratamientos como la TCC son muy eficaces y recomendables siempre y cuando las compulsiones impacten su funcionamiento
Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)	15 años	Preocupación extrema y omnipresente sobre numerosas actividades y eventos	La TCC es el tratamiento inicial recomendado, pero la medicación también se puede recetar en casos más graves

*Fuente: Solmi et al 2021. **Estos son los tratamientos usuales. No existe una lista definitiva.

¿Cuándo preocuparse?

Existen ocasiones donde la ansiedad es normal: entrar a un nuevo colegio, viajar por primera vez, conocer un nuevo grupo social o hablar en público. Sin embargo, si la ansiedad causa regularmente una gran angustia o afecta la cotidianidad de los niños, estos pueden ser signos de trastorno de ansiedad, como, por ejemplo, abandonar o evadir los lugares o el contacto con amigos y familia, sentirse incapaz de ir al colegio o tener la necesidad de hacer cosas (por ejemplo, lavado de manos repetidamente) para sentirse bien.

También hay que preocuparse cuando un padre siente que debe hacer ajustes para adaptarse a la ansiedad. Por ejemplo, cuando un niño de diez años no puede subir las escaleras por sí mismo o cuando un adolescente necesita dormir en la cama de sus padres. Estas “adaptaciones familiares” se presentan en más del 90 % de los casos con niños con ansiedad...

“El primer paso para controlar la ansiedad es entender lo que le está ocurriendo a nuestro cuerpo”

Si le preocupa la ansiedad de su hijo, pida asesoramiento profesional a su médico de cabecera. Existen tratamientos muy eficaces con terapias psicológicas que no requieren de medicamentos.

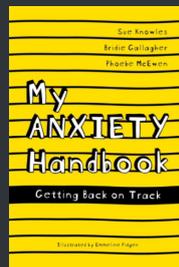
Recursos

Libros para niños:

- My Anxiety Handbook: Getting Back on Track por Sue Knowles, Bridie Gallagher y Phoebe McEwen.
- Outsmarting Worry: An Older Kid's Guide to Managing Anxiety por Dawn Huebner (para niños mayores).
- ¿Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado? Un libro para niños con ansiedad por Dawn Huebner (para niños pequeños).
- ¿Qué puedo hacer cuando me obsesiono demasiado? Un libro para ayudar a los niños TOC por Dawn Huebner (específicamente para niños con TOC).

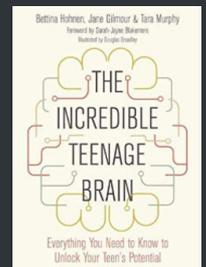
Aplicaciones de relajación, sueño y meditación para padres y niños:

- Headspace - www.headspace.com/headspace-meditation-app
- Calm - www.calm.com



Libros para padres:

- The Incredible Teenage Brain: Everything you need to know to unlock your teen's potential por Bettina Hohnen, Jane Gilmour y Tara Murphy.
- How to Have Incredible Conversations With Your Child: A book to use together. A place to make conversation. A way to build your relationship. Por Jane Gilmour y Bettina Hohnen (se publicará en octubre 2021).
- Helping Your Child with Fears and Worries 2nd Edition: A self-help guide for parents por Cathy Creswell y Lucy Willetts.
- Parent-Led CBT for Child Anxiety: Helping Parents Help Their Kids por Cathy Creswell et al.



Consejos

Consejos de proactividad para ayudar a controlar la ansiedad en general

- **Normalizar los sentimientos difíciles.** Los sentimientos son parte de la vida y si un niño no los puede identificar, entonces no tendrá las herramientas necesarias para entenderlos o manejar esas situaciones.
- **Explicar a sus hijos cómo se manifiesta la ansiedad.** Al entender lo que el cuerpo está sintiendo, ayudará a reducir el miedo cuando los síntomas aparezcan.
- **Apoyar, no permitir.** Evadir, acomodar y tranquilizar pueden proporcionar un alivio a corto plazo, pero mantendrá los síntomas a largo plazo. Reconozca cuando esto ocurra y apoye a su hijo para que se esfuerce y supere la ansiedad.
- **Conocer los detonantes.** ¿Qué cosas provocan la ansiedad? Si reflejan la reacción de sus hijos cuando están ansiosos o, por el contrario, ignoran lo que ellos sienten, pueden sufrir una mayor ansiedad o alejarse de ustedes.
- **Tener un “tiempo de preocupación” regular.** Si sus hijos suelen ser ansiosos, intenten pasar 10-15 minutos al día en los que puedan calmar todas sus preocupaciones. Esto puede ser tan eficaz como la medicación para algunos niños.

Consejos para enfrentar el pánico y la preocupación en el instante:

- **Saber lo que les está pasando.** Es difícil hablar con sus hijos cuando tienen dificultades y la ansiedad se está manifestando con enfado, pero es necesario que ustedes mantengan la calma.
- **Escuchar, empatizar y validar.** Esto puede parecer bastante pasivo, pero en una situación de temor, los niños necesitan a alguien que los escuchen (sin interrupciones), que empaticen con ellos (diciendo, por ejemplo, “esto es difícil”) y que se validen sus emociones (como “sé que esto se siente muy abrumador”). No reduzcan o traten de arreglar el problema en ese momento.
- **Apoyarlos para que salgan adelante.** Un bajo nivel de distracción, el cambio de ambiente o la concentración en la respiración pueden ayudar a que la emoción se reduzca de forma natural.

Consejos para más tarde:

- **Hablar de ello** cuando todos estén calmados sin juzgar o culpar.
- **Diferenciar** entre lo que se puede o no cambiar o controlar.
- **Crear un plan** para la próxima vez y recordarles la conexión entre el cuerpo y el cerebro. Por ejemplo, caminar y respirar son acciones eficaces.
- **Potenciarlos con amabilidad** y decirles cosas como: “Sé que es difícil para ti y estoy seguro de que puedes superar esto”.
- **Ser constantes con el plan.** La ansiedad se reducirá con el tiempo.

Para más recursos de Cognita Be Well visite cognita.com/cognita-be-well.

COGNITA

An inspiring world of education