

CÓMO ENTENDER LA ANSIEDAD



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento normal que tienen todas las personas. Es el sistema natural de **alarma** cuerpo para advertirnos de un **peligro** inmediato (miedo) o anticipado (preocupación). La respuesta normal a la ansiedad es escapar (**huir**), enfrentarse (**luchar**) o inmovilizar (**congelarse**).

¿Cuándo es la ansiedad un problema?

La ansiedad se vuelve un problema cuando la alarma de nuestro cuerpo suena muy fácilmente. Cuando esto ocurre, la ansiedad puede volverse **intensa y frecuente, darse en múltiples contextos o situaciones** y causar una **incapacidad para afrontar, funcionar y disfrutar de la vida**. La ansiedad entonces se llama **trastorno**. Aquí tiene algunas señales de trastornos de ansiedad:

- > Preocuparse la mayoría de los días por muchas cosas
- > Miedo o preocupación por situaciones sociales o el desempeño, evitando esa situación o desempeño
- > Miedo o preocupación por un objeto o circunstancia específica, con evitación de ese objeto o circunstancia
- > Miedo o preocupación por la separación de un ser querido
- > Ataques de pánico

¿Qué causa un trastorno de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad se deben a una diferencia en la **estructura o función** de las partes del cerebro que controlan el miedo y la preocupación. La vulnerabilidad a los trastornos de ansiedad puede **heredarse** de los miembros del árbol genealógico. Con frecuencia ocurre un **evento en el entorno** que desencadena un trastorno de ansiedad (como una mordedura de animal, violencia doméstica, que se burlen de ellos cuando actúan o pasar por procedimientos médicos dolorosos).

¿Cómo se diagnostica la ansiedad?

El **proveedor de atención primaria** (PCP) de su hijo podrá reconocer y tratar formas **leves a moderadas** de trastornos de ansiedad. Para **formas más graves o complicadas, los especialistas en salud conductual** con experiencia en niños y adolescentes están mejor formados para diagnosticar y tratar el trastorno.

¿Cómo se trata la ansiedad?

Un tratamiento eficaz para los trastornos de ansiedad es aprender **competencias cognitivo-conductuales** para manejar la ansiedad. Estas competencias pueden aprenderse usando nuestro **Kit de herramientas de manejo propio guiado para familias**, o trabajando con un clínico de salud conductual (terapeuta), o ambos. Estas competencias incluyen el aprendizaje:

- 1) Cómo **prestar atención a situaciones que nos ponen ansiosos** y valorar la intensidad de esos sentimientos
- 2) Cómo usar **técnicas de relajación** que calmen la mente y el cuerpo
- 3) Cómo **retar las formas de pensar** que empeoran la ansiedad
- 4) Cómo **afrontar los miedos** de forma controlada y segura

Si un trastorno de ansiedad es más grave, entonces puede usarse **medicamentos** (normalmente inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina o SSRI) como tratamiento adicional. Los medicamentos pueden ayudarnos a sentirnos más relajados y en control al trabajar competencias en terapia.

Otras cosas que niños y adolescentes pueden hacer para ayudar con la ansiedad



Mantener un estilo de vida saludable

Duerma bien, consuma una dieta saludable, haga ejercicio físico a diario y pase tiempo en la naturaleza, con mascotas y con personas que lo hagan sentir tranquilo y cómodo.



Evitar el alcohol o las drogas

Estas sustancias pueden empeorar la ansiedad por su efecto en el cerebro y por provocar pensamientos o comportamientos que generan más ansiedad.



Resolver problemas

Hable con una persona de confianza sobre cómo arreglar o mejorar las cosas que le causan ansiedad.



Afrontar el trauma

Si le ha pasado algo muy aterrador, hable con una persona de confianza sobre qué hacer.



Evitar el exceso de medios

El uso excesivo de medios puede hacerlo sentir ansioso haciendo que se compare negativamente con otras personas. Recuerde que lo que ve en las redes sociales puede ser engañoso y no muestra toda la historia.



Practicar competencias de relajación

Competencias como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la visualización guiada deben practicarse todos los días y siempre que se sienta ansioso.



Usar la ansiedad productivamente

La ansiedad puede ser un motivador para estar más preparado para rendir bien; puede pensar en su ansiedad como un mensaje y un motivador de que lo que está haciendo importa para usted.

Cosas que los padres pueden hacer para ayudar a un niño o adolescente con ansiedad

Validar el sentimiento

"Entiendo que estés preocupado. Sé que es difícil sentir miedo".

Fomentar la superación

"Sé que puedes superar tus miedos si practicas tus competencias".

Recompensar las acciones valientes

Puede hacerlo verbalmente con elogios: "Lo hiciste genial enfrentando ese miedo, aunque no querías", o con pequeños premios o recompensas.

Ejemplo positivo de afrontamiento

"Déjame contarte lo que hago cuando me siento preocupado o estresado; puede que también te ayude".

Manejar su propia angustia

Aunque es difícil ver a su hijo tener dificultades, recuerde que si su hijo supera con éxito este reto con la ayuda que le proporcione, estará mejor preparado para afrontar los retos futuros.

Evitar las trampas frecuentes de la crianza de los hijos

- **Evitación:** Encontrar formas de ayudar a su hijo a evitar lo que causa ansiedad.
- **Rescate:** Buscar formas de ayudar a que su hijo no haga lo que ha estado evitando.
- **Sobreprotección:** No dejar que su hijo lo supere por prueba y error.
- **Falsas esperanzas:** Decirle a su hijo que nunca le pasará nada aterrador. No le prometa algo que ninguno de nosotros tenga garantizado.
- **Vergüenza:** Burlarse de la ansiedad de su hijo o invalidarla.
- **Gritos:** Sentirse tan frustrado que le grita a su hijo.

***Seguridad:** El pánico intenso con síntomas físicos es motivo para buscar atención médica de inmediato para entender la causa de los síntomas.

Pida al PCP de su niño o adolescente que "recete" el Kit de herramientas de manejo guiado de su propia ansiedad, para que usted y su niño o adolescente puedan empezar a aprender y practicar competencias de manejo de la ansiedad en casa.

