



coschool

¿Cómo se manifiesta la ansiedad y la depresión en el aula?

¡Comencemos!

Iniciemos por recapitular.

Un episodio de ansiedad no implica necesariamente un trastorno de ansiedad. Y un cambio de ánimo no es necesariamente depresión. Como seres humanos, experimentamos todo el tiempo **emociones** y todas ellas tienen una función adaptativa, es decir, su objetivo es que podamos responder a las situaciones o exigencias de nuestro entorno. Por lo tanto, todas son importantes.

La función de las emociones presentes en la ansiedad y en la depresión.

Según Saldarriaga & Agudelo (2020), las emociones cumplen una función adaptativa específica que tienen como objetivo nuestra adaptación al entorno. Comprenden cada una de las siguientes:

- Cuando tus estudiantes experimentan ansiedad, su cuerpo está enviando una señal de alerta, que sirve para activar una respuesta de acción ante una amenaza.
.....
- Cuando tus estudiantes experimentan tristeza, una de las principales emociones asociadas a la depresión, su organismo les está invitando a un estado reflexivo que es funcional para pensar sobre lo que están viviendo y cuál es su propósito en la vida.
.....
- Cuando tus estudiantes experimentan irascibilidad, su cuerpo está reaccionando a un malestar interno (falta de sueño, falta de buena alimentación, etc) que requiere de acciones de autocuidado.

Ahora es momento de comprender cuándo estas emociones dejan de ser respuestas adaptativas o de ajuste, y comienzan a convertirse en episodios de ansiedad o trastornos de depresión.

Lo primero que debes tener en cuenta es que tú puedes **detectar** estos síntomas. Sin embargo, **no puedes diagnosticar** los trastornos, ni tratarlos, esto le compete a un profesional de la salud.

Antes de hablar de los síntomas específicos de cada una, recuerda que tanto la ansiedad como la depresión son formas de reaccionar ante eventos externos o internos: si ese evento lo interpretamos como una amenaza, se disparará nuestro sistema de alerta o ansiedad, mientras que si lo percibimos como una pérdida o fallo, es probable que se active el sistema de conservación de energía que dará lugar a la depresión (Cúidate plus, 17 de octubre del 2016).

En el aula: La ansiedad

La ansiedad, como respuesta de alerta, puede reconocerse en jóvenes a través de la observación, porque hay una alteración o activación en su conducta.



Sin embargo, hay estudiantes o jóvenes que pueden estar ansiosos solo a nivel mental (cantidad excesiva de pensamientos).

¿Te ha pasado que pides que un estudiante pase a exponer al tablero y le sudan las manos, se agita su respiración, habla muy rápido, o se le dificulta hablar? Esta es una respuesta de ansiedad que es normal y adaptativa ante la alerta de exponer frente a otras personas. Esta ansiedad se da ante un estímulo específico y es adaptativa. Ahora, entendamos cuándo estos síntomas deben generar una preocupación.

¡Señales de alarma para los episodios de ansiedad!

Según **García** (2019), la ansiedad se puede presentar ante un estímulo, o puede ser generalizada.

¿Cómo te imaginas a un estudiante que tiene una respuesta generalizada de ansiedad?

Si pensaste en un estudiante que de manera recurrente tiene respuestas de angustia, agitación, pánico, estás en lo correcto.



Veámoslo en detalle:

Puedes considerar que un estudiante tiene alguno de los 7 trastornos de ansiedad (DSM-5) si evidencias los siguientes síntomas:

Pánico generalizado

Observas su cuerpo retraído, en forma de caparazón. Las manos están resguardadas en muchas situaciones.

“Profe a mi me da miedo exponer. Me da angustia ir a esa fiesta. Qué susto ese deporte, etc”

Sudoración en las manos

Observas que limpia sus manos de manera recurrente contra su ropa.

“No le pasen el balón a Carlos porque siempre le sudan las manos, sobretodo cuando va a hacer el lanzamiento al aro”

Respiración agitada

Observas que su pecho se infla y desinfla de manera rápida y recurrente. Se le dificulta hablar.

Insomnio

Observas que duerme en clase, que tiene ojeras, su piel puede estar amarillenta.

“Profe, es que otra vez no dormí anoche”, “me acosté tarde viendo redes o videojuegos”

Afecciones estomacales

Observas que pone sus manos en el estómago, que va mucho al baño, que no come de manera organizada.

“Profe, ¿puedo ir otra vez al baño?”

Tensión muscular

Observas que aprieta los puños de las manos, que cruza fuertemente las piernas, que mueve la cabeza en círculos de manera recurrente

“Profe es que me duele el cuello, y las piernas”

Si te das cuenta, detectar un posible trastorno de ansiedad (recuerda que no está en tu responsabilidad realizar un diagnóstico) requiere de mucha observación de las expresiones, tanto verbales como corporales, de tu estudiante.

Para identificar la ansiedad a nivel mental o a nivel cognitivo, es importante que **converses** con tus estudiantes, para percibir cómo se encuentra su razonamiento.

En el aula: La depresión

Un cambio de ánimo no es precisamente depresión. Como vimos anteriormente, esta es una emoción importante que cumple una función adaptativa.

Ahora, si se presentan los siguientes síntomas en un estudiante joven, puede estar sufriendo un episodio de depresión:



Pérdida del disfrute o incapacidad para percibir placer

Esto es conocido como anhedonia. Observas que ante una actividad divertida hay una negativa, crítica, constante aburrimiento o participación nula de manera recurrente.

*“Profe, no quiero hacer nada”,
“ya no me gusta mi deporte
favorito”*

Aislamiento

Observas que se aleja de su grupo de amigos, pasa los descansos y el tiempo libre en soledad. Prefiere, de manera recurrente, hacer los trabajos solo.

*“¿Se puede hacer el trabajo
solo?”, “no me gusta ni quiero
estar con nadie”, “mis amigos
ya no son los de antes, prefiero
estar solo”*

Falta de energía

Observas cansancio constante. Que se recuesta en el puesto, que no participa en ninguna actividad.

“No quiero hacer nada”, “qué cansancio”, “para qué hay que movernos, yo no quiero esta vez ni nunca”

Incapacidad para concentrarse

Observas que no realiza las actividades en el aula. Centra su atención en diferentes actividades. No logra cumplir, de manera repetitiva, los trabajos ni las asignaciones.

“¿Qué hay que hacer?, ¿me explicas de nuevo?”, “no lo hice, ni voy a hacerlo”

Tensión muscular

Observas que aprieta los puños de las manos, que cruza fuertemente las piernas, que mueve la cabeza en círculos de manera recurrente

“Profe, es que me duele el cuello, y las piernas”

Cambios drásticos en la alimentación: mucho o poco

Observas que en sus descansos ya no come o come demasiado, o que en clase come de manera constante y recurrente.

“No tengo hambre, ya comí esta mañana”

Autolesiones

Observas que tiene heridas en alguna parte de su cuerpo que se asemejan a cortadas realizadas por sí mismo. Práctica del **cutting**. Te das cuenta que no se descubre los brazos aún cuando hace mucho calor.

“Profe, no me voy a quitar el saco, yo hago deporte así”

Irritabilidad

Cuando la depresión no es crítica, es más común observar irritabilidad que tristeza. Observas rechazo constante a los acercamientos amistosos o amables.

*“Aléjate no quiero hablar con nadie, no necesito ayuda”,
“estoy bien”*

Sentimientos de culpa

Observas autocríticas constantes.

“Es que no lo debí haber hecho...”

Consumo de sustancias

Observas un total cambio de la conducta. Es difícil activar un diálogo en torno a este tema.

¿Crees que estos síntomas se presentan de manera homogénea tanto en hombres como en las mujeres? Según un estudio de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de Perú, las mujeres tienen mayor tendencia a padecer depresión: el 72,1 %, tienen esta tendencia (Saravia-Bartra, Cazorla-Saravia y Cedillo-Ramirez, 2020). Lo anterior concuerda con la evidencia registrada por la OMS en la cual indican que hay un doble de incidencia de estos trastornos en las mujeres. Es importante comprender los factores socioambientales que generan más presión en el género femenino, que contribuyen a que estos trastornos tengan mayor incidencia en esta población. Lo anterior, pone sobre la mesa la importancia de acentuar la observación hacia tus estudiantes que se identifican como mujeres o con el género femenino.

Es importante comprender que solo el 5% de los y las estudiantes necesitan atención especializada (Saldarriaga & Agudelo 2020). En general, sólo el 20% necesita atención focalizada y el 80% enfrentan cambios de ánimo o episodios de ansiedad de manera orgánica o como respuesta adaptativa. Por lo que debes activar las rutas de atención cuando observes que alguno de los síntomas se presenta de manera aguda y/o recurrente.

Puedes contribuir a fortalecer la salud mental de tus estudiantes.

Las acciones rutinarias sencillas de observación y conversación pueden hacer la diferencia.

Referencias

Agudelo, D., Buela-Casal, G., & Spielberger, C. D. (2007). Ansiedad y depresión: el problema de la diferenciación a través de los síntomas. *Salud mental*, 30(2), 33-41.

Cuídate plus (17 de octubre del 2016) Ansiedad y depresión: cuales son sus diferencias. Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad/2016/01/11/ansiedad-depresion-cuales-son-diferencias-107026.html>

Garcia, C. (21 de marzo del 2019) *El País*. La depresión y la ansiedad en la adolescencia, una realidad. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2019/03/19/mamas_papas/1552993248_081196.html

Guzman, J. & Tamayo, A. (06 de agosto de 2020) *Pesquisa Javeriana*. Ansiedad y depresión, “verdugos” de los jóvenes en la pandemia. Recuperado de: <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/ansiedad-y-depresion-verdugos-de-los-jovenes-durante-la-pandemia/>

Hofmann SG, Dibartolo PM (2010). Introduction: Toward an Understanding of Social Anxiety Disorder. *Social Anxiety*.

Menasce, J & Graf, N. (20 de febrero del 2020) Pew Research Center. Most U.S teens see anxiety and depression as a major problem among their peers. Recuperado de: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2019/02/20/most-u-s-teens-see-anxiety-and-depression-as-a-major-problem-among-their-peers/>

Referencias

Organización mundial de la salud (28 de septiembre del 2020) salud mental del adolescente. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Saravia-Bartra, M. M., Cazorla-Saravia, P., & Cedillo-Ramirez, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573.

Unicef. (14 de noviembre del 2019). Leading minds conference on child and adolescent mental health concludes. Recuperado de: <https://www.unicef-irc.org/article/1938-leading-minds-2019-on-child-and-adolescent-mental-health-concludes.html>

Ricardo Ramírez, C., Álvarez, M., Valencia Prieto, G., & Tirado Otálvaro, F. (2012). Prevalencia de sintomatología depresiva y ansiosa en estudiantes de 14 a 18 años de un colegio privado de Medellín. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41(3), 606-619.

Porcar, I. (2018) ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?. *Universidad Autónoma de Barcelona*.

**¿Te gustaría
contar con más
herramientas
para utilizar en
tu salón de clases?**

Nuestras Rutas de
Aprendizaje tienen
lo que necesitas.

Conoce más

coschool



www.coschool.co



ventas@coschool.co



[coschool](#)



[Coschool](#)