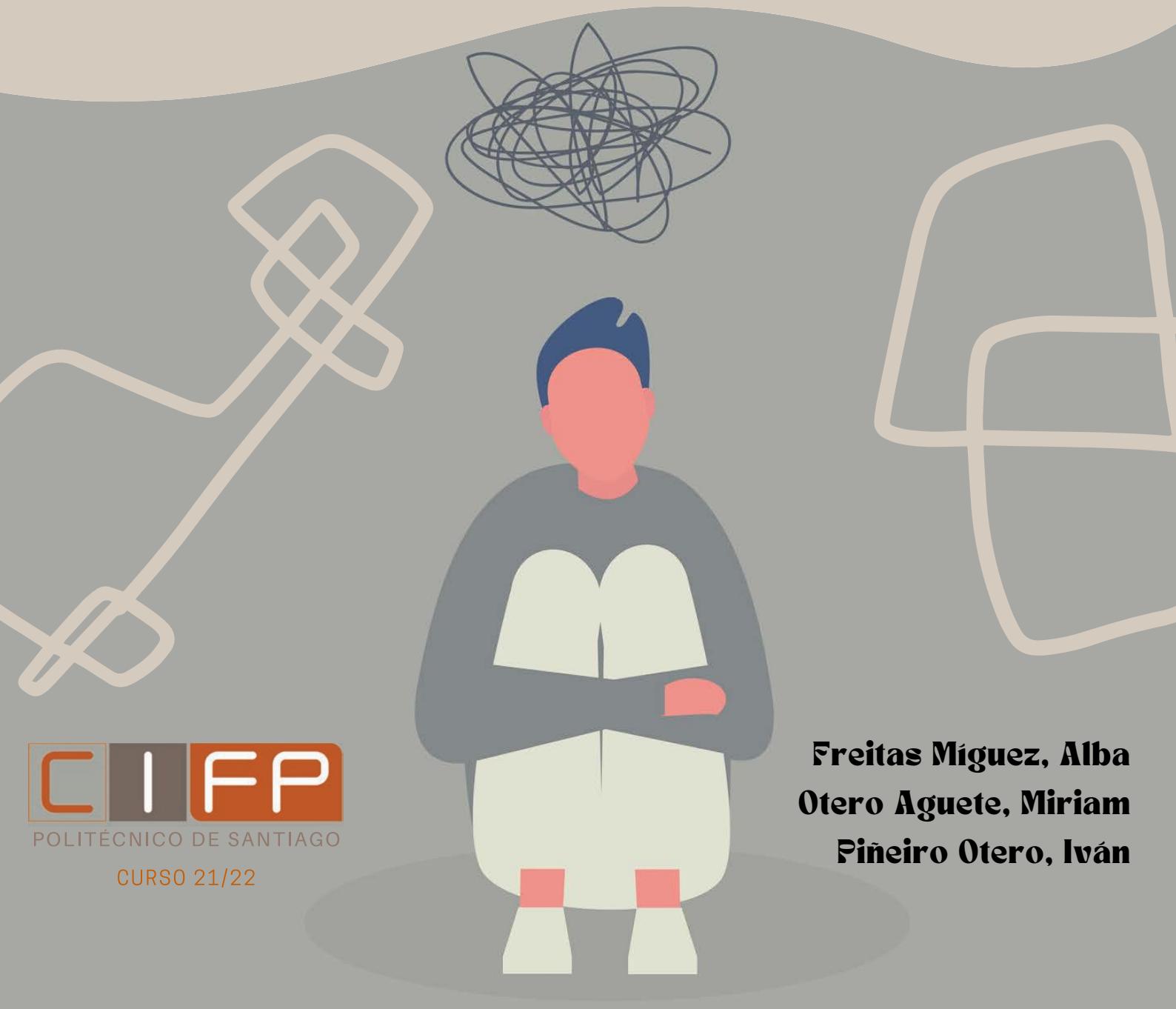
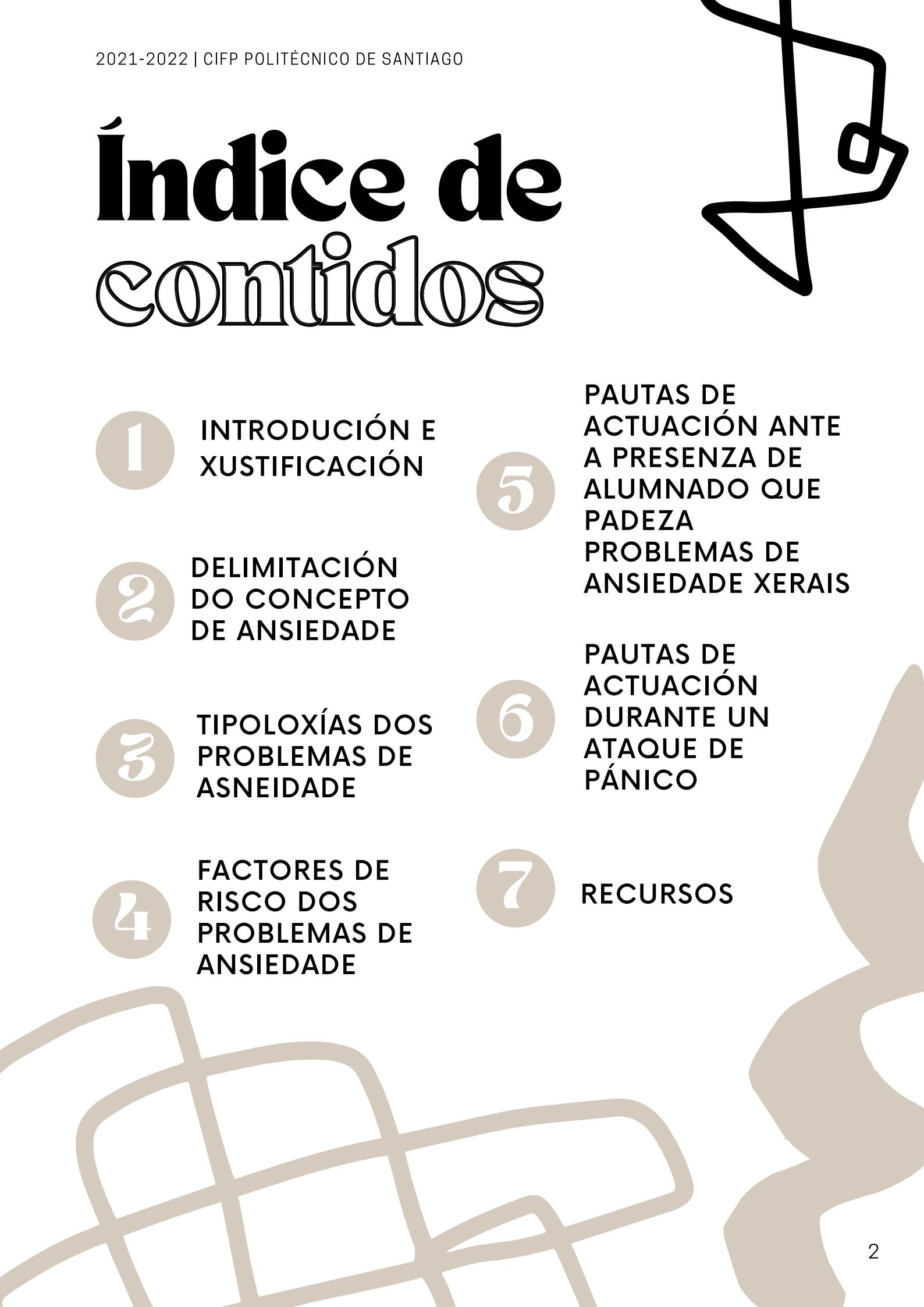


# Protocolo de actuación

## ante problemas de ansiedad



# Índice de contidos

- 
- 1 INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN**
  - 2 DELIMITACIÓN DO CONCEPTO DE ANSIEDADE**
  - 3 TIPOLOXÍAS DOS PROBLEMAS DE ASNEIDADE**
  - 4 FACTORES DE RISCO DOS PROBLEMAS DE ANSIEDADE**
  - 5 PAUTAS DE ACTUACIÓN ANTE A PRESENCIA DE ALUMNADO QUE PADEZA PROBLEMAS DE ANSIEDADE XERAIS**
  - 6 PAUTAS DE ACTUACIÓN DURANTE UN ATAQUE DE PÁNICO**
  - 7 RECURSOS**

# 1 Introducción

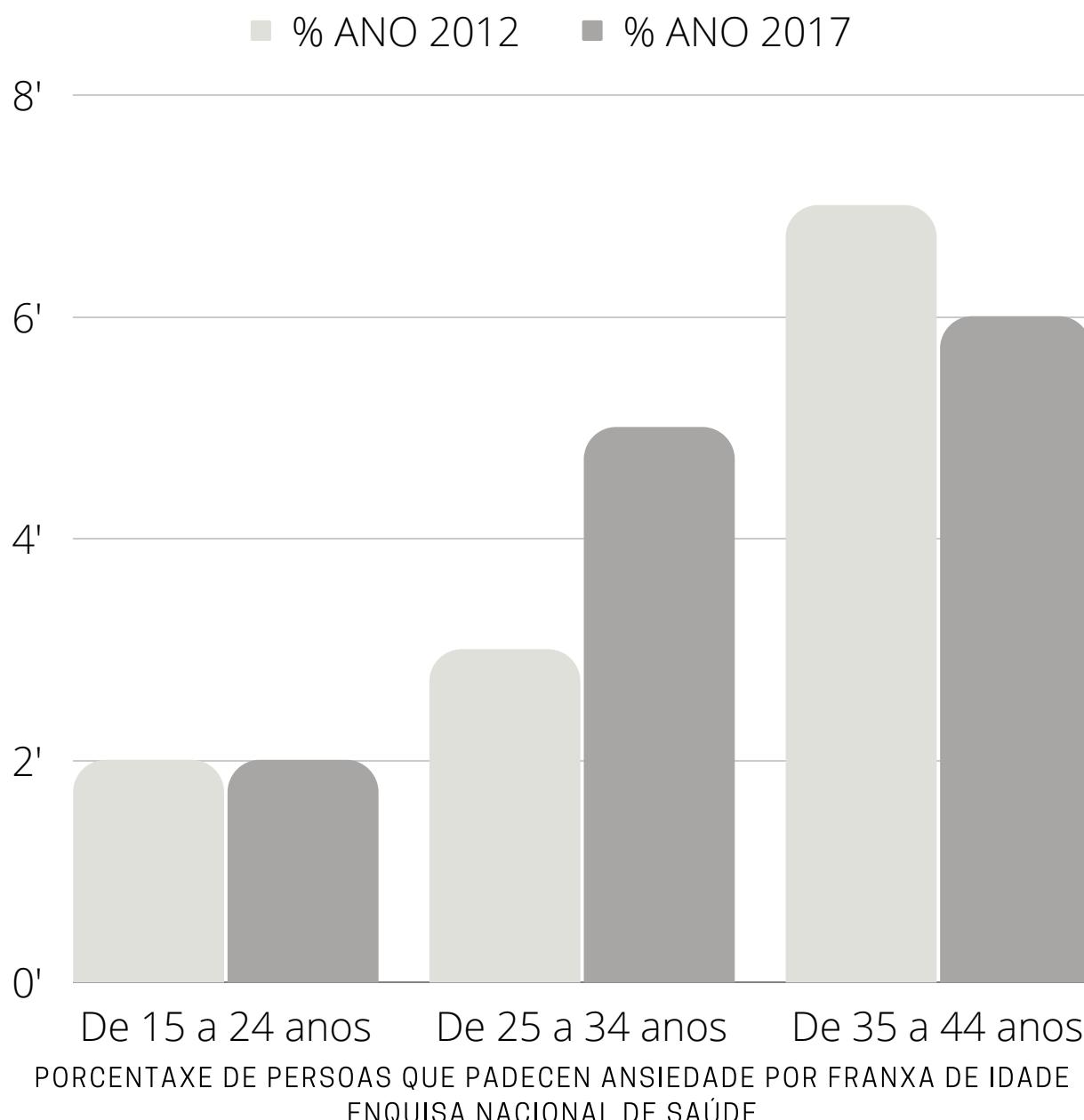
Este documento ten a finalidade de presentar, en forma de protocolo, unha **guía básica de actuación** ante a presenza de **problemas de ansiedade**, estean diagnosticados ou non, no noso alumnado, así como a aparición de sintomatoloxía ansiosa ou ataques de pánico nas aulas e talleres.

Co propósito de facilitar a lectura e entendemento do mesmo, en primeiro lugar presentarase unha breve delimitación do concepto de ansiedade, para posteriormente pasar a examinar as diferentes tipoloxías da mesma que a nivel teórico se propoñen.

A continuación realizarase unha revisión dos distintos factores que poden desencadear esta problemática, facendo especial fincapé nos que poden aparecer no centro. Isto dará pé a expoñer os distintos pasos a seguir ou cuestiós a tratar, tanto se parte do noso alumnado padece algúun problema de ansiedade, como se un/unha estudiante manifesta esta sintomatoloxía durante unha sesión de clase ou prácticas.

# Xustificación

Considérase oportuna a elaboración desta guía dada a falta de existencia dun protocolo que oriente sobre as actuacións a poñer en marcha en relación con esta temática, e tendo en conta tamén o **incremento na prevalencia** deste tipo de casos nas últimas décadas, sobre todo entre as **persoas novas**.



# 2 Delimitación do concepto de ansiedade

Entre as **emocións** que as persoas podemos experimentar, hai seis que se consideran básicas, as cales son: a alegría, a tristeza, o noxo, a sorpresa, a ira e o medo. Mientras que os problemas relacionados coa depresión están asociados á tristeza, os de ansiedade están intimamente vinculados ao **medo**, xa que comparten o mesmo correlato fisiolóxico.

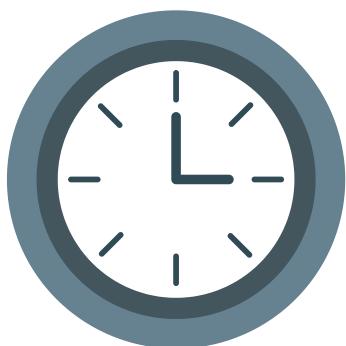
Tódalas emocións, incluso as consideradas como “negativas” ou “incómodas”, teñen a súa **función**. Concretamente, a ansiedade ten a función de dirixir a nosa atención cara o estímulo ansióxeno (o que da medo e preocupa) e iniciar conductas de seguridade e evitación respecto a este.



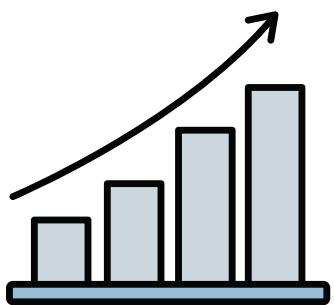
Con todo, esta funcionalidade, que de base resulta adaptativa para a supervivencia do ser humano como especie, pode tornarse patolóxica cando ou ben o nivel ou ben a duración da ansiedade non se corresponde co perigo obxectivo do estímulo. Nestes casos considérase que a ansiedade é **desadaptativa** ou **patolóxica**, converténdose nunha fonte de malestar e sufrimento.

# Delimitación do concepto de ansiedade

Os problemas de ansiedade caracterízanse pola presenza predominante desta **ANSIEDADE PATOLÓXICA**, así como dos síntomas asociados á mesma. Ademais da **duración excesiva** e do **nivel desproporcionado** do que se falaba anteriormente, a ansiedade considerase patolóxica cando é **persistente**, xera un **alto grao de sufrimento** e **interfire no funcionamento** diario (social, escolar, laboral ou familiar).



DURACIÓN  
EXCESIVA



NIVEL  
DESPROPORCIONADO



PERSISTENCIA



ALTO GRAO DE  
SUFRIMENTO



INTERFERENCIA NO  
FUNCIONAMIENTO

# Delimitación do concepto de ansiedade

Con todo, a ansiedade non é un fenómeno unitario, senón que implica polo menos a posta en marcha de tres sistemas de resposta no noso organismo.

## Triple sistema de resposta da ansiedade



**Nivel subxectivo ou cognitivo:** é o compoñente central, relacionado coa experiencia interna do suxeito. A esta dimensión pertencen as experiencias de medo, preocupación, pánico, alarma, inquietude, obsesiós, pensamentos intrusivos, etc.



**Nivel fisiolóxico ou somático:** é o compoñente biolóxico, cuxos cambios mías característicos están relacionados co incremento da actividade do Sistema Nervioso Autónomo (suoración, tremor, tensión muscular, etc.). Estes cambios adoitan afectar ao nivel subxectivo / cognitivo, incrementando o malestar.



**Nivel motor ou condutual:** é o compoñente observable da conduta, que implica variables como a expresión facial, as posturas corporais ou as respostas de escape / evitación.

# Delimitación do concepto de ansiedade



Tal e como se acaba de indicar, o **principal compoñente** da ansiedade é o compoñente **SUBXECTIVO** ou **COGNITIVO**, destacando como características más importantes a aparición de **preocupacións** focalizadas no futuro, a **sensación de inseguridade** ante a posible incapacidade para fazer fronte á causa destas preocupación, e a **incerteza** de que rematará pasando. Estes compoñentes cognitivos terminan propiciando a aparición da característica sintomatoloxía ansiosa, onde destacan os seguintes síntomas:



NERVIOSISMO



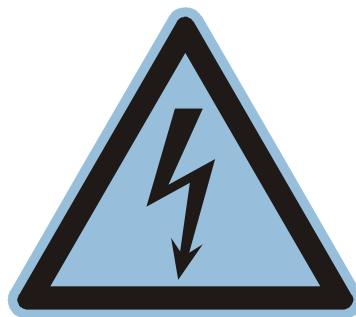
ACELERACIÓN DA RESPIRACIÓN E DO RITMO CARDÍACO



INTRANQUILIDADE



SUORACIÓN



TENSIÓN

# Tipoloxías dos problemas de ansiedade

Existen **numerosos modelos** que veñen a **clasificar** os problemas de ansiedade en distintas tipoloxías. Dado que o obxectivo do presente documento non é nin teórico nin diagnóstico, presentarase brevemente a clasificación máis empregada na actualidade, cunha finalidade meramente descriptiva, para a continuación expoñer outra clasificación, dun carácter máis pragmático, que facilite a posterior comprensión dos apartados consecuentes.

Actualmente, a ferramenta máis empregada para a clasificación e diagnóstico dos distintos trastornos mentais é o **DSM-5** (Manual diagnóstico e estatístico dos trastornos mentais), publicado pola Asociación Estadounidense de Psiquiatría no ano 2013.

# Tipoloxías dos problemas de ansiedade

No DSM-5, os distintos problemas de ansiedade clasícanse nos seguintes **tres subgrupos** etiolóxicos:

## 1. Trastornos de ansiedade

- a. **Trastorno de pánico**
- b. **Agorafobia**
- c. **Fobia específica**
- d. **Fobia social**
- e. **Trastorno de ansiedade xeralizada**
- f. **Trastorno de ansiedaed debido a enfermidade médica**
- g. **Trastorno de ansiedade inducido por sustancias**

## 2. Trastorno obsesivo compulsivo e trastornos relacionados

## 3. Trastornos relacionados con traumas e estresores

Con todo, tal e como foi explicado anteriormente, o obxectivo do presente protocolo non é diagnóstico, polo que non se afondará nesta taxonomía. Non obstante, co fin de comprender as actuacións que serán comentadas nos seguintes apartados, a continuación explicarase unha diferenciación básica entre os distintos problemas de ansiedade.

# Tipoloxías dos problemas de ansiedade

A clasificación que será empregada pode resultar semellante á proposta por Spielberger, quen consideraba necesario diferenciar entre a ansiedade como estado emocional (**Ansiedade-Estado**) e a ansiedade como rasgo da personalidade (**Ansiedade-Rasgo**). Deste xeito, mentres que a primeira faría referencia aos estados emocionais inmediatos, modificables no tempo e caracterizados polos sentimentos de tensión, aprensión, nerviosismo, así como pensamentos molestos e preocupacións, a segunda referiríase á disposición, tendencia ou propensión relativamente estables de cara a aparición da ansiedade. Se ben esta non será a distinción empregada, si que pode ser de utilidade de cara á comprensión da mesma.

No presente documento distinguirse, por unha parte, a actuación ante a **presenza de alumnado que padeza problemas de ansiedade xerais**, entendidos como a manifestación más ou menos estable da sintomatoloxía ansiosa explicada con anterioridade, e a actuación ante a **aparición no alumnado de ataques/crisis de ansiedade/pánico**, entendéndose como a presentación temporal e illada de medo ou malestar intenso. Mientras que o primeiro grupo asociaríase co padecemento de problemáticas tales como o Trastorno de Ansiedad Xeneralizada ou o Trastorno de Ansiedad Social, entre outros, o segundo identificaríase coa aparición dos chamados Ataques de Pánico.

# Factores de risco dos problemas de ansiedade

Aínda que é posible sufrir un trastorno da ansiedade sen padecer algún dos factores de risco que se van comentar a continuación, existen unha serie de factores que poden incrementar o risco de padecer un trastorno de ansiedade. Algún destes factores son:



**Factores biolóxicos e xenéticos:** fan referencia aos factores hereditarios e ao sexo biolóxico ao ser de gran relevancia a predisposición xenética.



**Factores psicosociais ou psicolóxicos:** están relacionados coa vida social e laboral da persoa sendo gran importancia no seu desenvolvemento ao producir efectos negativos sobre a persoa. Poden ser factores precipitantes, agravantes ou causales da ansiedade (Ex. relacións de familia, parella, sobrecarga de traballo, etc.)



**Factores culturais:** o grupo social ao que pertences, a situación económica ou as características propias do entorno no que vives son factores que poden agravar a ansiedade.

# Factores de risco dos problemas de ansiedade



**Factores traumáticos:** afrontar situacións traumáticas nalgunha das etapas evolutivas da persoa pode provocar daños cognitivos e psicolóxicos que, en moitos casos, pode derivar nun trastorno grave da ansiedade. (Ex. acoso, violación, maltrato, etc.)



**Factores externos:** fan referencia a elementos ou amezas externas que a persoa non pode controlar pero que xeran un cambio repentino e brusco na vida desta. (Ex. morte dun familiar, COVID-19, situación ambientais, etc.)

# Pautas de actuación ante a presenza de alumnado que padeza problemas de ansiedade xerais

Tras comentar con anterioridade os factores de risco da ansiedadade é necesario explicar as pautas de actuación ante a presenza de alumnado que padeza problemas de ansiedadade xerais para, no seguinte punto, poder afondar nas pautas de actuación ante a aparición dun ataque de pánico na aula.

## Pensamento

- Fomentar unha actitude positiva no alumnado para lograr un óptimo desenvolvemento.
- Minimizar as opcións de escolla ante situacíons de carácter obligatorio.
- Exlicar a importancia de mudar o uso da conxunción “pero” por “e” ao falar.

## Aspectos a evitar

- Evitar chamar a atención en público e diante dos/as demais compañeiros/as.
- Comprender e axudar aos/ás estudiantes que teñan que ausentarse da aula durante a clase.
- Proporcionar espazos tranquilos e seguros ao alumnado.

# Pautas de actuación ante a presenza de alumnado que padeza problemas de ansiedade xerais

## Síntomas físicos

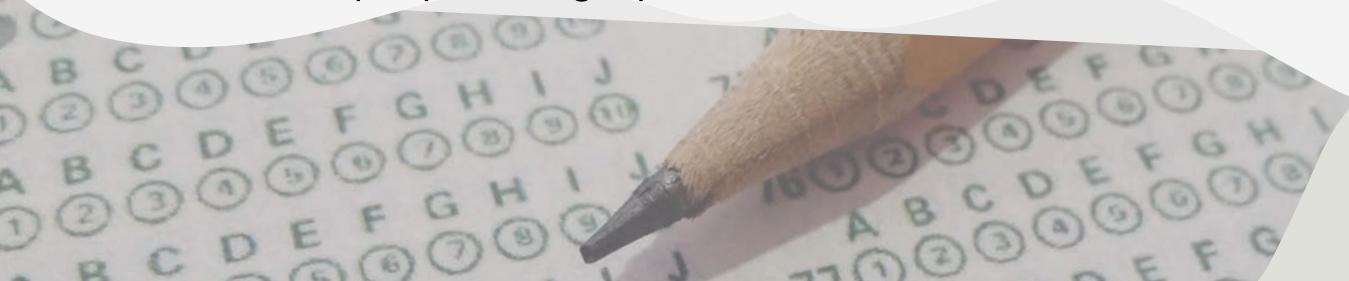
- Empregar estratexias de relaxación e estratexias de control corporal para controlar a súa respiración.
- Utilizar as técnicas de visualización para reducir a ansiedad no alumnado a partir da creación de imaxes mentais específicas nun entorno relaxante para mente.
- Fomentar os descansos para disminuír o estrés e a ansiedad.



# Pautas de actuación ante a presenza de alumnado que padeza problemas de ansiedade xerais

## Realización de probas e exposición

- Realizaron seguimento contínuo sobre o progreso do alumnado para coñecer se está estudando a materia co obxectivo de axudarlle nas dificultades que poida presentar no seu estudo ou na realización dos traballos.
- Promover os exercicios de respiración para controlar a respiración e manter a calma.
- Informar ao estudiantado das habilidades de estudo efectivas.
- Avisar con anterioridade dos cambios que se van a producir na aula.
- Evitar os cuestionarios improvisados.
- Empregar distintas formas de avaliación (por exemplo, exames orais, traballos, exposición, exames continuos ao rematar cada bloque ou tema de contido, etc.)
- Acordar co estudiante o método de entrega das tarefas.
- Fomentar que o alumnado empregue estratexias de relaxación e para calmarse a un mesmo antes dos exames, exposición ou traballo en pequenos grupos.



# Pautas de actuación ante a presenza de alumnado que padeza problemas de ansiedade xerais

## Traballo e interacción grupal

- Realizar un cronograma dos días que se vai traballar en pequenos grupos.
- Proporcionar tempo suficiente para que poidan traballar e debatir entre eles/as.
- Fomentar o traballo cooperativo e a interacción entre iguais.
- Considerar a idea de que algún estudiante poida traballar individualmente e non de forma grupal nalgúnha das sesión.
- Permitir que o propio alumnado elixa o rol que quere desempeñar dentro do grupo.



# Pautas de actuación ante a presenza de alumnado que padeza problemas de ansiedade xerais

## Participación

- Proporcionar ao principio do curso os criterios de avaliación e especificar como se vai valorar cada actividade/exposición.
- Involucrar ao alumnado na toma de decisións sobre a materia.
- Avisar ao alumnado, con anterioridade, sobre as actividades ou exposicións que se van desenvolver co obxectivo de que se poidan informar e para poder responder en público.
- Atender as características de cada alumno/a á hora de realizar os grupos.
- Empregar a tecnoloxía como ferramenta de formación, información e comunicación.



# Pautas de actuación ante a presenza de alumnado que padeza problemas de ansiedade xerais

## Realización das tarefas

- Realizar seguimentos sobre o progreso das tarefas.
- Empregar técnicas e instrumentos para favorecer o avance no progreso das actividades (Ex. chuvia de ideas)
- Especificar a importancia e o valor de cada apartado da actividade.
- Explicar as tarefas que se van realizar con anterioridade.
- Fomentar as listas de verificación e os recordatorios visuais das tarefas pendentes.
- Proporcionar o tempo necesario e, en situación necesarias, tempo adicional.
- Permitir que o alumnado, en situacións extraordinarias, entregue a tarefa sen revisión continua.

# Pautas de actuación durante un ataque de pánico

Un **ataque de pánico** é a aparición súbita de medo ou malestar intenso, que acada a súa máxima expresión en minutos e que se caracteriza pola aparición dalgúns destes síntomas:

- Palpitacións ou aceleración da frecuencia cardíaca.
- Suoración.
- Tremor ou sacudidas.
- Sensación de dificultade para respirar ou de asfixia.
- Sensación de afogo.
- Dor ou molestar abdominal.
- Sensación de mareo, aturdimento ou desmaio.
- Escolofríos ou sensación de calor.
- Sensación de entumecemento ou formigueo.
- Sensación de irrealidade ou separarse dun mesmo.
- Medo a perder o control ou "volverse tolo".
- Medo a morrer.



**Para axudar a un/unha alumno/a que estea experimentando un ataque de pánico, debemos seguir os seguintes pasos:**

- 1 Recoñecer os síntomas e asegurarse de que é un ataque de pánico.
- 2 Axudalo/a a reducir o nivel de ansiedade.
- 3 Axudalo/a a recuperarse do ataque de pánico.

# Pautas de actuación durante un ataque de pánico

1

## RECOÑECER OS SÍNTOMAS E ASEGURARSE DE QUE É UN ATAQUE DE PÁNICO

Os síntomas poden ser semellantes a un ataque ó corazón ou un ataque de asma, polo que debemos asegurarnos de que realmente se trata dun ataque de pánico. Para iso pódese preguntar:

- Se algunha vez tivo un ataque de ansiedade.
- Se ten algún problema de saúde que poda causar estes síntomas (por exemplo, asma, diabetes, etc.).
- Se pasou algo que provocase esta reacción.

### Cando se debe buscar atención médica?

En casos nos que:

- Os síntomas son graves.
- Non está claro que se trate dun ataque de ansiedade.
- A persoa ten un problema de saúde que poida estar causando estos síntomas.



# Pautas de actuación durante un ataque de pánico

2

## AXUDALO/A A REDUCIR O NIVEL DE ANSIEDADE

Unha vez recoñecido o ataque de pánico, debemos axudar ó/á alumno/a a calmarse. Para iso, podemos seguir as seguintes pautas xerais de actuación:



**Acompañar á persoa e manter a calma.**



**Concederlle o tempo que precise para recuperarse.**



**Falarlle con frases curtas e simples.**

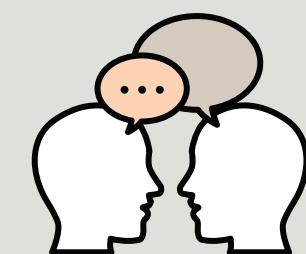


**Ser predictibles (evitar sorpresas ou movementos bruscos).**

# Pautas de actuación durante un ataque de pánico

2

## AXUDALO/A A REDUCIR O NIVEL DE ANSIEDADE



**Non facer suposicións sobre o que precisa.** O más recomendable é preguntarlle ó propio alumno ou alumna que necesita ou se é posible facer algo para axudalo/a. Pódese preguntar se quiere:



**Ir a un sitio tranquilo:** ó corredor, unha aula baleira, ó exterior do centro, etc.



**Falar con algún compañeiro/a.**



**Beber auga ou tomar o aire.**



**Evitar que se formen aglomeracións arredor da persoa que está experimentando o ataque.**

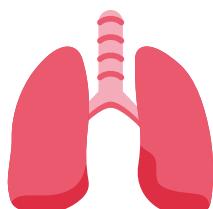


# Pautas de actuación durante un ataque de pánico

2

## AXUDALO/A A REDUCIR O NIVEL DE ANSIEDADE

Se a persoa está **hiperventilando**, debemos axudala a respirar más pausadamente. Para iso podemos:



Pedirlle que respire lenta e profundamente e mostrarlle como debe facello.



Facer que inhale polo nariz e exhale pola boca, coma se estivese inflando un globo.

10

Pedirlle que conte pouco a pouco ata 10.

# Pautas de actuación durante un ataque de pánico

3

## AXUDALO/A A RECUPERARSE DO ATAQUE DE PÁNICO

Cando o/a alumno/a estea máis calmado/a e rematen os síntomas do ataque, é conveniente determinar que prefire facer para recuperarse da situación de estrés emocional que acaba de experimentar. Algunhas posibles opcións son:

- Continuar coa xornada habitual de clases.
- Descansar ou realizar unha actividade distendida durante un tempo e logo regresar á aula ou taller.
- Saír do centro.

Se o que causou o ataque de ansiedade foi algo relativo á clase (un exame, unha exposición, realizar algunha tarefa en concreto, etc.), debemos falar co/a alumno/a para tratar de reducir o seu medo ante esa situación e atopar unha forma de afrontala, posto que evitala tan só empeorará a ansiedade que xera no/a estudiante.



# Pautas de actuación durante un ataque de pánico

Cando se axuda a unha persoa que está sufrindo un ataque de pánico é frecuente que se fagan comentarios ou se dean actitudes que, sen pretendelo, poden empeorar a situación, polo que debemos evitalos.

## Actitudes e comentarios que cómpre evitar



**Pedir que se calme:** a pesar de que o seu obxectivo sexa tranquilizarse, probablemente non saberá como facelo. Pedirlle que se calme pode agravar a ansiedade que sinte ó xerar sentimientos de incapacidade, culpabilidade e frustración. O máis produtivo, neste caso, é axudalo/a a calmarse seguindo as pautas recomendadas previamente.



**Xulgar e minimizar o problema que está causando a ansiedad:** facer comentarios como “non é tan grave”, “estás esaxerando”, “hai xente que ten problemas peores”, non é construtivo e só fará que persoa se sinta incomprendida ou culpable por experimentar unha reacción deste tipo.



**Eludir permanentemente a situación causante da ansiedad:** débese acordar un plan de acción realista para fazer frente ó problema, xa que evitalo seguirá facendo que o medo siga estando presente.

# Recursos

No presente apartado amósanse unha serie de recursos que se atopan recollidos tamén no banco de recursos dixital Symbaloo, ó que se pode acceder a través do seguinte código QR. Con todo, no caso de detectar que un/unha alumno/a poida estar presentando problemas de ansiedade, o máis recomendable é aconsellarlle buscar a axuda dun/dunha **psicólogo/a**, pois é este/a profesional quen pode proporcionar unha atención especializada e individualizada ante esta problemática.



# Recursos



## Youtube

Ataque de ansiedad: Consejos sobre cómo combatir la ansiedad (SanitasTV)

Ansiedad y nervios por los exámenes (Desansiedad)

Ansiedad ante los exámenes (Hospital Privado Universitario de Córdoba Hospital Privado Universitario de Córdoba)

Ansiedad ante los exámenes (Camila Sánchez)



## Instagram

@ansiedad\_saludmental

@ansiedad\_ante\_examenes



## Información Xeral

La ansiedad ante los exámenes (Rebeca Llamedo Paniella)

Cómo calmar la ansiedad: lo que nos recomienda un psicólogo especializado (Santiago Campillo)



## Programas de Autoaxuda

Programa Autoaplicado para el Control de la Ansiedad ante los Exámenes (Universidad de Almería)

Guía de Autoayuda. Comprendiendo la ansiedad. (Servizo Andaluz de Salud)



POLITÉCNICO DE SANTIAGO

# Protocolo de actuación ante casos de ansiedad

CURSO 21/22