

# La Plataforma Zoom

The screenshot shows a Zoom Webinar interface for TTC Technology Transfer Centers. The main content area displays a slide with the text: "Thank you for joining us today! You will not be on video during today's session". A "Select a Speaker" menu is open in the bottom left, showing "Speakers (Realtek(R) Audio)" as the selected option. The bottom toolbar includes "Audio Settings", "Chat", "Raise Hand", "Q&A", and "Leave".

Annotations highlight the Q&A and Chat features:

- Q&A Feature:** A "Question and Answer" window is shown with a "Type your question here..." input field. A callout explains: "You can use the Q&A feature to ask questions of the host and presenters. These questions can receive text or live responses. To begin asking a question use the field below. You can see a test question above." Another callout points to the "All questions (1)" and "My questions (1)" buttons, stating: "You can switch between questions you've asked and those asked by others using these buttons."
- Chat Feature:** The "Zoom Webinar Chat" window is shown on the right. A callout explains: "The chat feature will allow you to talk with other people in today's webinar." Another callout points to the "To: All panelists" dropdown, stating: "The To field will tell you who will receive your message. Be mindful of who you are chatting to."

**Todos los participantes están silenciados durante la presentación.**

# La ansiedad: Como se percibe en la adolescencia y niñez

Caribel Sanabria Vélez, Ph.D.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Sobre Nosotros

El MHTTC del Noreste y el Caribe ha proporcionado 5 años (2018-2023) de financiamiento para:

Desarrollar la capacidad de la fuerza laboral de salud mental para ofrecer prácticas prometedoras y basadas en evidencia a las personas con enfermedades de salud mental.

Abordan la continuidad completa de servicios que abarcan la prevención, el tratamiento y el apoyo para la recuperación de enfermedades mentales.

Capacitar a la fuerza laboral relacionada (policía / primeros respondedores, proveedores de atención primaria, servicios vocacionales, etc.) para brindar servicios efectivos a personas con enfermedades de salud mental.

Se han proporcionado fondos adicionales para apoyar la capacitación y la consulta directamente a las escuelas y organizaciones comunitarias relacionadas en el área de salud mental escolar.



# Aumente su conocimiento y habilidades

¡Manténgase al día con las últimas prácticas, recursos y tecnología efectivas!

**Suscríbase** para recibir nuestros correos electrónicos.  
¡Todas las actividades son gratis!

<https://bit.ly/3IU0xF4>

# ¡Queremos sus comentarios!

Nuestro financiamiento proviene de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), que requiere que evaluemos nuestros servicios.

Agradecemos sus comentarios honestos y ANÓNIMOS acerca de este evento, que proporcionarán información a SAMHSA y nos ayudarán a planificar nuestros programas. Sus comentarios sobre esta capacitación nos ayudarán a desarrollar capacitaciones que sean relevantes para sus necesidades profesionales actuales. Por lo tanto, ¡sus comentarios cuentan!



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Relevo de responsabilidad

Esta presentación fue preparada por la Red MHTTC bajo un acuerdo cooperativo de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Todo el material que aparece en esta presentación, con la excepción de la información tomada directamente de fuentes con derechos de autor, está en el dominio público y puede ser reproducido o copiado sin permiso de SAMHSA o de los autores. Se agradece la citación de la fuente. Por favor, no reproduzca ni distribuya esta presentación por una tarifa sin autorización específica por escrito del MHTTC del Noreste y el Caribe.

Al momento de esta presentación, Miranda Delphin-Rittmon se desempeña como Subsecretaria de Salud Mental y Uso de Sustancia en SAMHSA. Las opiniones expresadas en esta presentación son las opiniones de las presentadoras y no reflejan la posición oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) o SAMHSA. No se debe inferir ningún apoyo o respaldo oficial del DHHS o SAMHSA por las opiniones descritas en esta presentación.

# Sus interacciones con nosotros

## **Preguntas y respuestas**

- Las preguntas y respuestas se realizarán al final de la presentación.
- Escriba sus preguntas en la función de preguntas y respuestas (Q&A) en Zoom ubicada en la barra de opciones (coloque su cursor sobre la barra de opciones).
- Tenga en cuenta que su pregunta será visible para todos los participantes.

## **Chat y encuestas**

- A lo largo del seminario web, la solicitaremos su opinión.
- Utilice las funciones de Chat o Encuesta en Zoom ubicadas en la barra de opciones.
- Usted puede controlar quién puede ver sus comentarios en el chat.

**El MHTTC utiliza lenguaje afirmativo, respetuoso y orientado a la recuperación en todas las actividades. Este lenguaje es:**

**BASADO EN LAS FORTALEZAS Y ESPERANZADO**

**INCLUSIVO Y ACEPTADOR DE LA DIVERSIDAD DE CULTURAS, GÉNEROS, PERSPECTIVAS Y EXPERIENCIAS**

**CENTRADO A LA SANACIÓN Y RESPONSIVO AL TRAUMA**

**INVITA A LOS INDIVIDUOS A QUE PARTICIPAN DE SUS PROPIOS TRAYECTORIAS**

**PRIMERO LAS PERSONAS Y LIBRE DE ETIQUETAS**

**SIN JUZGAR Y EVITANDO ASUNCIONES**

**RESPECTUOSO, CLARO Y ENTENDIBLE**

**CONSISTENTE CON NUESTRAS ACCIONES, POLÍTICAS Y PRODUCTOS**





MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Presentadora



# Objetivos

Conocer sobre el estrés

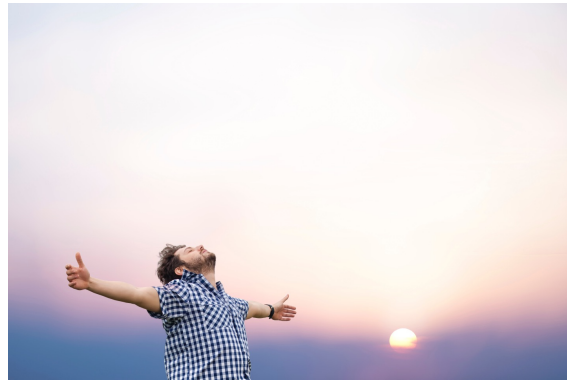
Definir qué es la ansiedad

Signos y síntomas

Trastornos de la ansiedad

Su manifestación en la escuela

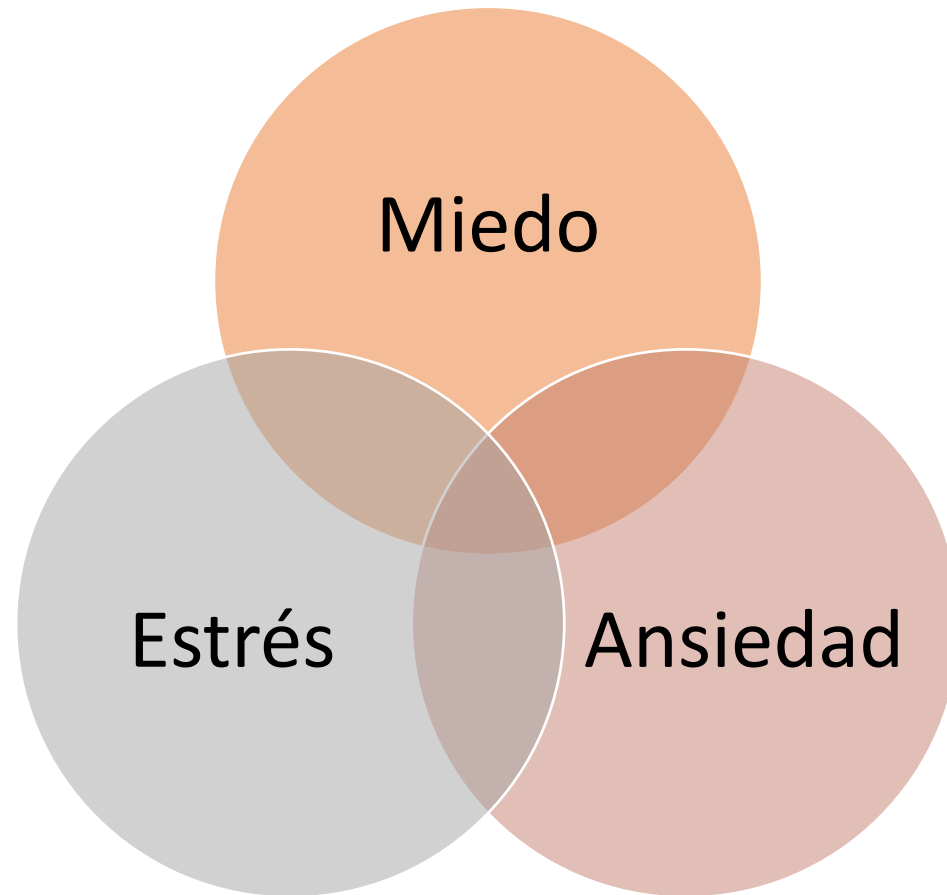
Identificar técnicas de apoyo



# Relajación muscular

---

# Términos





Estrés



# ¿Qué es el estrés?



# ¿Cómo se ve el estrés?

Irritabilidad

Dolor físico

Dormir

Apetito

Aislamiento

Escuela

Preocupación

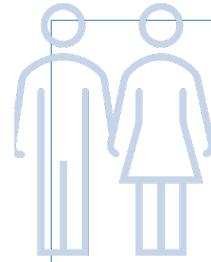
Padres

Amistades

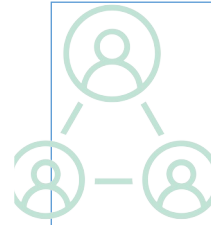
Hostilidad



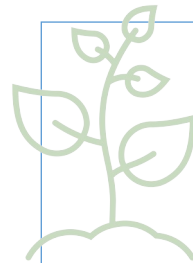
# Estresores comunes en los adolescentes



**Crear autonomía  
de sus padres**



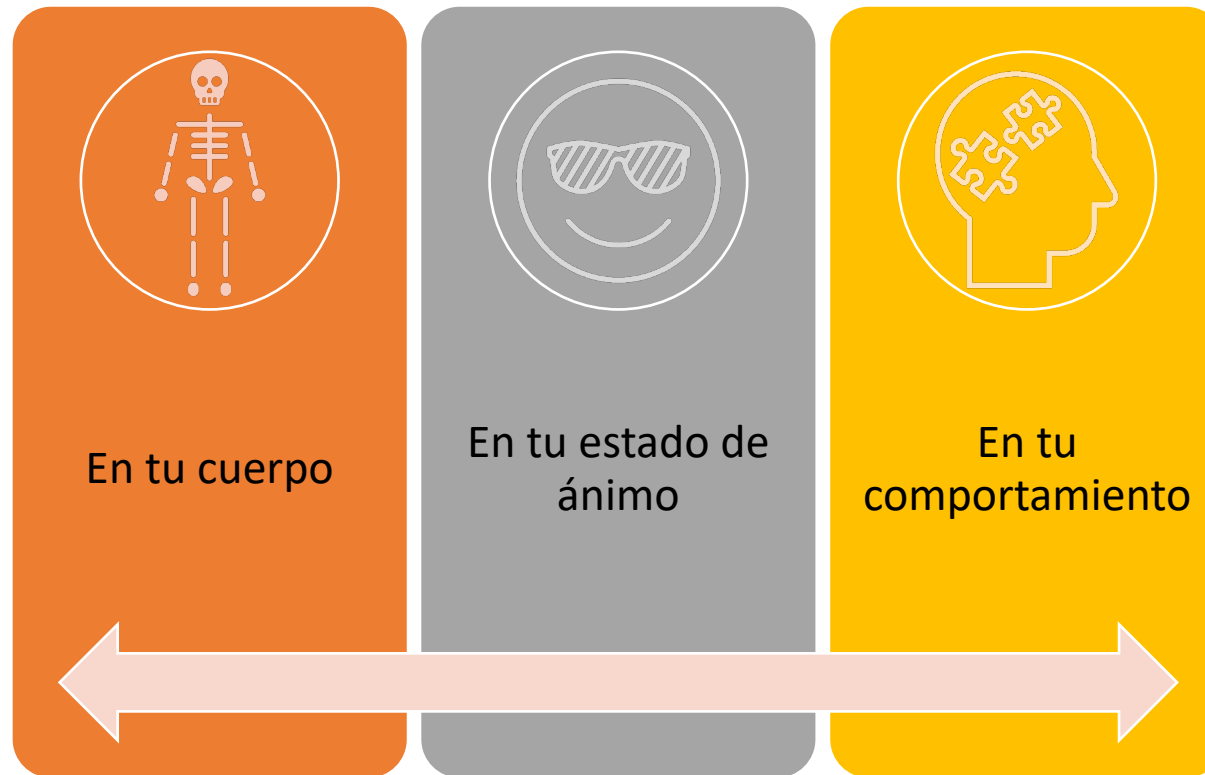
**Construir su red  
social**



**Desarrollar su  
identidad**



# Respuestas al estrés: somáticas, emocionales y conductuales



# Lo que sabemos sobre el estrés

(APA, 2018)

- Para los adolescentes, las fuentes más comunes de estrés son la escuela (83%), ingresar a una buena universidad (69%) y las finanzas familiares (65%).
- El 4% de los adolescentes informaron sentirse irritables, el 36% nerviosos, ansiosos o fatigados, y el 31% abrumados.


# Lo que sabemos sobre el estrés

(APA, 2018)


- Otras fuentes:
  - Mantener su red social
  - Hacer malabares con la escuela / trabajo / relaciones
  - Eventos mundiales
  - Eventos traumáticos
  - Problemas familiares
  - Otros cambios en la vida (por ejemplo: mudanza, nueva escuela, etc.)

## Cuándo buscar ayuda: referir a un profesional de la salud mental

Si el estudiante está cada vez más retraído y aislado de usted, sus amigos, la escuela o las actividades escolares.



Está teniendo problemas en la escuela: problemas académicos o sociales significativos.



Está luchando por controlar su ira o está experimentando arrebatos de comportamiento.

Ansiedad



# Ansiedad en niños

---

- Irritabilidad / mal comportamiento / berrinches
- Pegajoso / dificultad para separarse de los padres (hijos)
- Dificultad para dormir (niños que quieren dormir juntos); despertarse en medio de la noche; pesadillas
- Mojar la cama (niños)



# Ansiedad en adolescentes

- Síntomas somáticos: dolor de cabeza, dolor de estómago
- Sin ganas de probar cosas nuevas
- Evitar actividades normales como estar con amigos, ir a la escuela y estar fuera de casa
- Ansiedad por separación, miedos específicos, miedos sociales / timidez, preocupación común en niños pequeños



# ¿Cuándo es un trastorno de ansiedad?

- Es normal que los niños de todas las edades estén nerviosos y ansiosos por regresar a la escuela, completar las tareas escolares, tomar exámenes y participar en actividades extracurriculares.
- La ansiedad normal suele ser transitoria.

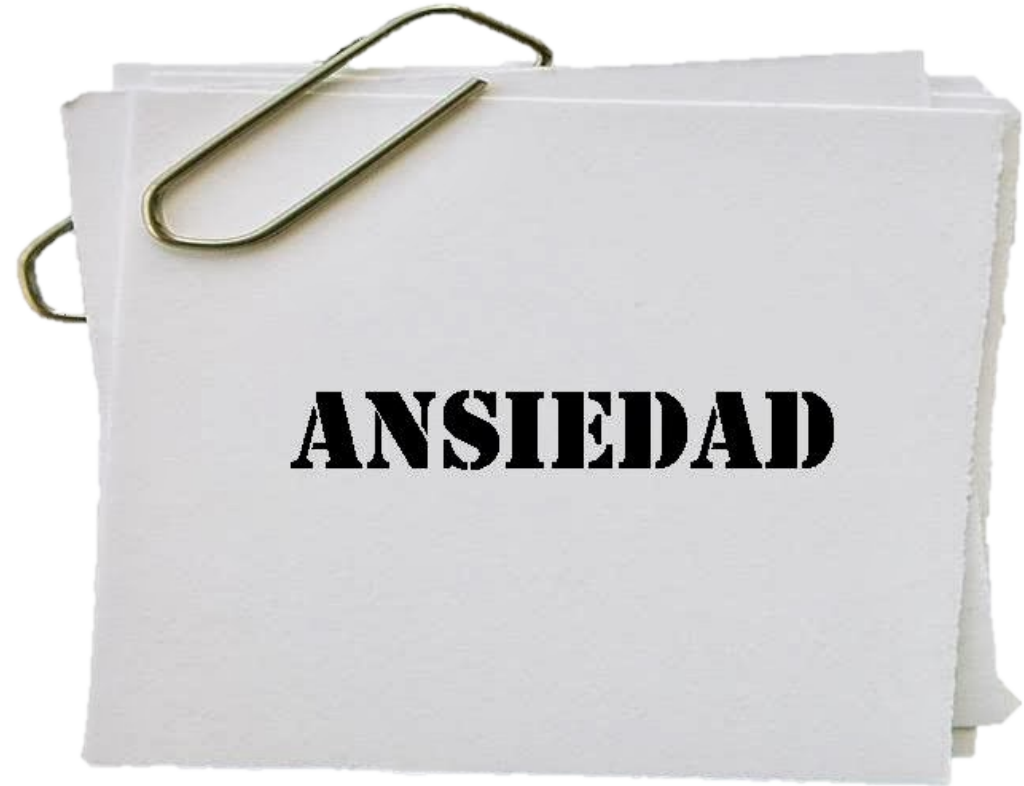




# ¿Cuándo es un trastorno de ansiedad?

---

- La ansiedad que es problemática se asocia con mayores niveles de angustia, tiende a ser crónica y conduce a la interferencia en múltiples áreas de funcionamiento, como la escuela, el hogar y la vida social.
- Por lo general, el niño aprende a evitar aquellas personas, lugares o cosas que desencadenan su ansiedad.



# Epidemiología de los trastornos de ansiedad

- Los trastornos de ansiedad se encuentran entre los problemas mentales, emocionales y conductuales más comunes que ocurren.
- Aproximadamente 13 de cada 100 niños y adolescentes de 9 a 17 años experimentan algún tipo de trastorno de ansiedad.
- Las niñas se ven más afectadas que los niños.
- Alrededor del 50% de los niños y adolescentes con trastornos de ansiedad tienen un segundo trastorno de ansiedad u otro trastorno mental / conductual.

# Epidemiología de los trastornos de ansiedad

- Trastorno emocional / conductual es más frecuente en la infancia.
- Incidencia de 10 a 15% de niños y adolescentes.
- Alrededor del 8% de los adolescentes de 13 a 18 años tienen un trastorno de ansiedad, cuyos síntomas suelen aparecer alrededor de los 6 años. Sin embargo, de estos adolescentes, sólo el 18% recibió atención de salud mental.
- Los trastornos de ansiedad también pueden coexistir con condiciones de salud física.

# Trastornos comórbidos:

- Otros trastornos de ansiedad
- TDAH (en inglés, ADHD)
- Desorden del espectro autista
- Uso y abuso de sustancias
- Depresión (niños: quejas somáticas, mal comportamiento, agresión)
- Trastornos de la alimentación



# ¿Cuáles son los trastornos de ansiedad?

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de ansiedad por separación
- Desorden de ansiedad social
- Mutismo selectivo
- Trastorno de pánico
- Trastorno obsesivo-compulsivo (y otros trastornos relacionados)
- Trastorno de estrés postraumático (trastornos relacionados con traumas y factores estresantes)

# Trastorno de ansiedad generalizada

Preocupación excesiva/difícil de controlar (durante al menos 6 meses)

- Acerca de: bienestar y seguridad de familiares y amigos, finanzas, relaciones, puntualidad, desempeño escolar, eventos mundiales

Síntomas asociados:

- Irritabilidad, tensión muscular, fatiga, incapacidad para quedarse quieto, falta de concentración y sueño

No se tranquiliza fácilmente

Puede tener rabieta relacionadas con la ansiedad.

Concentración y atención deficientes, inquieto

- Puede presentarse similar a un niño con TDAH

# Trastorno de ansiedad por separación

Ansiedad excesiva centrada en separarse del hogar o de los padres

Más comúnmente diagnosticado en niños

- Más común en niños de 5 a 7 y de 11 a 12 años con transición a la escuela primaria y secundaria

Por lo general, ocurre después de un cambio significativo o un evento importante en la vida (ej., divorcio, enfermedad, mudanza)

Comportamientos: Comportamiento de apego / sombra, pesadillas, expresión de miedo de perder a un ser querido, rechazo a la escuela, quejas somáticas

# Desorden de ansiedad social

Miedo excesivo en situaciones sociales donde el niño está expuesto a personas desconocidas / evaluación por parte de otros (ej., levantar la mano en clase, presentaciones en clase, amistades)

Tremenda preocupación por el fracaso social / vergüenza / humillación

El miedo es excesivo e irrazonable.

Evitación o resistencia con angustia extrema

Interferencia en el funcionamiento (ej., incapaz de asistir a la escuela, pocas o ninguna amistad, aislado de actividades sociales)



# Ataques de pánico

Episodios repentinos y discretos de miedo intenso, deseo intenso de escapar, fatalidad

Activación del sistema nervioso autónomo (lucha o huida)

Duración de 15-30 minutos

Común en 20-30% de la población adulta

# Trastorno de pánico

Ataques de pánico recurrentes

Preocupación entre episodios por tener un ataque de pánico

Preocupación por implicaciones y consecuencias

Cambios en el comportamiento

# Trastorno de estrés postraumático

Exposición a una muerte real o amenazada, lesiones graves o violencia sexual

Reexperimentación del trauma (ej., juego que hace eco del tema del trauma, sueños aterradores, recreación del trauma en el juego)

Evitación de pensamientos, sentimientos personas, lugares que están asociados con el trauma, anhedonia, sentimientos de desapego

Cambios negativos en los pensamientos y el estado de ánimo (ej., aumento de las emociones negativas, como miedo, culpa, tristeza; anhedonia; retraimiento social; disminución de la expresión de emociones positivas)

Excitación (ej., irritabilidad, hipervigilancia, sobresalto exagerado, falta de concentración y sueño)

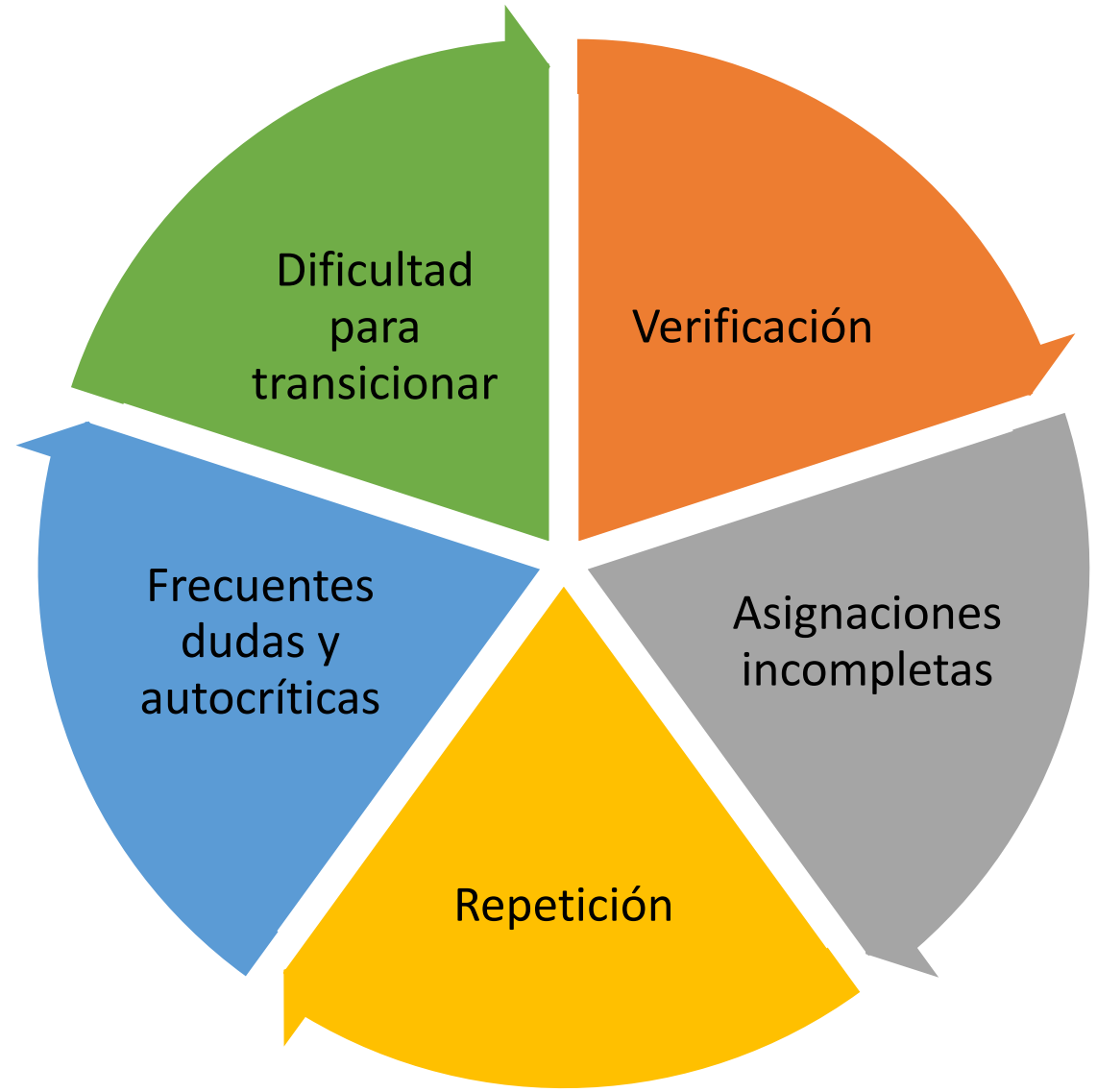


# Ansiedad en la escuela

---



# La ansiedad en el salón de clase



¿Qué afecta en el entorno del estudiante?

Falta de motivación

Académico

Impacto Social

Características  
de ayuda

**Positiva**

**Negativa**

Equipar a los  
estudiantes con  
habilidades

Proveer información

Espacio para preguntas

Compartir experiencias



¿Cómo  
apoyamos a los  
estudiantes?

Relaciones

Rutinas

Resiliencia



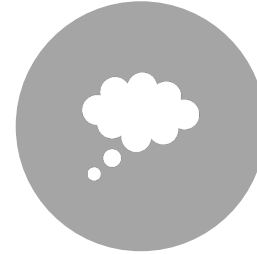
# Técnicas

---

# Diálogo



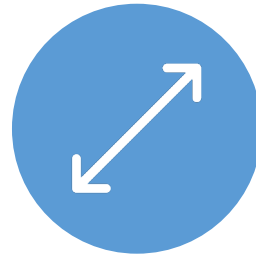
DESCRIBA LO QUE  
ESTÁ PASANDO



CONSIDERE SUS  
PENSAMIENTOS



DESAFÍE SUS  
PENSAMIENTOS



AMPLÍE SUS  
PENSAMIENTOS



ELIJA CÓMO  
RESPONDER

Paso 1:  
identifique  
los eventos  
que están  
causando  
preocupación

---

Pregúntese:

---

¿Qué está pasando?

---

¿En qué evento estoy pensando?

Paso 2:  
Identifique el  
pensamiento  
detrás del  
sentimiento

---

Pregúntese:

---

¿Qué es exactamente lo que me  
preocupa?

---

¿Qué tiene la situación que me  
preocupa?

---

¿Qué creo que pasará?

---

¿Qué tan preocupado estoy basado en  
este pensamiento?

Paso 3:  
busque  
evidencia  
realista

---

Pregúntese:

---

Realmente, ¿qué tan probable es esto?

---

¿Cuántas veces me he enfrentado a esta situación y cuántas veces me ha pasado?

---

¿Alguna vez he visto que le suceda a alguien más antes?

---

¿Cuánto le sucede a la gente en general?

Paso 4:  
Haga una  
lista de las  
alternativas

---

Pregúntese:

---

¿Qué más podría pasar?

---

¿Qué pensaría si le  
pasara a otra persona?

Paso 5:  
Identifica un  
pensamiento  
realista

---

Pregúntese:

---

¿Cuál es un pensamiento realista que podría pensar en esta situación?

---

¿Qué tan preocupado estaría en esta situación si tuviera este pensamiento?



# Ejercicio de respiración



# Prácticas físicas



# Preguntas y respuestas



“La gran meta de la educación no es el conocimiento, sino la acción.”

Herbert Spencer



# Información de evaluación

La red MHTTC recibe fondos de SAMHSA para brindar esta capacitación. Como parte de la recepción de estos fondos, debemos enviar datos relacionados con la calidad de este evento.

Por favor, tómese un momento para completar una breve encuesta sobre la capacitación de hoy.

<https://ttc-gpra.org/P?s=346244&lng=Spanish>





Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# ¡Conéctese con nosotros!

- **Teléfono Dra. Sanabria:** (908) 774-7495
- **Correo electrónico Dra. Sanabria:** [cs1594@shp.rutgers.edu](mailto:cs1594@shp.rutgers.edu)
  
- **Correo electrónico MHTTC:** [northeastcaribbean@mhttcnetwork.org](mailto:northeastcaribbean@mhttcnetwork.org)
- **Nuestra página web:**  
<https://mhttcnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc/home>
- **¡Síguenos en las redes sociales!**
  - **Facebook:** Northeast & Caribbean MHTTC
  - **Twitter:** @necmhttc
  - **Instagram:** @necmhttc



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

YOUR MHTTC ▾

TRAINING AND EVENTS ▾

RESOURCES ▾

PROJECTS ▾

COMMUNICATION ▾

ABOUT ▾

☰ NORTHEAST & CARIBBEAN MHTTC NAVIGATION (Select to expand / collapse menu)

Go to Center 



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# En Español



## Visita nuestra página

<https://mhttcnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc/en-espanol>



# Referencias

- Conger, K. J., Rueter, M. A., Conger, R. D., Crockett, L. J., & Silbereisen, R. K. (2000). Negotiating adolescence in times of social change.
- Knollmann, M., Knoll, S., Reissner, V., Metzelaars, J., & Hebebrand, J. (2010). School avoidance from the point of view of child and adolescent psychiatry: symptomatology, development, course, and treatment. *Deutsches Arzteblatt International*, 107(4), 43.
- Morrissette, M. (2021). School closures and social anxiety during the COVID-19 pandemic. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 60(1), 6.
- Pamela Cantor et al. 2018. Malleability, plasticity, and individuality: How children learn and develop in context. [Full article: Malleability, plasticity, and individuality: How children learn and develop in context1 \(tandfonline.com\)](#)
- Ramsawh, H. J., Chavira, D. A., & Stein, M. B. (2010). Burden of anxiety disorders in pediatric medical settings: prevalence, phenomenology, and a research agenda. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 164(10), 965-972.