



BRUNNEN  
CHASSAUB  
RUSIN

# ¡HOLA DOCENTE!

Esta es una guía digital para los docentes sobre psico-educación, prevención y promoción en la salud mental: enfocado en ansiedad en adolescentes en el Perú.

Esta guía tiene cuatro grandes capítulos: hallazgos del estudio, educándonos en salud mental, combatiendo la ansiedad y trabajando en comunidad.

Esta guía fue desarrollada por un grupo de voluntarios de Perú sin Brechas. Un grupo de peruanos y peruanas que buscan cerrar la brecha de salud mental y descentralizar la prevención y promoción sobre la salud mental.

¡Esperamos ser un apoyo durante este regreso a clases!

un abrazo,  
Equipo de Perú sin Brechas

CAPÍTULOS

---

HALLAZGOS DEL  
ESTUDIO

---

EDUCÁNDONOS EN  
SALUD MENTAL

---

COMBATIENDO LA  
ANSIEDAD

---

TRABAJANDO EN  
COMUNIDAD

---

REFERENCIAS



## HALLAZGOS DEL ESTUDIO



# HALLAZGOS DEL ESTUDIO

*Se realizó un estudio de investigación en el segundo semestre del 2021 a alumnos entre 3ro, 4to y 5to de secundaria; adolescentes entre 14 y 21 años en las provincias de Huancayo y Huancavelica, específicamente en las instituciones educativas: Warivilca, Santa Isabel de Antacocha, Mariscal Agustín Gamarra y José Gálvez Egúsqiza de Acoria.*

*Respuestas: 132*

## 1. ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Las respuestas más frecuentes de los adolescentes sobre la definición de “ansiedad” fueron las siguientes:

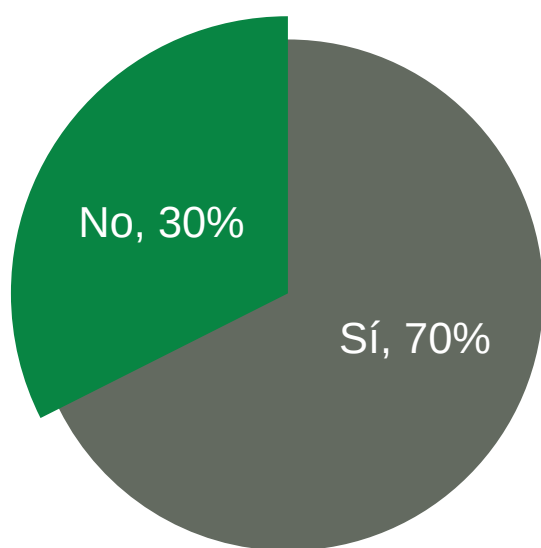
- La “ansiedad” es un **problema y/o emoción negativa** que afecta psicológicamente a la persona que lo sufre.
- La “ansiedad” es la **sensación de tristeza, miedo, temor y/o preocupación** que atraviesa una persona por cualquier razón, tales como: la pérdida de familiares, miedo del futuro, sobrecarga de trabajos, aburrimiento en casa, entre otros.
- La “ansiedad” es el **estrés** que atraviesan las personas.

De las 132 respuestas proporcionadas, doce **(12) alumnos indicaron desconocer de qué se trata la “ansiedad”**.

**Sólo un alumno** indicó que la ansiedad, como se trata de un problema de salud mental, requiere de la **asistencia de un psicólogo**.

A pesar de que la mayoría de adolescentes encuestados de las instituciones educativas (II.EE.) desconoce el alcance conceptual de la “ansiedad”, **el 70% afirma haberse sentido ansioso:**

¿ALGUNA VEZ TE HAZ SENTIDO ANSIOSO/A?



¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD?

42% Problemas para concentrarme

29% Dificultades para conciliar el sueño

26% Palpitaciones rápidas



*Entre las causas más frecuentes de la “ansiedad” señalan al “estrés, aburrimiento, sobrecarga de tareas escolares y pérdida de algún familiar.*



## ¿CÓMO MANEJAS LA ANSIEDAD?

**40%**

**Hablar con su familia,  
preferentemente con sus madres,  
padres y hermanos**

**33%**

**Hacer deporte**

**21%**

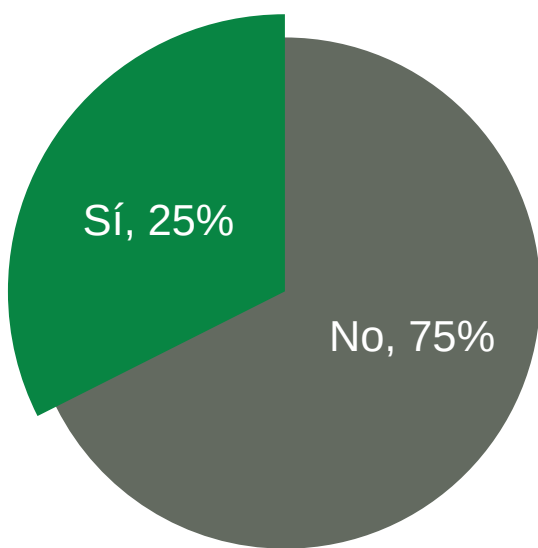
**No hace nada**

**4%**

**Van al psicólogo**

A pesar de que la mayoría de adolescentes encuestados ha escuchado hablar sobre la ansiedad en su comunidad (53.7%), el **74.6% de los participantes señalan que no es fácil hablar sobre ello.**

¿CONSIDERAS QUE EN TU COMUNIDAD HABLAR SOBRE LA ANSIEDAD ES FÁCIL?



¿CUÁLES SON LOS IMPEDIMENTOS?

28% No les parece importante expresarlo

28% Sienten vergüenza

10% No tienen con quien hablarlo



*42% afirma no haber recibido algún tipo de orientación sobre la ansiedad, por lo que el 89% de los adolescentes encuestados afirma que le gustaría recibir mayor información y apoyo para entender y manejar la ansiedad.*



DZH

# EDUCÁNDONOS EN SALUD MENTAL







## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es el estado de bienestar que le permite a cada persona realizar su potencial, enfrentar dificultades con éxito y contribuir con su comunidad.

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Es una respuesta emocional, común y universal que aparece ante situaciones estresantes. Suele acompañarse de alteraciones físicas.

Muchas veces la ansiedad es el miedo sin saber a qué.

Resulta una señal de alerta que advierte de un posible peligro, esto hace que la persona adopte medidas para enfrentarse a la amenaza.

El miedo, preocupación y el temor excesivo son características muy particulares de la ansiedad - preocupaciones intensas y miedos excesivos diariamente, dificultando la vida cotidiana y la manera en la que se relacionan con su entorno.



A falta de salud mental, las personas se ven impedidas de sobrepasar obstáculos y avanzar en su vida, lo que da lugar a frustraciones, violencia, entre otros efectos negativos.

# ¿ANSIEDAD, ESTRÉS, PREOCUPACIÓN?



## Ansiedad

Existen dos tipos de ansiedad:

### 1. Ansiedad adaptativa

Todas las personas enfrentan ansiedad y miedos como parte de la vida cotidiana. Aparece ante situaciones estresantes.

Ayuda a las personas a prepararse, ensayar y practicar medidas de prudencia ante situaciones que resulten peligrosas.

### 2. Ansiedad patológica

Es permanente, abrumadora e interfiere drásticamente en la vida cotidiana.

Temor difuso e inmotivado por una causa externa, centrado en la idea de que algo malo y no definido ocurrirá.

## Estrés

Es la respuesta a una amenaza reconocida que se extiende por un corto tiempo. Suele acompañarse de sensaciones físicas.

El estrés puede llevar a la ansiedad.

## Preocupación

Con frecuencia, las personas experimentan algún tipo de preocupación.

Se define como pensamientos e imágenes negativos que no se pueden controlar.

La persona busca resolver mentalmente un problema cuyo resultado es incierto y contempla varios resultados de carácter negativo.

A diferencia de la preocupación, cuando una persona experimenta ansiedad las preocupaciones suelen persistir por más tiempo. Igualmente su intensidad también es mayor.

# LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es entendida como la etapa de transición a la vida adulta, la etapa de los cambios. Según la Organización Mundial de la Salud, el periodo de la adolescencia se determina alrededor de los 10 y 19 años de edad. Sin embargo, es sumamente difícil definir a este grupo en base a un orden cronológico ya que en este periodo las variaciones son específicas a cada individuo y a su contexto particular. No todos atraviesan la adolescencia al mismo tiempo.



## LOS CAMBIOS ESPERADOS EN LOS ADOLESCENTES

### Nivel cognitivo

Desarrollo del pensamiento abstracto [Capacidad de formular y comprobar hipótesis].

Re-evaluación de la percepción de sí mismos.

Autonomía y desarrollo de la identidad.

### Nivel Emocional

Mayor intensidad de la emoción.

Dificultades para regular las emociones provocadas por estímulos sociales.

### Nivel Social

Ampliación de espacios de intercambio e interacción social.

# LA ADOLESCENCIA Y LA ANSIEDAD



La adolescencia está marcada por **sensaciones intensas y por una multitud de cambios** a distintos niveles: físico, psicológico, biológico, intelectual y social.

Debido a que los adolescentes se enfrentan a **cambios psicológicos**, es posible que se experimenten crisis, conflictos y contradicciones, las cuales podrían generar un aumento en los niveles de ansiedad.

Los altos niveles de ansiedad pueden **afectar al rendimiento académico y al bienestar psicosocial del adolescente**.

A nivel escolar, experimentar niveles de ansiedad altos podría **reducir la calidad del aprendizaje**, ya que disminuye la capacidad de atención, la concentración y la retención de información.

También, la ansiedad favorece una **excesiva sensibilidad ante temores y preocupaciones**, además de potenciar la ansiedad social y la fobia al colegio, el sentimiento de vergüenza, la inseguridad y la victimización por parte de los iguales.



# ¿POR QUÉ SENTIMOS ANSIEDAD?

Muchos aspectos intervienen: genética, bioquímica cerebral, respuestas de lucha o huida, circunstancias estresantes, entre otros. Se cree que factores ambientales, biológicos y psico-sociales tienen influencia en la aparición de la ansiedad.

Las cosas que le ocurren a una persona en la vida pueden favorecer la aparición de los trastornos de ansiedad. El crecer en una familia donde el miedo y la ansiedad predomina puede mostrarle al niño/a a ver el mundo como un lugar peligroso. Del mismo modo, si una persona crece en un ambiente que es peligroso (violencia), aprenderá a tener miedo.

## ¿CÓMO SE VE LA ANSIEDAD?



### En el cuerpo

Sudoración, sequedad bucal, mareos

Temblor, tensión muscular, dolor de cabeza

Palpitaciones, taquicardias

Dificultad para respirar

Náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento

### En la mente

Preocupación, irritabilidad, inquietud

Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte

Sensación de agobio

Dificultad para concentrarse

Disminución de sensación de satisfacción

Inhibición, obsesiones y compulsiones

### En el comportamiento

Abuso de sustancias (comida, alcohol, drogas)

Dificultad para relacionarse con otros

Deterioro de la vida social

Aumento de la procrastinación

Mala conducta en el aula



# ¿CUÁLES SON LAS POSIBLES RAZONES PARA TENER ANSIDAD EN LOS ADOLESCENTES?

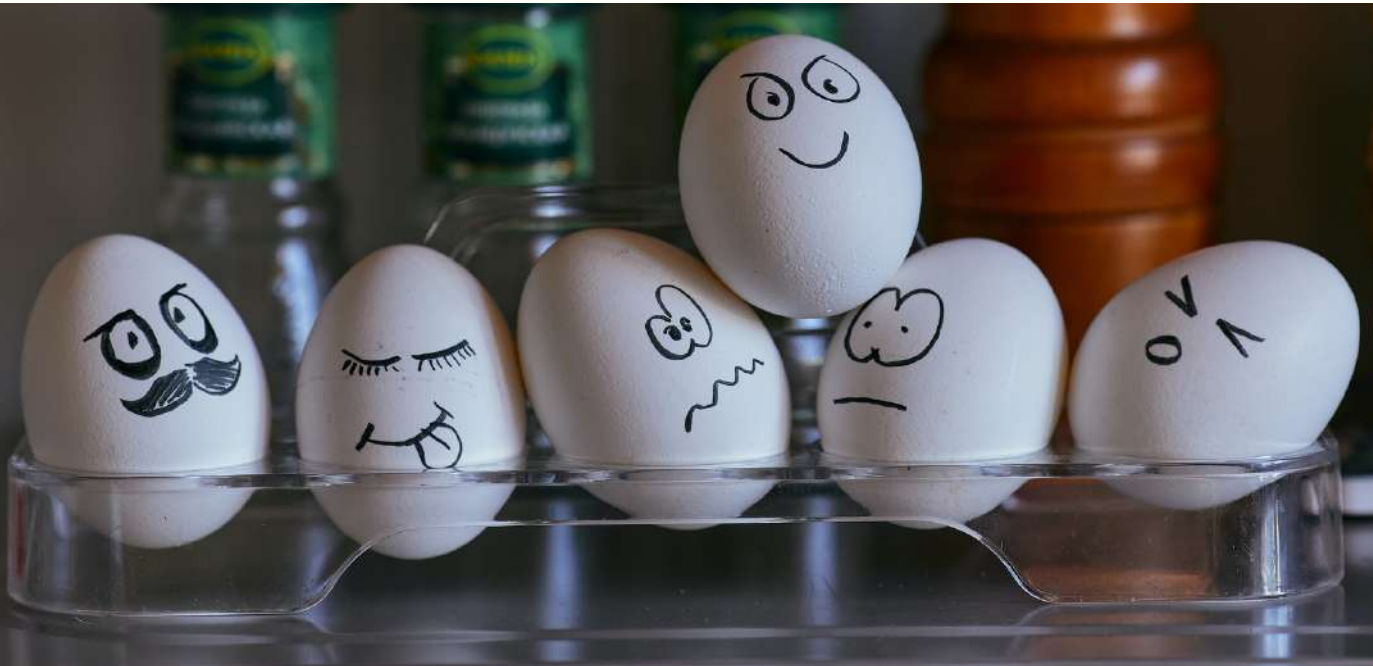
**Las demandas y frustraciones de la escuela**

**La muerte de un ser querido**

**Una enfermedad crónica o problemas severos en la familia**

**Los pensamientos y sentimientos negativos sobre sí mismos**

**Los cambios en sus cuerpos**



**El llevar a cabo demasiadas actividades o el tener expectativas demasiado altas**

**Los problemas con sus amigos y/o pares en la escuela**

**El mudarse o cambiar de escuela**

**El tener muchas responsabilidades familiares**

**El aislamiento y no poder asistir a la escuela**

**El vivir en una comunidad poco segura**

**La separación o divorcio de sus padres**

**Los problemas financieros de la familia**



# COMBATIENDO LA ANSIEDAD



# HERRAMIENTAS

## Realizar técnicas de respiración y relajación:

- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Inspira mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso cuantas veces lo creas conveniente



## Ejercicio de manera regular (30 minutos diarios)

### Comer y dormir bien

Esto proporcionará a tu cuerpo y tu cerebro el combustible y el tiempo necesario para recargarse

Elaborar redes de apoyo: incluir a la familia y amigos

Auto-instrucciones: frases o mensajes que te diriges a ti mismo para afrontar el pánico.

Hablar con alguno de los padres o tutor sobre sensaciones físicas, preocupaciones y temores. Como los trastornos de ansiedad no desaparecen a menos que se traten, es importante decírselo a alguien que pueda ayudar. Si tus padres no te entienden, habla con un consejero escolar, con otro adulto en quien **confíes**.

Trabaja con un profesional de salud mental. Pide a un médico, enfermera o consejero escolar que te recomienden a alguien que pueda tratar problemas de ansiedad. Averiguar qué está causando los síntomas puede ser un gran alivio.

Acude a hacerte una revisión. Ve a ver a un médico que te asegure que no hay ningún problema físico que pueda estar causando los síntomas

>> Esto proporcionará un espacio para expresar y conversar



# TIPS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

## Identificar las emociones



Comprender por qué se tienen esas emociones y están ahí esas sensaciones. Intenta darle nombre a cada una de las emociones y sensaciones que percibes, presta atención en qué momento aparecieron, a raíz de qué situación las empezaste a sentir y manifestar con algunos síntomas en tu cuerpo.

## Cambiar tu actitud ante tus emociones y sensaciones: Validar



Otra acción importante que ayudará a controlar la ansiedad es validar las emociones y sensaciones, esto quiere decir que además de identificarlas debemos permitirnos sentir las y tener ciertas actitudes positivas hacia estas.

Dentro de las actitudes y acciones que debemos considerar se encuentran el permitir, sentir, conectar, observar, dejar fluir y moverse, expresar, aceptar, escuchar y conversar sobre estas.

## Realizar autorregistros sobre tus emociones y sensaciones



Utilizar esta herramienta nos ayuda a auto observarnos y estar conscientes de lo que sucede en nuestro interior. Poner aquello que uno piensa y siente, en papel, ayuda a que podamos reflexionar y cuestionar aquello que estamos pensando y sintiendo.

## Ver la emociones y sensaciones como mensajeras



Cada emoción y sensación que manifiesta nuestro cuerpo es porque este está pidiendo nuestra atención y ayuda, esto quiere decir que toda manifestación nos servirá como guía y pauta para poder descubrir qué es lo que nos está pasando; es por esto que hay que estar atentos a los mensajes que se presenten y no verlos como una debilidad.



# TIPS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

## Cubrir necesidades básicas



Alguna vez te has preguntado ¿qué es lo que tu cuerpo necesita para estar en equilibrio y funcione de la mejor manera? al dar respuesta a esta pregunta también lograremos ayudar a reducir y controlar la ansiedad. Estas necesidades básicas del ser humano son las siguientes: dormir, descansar, respiraciones profundas, movimiento, comida nutritiva, tomar agua, contacto con la naturaleza, liberar tensión física.

## Establecer límites



1. Delegar responsabilidades
2. Saber decir no y rechazar demandas inesperadas o desmesuradas por parte de otros
3. Ajustarse a los planes previstos.

Es importante el organizar el tiempo debido a que permite guiar el trabajo hacia una meta, evitando así el tener que hacer todo en un mismo momento. De la misma manera, permite organizar un horario que garantiza tiempos de recreo y diversión.

## Ejercicios de meditación



### 1. Respiración

Para iniciar, dirige la atención hacia la respiración. Es importante que no se trate de controlar o cambiar, solo céntrate en ella. Nota cómo entra y cómo sale el aire por la nariz, cómo se hinchan los pulmones y el abdomen. No te preocupes si vienen algunos pensamientos, es normal.

### 2. Conciencia corporal

Es normal que ante situaciones estresantes el corazón se acelere, estemos inquietos o muy tensos. En este ejercicio puedes dedicar unos momentos a tu cuerpo, analizando qué hay ahí y qué sensaciones aparecen. Puedes empezar por los pies, los dedos, seguido de las piernas y repasando todo el cuerpo. Hazte las siguientes preguntas: ¿qué sientes al pasar por las distintas partes de tu cuerpo? ¿notas tensión en alguna parte?



## MI ROL COMO DOCENTE

**¿Cómo se puede contribuir a controlar y reducir la ansiedad en mis alumnos y alumnas?**



**El docente cumple un papel fundamental en el desarrollo de sus alumnos, este no solo contribuye en el proceso de enseñanza aprendizaje sino que es mediador para que todos en el aula logren tener una adecuada salud mental que les permita controlar y reducir su ansiedad. Esto lo podrá lograr no solo compartiendo sus conocimientos relacionados a algún tema en específico sino permitiendo tener un aula segura.**

# MI ROL COMO DOCENTE

**¿Cómo se puede contribuir a controlar y reducir la ansiedad en mis alumnos?**

Promover la comunicación asertiva

Priorizar la dignidad de los alumnos y alumnas

Reforzar el comportamiento apropiado

Promover la psicoeducación en las paredes del aula

Establecer las reglas de las clases

Ser neutral, no acusatorio. Buscar causas y no problemas.

Proponer actividades que liberen la ansiedad en el colegio

Realizar dinámicas rompehielo para generar clima de confianza

Promover el diálogo abierto y sin juicios

Promover actividades al aire libre





# TRABAJANDO EN COMUNIDAD





**Este capítulo se divide en:**

(1) Iniciativas para las instituciones educativas

(2) Recomendaciones para implementar en la comunidad

Una acción común que consideramos importante es que los docentes puedan apoyar a los adolescentes en el desarrollo de un "plan de vida", dado que la preocupación por su futuro es una fuente importante de ansiedad.



# INICIATIVAS PARA LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

---

**1.** Reforzar los espacios dirigidos al estudiante: orientación del bienestar del educando (OBE) y sesiones de tutoría. Enfoque integral: abarcar el aspecto personal, social, y académico.

---

**2.** Mentoría de alumnos mayores hacia alumnos menores que tengan dificultades académicas/de aprendizaje. Los mentores recibirán puntos extra en el curso que el docente proponga.

---

**3.** Talleres vocacionales a alumnos de 3ro, 4to y 5to de secundaria (ej: dar a conocer opciones de carreras en institutos técnicos, universidades, emprendimientos y cómo iniciar una empresa (negocios relacionados al apoyo de su familia y comunidad).

---

**4.** Apoyo en el desarrollo de un “plan de vida”: trazar metas a corto, mediano, y largo plazo. Identificar a personas que admiran y pedir consejos.

---

**5.** Políticas de tolerancia 0 ante casos de abuso y/o bullying.

---

**6.** Enfoque de salud integral: inculcar hábitos saludables, tanto de alimentación como de deporte.



## INICIATIVAS PARA LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

7.

Olimpiadas 1 vez al año: actividades deportivas y culturales (ej: arte y danza) que fomenten la apreciación de inteligencias múltiples. Fomentar distintas maneras de enseñar/expresar los contenidos sin estar únicamente en el salón de clases.

8.

Políticas para fomentar la tolerancia a la expresión y a la diversidad, pero sin afectar integridades ajenas. Por ejemplo, generar un conversatorio entre los alumnos sobre temas de salud mental.

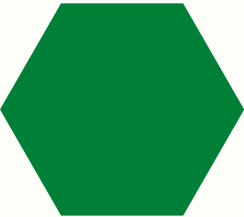
9.

Organizar reuniones entre docentes, padres de familia y psicólogos - trabajo colaborativo entre la institución, psicólogos y docentes (ej: una vez al mes).



# RECOMENDACIONES PARA LA COMUNIDAD

## Diálogo

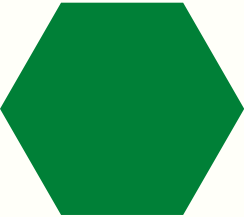


Mantener un diálogo abierto entre el adolescente, familia, comunidad y escuela.

También debemos considerar que durante la adolescencia se consolida la personalidad y se forma la identidad de la persona. Por eso, es importante respetar el espacio del adolescente y sus límites



## Identificar un mentor fuera de la escuela:



Fomentar un entorno asertivo en el hogar que permita al adolescente identificar a una persona que sea su base segura (a quien recurrir). No esperar hasta presentar síntomas de ansiedad para identificar un mentor, alguien en quien confiar. El mentor también podría brindar acompañamiento para crear un "plan de vida" si el adolescente muestra preocupación por diferentes factores: académico, futuro laboral, salud/bienestar de sus familiares, problemas financieros, etc.

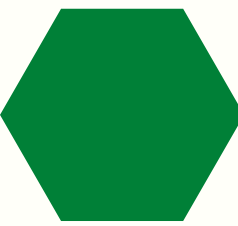
Tener una red cercana de soporte (ej: padre, madre, vecino/a, hermana/o) es un factor protector para evitar que el adolescente presente conductas de riesgo (ej: refugiarse en drogas o alcohol).



# RECOMENDACIONES PARA LA COMUNIDAD

## Actividades al aire libre en comunidad:

Organizar actividades deportivas, grupos de lectura, feria de emprendimientos y talleres. Las actividades podrían ser organizadas por los estudiantes.



El COVID-19 ha causado que muchos adolescentes pierdan contacto con sus amigos y sus principales grupos sociales. Sin embargo, estudios señalan la importancia del sentido de pertenencia (pertenecer a un grupo) durante la adolescencia. El sentido de pertenencia se puede desarrollar en base a temas/actividades que unan a adolescentes con afinidades/intereses similares.

Las actividades recreacionales y el deporte (ej: correr, jugar futbol, voley) ayudan a combatir los pensamientos que generan ansiedad/estrés y también ayudan a descargar la tensión. Esto sucede porque se producen efectos químicos en el cerebro (la dopamina y la serotonina son segregadas) y los niveles de cortisol, la hormona del estrés, disminuyen.





# REFERENCIAS



1. Organización Mundial de la Salud
2. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v23n4/a01v23n4.pdf>
3. Estudio de investigación 2021 realizado por Perú sin Brechas
4. Sánchez Gómez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M., & Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula.
5. [https://www.edu-links.org/sites/default/files/media/file/INEE\\_PSS-SEL\\_Background\\_Paper\\_SPA\\_v5.3b\\_0.pdf](https://www.edu-links.org/sites/default/files/media/file/INEE_PSS-SEL_Background_Paper_SPA_v5.3b_0.pdf)
6. <https://kidshealth.org/es/teens/anxiety.html>
7. <https://www.mghclaycenter.org/hot-topics/7-maneras-de-apoyar-a-ninos-y-adolescentes-durante-la-pandemia-del-coronavirus/>
8. Mújica, A. D., & Reichardt, E. V. (2005). Características psicológicas de adolescentes pertenecientes a comunidades educativas vulnerables. *Psicothema*, 17(1), 37-42.
9. Chapi Mori, J. L. (2012). Satisfacción familiar, ansiedad y cólera–hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Lima.
10. [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx)
11. <https://www.unir.net/educacion/revista/estres-y-ansiedad-en-el-aula/>
12. <https://www.educaweb.com/noticia/2007/12/03/ansiedad-alumnado-deteccion-control-2655/>
13. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-75272012000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272012000200007)
14. <https://childmind.org/es/guia/guia-para-maestros-sobre-la-ansiedad-en-el-salon-de-clases/>
15. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80516303.pdf>
16. Jiménez Romero, C. (s.f). *Diseño de un programa de intervención para reducir la ansiedad en niños escolarizados en primaria*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Sevilla, Facultad de Educación. Sevilla, España)
17. Brown, T.A., O'Leary, T.A. y Barlow, D.H. (1993). Generalized anxiety disorder. En D.H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders* (2ª ed., pp. 137-188). Nueva York: Guilford.
18. Solberg, E. E., Ingjer, F., Holen, A., Sundgot-Borgen, J., Nilsson, S. y Holme, I. (2000). Stress reactivity to and recovery from a standardised exercise bout: A study of 31 runners practising relaxation techniques. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 268-272.
19. Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). *Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión*.
20. Calderón Rodríguez, M. (2012). *Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA).





## EQUIPO PERÚ SIN BRECHAS

Alessandra Fiol  
Alonso García-Montero  
Angela Alvarado  
Katherine Ramos  
Macarena Costa  
Macarena Kruger  
Nicole Busch  
Romina La Madrid  
Valeria Neglia  
Valeria Calda

