



La Ansiedad en los niños con Síndrome de Williams

UNA GUÍA PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Este documento está diseñado para ayudar a los profesores a:

- Entender la relación entre la ansiedad y el SW
- Reconocer los signos de ansiedad en niños con SW
- Identificar formas de ayudar a niños con SW a manejar su ansiedad

¿Qué es el Síndrome de Williams?

El SW es un desorden del desarrollo relativamente raro causado por una cuestión genética. Solamente 1 de cada 20000 personas tiene SW. En el Cromosoma número 7 hay un número determinado de genes que no aparecen, lo que conlleva a esta distintiva causa médica. Características físicas y de comportamiento que están asociadas a este síndrome:

- Las facciones faciales suelen ser comunes, lo que conlleva a que se parezcan entre ellos.
- A nivel intelectual el SW está asociado con una leve o moderada discapacidad lo que les dificulta el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- A la hora de interactuar con una persona con SW podrán darse cuenta de que son muy habladores, extrovertidos y amigables. Las personas que padecen este síndrome normalmente muestran interés por la socialización y buscan cualquier oportunidad donde poder interactuar con otros. Parecen muy capaces para las relaciones sociales, sus habilidades en el lenguaje podrían enmascarar sus dificultades en entender tanto las situaciones sociales como el tema que se esté tratando.
- Además, su habilidad lingüística es mayor que su capacidad espacial por lo que puede conducir a tener dificultades en: hacer puzles, dibujar o seguir direcciones/directrices.

La principal preocupación en cuanto a salud mental asociada con el SW es la ansiedad agudizada y ésta guía se centra en describir, identificar y manejar la ansiedad en este grupo. La información ha sido preparada para educadores que trabajan con personas con SW.

¿Qué es la ansiedad?

Todo el mundo sufre de ansiedad de vez en cuando. Cuando sentimos ansiedad, nuestro cuerpo reacciona generando una gran reacción física. Estos sentimientos/reacciones físicas son señales para que nuestro cuerpo responda con una “lucha”. Esto provoca que nuestro corazón lata más rápido y se bombee sangre a nuestros músculos para tener energía para escapar o luchar contra el peligro. Estas reacciones físicas generan fuertes y poderosas señales que necesitamos para hacer algo, y la mayoría de nosotros no estamos cómodos con ellas. Esto provoca que tratemos de evitar situaciones que nos generen ansiedad, y al evitarlo hace que nos sintamos mejor a corto plazo. Sin embargo, cuanto más evitemos estas situaciones, menos oportunidades tenemos de enfrentarnos a nuestros miedos y de aprender a manejarlos, y esto nos genera más ansiedad, lo que hace más difícil enfrentarnos a nuestros miedos en el futuro. A esto se le conoce como el “círculo de la ansiedad”

Cuando tenemos ansiedad nosotros:

- Tenemos pensamientos “ansiosos”
- Nuestro cuerpo no está cómodo con las sensaciones físicas que siente
- Actuamos para sentirnos mejor.

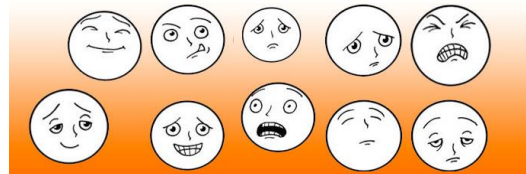


Hay diferentes tipos de ansiedad y algunas de ellas pueden afectar más a gente con SW que a otras, y más que a gente que no tenga el SW. Por ejemplo, nuestro estudio con padres indica que niños con SW suelen experimentar desórdenes por ansiedad en la separación, desorden en ansiedad general y muchos tienen fobias concretas. La preocupación por eventos venideros puede ser también un problema importante de este grupo.

La Ansiedad en el Síndrome de Williams

Dificultad con situaciones sociales.

A pesar de ser muy sociables por naturaleza, a los niños con SW puede que les cueste entender ciertas situaciones sociales, especialmente cuando son nuevas o no están familiarizados con ellas. En estas situaciones los niños con SW pueden sentirse agobiados y frecuentemente sientan dificultad intentando entender lo que otra persona pueda estar pensando o sintiendo, o simplemente la reacción de esa persona. Como resultado, habrá personas y situaciones que pueden parecer impredecibles y escalofriantes.



Rutina

Muchos niños con SW prefieren tener una rutina diaria fija que incluya la misma ruta al colegio, sabiendo exactamente lo que va a pasar con anticipación cada día en la escuela. Si hay algún cambio en la rutina, los niños con SW pueden sentir mucha ansiedad y enfado.

Sensibilidad auditiva

Los niños con SW tienen una gran sensibilidad visual, olfativa, de gusto, tacto y sobre todo gran sensibilidad auditiva, lo cual puede llegar a generarles mucha ansiedad o enfado cuando se exponen a lo que los desencadenen. Además, los niños pueden tratar de evitar situaciones que saben que les pueden afectar, o que no les resulten familiares (por si acaso).

La mayoría de las personas saben cuándo tienen ansiedad. Pero los niños con SW tienen dificultad para entender y describir sus emociones de forma precisa, por lo que no son capaces de decir cuándo sienten ansiedad. Esto puede generar angustia que perdure después de que haya terminado el episodio en cuestión. Para los niños que tienen dificultad en expresar sus sentimientos, la ansiedad puede representarse en forma de rabieta o en un estallido de enfado.

Signos comunes de ansiedad en el SW:

- No querer ir al colegio
- Mayor interés en determinadas actividades como sus hobbies (método de distracción o de eludir)
- Gran insistencia en rutinas y en monotonía
- Mayor frecuencia o mayor intensidad de rabietas
- Inseguridad o enfado
- Preguntas repetitivas
- Autolesiones como darse cabezazos, arañazos o mordiscos en la mano.
- Angustia por separarse de sus seres cercanos

Principales desencadenantes de ansiedad en SW:

- Cambios en la rutina (por ejemplo que un profesor caiga enfermo)
- Cambios en el entorno (por ejemplo un cambio de clase)
- Situaciones nuevas o desconocidas
- Dificultad en entender situaciones sociales
- Sentirse bajo presión por tener que hablar o interactuar en situaciones sociales.
- Sobre estimulación sensorial (por ejemplo sonidos extremos)
- Miedo ante una situación concreta, actividad u objeto (relacionado con una fobia específica).
- Notar ansiedad en otra persona.

Estrategias útiles para manejar la ansiedad en el SW

Desarrollar un vocabulario emocional, utilizando una gran variedad de palabras “emocionales” (feliz, triste, preocupado, asustado...) en nuestras conversaciones. Estructurar las emociones, como por ejemplo: “Hoy me siento feliz porque...”, “Ayer estaba preocupado porque perdí el autobús...”

Ayudar al niño a identificar señales físicas asociadas a emociones, incluyendo felicidad, ansiedad... etc.

- Podría darse al niño una silueta de una persona en papel (como un recortable de un cuerpo) para que dibuje en él las señales físicas que pueda identificar.

Ayudar al niño a identificar las causas de su ansiedad:

- Esto puede ser complicado para que un niño lo haga por sí mismo, así que tú podrías estar atento a cuando parezca que tengan ansiedad y a su causa. Esto te ayudará a dar sentido a esta situación y entender la reacción del niño. Si esto se logra ayudaría al niño a identificar los primeros signos de ansiedad y empezar así a usar las técnicas que hemos aprendido para cortar el sentimiento de raíz antes de que la situación le arrolle.
- Usar un tono relajado y reconfortante para mandar un mensaje claro, acompañado de un lenguaje físico tranquilo y calmado.

Enseñar técnicas de relajación:

- Puede ser respirar hondo, contar despacio hasta 10 mientras se tienen pensamientos relajantes.
- Animar a los niños a practicar estas estrategias cuando están en calma, y guiarles para usarlas cuando tienen ansiedad.

Trabajar con los padres: informándose mutuamente sobre las situaciones que generen e incrementen ansiedad, y técnicas que puedan reducirla.

Usar calendarios visuales para mostrar a los niños que pasará después y el orden de cada cosa para que ya tengan un aviso de cualquier cambio en su rutina y sepan qué esperar.

Mantener la calma, un acercamiento sin ansiedad cuando se esté tratando con la ansiedad de los niños. Si un niño advierte en ti estrés, puede que su ansiedad se incremente.



Premiar a los niños por su valentía, si tratan de enfrentarse a sus miedos (incluso un poco), ¡se merecen un premio!. Pero asegúrate que el niño sabe el porqué del premio. Una recompensa emocional como un aplauso suele funcionar bien.

Ultimas reflexiones

Recuerda que hay cosas con las que la gente joven no se siente cómoda al 100%. Es una decisión personal acostumbrarse a lo que genera la ansiedad. Sin embargo el objetivo de una intervención no es erradicar los detonantes de la ansiedad. El objetivo es incrementar la tolerancia y proporcionar habilidades y técnicas para que la persona pueda usar cuando esté experimentando ansiedad. Con estas técnicas en mente se puede minimizar el impacto de la ansiedad como logro educacional.

Para ampliar la información

Williams Syndrome Foundation website: <http://www.williams-syndrome.org.uk>

WS Research Group website: <https://www.dur.ac.uk/psychology/research/newwilliamssyndrome/>

Social Media

<https://www.facebook.com/NWSResearchGroup>

<https://www.facebook.com/WilliamssyndromeFoundationUK>

Esta guía ha sido elaborada por los miembros del grupo Noreste de Investigación sobre Síndrome de Williams: Dr. Deborah Riby, Dr Mary Hanley, Dr Jacqui Rodgers y Katherine Lister

Traducido por la Asociación Síndrome Williams de España. Tlf 914136227.
sindromewilliams@gmail.com

www.sindromewilliams.org