Trastornos de ansiedad en los adolescentes

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Tener un poco de ansiedad es algo normal para los adolescentes. Los adolescentes con trastornos de ansiedad tienen miedo y preocupación que duran mucho tiempo. Es posible que esto les genere problemas en la escuela o en sus relaciones sociales.

Algunos adolescentes:

- Sufren dolores y molestias, como dolor de cabeza o malestar estomacal.
- Se sienten inquietos, cansados o tensos.
- Tienen dificultad para concentrarse o dormir.
- Les falta confianza y se irritan con facilidad.

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?

Hay muchos motivos por los que un adolescente puede sufrir ansiedad. Puede venir de familia y desarrollarse desde el nacimiento. También puede originarse como consecuencia de acontecimientos estresantes y de problemas en la escuela o con los amigos.

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?

Es posible que un adolescente con ansiedad:

- Se preocupe mucho de muchas cosas y no sea capaz de controlar el sentimiento de preocupación.
- Tenga miedo a cometer errores y se avergüence con facilidad.
- Evite los lugares y actividades que le ponen nervioso, como estar rodeado de mucha gente o hablar en la escuela.
- Le cueste trabajo hacer la tarea y le lleve mucho tiempo terminarla.
- Tenga pensamientos intrusivos (no deseados) a menudo.
- Repita conductas determinadas como respuesta a preocupaciones.
- Tenga mucho miedo a cosas concretas como a animales, a las alturas, a volar en avión o a ver sangre.

Children's Wisconsin

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.

¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

La ansiedad no se cura por sí sola sin ayuda. Hay dos maneras de tratar la ansiedad: la psicoterapia y los medicamentos.

El tratamiento de ansiedad leve comienza con psicoterapia. En la psicoterapia, un proveedor de la salud ayuda a su hijo a entender cómo piensa y cómo se siente.

Los adolescentes aprenderán a:

- Reemplazar sus pensamientos ansiosos con pensamientos útiles.
- Controlar los sentimientos de ansiedad con habilidades de afrontamiento.

Su adolescente necesitará poner en práctica fuera de las sesiones lo que aprenda en ellas. Se trata de una parte importante de la terapia. Normalmente la psicoterapia la hacen psicólogos, consejeros de salud mental y trabajadores sociales clínicos.

Es posible que le receten medicamentos para la ansiedad a su hijo. Los medicamentos pueden disminuir los sentimientos de ansiedad. Para los casos de ansiedad de moderados a graves, los tratamientos que combinan la psicoterapia y los medicamentos pueden ser más efectivos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo adolescente con ansiedad?

- Procure que haga actividades de relajación como la respiración profunda, la meditación o el yoga. Estos ejercicios deben practicarse con regularidad.
- Ayude a su hijo adolescente a prestar atención a las sensaciones físicas de su ansiedad (dolores estomacales, dolores de cabeza, sentimiento de inquietud). Asegúrese de que haga las actividades de relajación cuando esto ocurra.
- Procure que su hijo duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma una dieta nutritiva.
- Escuche atenta y respetuosamente cuando su adolescente quiera hablar de su ansiedad. No le diga que no se preocupe. Las preocupaciones de su hijo adolescente son muy válidas para él.
- Anime a su hijo a practicar el ejercicio de hablarse así mismo positivamente. Ayúdelo a sustituir los pensamientos negativos por pensamientos positivos sobre sí mismo.
- Hable con los maestros de la escuela de su hijo para que lo ayuden a practicar las habilidades de afrontamiento. Si la ansiedad le causa problemas en la escuela, es posible que necesite el plan especial 504 o un Programa de Educación Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés). Estos planes pueden

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.

permitirle adaptaciones como tiempo extra en los exámenes, una cantidad de tareas reducida, apoyo en la organización y adaptaciones en las presentaciones.

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.