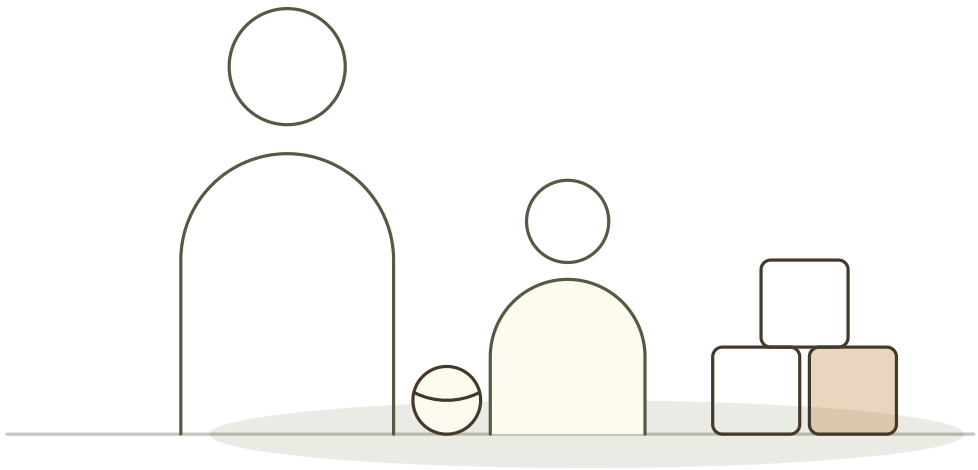
PSIRA
INSTITUT DE PSICOLOGIA
I SALUT INTEGRAL



Ansiedad en adolescentes: guía para familias

Cómo reconocer las señales, qué ayuda en casa y cuándo conviene pedir ayuda profesional.

Para padres, madres y familias con hijos de 12 a 18 años. · 6 min de lectura

Equipo del Institut PSIRA

Institut PSIRA
c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123
17003 Girona

Cita y dudas
WhatsApp +34 621 404 235
info@institutpsira.com

Versión web
institutpsira.com/es/guies/ansietat-adolescents-guia-families

La adolescencia trae cambios de todo tipo: en el cuerpo, en los estudios, en las amistades, en la forma de verse a uno mismo. Sentir nervios, preocupación o miedo en algunos momentos forma parte de esta etapa, y hasta cierto punto es útil: ayuda a preparar un examen o a ir con cuidado en una situación nueva.

A veces, sin embargo, la ansiedad crece, dura semanas y empieza a ocupar demasiado espacio: cuesta ir al instituto, dormir o quedar con los amigos. Esta guía quiere ayudarte a distinguir las señales, a acompañar a tu hijo o a tu hija desde casa y a saber cuándo vale la pena consultar a un profesional. No sirve para diagnosticar: cada adolescente es distinto, y solo una valoración profesional puede decir qué le pasa.

Señales que pueden indicar ansiedad

La ansiedad no siempre se ve como miedo. En adolescentes a menudo aparece en forma de malestar físico, irritabilidad o evitación. Ninguna de estas señales, por sí sola, significa que haya un problema; lo que conviene observar es si aparecen varias, si duran semanas y si interfieren en su vida.

- Dolores de barriga o de cabeza, náuseas o mareos frecuentes, sobre todo antes de ir a clase o de alguna actividad, sin una causa médica clara.
- Problemas para dormirse, despertarse a menudo o tener pesadillas.
- Preocupación constante por las notas, por lo que pensarán los demás o por que ocurra algo malo.
- Evitar situaciones que antes hacía: el instituto, el deporte, las fiestas, hablar en público, salir de casa.
- Irritabilidad, enfadarse por poca cosa o llorar con facilidad.
- Necesidad de tenerlo todo controlado o de pedir que le tranquilicen una y otra vez.
- Dificultad para concentrarse o quedarse en blanco en los exámenes aunque haya estudiado.
- Episodios repentinos de corazón acelerado, falta de aire o sensación de perder el control.
- Pasar muchas horas aislado en la habitación o ante la pantalla como forma de huir de lo que le angustia.

Algunas de estas señales también pueden tener otras causas, físicas o emocionales. Por eso, si te preocupan, el primer paso es hablarlo con el pediatra o el médico de cabecera y con un psicólogo.

Qué ayuda en casa, y qué no

La familia no puede hacer desaparecer la ansiedad, pero sí puede hacer que pese menos. A menudo ayuda:

- Escuchar antes de proponer soluciones, y reconocer lo que siente: «entiendo que esto te dé miedo».
- Mantener rutinas previsibles de sueño, comidas y actividad física.
- Animarle a afrontar poco a poco lo que le da miedo, con pasos pequeños y asumibles, en lugar de evitarlo del todo.
- Valorar el esfuerzo más que el resultado.
- Reducir las pantallas por la noche y acordar los límites con él o ella.
- Cuidarte tú también: los adolescentes notan la tensión de los adultos y aprenden de cómo la gestionamos.

En cambio, aunque se haga con la mejor intención, suele ayudar poco:

- Quitarle importancia: «no es para tanto» o «eso son tonterías».
- Resolverle siempre las situaciones difíciles o dejar que las evite todas: a corto plazo alivia, pero a la larga la ansiedad suele crecer.
- Presionarle para que «lo supere» de golpe o compararle con hermanos y amigos.
- Someterle a un interrogatorio en plena crisis: primero tiene que calmarse.
- Hablar de sus problemas delante de otras personas sin su permiso.

Si llega un momento de angustia intensa, lo más útil suele ser estar a su lado con calma. Habla poco y con frases cortas, respira despacio para que pueda seguirte y recuérdale que la sensación, aunque sea muy desagradable, pasará. Cuando se haya calmado, ya tendréis tiempo de hablar de lo que ha pasado y de qué le ayudó.

Cómo hablar de ello

Muchas conversaciones importantes con adolescentes no ocurren sentados cara a cara, sino en el coche, cocinando o paseando al perro. Elige un momento tranquilo, sin prisas ni gente alrededor, y no esperes que te lo cuente todo el primer día. Las preguntas abiertas, que no se pueden responder con un «sí» o un «no», suelen funcionar mejor:

- **?** Últimamente te veo más cansado. ¿Cómo te estás encontrando?

? ¿Qué es lo que más te preocupa estos días?

? Cuando te pasa esto, ¿qué notas en el cuerpo? ¿Y qué piensas?

? ¿Hay algún momento del día que se te haga especialmente difícil?

? ¿Qué te ayuda un poco cuando estás así?

? ¿Qué podría hacer yo que te fuera útil, y qué prefieres que no haga?

? ¿Hay alguien con quien te sentirías cómodo hablándolo, aparte de nosotros?

? Si un amigo tuyo estuviera pasando por esto, ¿qué le dirías?

Si te responde con un silencio o un «nada», no lo veas como un fracaso. Déjale claro que estás ahí y que podéis volver a hablarlo cuando quiera.

Pasos para acompañarle

1. **Observa y apunta**
   Durante una o dos semanas, anota qué pasa, cuándo y cómo reacciona. Te ayudará a ver si hay un patrón y será útil si después consultáis a un profesional.

2. **Habla con él o ella sin juzgar**
   Explícale lo que has notado, con hechos concretos y sin etiquetas, y pregúntale cómo lo vive.

3. **Descarta causas físicas**
   Si hay muchos síntomas físicos, comentadlo con el pediatra o el médico de cabecera.

4. **Habla con el instituto**
   El tutor o la tutora puede aportar información sobre cómo está en clase y ayudar a hacer pequeños ajustes. Hazlo, si puedes, contando con tu hijo o hija.

5. **Busca ayuda profesional si no mejora**
   Si al cabo de unas semanas la ansiedad sigue afectando a su día a día, consulta a un psicólogo. No hace falta esperar a que la situación empeore.

Cuándo pedir ayuda profesional

Vale la pena consultar a un psicólogo cuando, por ejemplo:

- El malestar dura semanas y no mejora con el apoyo de casa.
- Empieza a faltar a clase o deja actividades y amistades que antes le gustaban.
- La ansiedad afecta claramente al sueño, a la alimentación o al rendimiento.

- Tiene crisis de angustia o miedo intenso que no sabe gestionar.
- Él o ella misma te dice que necesita ayuda, o sientes que la situación te supera.

Pedir ayuda no significa que la familia lo haya hecho mal. Un profesional puede ayudar al adolescente a entender qué le pasa y a encontrar herramientas, y también orientaros a vosotros.

> **Si es urgente**
>
> Si tu hijo o hija habla de hacerse daño o de no querer vivir, si se autolesiona o si crees que corre peligro, no esperes: llama al 112. También puedes llamar al 024, la línea de atención a la conducta suicida, gratuita y disponible las 24 horas.

Los adolescentes en el Institut PSIRA

La Unidad infantojuvenil del centro acompaña a padres, madres e hijos desde el nacimiento hasta los 18 años. Con los adolescentes trabajamos en un espacio propio, con confidencialidad y contando con la familia cuando hace falta.

- A partir de los 16 años, los adolescentes pueden acceder a nuestros servicios de forma autónoma, con confidencialidad y apoyo profesional.
- Podemos coordinarnos con el centro educativo para que todos vayan en la misma dirección.
- Hay sesiones en grupo para niños y adolescentes, además de las individuales.
- Las sesiones duran 55 minutos.

Los servicios y los precios de la unidad están en la página de especialidades de la web.

Si te preocupa cómo está tu hijo o tu hija, puedes pedir una primera visita en la Unidad infantojuvenil por Doctoralia, por WhatsApp al +34 621 404 235 o por correo a info@institutpsira.com. Te escucharemos, valoraremos la situación con vosotros y os orientaremos sobre los pasos siguientes.

¿Quieres hablarlo con alguien del equipo?

Pide cita en Doctoralia o escríbenos por WhatsApp y te orientamos. WhatsApp +34 621 404 235 · info@institutpsira.com · c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123 · 17003 Girona

Esta guía es orientativa y no sustituye la evaluación de un profesional. En caso de urgencia, llama al 112; si piensas en el suicidio, al 024.