



FUNDACIÓN T&T

FUNDACIÓN SÍNDROME DE TOURETTE
Y TRASTORNOS RELACIONADOS | ARGENTINA

**ST +
TRASTORNO DE
ANSIEDAD,
FOBIAS EN
ESCUELAS.**

www.fundaciontyt.com.ar

ST + TRASTORNO DE ANSIEDAD – FOBIAS en Escuelas.

Se trata de una inquietud exagerada frente a resultados inciertos. La preocupación es excesiva e interfiere con la capacidad de tomar decisiones para resolver un problema. Los síntomas pueden reflejarse en el pensamiento, comportamiento o reacciones físicas.

Entre las características que podemos observar encontramos:

Preocuparse por cosas que no parecen tener importancia. Miedo por cosas que pueden ocurrir. Temores excesivos para participar en situaciones sociales. Palpitaciones, sudoración, dolores de barriga, dolores de cabeza. Miedo de separarse del grupo de confianza.

Frente a la ansiedad, es conveniente:

- Ser consistentes y coherentes al administrar medidas disciplinarias.
 - Ser muy paciente y escuchar, Ser demasiado despectivo o impaciente solo empeorará el problema.
 - Mantener metas realistas, alcanzables. No busque la perfección porque tratarán de serlo y su ansiedad aumentará por no alcanzar esa perfección.
- Aceptar la equivocación como un proceso normal de aprendizaje, haciendo más incapié en el esfuerzo que en los logros.
- Utilizar estrategias sencillas para lidiar con la ansiedad, como el manejo del tiempo, organizar sus materiales, relajarse, practicar situaciones hasta que se alcance un nivel de comodidad que reduzca su ansiedad.
 - Evitar la crítica excesiva, o considerar como tonterías sus preocupaciones, así como también dar demasiados consejos.
 - Estar presente para ayudar cuando el realmente lo necesite.

