



SÓLO LOS

HECHOS... Información provista por la Asociación Internacional de Dislexia®

La conexión entre dislexia, estrés y ansiedad

Implicaciones para la ejecución académica y las interacciones sociales

¿Qué es estrés?

Estrés es la reacción del cuerpo y del cerebro a situaciones que nos ponen en peligro. El causante del estrés puede ser una amenaza física (p. ej., una bola que viene rápidamente hacia usted) o una amenaza psicológica (p.ej., preocupación o miedo de cometer un error al actuar en un drama o de escribir algo que no tenga sentido para el lector). El estrés, o más específicamente la respuesta de estrés, es el intento de nuestro cuerpo de mantenernos alejados del peligro. Es una respuesta biológica y psicológica. Cuando estamos bajo estrés, la química de nuestro cuerpo y de nuestro cerebro (y por lo tanto, de nuestro pensamiento) cambia. Una parte de nuestro cerebro llamada amígdala hace un excelente trabajo aprendiendo lo que es peligroso, y hace una conexión entre ciertas situaciones y resultados negativos.

¿Cómo puede el estrés ser bueno o malo?

Todos los animales humanos y no humanos tienen la capacidad intrínseca de reaccionar al estrés. Tal vez haya escuchado acerca de la respuesta o reacción "lucha o huida". Esto significa que cuando nos enfrentamos a una amenaza, tenemos dos formas básicas de protegernos. Podemos escapar (huir) o mantenernos firmes y tratar de vencer la amenaza (luchar). Cuando tenemos la sensación de que podemos controlar o influir el resultado de un evento estresante, la reacción de estrés trabaja en nuestro favor y

prepara nuestro cuerpo y nuestro cerebro para enfrentar el reto. Ese es estrés bueno; en su nivel más primitivo, nos mantiene vivos. También nos permite regresar a la sensación de comodidad y seguridad luego de que algún reto nos ha sacado de balance. Por el contrario, el estrés malo ocurre en situaciones en las que sentimos que tenemos poco o ningún control del desenlace. Sentimos que no importa lo que hagamos, seremos incapaces de hacer desaparecer el factor estrés. La química corporal y cerebral reacciona de más y saca todo fuera de balance. Cuando eso sucede, puede darse lugar a otro mecanismo de defensa, el "paralizarse" (como un estado de "shock"). Podemos paralizarnos físicamente (p.ej., inmovilizarnos), o podemos paralizarnos mentalmente (p. ej., "desconectarnos"). En estas situaciones el factor estrés gana y nosotros perdemos porque la amenaza percibida nos incapacita.

¿Cómo funcionan el estrés bueno y el estrés malo en la dislexia?

Ya sea en realidad o según su percepción, las personas con dislexia regularmente se enfrentan a tareas que son extremadamente difíciles para ellos. Estas tareas pueden ser de lectura, de deletreo o de matemáticas. Si anteriormente han sido exitosos dominando este tipo de tarea, el estrés bueno les ayuda a enfrentar el reto con un sentido de confianza, basado en la creencia de que "yo puedo hacer este tipo de tarea". Si por el

La conexión entre dislexia, estrés y ansiedad-2

contrario, alguien ha confrontado fracasos repetidos al tratar de realizar esta tarea o tareas similares en el pasado, su cuerpo y cerebro podrían estar trabajando en equipo para enviar un sistema químico de alerta que se traduce como "¡Esto va a ser demasiado difícil para ti! ¡Retírate! ¡Retírate!. Eso es estrés malo en acción. Y recuerde, ¡la percepción lo es todo!. No importa si el maestro, el amigo o la pareja creen que usted puede hacer algo; lo que importa es lo que usted crea.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad tiene muchas formas. Puede ser circunstancial (es decir, específica a un tipo o clase de preocupación, como viajar o enfrentarse a situaciones sociales). Las personas con dislexia pueden experimentar mucha ansiedad en situaciones en las que sienten que van a cometer errores, a ser ridiculizadas o a sentirse tontas delante de otros. La ansiedad o el miedo extremo se conocen como fobia.

Cuando la ansiedad se relaciona específicamente con el hecho de estar con otras personas o interactuar con éstas, o este tipo de situación la desencadena, y cuando se caracteriza por un miedo intenso de ser juzgado o de ser avergonzado, entonces se conoce como trastorno de ansiedad social (o fobia social). Este miedo puede ser tan intenso que afecta la asistencia al trabajo o a la escuela, o el poder llevar a cabo las actividades diarias. Los niños y adultos con fobia social pueden preocuparse por eventos sociales con semanas de anticipación. Para algunos, la fobia social es específica a ciertas situaciones, mientras que otros pueden sentirse ansiosos en diversas situaciones sociales.

La ansiedad también puede ser generalizada (es decir, una especie de sentido flotante de preocupación o peligro inminente que no

parece estar relacionada específicamente a ningún detonante o evento). En su forma más grave, esto se considera un trastorno psiquiátrico conocido como trastorno de ansiedad generalizada (TAG). De acuerdo con el sitio web de los Institutos Nacionales de Salud Mental (<http://www.nimh.nih.gov/health/publication/s/ espanol/trastornos-de-ansiedad/index.shtml>) el TAG se diagnostica cuando la persona se preocupa excesivamente por una variedad de problemas del diario vivir por al menos 6 meses. Los trastornos de ansiedad generalizada afectan a cerca del 3.1% de adultos estadounidenses de 18 años o más (como el 18%) al año, causándoles muchísimo miedo e incertidumbre. La edad promedio de inicio es de 31 años.

¿Cuál es la diferencia entre ansiedad y estrés?

Expresado sencillamente, la ansiedad es un estado de preocupación sobre aquello que puede ser, en comparación con el estrés, que es una reacción a lo que ya es. Tanto el estrés como la ansiedad provocan las mismas reacciones químicas en el cerebro, que es muy eficiente recordando experiencias negativas. Si usted se preocupa todo el tiempo sobre la posibilidad de que algo malo le suceda, eso le pone en un estado de estrés crónico. Gran parte del tiempo, las personas con dislexia se preocupan por la lectura, la escritura y las matemáticas. La ironía es que mientras más dominan estas áreas, más trabajo reciben. Es un ciclo interminable.

¿Cuál es la conexión con la dislexia?

El estrés y la ansiedad aumentan cuando estamos en situaciones en las que tenemos poco o ningún control (un auto saliéndose de la carretera, caerse por las escaleras, leer en público). Todas las personas, jóvenes y ancianas, pueden experimentar un estrés

La conexión entre dislexia, estrés y ansiedad-3

abrumador y presentar signos de ansiedad, pero los niños, adolescentes y adultos con dislexia son particularmente vulnerables. Esto es así ya que muchas personas no comprenden cabalmente la naturaleza de sus dificultades en el aprendizaje, y como resultado, tienden a culparse por sus propias dificultades. Años de inseguridad y auto reproches pueden erosionar la autoestima de una persona, haciéndole cada vez menos capaz de tolerar los retos de la escuela, el trabajo y las interacciones sociales y más ansioso y estresado.

Muchas personas con dislexia han experimentado años de frustración y poco éxito, a pesar de las muchas horas invertidas en programas individuales o con especialistas. Su progreso puede haber sido agonizantemente lento y frustrante, llevándoles a ser emocionalmente frágiles y vulnerables. Algunos han sido sometidos a presiones excesivas para lograr el éxito (o destacarse) sin el apoyo o el adiestramiento adecuados. Otros han sido comparados continuamente con hermanos, compañeros de clase o trabajadores, tornándoles en personas cautelosas, defensivas y avergonzadas. Las personas con dislexia pueden haber aprendido que estar en la compañía de otros les pone en riesgo de cometer errores en público y les expone a las reacciones negativas inevitables que pueden surgir. Tiene sentido el hecho de que muchas personas con dislexia se hayan tornado retraídas, busquen la compañía de personas más jóvenes o se hayan aislado socialmente.

¿Cómo pueden las personas con dislexia liberarse del estrés?

El modelo de liberación del estrés que sigue a continuación es una guía paso a paso para atender el estrés, la ansiedad y la dislexia.

- **Definir:** Los profesionales que trabajan con la persona necesitan analizar y entender la conexión entre dislexia, estrés y ansiedad, además de entender la forma en que la dislexia se presenta en esa persona en particular.
- **Educar:** Usando la información obtenida por los profesionales, es necesario enseñar al niño o adulto cómo la dislexia impacta su ejecución en la escuela, el trabajo o las situaciones sociales.
- **Especular:** Este paso incluye estimular a las personas con dislexia a mirar al futuro y anticipar problemas que pudieran encontrarse debido a su condición, según se van enfrentando a nuevos retos.
- **Enseñar:** Es importante enseñar a niños, adolescentes y adultos estrategias, técnicas y acercamientos que sean apropiados según la etapa de desarrollo, y que logren el mayor éxito y disminuyan la frustración y el fracaso. Esto incluye el enseñar activamente a las personas a reconocer y manejar el estrés, las destrezas de autoevaluación honesta, y la capacidad de aprender de los errores y enmendarlos.
- **Reducir la amenaza:** Los educadores y otras personas involucradas tienen que crear ambientes sociales y de aprendizaje que reduzcan, eliminen o neutralicen el riesgo. Es decir, tienen que darle al alumno la oportunidad de practicar destrezas recientemente aprendidas en un lugar seguro. También incluye enseñar a las personas con dislexia a reconocer y desactivar los detonantes del estrés.
- **Ejercicio:** La actividad física regular y vigorosa es conocida por su capacidad para mejorar la fortaleza cerebral y disminuir los niveles de estrés. De modo que es importante desarrollar y proveer oportunidades para el ejercicio. Este paso también incluye estimular a la persona a tomar suficiente agua y a comer saludablemente.

La conexión entre dislexia, estrés y ansiedad-4

- **Éxito:** Los niños y adultos necesitan amplias oportunidades para demostrar su dominio de algo y para experimentar el éxito. Proveer estas oportunidades les da a las personas con dislexia una oportunidad para aprender a sustituir la inseguridad por el éxito.
- **Crear estrategias:** Debe estimularse al niño o adulto a utilizar lo que ha aprendido para reducir y manejar el estrés, y la relación entre estrés y dislexia, para planificar un futuro en el que el éxito sea posible.

Un poco de estrés no es malo; nos ayuda a mantenernos listos y nos prepara para los retos que son normales y parte de la vida en un mundo complejo. La yoga, la atención plena, la meditación, la retroalimentación, la terapia cognitiva conductual (CBT, por sus siglas en inglés), la medicación y el ejercicio son muchas de las maneras en las que las personas (con y sin dislexia) pueden conquistar el estrés excesivo y debilitante. Para la persona con dislexia, el manejo efectivo y el control del estrés también deben incluir el aprender más de cerca la naturaleza de la discapacidad específica en el aprendizaje. La clave para reducir el estrés y ser más exitosos estriba en entender el impacto diario que tienen la dislexia y el aprendizaje, y en aprender cómo lidiar con la dislexia para obtener un mejor sentido de control sobre el ambiente.

La competencia infunde confianza y conduce hacia el éxito. Cuando los niños, adolescentes y adultos son capaces de desarrollar un sentido de dominio sobre su ambiente (escuela, trabajo e interacciones sociales), desarrollan una sensación de estar en control de su propio destino. El control por medio de la competencia es la mejor manera de erradicar el estrés y la ansiedad.

Lecturas sugeridas

- Brooks, R., & Goldstein, S. (2007). *Understanding and managing children's classroom behavior: Creating sustainable, resilient classrooms*. New York: Wiley.
- Minahan, J., y Rappaport, N. (2012). *The Behavior code: A practical guide to understanding and teaching the most challenging students*. Cambridge: Harvard Education Press.
- Ratey, J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown.
- Schultz, J. (2011). *Nowhere to hide: Why kids with ADHD and LD hate school and what we can do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.

La Asociación Internacional de Dislexia (IDA) agradece a Jerome J. Schultz, Ph.D., por su ayuda en la preparación de esta hoja informativa. Dr. Schultz es un neuropsicólogo clínico y orador en psicología del Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard.

"promoviendo la alfabetización por medio de investigación, educación y promoción"™

La Asociación Internacional de Dislexia · 40 York Road · Cuarto Piso · Baltimore · MD · 21204

Tel: 410-296-0232 · Fax: 410-321-5069 · Correo electrónico: info@interdys.org ·

Sitio web: <http://www.interdys.org>

©Derechos del autor 2013, La Asociación Internacional de Dislexia (IDA). IDA fomenta la reproducción y distribución de esta hoja informativa. Si se citan partes del texto, debe especificarse la referencia apropiada. Las hojas informativas no pueden reproducirse para la venta.