

Managing Academic Anxiety

High school

High school can be a particularly stressful and anxiety-filled time as kids get closer to transitioning into adulthood. Earning enough credits, taking more challenging classes and worrying about the future can all contribute to feelings of anxiety. While some anxiety can be helpful and motivating, anxiety can become an issue when it interferes with everyday functioning.



Anxiety is a normal feeling of nervousness, worry or uneasiness that everyone experiences throughout their lives.

Academic anxiety is a specific type of worry associated with school-related responsibilities and pressures.

Talking about academic anxiety

Signs of academic anxiety

While anxiety can look different in every teen, here are some general signs to watch out for:

- Complaining of frequent headaches, stomachaches or other physical pain with no known medical cause.
- Avoiding school or certain classes (e.g., refusing to get dressed or trying to miss the bus).
- Worrying about school and no longer making time for activities they used to enjoy, including social interactions.
- Showing changes in sleep or eating habits.
- Showing changes in mood, such as appearing to be "on edge," irritable or tearful.
- Acting out in class (e.g., being the class clown, getting in fights or talking back).
- Having an "I don't care" attitude about anything related to school.
- Sweating, shaking or fast breathing when thinking or talking about school.

Communication Tip Instead of saying ... Try saying ...

Communication Tip	Instead of saying ...	Try saying ...
Ask open-ended questions and allow your teen to share their honest feelings.	"Are you working hard enough? Are you worried you're not going to pass?"	"How are you feeling about that class?"
Keep your cool. Try not to pass along any of your own anxiety.	"When I was in high school, I was always stressed about getting all A's."	"I know how much you've been studying."
Focus on the effort, not the score or outcome.	"I'm so proud of your high GPA."	"I'm really proud of how hard you have worked this year."

Maintaining healthy routines

Consistent routines help teens know what to expect, allowing them to feel more secure, calm and focused.

- **Nutrition:** Drinking water and eating balanced snacks and meals helps support your teen's physical growth, helps them pay better attention in school and helps them think more clearly.
- **Sleep:** It's much easier to retain and recall information after a good night's sleep. Keep digital screens out of the bedroom, and turn off screens and electronics an hour before bed to get better-quality rest.
- **Balance:** Encourage your teen to explore other interests and hobbies outside of school so that academics are not their only focus.
- **Physical activity:** Taking breaks and being active can improve your teen's ability to focus and do well in school.

Studying smarter

Knowing how to properly study, and be organized, can help reduce anxiety. Here are some strategies you can suggest:

- Break big assignments up into smaller, more manageable pieces.
- Find a quiet space and remove distractions (such as the TV, phone, etc.).
- Use a planner or to-do lists to help with time-management.

Journaling

Sometimes, we aren't ready to talk about our thoughts and feelings, and that's OK. Journaling can be a way for your teen to become more aware of their thoughts and feelings, and to de-stress. Below are some prompts they can use to help them start writing or drawing in a journal or notebook.



What is some advice you would give to a friend who is feeling anxious?



Who is the person who helps you most when you feel stressed? How do they help you?



What are three coping skills you already use to manage anxiety? What are three new skills you would like to try?



What type of music helps you feel calm and relaxed? When could listening to that music help you feel less anxious?



Journaling should be a safe way for your teen to privately explore their feelings. It may be tempting to try to find out what they are writing about, but it's important not to look at their journal unless they share it with you. Instead, have regular conversations with your child about their feelings, especially if you have any concerns about their safety or well-being.



If you are concerned your teen may be experiencing symptoms of anxiety that go beyond what is normal and tolerable, talk to your teen's pediatrician or school counselor about additional support that may be available.

Manejo de la ansiedad académica

Escuela secundaria

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

La escuela secundaria puede ser particularmente estresante y llena de ansiedad a medida que los niños se acercan a la edad adulta. Adquirir mayores responsabilidades, tomar clases más demandantes y preocuparse por el futuro, puede contribuir a que se sientan ansiosos. Si bien un poco de ansiedad puede ser útil y motivadora, la ansiedad puede convertirse en un problema cuando interfiere en el diario vivir.



La ansiedad es un sentimiento normal de nerviosismo, preocupación y malestar que todas las personas experimentan a lo largo de sus vidas.

La ansiedad académica es un tipo específico de preocupación asociada con responsabilidades y presiones relacionadas con la escuela.

Hable sobre ansiedad académica

Consejo de comunicación

En lugar de decir:

Intente decir:

Haga preguntas abiertas y permítale compartir sus sentimientos honestamente.	"¿Estás trabajando lo suficientemente duro? ¿Estás preocupado que no vayas a aprobar?"	"¿Cómo te sientes en esa clase?"
Manténgase tranquilo. Trate de no traspasarle ninguna de sus propias ansiedades.	"Cuando yo estuve en la escuela secundaria, siempre vivía estresado por obtener "A" en todo".	"Sé cuánto tiempo has estado estudiando".
Enfóquese en el esfuerzo, no en la calificación final o el resultado.	"Estoy muy orgullosa de tu alto promedio".	"Estoy muy orgulloso de lo duro que has trabajado este año".

Signos de ansiedad académica

Si bien la ansiedad puede presentarse de maneras distintas en todos los adolescentes, aquí hay algunas señales a tener en cuenta:

- Quejarse de frecuentes dolores de cabeza, de estómago u otro dolor físico sin conocimiento de causa médica.
- Evitar la escuela o ciertas clases (por ejemplo, negarse a vestirse o tratar de perder el autobús).
- Preocupación por la escuela y no sacar tiempo para las actividades que solían disfrutar, incluyendo interacciones sociales.
- Mostrar cambios en el sueño o hábitos alimenticios.
- Mostrar cambios en el estado de ánimo, como si pareciera estar "al límite", irritable o lloroso.
- Actuar mal en clase (ej., ser el payaso, meterse en peleas o responder mal).
- Tener una actitud de "no me importa" sobre cualquier cosa relacionada con la escuela.
- Sudores, temblores o respiración acelerada al pensar o hablar acerca de la escuela.

Mantenga rutinas saludables

Las rutinas continuas ayudan a los adolescentes a saber qué esperar, permitiéndoles sentirse más seguros, tranquilos y centrados.

- **Nutrición:** tomar agua y comer meriendas y comidas balanceadas ayudan en el crecimiento físico de su adolescente, les ayudan a prestar más atención en la escuela y a pensar más claramente.
- **Sueño:** es mucho más fácil retener y recordar información después de una buena noche de sueño. Mantenga las pantallas digitales fuera del dormitorio, y apague los aparatos electrónicos una hora antes de acostarse para tener un descanso de mejor calidad.
- **Equilibrio:** Aliente a su adolescente a explorar otros intereses y pasatiempos fuera de la escuela para que los deberes académicos no sean su único enfoque.
- **Actividad física:** Tomando descansos y siendo activo, puede mejorar las habilidades de su adolescente para concentrarse y enfocarse mejor en la escuela.

Estudie inteligentemente

Saber cómo estudiar acertadamente, y ser organizado, puede ayudar a disminuir la ansiedad. Aquí hay algunas estrategias que usted puede sugerir:

- Divida las tareas extensas en espacios más pequeños y manejables.
- Encuentre un lugar tranquilo y evite distracciones (tales como la televisión, teléfono, etc).
- Use un planeador o lista de tareas para optimizar el tiempo.

Diario

Algunas veces, no estamos listos para hablar acerca de nuestros pensamientos y sentimientos, y eso está bien. Escribir un diario puede ser una manera que su adolescente se vuelva más consciente de sus pensamientos y sentimientos, y así pueda tranquilizarse. A continuación le ofrecemos algunas indicaciones que puede usar para ayudarlos a comenzar a escribir o dibujar en un diario o cuaderno.



¿Qué consejo le darías a un amigo que se siente ansioso?



¿Quién es la persona que más te ayuda cuando te sientes estresado? ¿Cómo te ayudan?



¿Cuáles son las tres habilidades que ya usas para manejar la ansiedad? ¿Cuáles son las tres nuevas habilidades que te gustaría probar?



¿Qué tipo de música te ayuda a sentirte calmado y relajado? ¿Cuándo podrías escuchar esa música para sentirte menos ansioso?



Escribir en un diario puede ser una forma segura para que su adolescente explore en privado sus sentimientos. Puede ser tentador tratar de averiguar sobre qué están escribiendo, pero es importante no mirar su diario a menos que lo comparta con usted. En vez de eso, tenga conversaciones con su hijo sobre sus sentimientos, especialmente si él tiene alguna inquietud acerca de su seguridad o bienestar.



Si está preocupado que su adolescente pueda estar experimentando síntomas de ansiedad que estén por encima de lo normal e intolerable, hable con el pediatra o consejero escolar acerca de información adicional de apoyo que pueda estar disponible.