

# 10.6

## ¿El problema tiene solución?

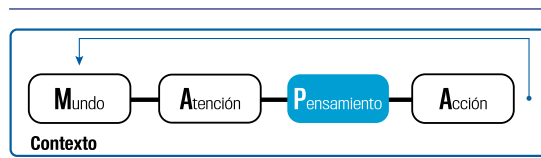
*“Si un problema tiene solución,  
no hace falta preocuparse.  
Si no tiene solución,  
preocuparse no sirve de nada.”*  
Proverbio chino

Tenemos un problema que nos hace sentir angustia. En algunos casos no podemos hacer nada, pero seguimos sintiendo esa emoción. En otros, sí logramos actuar pero la angustia nos paraliza y no nos permite pensar con claridad y exactitud cuáles son nuestras opciones. Si logramos parar y pensar con claridad las alternativas que tenemos para reaccionar adecuadamente con respecto al contexto, estaríamos activando la regulación emocional. Para ello se requiere disminuir el control que la angustia puede ejercer sobre nosotros.

**El reto es** comprender las ventajas de elegir enfrentar un problema con calma en vez de con angustia.

### Actividad 1

Piensa en un problema o situación de la última semana que te haya causado angustia o preocupación.



- Completa los espacios del siguiente diagrama eligiendo uno de los dos posibles caminos. Ubícate en el momento en el cual la emoción era más intensa y trata de no pensar en cómo lo resolviste.



¿Te sirvió de algo angustiarte?

¿Por qué?

Escribe una conclusión:

¿Qué podías hacer?

¿Te sirvió de algo angustiarte?

¿Por qué?

Escribe una conclusión:



## ¿Quieres saber más?

Te recomendamos leer el poema “Nocturno” de Rubén Darío que expresa el sentimiento de angustia y tristeza. Puedes buscarlo en la red o escucharlo en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=00rFalfv5fk>.

## Concepto clave.

### Angustia:

Para Rafael Bisquerra, la angustia se considera un estado de gran activación emocional que contiene un sentimiento de miedo, preocupación o aprehensión sin causa precisa.<sup>1</sup>

1. Bisquerra, R. (2016), Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. PalauGea Comunicación S.L.: Valencia, p. 48.