

12.6

La anatomía de la ansiedad

“El peso de la ansiedad es mayor que el del mal que la provoca”.

Daniel Defoe
en *Robinson Crusoe*

-¿Puedo disminuir mi ansiedad? No, definitivamente es imposible. Puedo aprender ecuaciones, graficar cuadráticas o cualquier tema de matemáticas, pero no a modificar las emociones, ¡eso no se enseña!-
¿Qué le responderías a un amigo si te dijera esto? ¿Tendrías evidencia propia para contestarle?

El reto es argumentar qué situaciones detonan la ansiedad y las estrategias que se pueden utilizar para regularla.

Actividad 1

De manera individual, lean el comentario de Patricio:

Soy Patricio. Acabo de ingresar a la preparatoria. No soporto que en la clase de matemática me pusieron a trabajar con un equipo que definitivamente no me acepta. Se la pasan riéndose y burlándose de mí todo el tiempo, sobre todo cuando me equivoco. Desde el día anterior estoy angustiado. Me siento muy nervioso e inseguro. Tiemblo, me duele el estómago y hasta me dan ganas de vomitar.

- a) Escribe en las líneas de abajo una carta a Patricio, debes incluir los siguientes puntos:
- ¿Qué emoción está sintiendo Patricio?
 - Algunas características o indicadores de esa emoción.
 - Una situación similar de tu experiencia.
 - Si has intentado algo para superarla.
 - ¿Cómo te fue en ese intento?
 - ¿Qué le recomendarías?

- b) Si lo desean, pueden compartir en plenaria lo que escribieron.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Para concluir este curso, te proponemos revisar las estrategias que aprendimos para manejar uno de los temas en que más insistimos: la ansiedad, en particular la académica. Hacer esta pausa te permitirá reflexionar cómo vas, cuáles fueron tus aciertos y en qué áreas de oportunidad debes seguir trabajando para regular tus emociones y alcanzar tus metas.

Para tu vida diaria

Escribe en dos minutos lo primero que se te venga a la mente con relación a este curso. Te puedes apoyar de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que más te gustó del curso?
2. ¿Qué tema es el que más te llamó la atención?
3. ¿Qué mejoras propones para el curso?
4. ¿Te gustaron los recursos que te propusimos en cada lección?
5. ¿Qué temas te gustaría que tuviera el curso?

Te invitamos a compartiros tus respuestas en las redes sociales del programa Construye T. Búscanos en Facebook, Twitter e Instagram.

¿Quieres saber más?

El pintor noruego Edvard Munch pensaba que, además de pintar la anatomía del cuerpo, era necesario pintar la anatomía del alma y puso rostro a sus emociones. “La angustia” es uno de sus cuadros más famosos y su emoción más recurrente. Te invitamos a verlo y a reflexionar cómo sería para ti la angustia y de qué otras maneras podríamos expresar y conocer nuestras emociones.

Pueden visualizarla en el siguiente link:

https://artsandculture.google.com/asset/anxiety/JgE_nwH-HS7wTPw?hl=es-419

Concepto clave

Ansiedad.

Estado de inquietud y zozobra del ánimo, que se experimenta ante un riesgo imaginario posible.¹

1. Bisquerra, R. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. España: Palau Gea, p. 49.