

# 4.6

## El botón de la ansiedad académica

*“La ansiedad no puede evitarse, pero sí reducirse. La cuestión en el manejo de la ansiedad consiste en reducirla a niveles normales y en utilizar luego esa ansiedad normal como estímulo para aumentar la propia percepción, la vigilancia y las ganas de vivir”.*  
Rollo May

¿Has tenido que enfrentar alguna situación de la escuela que te causa malestar? ¿Has sentido en esa situación dolor de estómago, sudor, temblor, miedo a perder el control, etcétera? ¿Has pensado: “cuánto daría por no tener que pasar por esto”? Estos son indicadores de la ansiedad académica.

**El reto es** reconocer situaciones que se presentan en la escuela y que te generan ansiedad académica.

### Actividad 1.

- De manera individual, lee los siguientes comentarios:



- b. Describe aquí o en tu cuaderno una situación que te cause malestar, nerviosismo, rechazo, etcétera. Escribe qué pensabas en ese momento y qué sentías en tu cuerpo.

---



---

- c. La situación del inciso anterior probablemente sea de *ansiedad académica*. Revisa la definición del concepto clave y responde: ¿Qué implicaciones ha tenido la ansiedad académica en tu vida escolar? ¿Qué consecuencias te podría traer a futuro? Por ejemplo, algunas personas no estudiaron una carrera que les gustaba, como la ingeniería, ya que las matemáticas les generaban ansiedad académica.

---



---

**Actividad 2.** Comparte tus respuestas en equipo.

**Actividad 3.** Completa aquí o en tu cuaderno tu tarjeta MEROP. La meta es reconocer situaciones que detonan ansiedad académica (inciso *b* de la Actividad 1). En este caso, pon especial atención en el paso R (resultado). Intenta imaginar cómo te sentirías sin ansiedad académica.

**ME**  Meta: \_\_\_\_\_

**R**  Mejor Resultado: \_\_\_\_\_

**O**  Obstáculo: \_\_\_\_\_

**P** Plan: \_\_\_\_\_

  

Si \_\_\_\_\_ entonces voy a \_\_\_\_\_

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

## Reafirmo y ordeno

La ansiedad académica es un término que incluye un conjunto de emociones como tensión, miedo, temor, pánico, rechazo, bloqueo, nerviosismo, angustia, malestar, estrés, etcétera, frente a situaciones de la escuela. Podría ser nociva ya que afecta la atención, la motivación y la autorregulación del aprendizaje.<sup>1</sup> En vez de esperar a que se vaya por sí sola, te proponemos que aprendas a regularla. Para ello debes identificar las situaciones (“botones”) que las activan.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



### Para tu vida diaria

Para profundizar más en el ejercicio, puedes registrar situaciones de ansiedad académica y describir cómo se expresan en el cuerpo en tu diario de emociones. Consulta la lección 4.2 del curso de Autorregulación para que sepas cómo llevarlo a cabo.

### ¿Quieres saber más?

En la escuela es muy frecuente sentir ansiedad ante un examen. ¿Sabías que lo mejor que puedes hacer al contestarlo es concentrarte en lo que estás realizando en vez de pensar en el resultado o lo que te pasará si no apruebas el examen? En el video *Manejo de la ansiedad ante los parciales*, se ofrecen consejos prácticos para realizar un examen. Búscalo en tu navegador o entra a esta dirección: <http://bit.ly/2FSuPBq>

### Concepto clave

#### Ansiedad académica.

La ansiedad emerge en diferentes circunstancias del contexto académico. Se puede presentar ante la creencia de no alcanzar las expectativas académicas deseadas, de ser rechazado, de enfrentarse a nuevos retos, ante un exámen,<sup>2</sup> entre otras. Es un término general que engloba emociones como nerviosismo, tensión, miedo, terror, angustia, rechazo, preocupación o estrés.<sup>3</sup> La ansiedad académica puede provocar que los estudiantes rechacen y eviten enfrentarse a las situaciones que la causan, genera malestar físico y obstaculiza procesos cognitivos esenciales para el aprendizaje, como la memoria y otras funciones ejecutivas. Si no se regula de manera apropiada puede contribuir a que los estudiantes decidan abandonar una materia o incluso sus estudios<sup>4</sup>

1. Pekrun, R. y Barry Fraser, B. (2014). Emotions and learning. *Educational practices series*, Vol. 24. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002276/227679e.pdf>

2. *Idem*.

3. Goldin, G.A. (2014). Perspectives on emotion in mathematical engagement, learning, and problem solving. En Pekrun, R. & Linnenbrink-García, L. *International handbook of emotions in education* (pp. 391-414). USA: Routledge

4. *Idem*.