

5.6

Trabajar el botón de la ansiedad

*“Un día de preocupación
es más agotador que
un día de trabajo”.*
John Lubbock

Hay situaciones que nos provocan ansiedad y rechazo. Por ejemplo, a algunas personas les pasa cuando tienen que presentar un trabajo en público. No las podemos evitar y desde el día anterior (a veces antes) nos empezamos a sentir mal. Estamos nerviosos, preocupados, no paramos de pensar en eso. Nuestro cuerpo se tensa, nos duele la espalda, el cuello, el estómago. Lo que más deseamos en ese momento es no tener que enfrentarlo. Hasta que lentamente llega el momento y los efectos aumentan. ¿El remedio?: regular la ansiedad.

El reto es realizar un plan para modificar una situación que dispara la ansiedad en el contexto académico.

Actividad 1. Trabajen en equipos de tres. Completen el último cuadro de la historia que te presentamos a continuación y compártelo con tus compañeros.



Primer examen de matemáticas: Dejé el estudio para el último momento, no me dió tiempo de cubrir todos los temas y me acosté tarde. Dormí mal. No alcancé a desayunar. Llegué corriendo, tarde y con agitación. Sentía incomodidad y mis músculos estaban tensos.



Me senté y empecé a sentirme peor. La tensión muscular aumentó y se le sumó un nudo en el estómago. Intentaba concentrarme en el examen, pero no podía. Este conflicto interno entre quererme sentir mejor y tener que aprobar el examen fue muy desagradable... Otra vez me fue mal.



Segundo examen de matemáticas: Dejé el estudio para el último momento, no me dio tiempo de cubrir todos los temas y me acosté tarde. Dormí mal. No alcancé a desayunar. Llegué corriendo, tarde y con agitación. Sentía incomodidad y mis músculos estaban tensos.

Mariana Martínez

Mi botón: presentar exámenes de matemáticas.

Emoción que me genera: ansiedad

Estrategia para cambiar ese botón

(Mundo o situación): Para el próximo examen de matemáticas voy a empezar a estudiar con tiempo y poco a poco. Hacer todas las tareas y pedir ayuda si es necesario. Voy a llegar a clase más relajada. Voy a dormir bien, levantarme temprano y desayunar rico. Antes de salir a la escuela voy a hacer la práctica de escaneo del cuerpo por 7 minutos.



Me senté y empecé a sentirme peor. La tensión muscular aumentó y se le sumó un nudo en el estómago. Intentaba concentrarme en el examen, pero no podía. Este conflicto interno entre quererme sentir mejor y tener que aprobar el examen fue muy desagradable... Otra vez me fue mal.

Tercer examen de matemáticas:

- a. Con base en el ejemplo ¿qué entienden por modificar la situación en el caso en el que no puedes evitarla? Esta es la “Estrategia de cambiar al Mundo para regular sus emociones”.

Actividad 2. En la variación 4.6 de la lección 4 de Autorregulación identificaste una situación recurrente (“botón”) que te causa ansiedad en la escuela.

a. Anótala nuevamente:

b. Piensa y anota cómo podrías aplicar la “Estrategia de cambiar al Mundo para disminuir su intensidad”.

Actividad 3:

En plenaria, y si te sientes cómodo, comparte tu respuesta de la actividad 2.

Reafirmo y ordeno

La ansiedad “académica” puede llegar a ser muy dañina. Antes de que se presente la situación que la desencadena, empezamos a sentir sus efectos en nuestro cuerpo, que se traducen en incomodidad y malestar tanto físico como mental. Llegar a la situación, que no podemos evitar, en estas condiciones aumentará la probabilidad de que la ansiedad aparezca. Aplicar una técnica de relajación ayuda a disminuir la probabilidad de que la ansiedad se presente, o en su caso manejar sus “efectos” en el cuerpo. También ayuda mucho: comer y dormir bien, hacer ejercicio y prepararse para enfrentar la situación (por ejemplo, llegar al examen habiendo estudiado todo los temas con tiempo). Esta estrategia corresponde a intervenir en el mundo (con M de MAPA) para navegar en nuestras emociones y tiene como objetivo regular la ansiedad “académica”.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



1. Bisquerra, R. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea Comunicación S.L. p. 59.

Concepto clave

Estrategias para cambiar al Mundo:

Conjunto de estrategias orientadas a evitar, promover o modificar situaciones que detonan emociones. Incluyen técnicas de atención que permiten a la persona enfrentar estas situaciones con mayor calma y claridad cuando no las puede evitar.

Para tu vida diaria

Llena tu tarjeta MEROP con base en lo que escribiste en la actividad

M  Meta: _____ 

R  Mejor Resultado: _____ 

O  Obstáculo: _____ 

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

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

¿Quieres saber más?

Existen diversas situaciones que nos hacen sentir ansiedad, como cuando estás conectado todo el día a una red social para revisar cuántos “me gusta” le han dado a tu publicación. Te invitamos a buscar en tu navegador *Tecno-ansiedad, provocado por dependencia a redes sociales* o bien, entrar a esta dirección:

https://www.youtube.com/watch?v=KeJ481EyW_E