

## 4.6

## El botón de la ansiedad académica

## Introducción

La *ansiedad matemática* es un término que incluye numerosas emociones como malestar, angustia, nerviosismo, estrés, rechazo, miedo, pánico, entre otras y se produce cuando el estudiante tiene alguna actividad relacionada con las matemáticas. En esta lección abordaremos la *ansiedad académica* refiriéndonos a este conjunto de emociones que puede presentarse en cualquier materia. Sus indicadores son el malestar físico (sudoración, dolor muscular, sequedad en la boca, etcétera.) acompañados de una sensación de rechazo a enfrentar la situación. Para regularla es importante identificar las situaciones (“botones”) que la activan.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan situaciones que detonan ansiedad en la escuela.

## ¿Por qué es importante?

Porque les permitirá reconocer situaciones del contexto escolar donde pueden aplicar técnicas de autorregulación emocional.

## Concepto clave

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.

## Orientaciones didácticas

1 min. Individual

**Un momento de atención y reflexión:**  
Poner atención a nuestro propio respirar por un minuto.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos.
- Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el cuerpo relajado.
- Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
- Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificaremos como una distracción y las soltaremos suavemente.
- Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen la atención a la respiración.

## Actividad 1.

a. De manera individual, lee los siguientes comentarios:

¿Qué situación de la escuela me genera malestar? Déjame pensar... Definitivamente hacer ejercicios de matemáticas yo sola. Me siento mal cuando no me salen a la primera. En ese momento pienso que preferiría estar en otro lado haciendo cualquier otra cosa. Y siento un nudo en el estómago.

A mí cuando tengo que hablar en la clase de inglés. Tiemblo, sudo y se me seca la boca. Se me olvidan las palabras. Toda la clase estoy pensando “ojalá que no me pregunten nada”. Cuando sospecho que me puede tocar, bajo la cabeza y hago como que estoy escribiendo algo.

Siento lo mismo cuando paso al lado del grupito que va en el último año. Creo que si hago algo que no sea de su agrado, me van a molestar.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoregulación | 1

1 min. Individual o Grupal

### Introducción para los estudiantes

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- También la puede leer usted, comentarla con sus propias palabras o leerla junto con sus estudiantes.

5 min. Individual

### Actividad 1.

Lea en voz alta las instrucciones de la actividad y pida a los estudiantes que respondan de manera individual.

- Primero se muestra, a través de los comentarios de los estudiantes, dos situaciones concretas de ansiedad académica.
- Se pretende que en el inciso b) los estudiantes identifiquen una situación de la escuela en la que experimenten ansiedad académica. Para esto usarán como referencia lo comentado por los estudiantes en el inciso anterior.
- Destaque, a modo de ayuda, que estas situaciones se caracterizan por malestar general, rechazo (preferir no tener que afrontar la situación) y un correlativo corporal bastante evidente (sudor, temblor, sensación de estómago apretado, mareo, sequedad en la boca, etcétera).
- Cualquier emoción tiene un aspecto cognitivo (pensamientos) y otro afectivo (sensaciones corporales). Ambos se retroalimentan mutuamente. En la ansiedad académica el componente más influyente es el afectivo. Por esta razón las técnicas que más ayudan a disminuirla, sobre todo al principio, son las de relajación (llevar la atención a la respiración o hacer un “escaneo” del

- 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)

cuerpo que se estudió en el curso de Autoconocimiento en la variación 7.6).

- En el inciso c), se pide que analicen las desventajas de la ansiedad. Esta reflexión tiene como objetivo que señalen de manera explícita su efecto nocivo, como motivación para regular la ansiedad.
- Considere también la posibilidad de que a algunos estudiantes les cueste trabajo identificar una situación en particular que les genere ansiedad académica. En este caso, enumere ejemplos como: exámenes, trabajar en

equipo, exponer, redactar, leer en voz alta, ser cuestionado en clase, hacer tareas, actividades específicas de las diferentes materias, etcétera.

6 min. Grupal

### Actividad 2:

Ahora pida que compartan las respuestas en equipos.

- Invite a participar por lo menos a dos equipos para que compartan sus respuestas. Puede suceder que algún estudiante no desee participar, en ese caso, elija a alguien que sí desee compartir.

**Reafirmo y ordeno**

La ansiedad académica es un término que incluye un conjunto de emociones como tensión, miedo, 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 examen,<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/0022/002226/222679e.pdf>  
 2. Ídem.  
 3. Goldin, G.A. (2014). Perspectives on emotion in mathematical engagement, learning, and problem solving. En Pekrun, R. & Linenbrink-García, L. *International handbook of emotions in education* (pp. 391-414). USA: Routledge  
 4. Ídem.



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autorregulación | 3

- Lo importante es que la discusión ayude a sus estudiantes a precisar las situaciones que les “disparan” ansiedad académica.
- Antes de pasar a la pregunta siguiente, pida que levanten la mano aquellos estudiantes que consideren que pudieron identificar alguna situación de ansiedad académica en la escuela.

4 min. Individual

**Actividad 3:**

Finalmente, los estudiantes llenarán su tarjeta MEROP orientada a trabajar con la ansiedad académica.

- Los estudiantes van a idear su propia estrategia. En las lecciones siguientes presentaremos otras estrategias para que puedan regular su ansiedad académica.

1 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

Pregunte si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léalo usted mismo.

1 min. Individual

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, lo que descubrieron en la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que, si lo desean, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

1 min. Grupal

**Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave**

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

**Aplicaciones para el aula y su vida diaria**

Aproveche la lección para identificar situaciones de la clase que le generan ansiedad. Trabajar con ellas le ayudará a fortalecer sus competencias docentes. A lo largo de este curso le mostraremos cómo hacerlo. También puede tomarse un momento para reflexionar sobre las situaciones que le generaban ansiedad cuando era estudiante. Esto le ayudará a acompañar a sus estudiantes a que identifiquen sus fortalezas emocionales en las actividades que realizan, así como a estar más atento a la variedad de reacciones emocionales que manifiesta y evitar las etiquetas o estereotipos a los estudiantes como “ansiosos”, “apáticos”, etcétera.

Le recomendamos llenar su tarjeta MEROP.



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autorregulación | 3

## Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos el 50% de los estudiantes reconocieron alguna situación que detona ansiedad en la escuela.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					