

5.6

Trabajar el botón de la ansiedad

Introducción

En la variación 4.6 de la lección 4 de Autorregulación, los estudiantes identificaron una situación que les produce ansiedad “académica”. Ahora vamos a empezar a regularla usando la “Estrategia para cambiar al Mundo”. En la mayoría de los casos no existe la posibilidad de evitar la situación como tener que presentar exámenes, lo que en algunos casos, genera ansiedad. La estrategia que van a aprender los estudiantes implica modificar el estado mental de desasosiego por uno más calmo y relajado que disminuya la propensión a experimentar ansiedad.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes realicen un plan para modificar una situación que dispare la ansiedad en el contexto académico.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá identificar situaciones que detonan emociones que nos ayudan, como la ansiedad “académica”.

Concepto clave

Estrategias para cambiar al Mundo.

“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 dispare 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.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

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.
 - Cuando haya sonidos, pensamientos u otros estímulos que los distraigan, nótenlos, déjenlos pasar y traigan de vuelta su atención a las sensaciones del respirar
- Puede revisar las lecciones que abordan el tema de “Atención” en el curso de Autoconocimiento (Lecciones 4, 7 y 10).

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 los estudiantes.

5 min. Individual y Grupal

Actividad 1.

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

- Se muestra un caso frecuente que detona la ansiedad académica: los exámenes de matemáticas. A muchos estudiantes les sucede.
- Es importante que motive a sus estudiantes a que trabajen en identificar las situaciones (“botones”) que detonan ansiedad académica y que les comente que existen técnicas para trabajar con ella.
- En el inciso a) es muy probable que respondan que la estrategia de Mariana Martínez le va a ayudar. Que se va a sentir más tranquila, relajada y segura en el examen. Pero es importante recalcar que no basta con tomar las medidas una sola vez para eliminar la ansiedad que le generan los exámenes.
- La regulación emocional requiere el esfuerzo y perseverancia como la que desarrolla un científico. Probar con una técnica, evaluarla, mejorarla, volver a probar, probar con otra.
- En el inciso b) la idea es que como no se puede cambiar la situación (o Mundo), entonces se intenta cambiar el estado mental que habitualmente se tiene ante esa situación.



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:

- 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”.

4 min. Individual

Actividad 2:

Ahora los estudiantes idean un plan para trabajar con sus propios “botones” que detonan ansiedad académica.

- De manera individual, los estudiantes reflexionan en un plan para trabajar con el botón que les genera ansiedad académica. Pueden tomar como referencia el plan de Mariana Martínez de la actividad 1.

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”.



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



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación

3

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, los aspectos que le resultaron más interesantes de 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 dudas y comentarios de sus estudiantes.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?

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

Usted puede aprender mucho escuchando lo que aportan sus estudiantes. Por un lado, le permite conocerlos mejor, cuáles son sus dificultades concretas, para intentar estrategias para ayudarlos. Por otro, pueden también aportar ideas novedosas y frescas para lidiar con sus propias dificultades. No desaproveche esta oportunidad. También puede aplicar estas estrategias a alguna situación de su vida que le genere ansiedad. Le recomendamos revisar la información de las siguientes páginas: Por ejemplo: <http://files.sld.cu/bmn/files/2013/10/ansixam.pdf> y <http://u.org/2HfLWwr>

6 min. Grupal

Actividad 3:

Para finalizar, los estudiantes comunican sus respuestas (si lo desean).

- Compartir es importante para que las ideas de los demás contribuyan a las propias y se cuente con más ejemplos de cómo se puede regular la ansiedad académica.
- Pida a los estudiantes que levanten la mano si sienten confianza de que efectivamente esta estrategia les puede ayudar.

- Nuevamente pida a los estudiantes que levanten la mano quienes van a poner en práctica algunas de las estrategias estudiadas.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

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

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, realizaron un plan para modificar una situación que dispara la ansiedad académica.					
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					