

10a. ¡Ah! ¿Es eso la ansiedad?



Objetivos

Ayudar al alumno/a a identificar y reconocer los síntomas y signos que aparecen en los momentos en los que se registran niveles altos de ansiedad, para poder así manejarlos de forma adecuada.

Áreas

Ciencias de la Naturaleza.

Desarrollo

La actividad consiste en dividir la clase en grupos de trabajo y repartirles la viñeta que se adjunta (Ficha 10a), en la cual se describe una situación difícil que acaba desencadenando niveles altos de ansiedad. Tras leerla, los/as alumnos/as, en grupos de trabajo, tendrán que hacer una lista de los síntomas físicos que pueden aparecer y otra de los pensamientos o sentimientos que pasan por la cabeza del protagonista.

Tras finalizar esta actividad, se les pedirá a los/as alumnos/as que elaboren una lista de situaciones en las que ellos/as hayan podido vivir sentimientos y pensamientos parecidos a los de Pedro.

Aspectos a tener en cuenta

Esta actividad irá enlazada con la de relajación que se realizará en los próximos días y ofrecerá al alumno/a un método válido de afrontar situaciones de alta ansiedad.

Conceptos básicos

La ansiedad es una respuesta fisiológica adaptativa que nos ayuda a afrontar situaciones de estrés y a salir de ellas de forma exitosa. Los niveles de ansiedad se mueven en un margen, dentro del cual sentimos que estamos al mando de la situación. Sin embargo, van a existir otros momentos en los que claramente los niveles de ansiedad se van a disparar y nos van a dificultar funcionar de forma adecuada.

Bibliografía

Peurifoy R.Z. (1993) *Venza sus temores: Ansiedad, fobias y pánico*. Barcelona, Robin Book.
Hernández J.M. (1994), *Ansiedad ante exámenes: un programa para su afrontamiento*. Valencia, Promolibro.
Sarsín B. (1997), *Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes*. Madrid, Dykinson.

Ficha 10a



Pedro no ha dormido muy bien. Sus padres discutieron cuando se suponía que él ya estaba dormido y se ha levantado para ir a clase en baja forma. Lleva varios días nervioso y está descuidando sus tareas escolares.

Llega a clase cansado y con pocas ganas, temiendo que su mala suerte le vuelva a traicionar y que de los treinta y cinco compañeros lo elijan a él para salir a la pizarra a hacer los ejercicios de Mates que, además de no haber hecho en casa, no termina de entender.

Se sienta cabizbajo, e intenta esquivar la mirada del profesor. Va notando como su respiración se acelera y su corazón palpita fuerte. Se empieza a encontrar cada vez peor hasta el punto de que tiene la sensación de que algo muy malo le está pasando.

El profesor, después de dar un vistazo a los alumnos, dice: **“Pedro, a la pizarra”**.

