

# ¡Ah! ¿Es eso la ansiedad?

11b.



## 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

Biología y Geología.

## Desarrollo

La actividad consiste en dividir la clase en grupos de trabajo y repartirles la historia que se adjunta en la Ficha 11b, 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 hayan podido vivir sentimientos y pensamientos parecidos a los de Jesús, y que describan los síntomas físicos que sintieron. Ficha 11b.

## 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 nos van a disparar y nos van a dificultar el 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 11b



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

Llega al instituto cansado y con pocas ganas, y al pasar junto a un grupo de chicos le empujan y cae al suelo. Se ha levantado de un salto tan furioso que tenía ganas de pegarle a alguien.

Menos mal que un chico le ha pedido perdón porque había sido sin querer. En fin, sigue hacia su clase y, justo al empezar a subir la escalera, se topa de cara con Clara, que le pregunta si se ha hecho daño; el corazón se le ha acelerado de tal manera que siente que su cara le arde como si fuera a estallar ¡Qué vergüenza! Sólo falta 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 en el que tiene la sensación de que algo muy malo le está pasando. El profesor, después de dar un vistazo a los alumnos, dice: “Jesús, a la pizarra”.



1.- Haz una lista de los síntomas físicos que pueden aparecer y otra de los pensamientos o sentimientos que pasan por la cabeza del protagonista.

▶

---



---



---

2.- Elabora una lista de situaciones en las que hayas podido vivir sentimientos y pensamientos parecidos a los de Jesús, y describe los síntomas físicos que sentiste.

▶

---



---



---