



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## “ANSIEDAD: MODOS DE EXPRESIÓN, PREVENCIÓN Y CONTROL EN EL AULA”

AUTORÍA ANA JOSÉ GALLEGO GALLARDO
TEMÁTICA ORIENTACIÓN EDUCATIVA
ETAPA SECUNDARIA Y POST-OBLIGATORIA

### Resumen

La ansiedad es una de las emociones que se encuentra muy ligada a nuestro ritmo de vida. Esta emoción la podemos sentir y percibir en diversas facetas de la vida. Una de estas facetas la encontraríamos en el sistema educativo. Y es en él, donde como docentes, podemos plantearnos las siguientes cuestiones:

¿Cómo influye la ansiedad en el ámbito educativo? ¿Puede ésta interferir en la adquisición de aprendizajes? ¿Podrían ciertos estados de ansiedad desencadenar el fracaso o el absentismo escolar?

Por ello, durante este artículo conoceremos qué tipo de emoción es la ansiedad descubriendo cuáles son sus características y cómo podría expresarse en el aula. También conoceremos como prevenirla y controlarla mediante **aplicaciones didácticas**, de esta manera mitigaremos las consecuencias derivadas de ella.

### Palabras clave

Arousal fisiológico

Interpretación amenazante

Indefensión

Sesgos de atención e interpretación

Amenaza existencial

Miedo

Ansiedad

Trastorno de pánico

Agorafobia



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Fobia social

Fobia específica

Trastorno obsesivo -compulsivo

Estrés post-traumático

Trastorno de ansiedad generalizada

Grupo de autoayuda

## 1. INTRODUCCIÓN.

En los últimos años se han multiplicado considerablemente las investigaciones sobre ansiedad dentro del campo educativo. En parte, esto se debe a que los estados emocionales de ansiedad son muy habituales a todos los niveles del sistema (padres y madres, profesorado y alumnado). Y es que, nuestro mundo es incierto, imprevisible y en ocasiones puede resultarnos peligroso. Como consecuencia de ello, es habitual que nos sintamos amenazados.

Se trata de estados emocionales que, a veces, no sabemos explicarlos e, incluso, nos resultan paradójicos. Parece como si las experiencias de ansiedad se tuviesen cuando somos una presa vil y perversa de humores y creencias irracionales. Pero no es así. Estas experiencias emocionales son cotidianas y “normales”. Sólo si llegan a interferir con nuestro funcionamiento cotidiano y llegan a preocuparnos es cuando quizás nos encontremos ante un desajuste emocional, que puede hacer peligrar nuestro estado de bienestar tanto en lo referente a nuestra vida cotidiana, como también puede afectar y repercutir en el ámbito educativo.

Trasladando todo esto al marco de la educación, podríamos plantearnos numerosas cuestiones sobre la ansiedad, como por ejemplo:

¿Cómo influye la ansiedad en el ámbito educativo? ¿Puede ésta interferir en la adquisición de aprendizajes? ¿Podrían ciertos estados de ansiedad desencadenar el fracaso o el absentismo escolar?

Estas preguntas y muchísimas más podrían ser planteadas por las personas que conforman todo el sistema educativo, entre ellas los profesores/as como profesionales responsables de la educación. Por ello, durante este artículo conoceremos qué tipo de emoción es la ansiedad descubriendo cuáles son sus características y cómo podría expresarse en el aula. También conoceremos como prevenirla y controlarla mediante aplicaciones didácticas, de esta manera mitigaremos las consecuencias derivadas de ella.

## 2. ANSIEDAD: MODOS DE EXPRESIÓN EN EL AULA.

En este apartado veremos qué forma de expresión tiene la ansiedad en el aula, y para ello destacaremos las características que la desencadenan y las consecuencias que derivan de ella.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## 2.1. Características de la ansiedad en el ámbito educativo.

A continuación, veremos qué características tiene la ansiedad dentro del marco de la educación. Para que su comprensión sea más factible, desarrollaremos el siguiente ejemplo:

### Ejemplo Didáctico:

*Nos encontramos en plena temporada de exámenes finales dentro de un centro educativo. Juan es un estudiante de 2º de ESO de dicho centro, que mañana tiene un examen de Lengua y Literatura. Esta materia no le gusta mucho. Es más, en varias ocasiones ha manifestado a su profesora, que en clase se siente muchas veces perdido y también que se aburre bastante. Debido a todas esas situaciones, está nervioso y presiente que va a suspender. Piensa que es demasiado tarde y que no tiene ningún recurso ni tampoco fuerzas que le hagan pensar que puede superar dicha prueba.*

*En consecuencia, Juan se siente mal, se siente angustiado. No quiere defraudarse a sí mismo, ni tampoco a sus padres, ya que anteriormente sus notas habían sido bastante positivas respecto a esta asignatura. Piensa que con el posible suspenso que le va a dejar este examen, ya todo su esfuerzo anterior no habrá servido de nada y que el futuro, todavía, le va a traer más experiencias de este tipo.*

Este ejemplo va a ilustrarnos cómo es realmente la experiencia de ansiedad y cómo diferentes autores dan una explicación más completa de su manifestación:

Según Mandler, en sus estudios sobre emoción, la experiencia de ansiedad requiere percepción de **arousal fisiológico** (activación del organismo) e **interpretación amenazante** de la situación. Además, esta interpretación de amenaza está muy relacionada con los intentos fallidos de control de la situación, es decir, con la **indefensión**.

*Desde la perspectiva de nuestro ejemplo, Juan se siente nervioso que es el equivalente a la activación fisiológica de su organismo y además presiente q va a suspender que sería la interpretación amenazante de la situación. Estas dos características le generan una indefensión, que vendría a ser el sentirse sin ningún recurso ni tampoco fuerzas que le hagan pensar puede superar dicha prueba.*

Mathews y colaboradores realizaron trabajos en los que se ponían de manifiesto **sesgos** (errores) **de atención e interpretación** que están presentes en personas con ansiedad. Dichos sesgos hacen que detecten con inmediatez, de modo automático, la información amenazante y favorecen la interpretación de peligro en situaciones inocuas o, por lo menos, ambiguas. Además, una vez que detectan la amenaza, los individuos ansiosos bloquean el procesamiento adicional de esa información.

*Las investigaciones de Mathews se traducirían dentro de nuestro ejemplo, en el pensamiento que Juan tiene sobre que tendrá muchas más experiencias de ese tipo en el futuro. Este pensamiento es un sesgo que le hará seguir interpretando la realidad de manera errónea, lo cual, le hará sentir del mismo modo cada vez que tenga una experiencia similar.*

La ansiedad también ha sido relacionada con el significado global de **amenaza existencial**, (representada en nuestro ejemplo como la “posible decepción” que Juan tendrá de sí mismo y que posiblemente dará también a sus padres cuando sepan de su fracaso. Esto conllevará, además, que todo su esfuerzo anterior no valga de nada después de este suspenso).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Con este ejemplo, es más fácil ver cómo se puede generar la ansiedad y cómo se mantiene dentro del ámbito educativo. No obstante, dentro de la ansiedad podemos destacar más matices:

En términos moleculares, estos estados requerían relevancia, incongruencia, amenaza respecto a algún aspecto y una imposibilidad de afrontamiento. Según Lazarus, la ansiedad es un estado emocional inevitable dadas las características inciertas de nuestro mundo y, por tanto, es conveniente que aprendamos a soportarla. Se trata de una diferenciación cuya utilidad no es evidente pero que otros autores también han señalado, pues aunque los dos términos se usan habitualmente de modo intercambiable, en situaciones clínicas pueden llevar a modos de intervención diferentes.

Rachman también comparte la idea de que la ansiedad es una anticipación temporal de un evento amenazante. Es un sentimiento negativo de espera molesta o intranquila (*"me siento como si fuese a ocurrir algo malo en clase"*). Dentro del ámbito educativo, la persona que se siente ansiosa tiene dificultades para identificar la causa de su tensión o la naturaleza del evento o del desastre que anticipa. En su forma pura, la ansiedad es difusa, no tiene objeto, es desagradable y persistente. A diferencia del miedo, no está tan controlada por estímulos o eventos externos específicos, tiende a perdurar y no está claro su momento de inicio y fin. La ansiedad sería un estado sostenido de vigilancia más que una reacción de emergencia.

El **miedo**, como la **ansiedad**, es una anticipación molesta y tensa de un peligro o amenaza, pero sus causas, duración y mantenimiento son diferentes. En sentido estricto, el término miedo se usa para describir una reacción emocional ante un peligro específico percibido (*una amenaza que es identificable como, por ejemplo, el posible examen final*). La mayoría de las reacciones de miedo son intensas y tienen una cualidad de emergencia, son episódicas y cesan cuando el peligro pasa (*la persona se siente aliviada cuando ha pasado el examen*).

A pesar de las distinciones anteriores, en la práctica es difícil diferenciar la ansiedad de miedo, pues, por ejemplo, muchos episodios de miedo agudo (pánico) suelen ir seguidos de ansiedad prolongada. Además, es frecuente que las experiencias de ansiedad, generen miedo de volver a experimentar ansiedad. Puede pasarse de una conceptualización de ansiedad a otra de miedo.

Como hemos afirmado en la introducción, los estados emocionales de ansiedad dentro del ámbito educativo son frecuentes y habituales en la mayoría de nosotros. Sólo en un reducido número de personas llegan a ser muy perturbadores y requieren intervención clínica. En estos casos, como veremos, el malestar del propio estado emocional suele relacionarse con importantes conductas de evitación y con pensamientos no funcionales (*Por ejemplo: no acudir a clase el día del examen y/o pensar que nunca seremos capaces de superar dichas pruebas*).

## 2.2. Consecuencias que derivan de la ansiedad.

Las consecuencias de la ansiedad siempre se ven traducidas en sensaciones y posteriormente en percepciones desagradables. Muchas de esas sensaciones y percepciones son pasajeras, aunque también debemos considerar que pueden dar lugar a trastornos si éstas se alargan y mantienen en el tiempo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Seguidamente, vamos a exponer los aspectos distintivos de los desórdenes de ansiedad, ya que como docentes es necesario que sepamos qué puede ocurrir si se mantienen e intensifican estas sensaciones y percepciones en determinadas situaciones del contexto educativo.

Y es que, la ansiedad excesiva es una característica central de muchos trastornos psicológicos. El Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, en su cuarta actualización, distingue siete tipos de trastornos donde la característica fundamental es la ansiedad:

- 1) Trastorno de pánico, con o sin agorafobia.
- 2) Agorafobia sin una historia de pánico.
- 3) Fobia social.
- 4) Fobia específica.
- 5) Trastorno de ansiedad generalizada.
- 6) Trastorno obsesivo - compulsivo.
- 7) Trastorno de estrés post- traumático.

El **trastorno de pánico** se caracteriza por episodios repetidos de miedo intenso (terror), alguno de los cuales es inesperado (aparece como “caído del cielo”). Suele ir seguido de conductas de evitación (*Por ejemplo: No asistir al centro de estudios el día del examen*). Podría ir seguido de agorafobia.

En un sentido estricto, el término **agorafobia** significa “miedo a la plaza del mercado”, pero actualmente se utiliza para describir el miedo a estar en lugares de los que puede ser difícil escapar o, incluso, para referirse al miedo de que ocurra algún daño. Dependiendo de los miedos particulares de una persona, la evitación de las situaciones “inseguras” puede centrarse en uno o unos pocos lugares o, en casos severos, se puede extender virtualmente a cualquier lugar.

Para que se produzca una **fobia social** se requiere que el paciente sienta ansiedad persistente e intensa en situaciones sociales, especialmente si se expone a la observación de los demás. En este caso, la fobia social, sería concretamente padecer esta ansiedad en el contexto social del aula y centro de estudios.

Una persona con **fobia específica** siente un miedo circunscrito, persistente y extremadamente intenso ante objetos o lugares específicos (*por ejemplo, miedo extremo a ser preguntado por el profesor/a*).

El **trastorno obsesivo - compulsivo** se caracteriza por actos estereotipados, intencionales y repetitivos, y/o por pensamientos repetidos, no deseados e intrusos, de cualidad inaceptable o repugnante, frente a los que la persona afectada se resiste. (*Ansiedad que puede ser traducida en rituales. Ejemplo: Realizar los exámenes en un lugar específico, con un mismo tipo de bolígrafo, en un papel de determinado grosor. Aspectos que interrumpen el propio comportamiento y el funcionamiento del grupo- clase*).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

El trastorno de **estrés post- traumático** incluye muchos síntomas entre los que se encuentran perturbaciones de memoria (*perjudiciales para el proceso de aprendizaje*), arousal fisiológico elevado, evitación y miedo u horror que persisten durante períodos después de una experiencia molesta (*podemos considerar como experiencia molesta un examen para el que uno no está lo suficientemente preparado*). Los miedos asociados a este trastorno tienden a ir acompañados de niveles muy elevados de arousal fisiológico, de una tendencia involuntaria para recordar o re-experimentar el evento durante el sueño o en otros momentos y una tendencia muy fuerte para evitar la gente o los lugares asociados con el estrés original.

El **trastorno de ansiedad generalizada** se caracteriza por una ansiedad persistente excesiva y no realista sobre posibles infortunios o como combinación de ellos (*preocupación por el examen, nerviosismo por el partido, cumplir con el horario de actividades extraescolares...*).

Las posibles consecuencias de la ansiedad pueden ser traducidas en estos trastornos. Por suerte, no todos estos trastornos se desarrollan usualmente dentro del contexto educativo. Por ello, nos ocuparemos fundamentalmente de los que posiblemente podrían darse llegados a situaciones más complicadas y sobre todo alargadas en el tiempo, como son: **trastorno de pánico, ansiedad o fobia social y la ansiedad generalizada**.

- **El trastorno de pánico.**

El trastorno de pánico suele darse cuando la persona (en este caso el alumno/a) ha manifestado ataques de pánico. El DSM -IV (APA, 1994) define un **ataque de pánico** como un inicio repentino de un período de miedo intenso o de malestar, frecuentemente cercano al terror, que está asociado al menos con cuatro de los siguientes síntomas:

- 1) Falta de aire/dificultades para respirar.
- 2) Palpitaciones.
- 3) Vértigo.
- 4) Temblor.
- 5) Sentimiento de ahogo.
- 6) Náuseas.
- 7) Dolor en el pecho.
- 8) Parestesias.

Además, suele ir acompañado de ciertas dificultades de razonamiento y la sensación de que va a ser inminente una situación bastante desagradable para la persona. De acuerdo con esta definición, existe una clara relación entre pánico y ansiedad. La ansiedad elevada aumenta la probabilidad de un ataque





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

de pánico y el pánico, suele ir seguido de ansiedad prolongada. Muchos pacientes, como resultado de los ataques de pánico, generan ansiedad ante la posibilidad de volver a tener otro ataque.

Los ataques de pánico son comunes en todos los trastornos de ansiedad (el 83% de los pacientes con trastornos de ansiedad informan que han sufrido, al menos, un ataque de pánico).

Cualquier persona puede sentir pánico en respuesta a una amenaza. En estos casos, la reacción emocional, aunque pueda resultar excesiva, es apropiada y sirve para proteger a la persona del dolor o daño o el malestar. Además, los episodios no suelen ser muy frecuentes. Sin embargo, en el caso de una persona que sufre trastorno de pánico su reacción es una respuesta a amenazas mínimas o a situaciones inocuas y los episodios pueden ocurrir con bastante frecuencia. Además, conforme se van repitiendo, comienza a tener miedo ante la posibilidad de otros episodios adicionales. Como consecuencia de ello, el paciente raramente se siente seguro, se vuelve ansioso y aprensivo, y se desarrolla un patrón de evitación de circunstancias y situaciones en las que cree que puede sufrir un episodio.

Aunque los ataques de pánico son inesperados y parecen “caer del cielo”, la mayoría son provocados por la exposición a agentes estresantes identificables con lo cual se pueden anticipar. El pánico puede ser provocado, por ejemplo, por la situación inminente de examen o cualquier amenaza que se produzca en clase que afecte a su integridad.

En promedio, el episodio de pánico suele durar entre 10-20 minutos y deja al individuo agotado y ansioso. Las sensaciones corporales intensas más informadas son las de tasa cardíaca rápida, sudor, vértigo, respiración entrecortada y temblores. Los pensamientos más frecuentes son los de tener un ataque cardíaco, perder el control, estar desmayándose, querer gritar, ahogarse y asfixiarse. Durante el pánico, la mayoría de las personas experimentan un sentimiento de estar atrapadas y su pensamiento predominante es la necesidad de escapar. Esta urgencia poderosa para huir puede llevar, incluso, a iniciar conductas irracionales y muy arriesgadas. Los procesos de razonamiento se resienten (“mi mente está en blanco”, “no puedo pensar bien”). En la mayoría de los casos es posible encontrar situaciones de estrés después o inmediatamente antes del primer episodio de pánico (conflictos personales, estrés laboral, alguna pérdida, pena, etc.).

Esto puede llevarnos a pensar que los alumnos/as que generen este trastorno evitarán a toda costa asistir a clase por miedo a que haya una prueba específica de conocimiento, por miedo a no saber responder adecuadamente, etc. Esto puede dar lugar obviamente al absentismo escolar, acompañado, como no de fracaso escolar.

- **La Fobia Social.**

Los términos de ansiedad social y de fobia social suelen usarse intercambiabilmente. De hecho, en el sistema de clasificación del DSM - IV, el término “fobia social” es seguido entre paréntesis por el de “trastorno de ansiedad social”. La característica esencial de este trastorno es un miedo intenso y persistente a situaciones sociales (*recordemos que el centro escolar es un contexto social y que el*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

*alumno/a se encuentra en dicho contexto entre iguales y además con el profesorado y personal no docente).*

Su diagnóstico formal requiere que la ansiedad interfiera significativamente con la vida de la persona. En una situación pública, la ansiedad social se puede manifestar evitando hablar en público o mostrando pocas habilidades para ello, o en una falta de habilidad para escribir o comer en público, etc. En casos de anticipación, la gente siente miedo antela posible observación de que va a ser objeto por parte de otras personas y siente ansiedad ante la posibilidad de conducirse de modo penoso, inepto, inaceptable, etc. Por otro lado, suelen auto- evaluarse con habilidades sociales inadecuadas, aunque no hay acuerdo sobre si esto es real o, más bien, si disponen de la habilidad pero les resulta difícil utilizarla. También, puede ocurrir que la pongan en juego pero consideren que no la utilizan bien.

La mayoría de las personas que sufren fobia social informan que sienten miedo y que evitan numerosas y diferentes situaciones sociales (excepcionalmente, algunos puede circunscribir su miedo a un único tipo de interacción).

- **Trastorno de Ansiedad Generalizada.**

El trastorno de ansiedad generalizada suele darse cuando se manifiestan al menos tres de los seis síntomas cognitivos, afectivos o somáticos siguientes:

- 1) Falta de tranquilidad o sentimiento de estar continuamente inquieto.
- 2) Facilidad de llegar a la fatiga.
- 3) Dificultad para concentrarse o dejar la mente en blanco.
- 4) Irritabilidad.
- 5) Tensión muscular.
- 6) Perturbación del Sueño.

Se trata, por tanto, de un trastorno en el que la ansiedad excesiva y la preocupación por la posibilidad de que ocurra un evento desafortunado, así como los síntomas físicos de arousal elevado y de tensión muscular llevan a un malestar significativo y/o a una importante perturbación en algunas áreas de actuación o funcionamiento.

Puesto que muchos de los síntomas anteriores se observan en otros desórdenes de ansiedad, sin duda, un problema importante para la conceptualización de este desorden es que ninguna de sus características son exclusivamente peculiares a él. Sus cuatro síntomas más importantes (tensión muscular, arousal, vigilancia y aprensión) están presentes en todos los desórdenes de ansiedad.

El padecer este trastorno, afecta considerablemente al alumno/a, ya que generaliza su ansiedad hacia cualquier circunstancia dentro del contexto escolar y traslada esta sensación a su entorno social y familiar, haciendo imposible llevar una vida normal y un desarrollo académico adecuado.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

### 3. PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA ANSIEDAD EN EL MARCO EDUCATIVO.

Ya hemos visto en el anterior apartado, cómo se expresa la ansiedad y las posibles consecuencias que se derivan de ella. No obstante, nuestro deber como docentes y responsables de la educación es prevenir y en su caso controlar esas posibles situaciones y sensaciones que produzcan ansiedad en nuestro alumnado.

En este apartado comenzaremos a dar respuesta a todas las preguntas que nos pueden surgir cuando hablamos de ansiedad:

¿Cómo influye la ansiedad en el ámbito educativo? ¿Puede ésta interferir en la adquisición de aprendizajes? ¿Podrían ciertos estados de ansiedad desencadenar el fracaso o el absentismo escolar?

De esta manera, veremos cómo la prevención y control de la ansiedad en el aula son decisivos.

Respecto a la primera pregunta que nos planteamos: “¿cómo influye la ansiedad en el ámbito educativo?”, podemos contestar grosso modo que la ansiedad dentro de cualquier campo actúa muy negativamente y dentro del campo educativo aún más.

El contexto educativo requiere una contemplación y énfasis especiales. Es un contexto donde se requiere especial atención y concentración tanto por parte de la familia y profesorado, como por parte del alumnado. Atención y concentración necesarias para llevar a cabo cualquier proceso de formación que haga productivo el futuro de generaciones venideras. Asimismo, podemos decir, que cualquier sentimiento de amenaza como es el de la ansiedad repercute de forma muy negativa dentro de los pilares que sostienen a la Educación (convivencia, organización escolar...) como también el propio proceso de aprendizaje.

Con la explicación dada hasta el momento, no sólo queda claro la influencia negativa de la ansiedad dentro del ámbito educativo, sino, que también respondemos a la segunda pregunta, respuesta que hace alusión a que el aprendizaje se encuentra interferido por dicha emoción.

Si seguimos atando cabos, podemos ver que si la ansiedad entorpece cualquier proceso de aprendizaje, el fracaso escolar estará más próximo a los alumnos y alumnas. Fracaso que llegará de manera más anticipatoria si el alumnado decide no asistir a clase para no pasar ese estado tan desagradable, que es la sensación de ansiedad.

Como estamos viendo, la ansiedad llevada a un extremo, puede causar efectos nefastos sobre la educación. Por ello, la prevención y control de ésta debe ser otra meta más a conseguir en nuestro papel como docentes, si queremos que tales consecuencias no lleguen a afectar a nuestro alumnado.

Para intentar prevenir y controlar la ansiedad, vamos a trabajar en clase con nuestro alumnado. Para ver cómo podemos trabajar, ofrecemos las siguientes **aplicaciones didácticas**:

#### 1ª Aplicación:

Podemos prevenir la ansiedad durante los espacios destinados a las tutorías. Toda la clase incluida el tutor/a, formarán un círculo para favorecer la comunicación entre todos. De esta manera, comenzarán a ser un “**grupo de autoayuda**” en el cuál todos expresarán su opinión respecto a momentos de tensión vividos durante las diferentes clases, donde también se propondrán posibles soluciones en las que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

todos se implicarán con el fin de mejorar su paso por las aulas. Con esto, y teniendo en cuenta que debemos contar con una buena organización dentro del aula, fomentaremos la comunicación y expresaremos nuestros sentimientos, intentando exteriorizar aquellas situaciones de ansiedad perjudiciales para el desarrollo de la actividad educativa.

### **2ª Aplicación:**

También durante el desarrollo de la acción tutorial, el orientador/a del centro propondrá y actuará conjuntamente con el tutor/a, diferentes talleres para controlar la ansiedad. Talleres en los que, por ejemplo, se darían pautas y consejos para no sentirse nerviosos o amenazados ante una situación de examen (*que es normalmente la situación de ansiedad más frecuente entre el alumnado*):

- a) Organizar nuestro tiempo de estudio mediante una agenda.
- b) Llevar al día las actividades de clase.
- c) Dedicar cada día un tiempo prudencial de estudio que nos lleve a asimilar los conocimientos poco a poco y a detectar posibles deficiencias cuando éstas aún tengan solución.
- d) Tener una relación cordial y cercana con el profesor/a que nos ayude a plantear más fácilmente todas nuestras dudas, inquietudes, etc.

### **3ª Aplicación:**

Como docentes también podemos transmitir nuestra ansiedad al alumnado, ya que son muchas las experiencias agradables y desagradables que pasamos tanto dentro del centro educativo como fuera de él. Para ello, también sería una buena idea realizar talleres específicos para profesores/as en coordinación con el departamento de Orientación, y a su vez trasladar esta idea a los padres y madres.

De esta forma, estaremos contribuyendo para lograr un trabajo conjunto, que es muy importante para que todos podamos llevar a cabo una función educativa adecuada y alejada de toda sensación que la perturbe.

## **4. BIBLIOGRAFÍA.**

Barlow, D. H. (1988): *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.

Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (1993). *Desarrollo Psicológico y Educación*. Madrid: Alianza.

Rachman, S. (1997). *Anxiety*. London: Psychology Press.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Ana José Gallego Gallardo
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: [anajose\\_gg@hotmail.com](mailto:anajose_gg@hotmail.com)