

Guía docente

## Tips para manejar la ansiedad

**Área disciplinar:** Educación Emocional

### Contenido

- La ansiedad

### ► Presentación

En este video, la propuesta es ayudar a los estudiantes a reconocer la emoción de la ansiedad según los síntomas que puedan identificarse en diferentes partes del cuerpo.

Los objetivos que se quieren lograr son:

- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento y autorregulación.
- Tomar conciencia de nuestras actitudes.
- Aprender a gestionar las emociones para poder revertir situaciones.



### Actividad colaborativa

A través de esta propuesta, buscamos que los alumnos sean capaces de comprender que la ansiedad es una emoción desagradable que genera un estado de alerta en el cuerpo y que si prestamos atención a las maneras en las que el cuerpo reacciona, podemos darnos cuenta de que estamos en presencia de dicha emoción. Registrar esa emoción es el primer paso para comprender lo que nos pasa en forma consciente y poder actuar de la manera más adecuada.

Para ello, en el video sugerimos algunas acciones que cualquier docente puede llevar adelante con sus alumnos en diferentes momentos del día o del ciclo lectivo. A modo de ejemplo, recomendamos que el docente indague con el grupo total acerca de momentos del día o situaciones dentro de la escuela (como puede ser un examen) en los que se sienten ansiosos y cómo pueden darse cuenta de ello. La lista de actividades mencionadas en el video busca ejemplificar diferentes maneras de recuperar la calma y todas son plausibles de ser realizadas por alumnos y docentes.

Además de los ejercicios propuestos, los docentes pueden pensar con los estudiantes otras maneras de gestionar la ansiedad y también remitirse a la actividad propuesta en las páginas 92 y 93 de la publicación “Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la Educación Emocional”.

Cabe aclarar, que los ejercicios mencionados en esta serie de videos no tienen por objetivo la evaluación para obtener una calificación. Por el contrario, persiguen la toma de conciencia de las emociones que experimentamos y proponen diferentes maneras de gestionarlas en la búsqueda del bienestar emocional.



### Material extra

Otras actividades propuestas para el nivel Secundario de la publicación “Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la Educación Emocional” (páginas 92 y 93) pueden servir como referencia, como así también las actividades para el desarrollo de las *habilidades de autoconocimiento y autorregulación* diseñadas para el nivel Primario y que pueden adaptarse a los estudiantes del Ciclo Básico de la Educación Secundaria. La publicación mencionada puede ser descargada en forma gratuita desde la página del Ministerio de Educación de la provincia.

### Fuente

Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes. “Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la Educación Emocional”/1ª ed. Dirección de Educación Intercultural Bilingüe. 2020. Disponible en <https://www.mec.gob.ar/direcciones/deib/libros/>