

ANSIEDAD Y MIEDO EN LA CLASE

Andrea Viviana España Ruiz

Universidad de Nariño
Licenciatura en Informática
IX Semestre
Andreavivi94@gmail.com

En mis clases tuve la oportunidad de experimentar en una exposición la tensión, el miedo, la ansiedad, los nervios que enfrentan mis estudiantes al hablar en público, ya sea con sus compañeras o con un docente; en esta experiencia se me presentaron varios casos, por ejemplo niñas que preferían sacar la mitad de la nota por no exponer, niñas que solo querían exponerme a mí, escondidas de las demás, en voz muy baja, mirando el piso o el techo en su gran mayoría, una variedad de situaciones a las que se enfrentan algunas niñas adolescentes y no solo ellas, sino todas las personas en algún momento de la vida. Este factor puede llegar a afectar muchos aspectos desde la personalidad hasta las relaciones interpersonales en nuestros estudiantes.

“Un trastorno de ansiedad es una enfermedad que tiene como síntoma central una ansiedad intensa, desproporcionada, persistente y que afecta en varias áreas la vida cotidiana de quienes la padecen, a tal grado que le dificulta o le incapacita para estudiar, trabajar, convivir con sus familia o sus amigos”. (Cárdenas, Feria, Palacios y De la Peña 2010).

Teniendo en cuenta esta postura y lo que se experimenta en clase, es fundamental ayudar a controlar esas ansiedad, ese miedo,

explicarles a nuestros estudiantes y hacerles entender que hablar en público además de expresar sus ideas, sentimientos, deseos, emociones, es la forma de comunicar sus mensajes con eficiencia y un acto que abre muchas puertas en el mundo escolar, laboral, personal y profesional.

Esta situación me llevó a buscar algunas alternativas que podían ayudar a equilibrar esas ansias y ese miedo de hablar en público, alternativas que se pueden aplicar en clase, tales como dinámicas, lecturas, ejercicios de respiración, de confianza, compañía, etc., con lo cual pude notar que hay varias formas de controlar esos nervios que impiden la comunicación y una vez aplicadas estas estrategias, las estudiantes van adquiriendo mayor confianza en ellas mismas, en lo que saben y en lo que han aprendido. Este fue un avance fundamental para mejorar la comunicación en público, aunque obviamente aún les falta, pero ya van adquiriendo bases para controlar esta emoción tan fuerte que las llena de miedo y que superaran a lo largo de su vida.

Es por esto que para seguir las ayudando en este proceso, en mis clases procuro que ellas participen, den sus opiniones, se corrijan entre ellas, se expresen y logren desvanecer poco a poco ese miedo que tanto las atormenta, para que posteriormente no se convierta en un trastorno difícil de controlar.

Habla, exprésate libremente que tus palabras comunican lo que sientes, lo que eres y lo que quieres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cardenas, E. M., Feria, M., Palacios, L., & De la Peña, F. (2010).
Guía Clínica para los trastornos de ansiedad en niños y
adolescentes. *Guías clínicas para la atención de trastornos
mentales*, 46