

Preocupación por las calificaciones escolares

Objetivo

Identificar cuándo te preocupas excesivamente por tus calificaciones y aprender una técnica para disminuir tu preocupación.

Lo que debes saber

Todos los estudiantes se preocupan por sus calificaciones. Es algo natural. Sin embargo, algunos estudiantes se dan cuenta de que están tan preocupados por sus calificaciones que tienen problemas para dormir, comer y concentrarse. Algunos estudiantes se preocupan tanto que empiezan a tener problemas físicos, como dolores de estómago o de cabeza. Algunos estudiantes empiezan a consumir alcohol y drogas para hacer frente al estrés.

Por lo tanto, preocuparse un poco es perfectamente normal, pero preocuparse en exceso por las notas puede causar muchos otros problemas, y... ¡TU PREOCUPACIÓN NO AYUDA! Puede que incluso pases tanto tiempo preocupándote por las calificaciones que limites tu tiempo de estudio, y obviamente eso no es lo que quieres.

Esta hoja de trabajo te ayudará a identificar si te estás preocupando demasiado por tus calificaciones, de manera que tu preocupación y ansiedad se han convertido en un problema. También aprenderás una técnica para hacer frente a las preocupaciones intrusivas y que te causan angustia.

Nota: Algunas personas tienen tendencia a preocuparse más que otras, pero no tienes que dejar que tus preocupaciones dirijan tu vida. Si te preocupas por muchas cosas, no sólo por tus calificaciones, asegúrate de que tus padres, profesores o consejero(a) saben que esto es un problema para ti.

Qué hacer

Sabrás que te preocupas demasiado por las calificaciones cuando tus preocupaciones estén presentes todo el tiempo y no puedas deshacerte de ellas. Llamamos a estas preocupaciones "pensamientos intrusivos" porque se inmiscuyen en tus actividades normales, al igual que un hermano molesto podría molestarte constantemente con sus interrupciones.

Hay cinco pasos para afrontar la excesiva preocupación por las calificaciones. *La idea general es no luchar contra estas preocupaciones ni tratar de deshacerse de ellas, sino simplemente aceptarlas como lo que son.*

Cuando aprendas a aceptar tus preocupaciones en lugar de resistirte a ellas, pronto descubrirás que son menos importantes en tu vida. Estos son los cinco pasos que te ayudarán a lidiar con las preocupaciones excesivas e intrusivas por tus calificaciones.

1. Etiqueta tus preocupaciones como “solo pensamientos”. Puedes ser consciente de tus preocupaciones por las calificaciones, pero ten en cuenta que no son más que eso – pensamientos. No tienes que responder a ellos. ¿Qué significa esto? Imagina que estás mirando Instagram y te encuentras con una foto de una terrible tormenta. Podrías parar y empezar a pensar en esta tormenta si quisieras. Podrías imaginarte a ti mismo en la tormenta, pensando en mojarte y ser arrastrado por el viento. Podrías imaginar que la tormenta derriba árboles, incluso que destroza tu casa, o algo peor. Pero probablemente no lo harías. Te limitarías a pasar a otra imagen. Al fin y al cabo, la imagen es sólo una imagen. No tiene poder. *Y tus pensamientos sobre las calificaciones tampoco tienen poder sobre ti. Tus preocupaciones son sólo pensamientos.*
2. Recuérdate a ti mismo que esos pensamientos son sólo tu cerebro en “automático”, y que puedes ignorarlos.
3. Acepta y permite que los pensamientos entren en tu mente. No intentes apartarlos.
4. Respira desde el diafragma hasta que tu ansiedad empiece a bajar.
5. Continúa con lo que estabas haciendo antes de tus preocupaciones.

Utiliza la tabla que aparece a continuación para hacer un seguimiento de tu éxito en el uso de esta técnica de 5 pasos. Anota la fecha. Califica la gravedad de tu preocupación de 1 = No mucho a 10 = No puedo pensar en nada más que en mis calificaciones. Señala si has utilizado la técnica de los 5 pasos con un "sí" o un "no". Anota el tiempo que has tardado en volver a hacer lo que estabas haciendo cuando empezó tu preocupación. Si utilizaste la técnica de los 5 pasos, califica en qué medida te sentiste en control, desde 1 = Me sentí en completo control de mis preocupaciones hasta 10 = Mis preocupaciones me controlaron totalmente.

Fecha	Califica tu preocupación (de 1 a 10)	¿Utilizaste la técnica de los 5 pasos? S/N	¿Cuánto tiempo tardaste en volver a ser lo que estabas haciendo?	Describe qué más hiciste para detener la preocupación intrusiva.	Califica tu sensación de control (1 a 10)

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Cómo te ha ayudado esta hoja de trabajo con tu preocupación por las calificaciones? Describe.

¿Te ha ayudado algo más?

¿Cuál es tu siguiente paso para controlar tus preocupaciones?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué fue lo más sorprendente que aprendiste al completar esta hoja de trabajo?
