

II. ¿Cómo te imaginas que le afectan a Raúl estas emociones en el desempeño de su clase? Explica tu respuesta.

2. En grupos, observen la foto de Valentina en la escuela.



Envidia Confianza Estrés Vergüenza
Inspiración Ansiedad
Complicidad Desprecio Entusiasmo Satisfacción
Frustración
Tristeza Aburrimiento Orgullo Empatía
Alegria
Indiferencia Amor Curiosidad

I. Comenten en grupo qué emociones creen que Valentina podría estar sintiendo. Luego subraya tu respuesta y agrega otras si no están en la lista.

II. Para el caso de Valentina y las emociones que eligieron, ¿consideran que estas emociones le ayudan o le obstaculizan en su desempeño académico? Expliquen por qué.

GLOSARIO

Emociones académicas

Conjunto de emociones que ocurren en un marco académico, es decir, durante una clase, al estudiar o al presentar exámenes. (Pekrun, 2014).

3. De forma individual:

I. Anota una emoción que pienses que puede ser un obstáculo en tu desempeño en la escuela:

¿Por qué piensas que puede ser un obstáculo?

II. Anota una emoción que consideras que te ayudaría a mejorar tu desempeño en la escuela

¿Por qué piensas que puede ser un apoyo?

Resumen

En esta lección vimos que hay emociones que nos ayudan y otras que nos obstaculizan a lograr nuestras metas académicas. Un paso necesario para trabajar con ellas es conocerlas e identificarlas, sobre todo aquellas que son más intensas y recurrentes en nosotros. En este curso veremos cómo trabajar con las emociones que nos perjudican y fortalecer las que nos ayudan.



Para tu vida diaria

Reflexiona sobre la siguiente frase de una publicación en las redes sociales:

“Las emociones son el principal obstáculo en el desempeño académico de los estudiantes de prepa”.

¿Estás de acuerdo o no? Anota tu conclusión al respecto.

¿Quieres saber más?

Hace 2000 años Platón afirmó que el aprendizaje tiene una base emocional. Ahora, las investigaciones en neurociencia, psicología cognitiva y educación han confirmado esta observación. Hoy sabemos que el cerebro tiene millones de células, llamadas neuronas, que se conectan entre sí formando redes. Cuando aprendemos algo se activan tres redes: la de reconocimiento, la de estrategia y la afectiva. Por ejemplo, cuando lees un texto, la red de reconocimiento te permite distinguir las letras, la de estrategia enfoca tu atención en el objetivo de la lectura y la afectiva modula tu motivación de seguir leyendo. Si el texto te genera entusiasmo o curiosidad será más fácil que te involucres con él.