

3.4

¿Las emociones pueden ser un obstáculo o una ayuda para el cumplimiento de mis metas?

“Me pinto a mí misma, porque soy a quien mejor conozco”.
Frida Kahlo

¿Qué tanto te conoces? ¿Conoces tus emociones como para saber cuáles te ayudan a lograr lo que quieres y cuáles no? Emociones como la ansiedad, la desesperanza y el aburrimiento pueden llevarte a que dejes de esforzarte, a reprobar exámenes y a abandonar la escuela. Por el contrario, emociones como el entusiasmo, la curiosidad y el interés te pueden ayudar en tus clases. En esta lección vamos a analizar cómo las emociones influyen en ciertas situaciones escolares.

1. En grupos de 3 o 4 personas, observen la foto de Raúl en clase:

- I. A Raúl le gustaría mucho que le fuera bien en la clase. ¿Qué emoción o emociones crees que está experimentando Raúl? Comenten en grupo. Luego subraya tu respectiva respuesta. Puedes añadir otras emociones.



Ansiedad Frustración Enojo Aburrimiento
 Desinterés Entusiasmo Satisfacción Alegría
 Inspiración Indiferencia Vergüenza Orgullo
 Confusión Curiosidad Estrés Miedo Pena
 Tranquilidad

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:

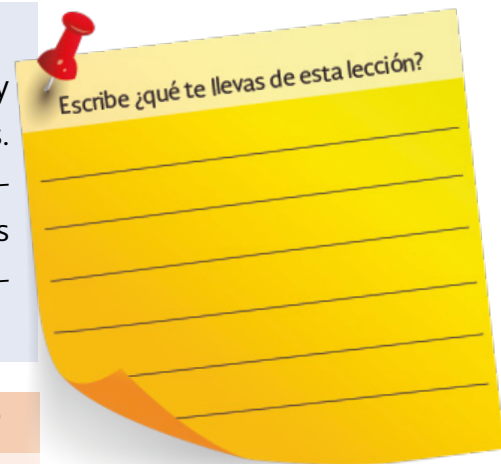
¿Por qué piensas que puede ser un obstáculo?

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.