

5.6

Las emociones en la escuela

“Todo aprendizaje tiene una base emocional”.
Platón

¿Te ha pasado que te sientes con mucha ansiedad y angustiado antes de un examen? ¿Has sentido entusiasmo o emoción con alguna actividad que te propusieron en clase? ¿Te has aburrido en clase? ¿Has experimentado frustración por haberte esforzado en alguna tarea y no haber logrado lo que esperabas? En esta actividad te proponemos que analices qué emociones sientes en tu clase de matemáticas. ¿Crees que son eventos frecuentes o que ocurren de vez en cuando?

1. Resuelve la siguiente ecuación en dos minutos:

$$x \left(\frac{-2^{-3/5}}{5 - \sqrt[3]{\frac{0.4}{0.3 - \frac{1}{5}}}} \right) = 2 \left(\frac{-2^{-3/5}}{5 - \sqrt[3]{\frac{0.4}{0.3 - \frac{1}{5}}}} \right)$$

2. Lee los comentarios de cuatro estudiantes:

Yo soy muy mala para las matemáticas. Ese ejercicio está imposible. Con raíces y decimales, jamás lo podré resolver. Lo ví y no supe por dónde empezar. Me puso muy nerviosa tener que resolverlo en dos minutos y me bloqueé. Cuando terminó el tiempo estaba rogando que no me preguntaran a mí.

En general matemáticas no es mi favorita. Yo me enganchó más con cuestiones sociales. Pero me gustan los retos. Pensé que el ejercicio estaba más complicado. Pero después me dí cuenta de que lo del paréntesis era lo mismo en los dos lados. Entonces x por paréntesis es igual a 2 por paréntesis. Por lo tanto x es igual a 2. ¡Guauu! Lo logré, ¡Me siento increíble!

¡Matemáticas es mi materia favorita! Este ejercicio no me pareció nada difícil. Hasta me sobró tiempo para ayudarle a mis compañeros. Me produce mucho entusiasmo y alegría este tipo de problemas tipo reto. Y por qué no, sentí un poco de ansiedad al pensar que existe la posibilidad de que no pueda resolverlo. Si dependiera de mí propondría que aumenten la cantidad de horas semanales de matemáticas

Yo ni lo intenté no me gusta esta materia. Me da lo mismo si me reprobaban. Preferiría estar en mi casa

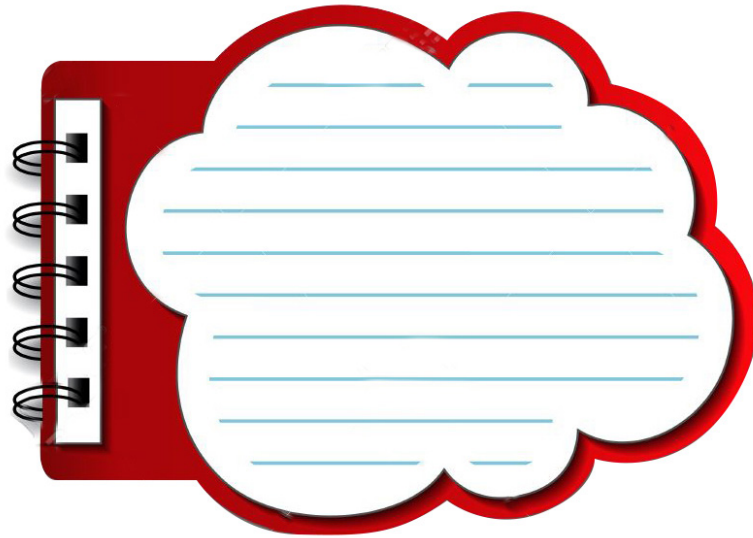


GLOSARIO

Ansiedad.

Respuesta emocional que provoca “tensión y aprensión; [así como] aspectos fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso”¹ ante circunstancias que representan una amenaza para el individuo. En el ámbito educativo, la ansiedad se presenta ante el miedo de no alcanzar las expectativas académicas deseadas.²

- I. Completa el tuyo anotando lo que sentiste cuando empezaste a resolverlo:









3. Comenten en equipos de tres o cuatro.

- I. ¿Qué emociones sienten en la clase de matemáticas?
- II. ¿Consideran que hay emociones que ayudan al aprendizaje de ciertos temas en matemáticas y otras que lo dificultan? ¿Puedes escribir un ejemplo de cada una?

Ayudan: _____

Dificultan: _____

4. Llena una nueva tarjeta MEROP para trabajar en esta semana. Reflexiona si hay emociones que pueden ser un obstáculo para lograr tu meta. La meta puede ser la misma de la clase anterior u otra. Tú decides.

ME		Mi meta es: _____	
R		Mejor resultado: _____	
O		Obstáculo: _____	
P	Plan: _____		
Si _____		entonces voy a _____	
Obstáculo (cuándo y dónde)		Acción (para vencer el obstáculo)	

1. J.J. Miguel Tobal (1990), “La ansiedad”, en J. Mayor y L. Pinillos (eds.), *Tratado de Psicología General: Motivación y Emoción*, vol. 3, Madrid, Alhambra, p. 310.

2. Reinhard Pekrun (2014), “Emotions and Learning”, en *Educational Practices Series 24*, International Academy of Education, Bruselas, Bélgica, p. 26.

Resumen:

El salón de clase es un espacio donde surgen emociones de todo tipo e intensidad: miedo, angustia, ansiedad, aburrimiento, enojo, frustración, entusiasmo, interés, alegría, amor y un largo etcétera. Las emociones pueden facilitar u obstaculizar el proceso de aprendizaje. Por ejemplo, sentir entusiasmo o interés por un tema de la clase hace que sea más sencillo aprenderlo, mientras que el aburrimiento puede ser un obstáculo. La ansiedad puede bloquearnos y distraernos en algunas ocasiones, aunque en otras puede motivarnos a estudiar más. Reconocer las emociones que experimentas en clase y sus efectos es muy importante, pues en el curso aprenderás técnicas para regular aquellas que dificultan tu aprendizaje y fortalecer las que lo promueven. Esto ayudará a mejorar tu rendimiento académico, tu bienestar y el de tu comunidad.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

- Reflexiona y responde.
 - a) Anota una emoción que consideres recurrente en la clase de matemáticas :

 - b) Describe brevemente una ocasión particular en la que hayas sentido esa emoción:

 - c) ¿Cómo te sientes cuando surge esa emoción?

- Revisa tu tarjeta MEROP de la clase anterior. Escribe una frase que describa cómo te fue por ejemplo: *me ayudó mucho, tengo ganas de continuar con la misma meta, logré cumplirla, se me olvidó, me di cuenta que era una meta imposible, creo que el obstáculo era otro, etcétera).*

¿Quieres saber más?

En la entrevista “*La neurociencia afectiva cultiva el bienestar de docentes y estudiantes*”, el doctor Richard Davidson habla acerca de la importancia de cultivar el bienestar en los estudiantes y docentes.

Puedes buscarla en YouTube o [haz clic aquí](#).