

5.6

Las emociones en la escuela

Introducción

Siempre existen emociones en las diferentes actividades que desarrollamos en el ámbito escolar. De acuerdo con Richard Pekrun, entre las emociones que más influyen en el proceso de aprendizaje se encuentran el aburrimiento, el interés, la frustración, el entusiasmo y la ansiedad. Estas emociones pueden tener diferentes efectos en los estudiantes. Por ejemplo, en los exámenes, la ansiedad puede paralizar a algunos estudiantes. Pero en otros puede generar una sensación de reto que los impulsa a esforzarse. Conocer cómo se manifiestan las emociones en tus estudiantes y cómo afectan el proceso de aprendizaje es de mucha utilidad, ya que te permitirá adoptar diferentes estrategias que los beneficien.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiante reconozcan emociones que surgen en la clase y que identifiquen cómo afectan al aprendizaje.

¿Por qué es importante?

Porque les permite identificar sus emociones para luego regularlas.

Conceptos clave

Ansiedad.

Material

Cronómetro.

*"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:
2. Lee los comentarios de cuatro estudiantes:

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

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

En general matemáticas no es mi favorita. Yo me enganché más con cuestiones sociales. Pero me gustan los retos. Pensé que el ejercicio estaba más complicado. Pero después me di 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 ayudarlo 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 dalo mismo si me reprobaban. Preferiría estar en mi casa



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Introducción para los estudiantes.

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

2 min.

Actividad 1:

Pide que respondan de manera individual.

- En el primer inciso avisa que tienen dos minutos para realizarlo. Toma el tiempo con un cronómetro e indica el principio y fin del ejercicio. Si no lo han visto en clase, coméntales que intenten resolverlo con lo que ya saben

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.

**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](#).



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

1 min.

Resumen

Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?: Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Esta lección es muy importante ya que se establecen las bases del autoconocimiento emocional. Reflexionar sobre los efectos negativos que las emociones pueden tener sobre los resultados y el desempeño académico nos motiva a involucrarnos en las actividades de habilidades socioemocionales.

Puedes reflexionar sobre las emociones que sentías cuando eras estudiante. Esto te ayudará a entenderlos mejor y a ayudarlos de manera más eficaz. También te recomendamos leer la sección *¿Quieres saber más?* de la lección para el estudiante.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes pueden identificar una emoción que experimentan en la clase.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					