



TÍTULO
MATHS ANXIETY (ANSIEDAD Y MATEMÁTICAS)

AUDIOVISUAL:
<http://smarturl.it/c874uw>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Matemáticas e Inglés

CONTEXTO ESCOLAR
Bilingüismo

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años.

SINOPSIS
Se explica lo que es la ansiedad ante las matemáticas, por qué existe y que no es un problema poco común. La mayoría de la gente la experimenta. Se dan pautas para trabajarla.



2ª Fase: Visionado del audiovisual

El profesor ha de repartir a cada alumno una hoja con las siguientes cuestiones, para que centren más su atención y tengan presentes las cuestiones que se debatirán en la 3ª fase.

- *¿Han experimentado alguna vez ansiedad frente a las matemáticas?*
- El vídeo afirma que afecta a una gran parte de la población (el 20%) *¿cuál es el promedio de gente de la clase que la sufre teóricamente? ¿Y realmente? Se ha de incidir en que la gente miente en las encuestas y el sesgo que esto supone. Especialmente cuando son preguntados por miedos e inquietudes. A todos nos cuesta reconocerlos. Y más, en público.*
- *¿Cómo afecta la ansiedad al desempeño en matemáticas? Es la creencia de que vas a fracasar la que hace que fracases justamente. Por ello hay que desterrar esos pensamientos tóxicos (no soy bueno en matemáticas, esto es muy difícil, a todo el mundo se le dan mal, son imposibles de entender...) antes de enfrentarse a las tareas.*
- *¿Cómo se puede cambiar o controlar este estado de ánimo ansioso?*
- *¿Hay genios matemáticos (ganadores de la medalla Fields) que también la han experimentado?*

Pensemos un poco más sobre lo anterior...

3ª Fase: Dinámica de grupo "debate motivacional"

Todas las preguntas sobre el audiovisual son abiertas y admiten debate. Es muy positivo que los alumnos sean conscientes de que hay diversas aproximaciones y soluciones a los problemas de la vida diaria matemáticos o no tan matemáticos.

Se ha de incidir y poner de relieve el talento de cada uno y propiciar que discutan entre ellos y se autocorrijan. Un debate al igual que hacen los matemáticos y demás científicos en los congresos a la hora de buscar soluciones.

El profesor ha de reseñar especialmente las técnicas de respiración para relajarse que aparecen en el vídeo. Ya

REFERENTE TEÓRICO: No somos conscientes de las propias limitaciones que sesgan nuestra auto percepción. Por eso se perpetúa el fracaso en matemáticas. Trabajar la autoestima y el autoconcepto, ser autocríticos de forma constructiva y darnos cuenta de que no estamos solos puede servir de mucha ayuda.

RAZÓN DE SER: Es importante ser conscientes de nuestras propias limitaciones y también de cómo las creencias pueden limitarnos, especialmente en lo que a las matemáticas se refiere. El éxito es muchas veces producto de la confianza en uno mismo.

DESARROLLO

1ª Fase: Reflexión sobre la autoestima y autoconcepto en matemáticas

El profesor reparte a cada alumno una hoja en blanco en la que ellos deben escribir lo que les hace sentir la asignatura de matemáticas. Cómo se ven a sí mismos, si están conformes con su desempeño, si lo ven como algo imposible de entender o demasiado difícil...

Lo mejor es que cada uno se explique a su modo y sobre todo sin filtro. Hay que dejar claro que son libres de manifestar todas sus preocupaciones y temores, que es lo que vamos a trabajar en esta dinámica.

que son útiles para buen desempeño frente a los exámenes, ya no sólo en matemáticas, sino en el resto de su vida académica.

Es deseable que el propio profesor les describa sus miedos y sus fases de estrés académico para que lo vean como algo cercano y que nos afecta a todos.

Se debe explicar que no hay premio nobel de matemáticas, que en su lugar se entregan las medallas Fields para que los alumnos sean conscientes de que incluso esos grandes matemáticos se sintieron desmotivados en su día y de que fueron capaces de luchar contra esa desmotivación a base de recuperar la confianza en sí mismos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se ha de seguir trabajando y reforzando a diario la autoconfianza matemática del alumnado. Todos los días al final de clase se puede realizar una microencuesta o sondeo sobre lo aprendido y sobre cómo se han sentido a la hora de corregir los ejercicios propuestos y/o desarrollados en el aula. Es muy importante que el docente sea consciente en todo momento de cómo fluctúa el estado de ánimo del alumnado frente a la asignatura. Esto le va a permitir adaptar mucho mejor el ritmo del proceso enseñanza/aprendizaje. Nunca se debe olvidar que el alumnado es un público al que nos debemos como docentes.