

Estrés y Aprendizaje

Durante muchos años se ha venido estudiando el estrés en ramas como la medicina, psicología, educación, buscando las alternativas para el beneficio de las personas. Una parte del Juramento Hipocrático que se jura para ser médico dice que la primera regla en medicina es ser paciente y no debemos perjudicar o hacer daño y esto no solo se debería aplicar a los educadores sino a todas las personas.

La palabra estrés fue tomada de la ingeniería, en donde se refiere a la acción de las fuerzas físicas sobre las estructura mecánicas (Carlson 1996). La rama simpática del sistema nervioso autónomo se activa, y las glándulas adrenales segregan epinefrina norepinefrina y hormonas esteroideas del estrés. Otra hormona relacionada con el estrés es el cortisol, un esteroide segregado por la corteza adrenal encargados de estímulos conductuales entre otras funciones (Ytuarte 2002).

Investigaciones de la talla de doctores Hart, Nadel y Lozanov, han confirmado que el cerebro opera diferente cuándo es sometido a cualquier tipo de amenaza o peligro.

Dentro del aprendizaje, Ytuarte lo clasifica al estrés en positivo y negativo donde publicaciones recientes demuestran que el cuerpo humano necesita un cierto grado de estrés para movilizarse a la acción.

Un estrés positivo es qué pasa cuando una persona tiene un reto donde se promueve la producción de adrenalina y noradrenalina al torrente sanguíneo donde ponen al organismo en un estado de alerta en el que la percepción se agudiza, aumenta la motivación e incluso el cuerpo se fortalece, ya que hay mayor flujo sanguíneo a las extremidades superiores e inferiores. La respiración es mas profunda y pausada, por lo que hay mayor cantidad de oxígeno y el ritmo cardíaco se acelera moderadamente (Ytuarte 2002).

En cambio un estrés negativo es el que produce respuestas corporales, promoviendo la secreción de cortisol al torrente sanguíneo. El hipocampo, que es la área más afectada del cerebro ya que el cortisol reacciona negativamente. Bajo estrés negativo el hipocampo pierde capacidades importantes para mantener el equilibrio del organismo consigo mismo y con el medio ambiente y la posibilidad de incorporar información, almacenarla y procesarla. El cortisol también afecta al sistema inmunológico, por lo que el cuerpo pierde fortaleza para combatir las enfermedades y es más susceptible a contraer patologías. También debemos saber qué factores de estrés negativo tenemos una disminución de la serotonina la cual produce un comportamiento agresivo violento, depresión, pudiendo llegar al suicidio (Jensen 1998).

Georgi Lozanov afirma que la activación y supresión de las estructuras corticales y límbicas es clave para facilitar el aprendizaje. Él comprueba que un clima positivo y sugestivo de aprendizaje reduce la intensidad de la vigilia activando los sistemas energéticos, en otras palabras sería que el cerebro está alerta pero relajado.

Daniel Goleman dice lo que una aprendizaje de una persona está determina por la cantidad de atención que se dedica a la situación. También sugiere que debemos enseñar como controlar impulsos, retrasar la gratificación, expresar sentimientos, manejar relaciones y reducir el estrés.

Conclusiones

Está demostrada la importancia de estudiar el estrés y el aprendizaje ya que sabemos que las amenazas y las emociones afectan el procesamiento de la memoria y el hipocampo es susceptible a hormonas del estrés que pueden inhibir el funcionamiento cognitivo y la memoria a largo plazo. Lo importante de esto es saber y enseñar a los maestros como el estrés puede ayudarnos o perjudicarnos en el aprendizaje, como maestros debemos saber cuando se da un estrés positivo o un estrés negativo.

Un estrés positivo se da cuando contamos con un ambiente de confianza y respeto, involucramos a nuestros estudiantes en un reto, a una meta, instruimos de forma natural, damos una manera de solucionar un problema, tenemos habilidades para lograr o

solucionar cosas, contamos con el control de la situación, y nos damos suficiente tiempo entre un reto y otro. Un estrés negativo en cambio se produce al contrario del positivo cuando no se tiene una meta o un objetivo, el ambiente constituye una amenaza, no existe una solución o alternativa ante un conflicto, no existe habilidades o recursos suficientes para solucionarlo, se tiene muy poco o nulo control de la situación y por ende existe amenazas potenciales.

En nuestro caso en el Ecuador como maestros debemos saber las diferencias entre las dos ya que es muy común encontrar niños maltratados, físico y sexualmente, niños que trabajan, niños mal alimentados, un medio ambiente desfavorable, una dificultad a la accesibilidad a la escuela y un fenómeno terrible que actualmente esta pasando en el Ecuador es la migración especialmente encontrándose factores psicosociales. También debemos saber que el estrés negativo puede aparecer por una mudanza, por los divorcios de los padres, por muerte de un familiar o una mascota apegada al niño o adolescente por lo cual el maestro debe estar en un diálogo permanente con los familiares del estudiante o el psicólogo de la institución que debería conocer lo que está pasando. Pero también tenemos el otro lado de moneda en Ecuador lamentablemente en muy poco porcentaje, niños bien alimentados, niños con una estabilidad psíquicoafectiva, con unos ambientes favorables para estudiar etc.

Recomendaciones

Pienso y considero que los maestros deben tener las siguientes recomendaciones:

- Enseñar a los maestros que el aprendizaje es un proceso y que el papel afectivo es un punto muy importante.
- Los estudiantes deben sentirse física y emocionalmente seguros antes de poder concentrarse en un plan de estudios.
- Los maestros deben brindar seguridad, ayudarles a contestar bien y no atraparlos en equivocaciones a los alumnos.
- Utilizar el humor para mejorar el ambiente.
- Realización de motivaciones tanto intrínsecamente como extrínsecamente a los estudiantes.
- Tener un diálogo constante con el representante para mejorar la alimentación, horario para dormir etc.
- Capacitaciones permanentes a los maestros sobre aprendizaje.
- Creación de programas de educación con un enfoque integral.
- Creación y mantenimiento ambientes favorables para el estudio.
- Realización de actividades de aprendizaje con movimiento que involucre la mayoría de sentidos.

Éstas son pocas de las muchas cosas que se debe hacer pero lo importante es que nosotros como maestros comencemos con nuestro propio cambio para poder ver cosas mas grandes en el futuro.

Bibliografía

Berkow, R.(1999). *Manual Merck de Información Médica para el Hogar*. Barcelona: Océano Grupo editorial. S.A.

Carlson, N. (1996). *Fundamentos de Psicología Fisiológica*. México: Prentice Hall Hispanoamérica S.A.

Feldman, R. (1998). *Psicología con Aplicaciones a los Países de Habla Hispana*. México: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Jensen, E. (1998). *How Threats and Stress Affect Learning*.

Papalia, D. y Wendkos, S.(1998). *Psicología del Desarrollo*. México: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Sousa, D. (2000). *Como Aprende el Cerebro*. California: Corwin Press, Inc.

Ytuarte, M y Uribiola, M. (2002). *Cerebro, Inteligencia y Aprendizaje*.