

Título y autor del Artículo:

Edelstein D. (2000) .Tests plus Stress equal problems for students. Recuperado el 28 de febrero de 2005 de <http://www.brainconnection.com/topics/?main=fa/test-stress3>.

¿Cuándo fue escrito y es la información relevante todavía?

Fue escrito en el 2000 y la información es relevante porque cuestiona el énfasis actual de los colegios en la aplicación de pruebas estandarizadas, la comparación permanente entre unos y otros estudiantes y la búsqueda de objetivos externos, antes que metas internas personales.

¿De qué se trata?

El artículo destaca la influencia del estrés excesivo en el aprendizaje y los efectos fisiológicos en el cerebro. El autor nos invita a reflexionar sobre el énfasis que ponemos en los exámenes, las calificaciones y el sistema de comparación entre estudiantes en base a las calificaciones. Describe algunas de las reacciones de los estudiantes ante el estrés y las percepciones de los estudiantes sobre la evaluación y las calificaciones en las pruebas estandarizadas obligatorias.

Según el artículo el estrés se define como “la respuesta general del organismo ante cualquier demanda física, emocional o mental” Edelstein, (2000, p. 1) . El autor cita a Nicky Hayes editor de la revista “fundamentos de psicología” quién ha definido algunos de los desajustes que pueden ocurrir ante el estrés

provocado por el anuncio de un examen. Entre los cambios más importantes que se han podido observar se encuentran : alteraciones del sueño, cansancio, preocupación, hábitos irregulares de alimentación, aumento de infecciones y dificultades de concentración. Según Edelstein, (2000), otros estudios sobre el cerebro alertan sobre la disminución de la capacidad de la memoria en individuos estresados y estudios con resonancia magnética han demostrado que el estrés crónico puede llevar a la atropía selectiva dentro del cerebro. El estrés puede provocar miedo y el miedo genera reacciones en el corteza prefrontal, área relacionada a la actividad cognitiva y emocional y a la interpretación de los estímulos sensoriales. La amígdala ubicada dentro del sistema límbico provoca ansiedad y el hipocampo detecta las señales emitidas por el corteza prefrontal y la amígdala y envía una señal para la emisión de hormonas que generan la respuesta motora ante los peligros. La hormona que es segregada en mayor cantidad en situaciones de estrés es la *coricotropina* que a su vez genera la emisión de *adrenocorticotropina* que provoca la emisión de cortisol, preparando al cuerpo para defenderse.

Algunos escépticos creen que el estrés no daña a los estudiantes y que deben aprender a manejarlo, sin embargo investigadores educativos como Tim Urdan de la Universidad de Santa Clara, han señalado reacciones de estrés en niños de primaria que van desde ataques de llanto, incontinencia urinaria, vómito, etc. En la secundaria las reacciones ante el estrés se caracterizan por rebeldía,

manifestada en la no participación en clase, la interrupción de clases y la contestación errónea premeditada en los exámenes.

Debido al énfasis que se ha dado a la preparación para rendir las pruebas estandarizadas, los estudiantes piensan que obtener buenas calificaciones en las pruebas es más importante que entender y que el propósito de los colegios es lograr que tengan calificaciones altas en lugar de desarrollar su intelecto. Los estudiantes tienen la percepción de que los resultados obtenidos en las pruebas son la base de los juicios que hace la sociedad sobre ellos. Estudiantes que tienen bajas calificaciones de manera recurrente en estas pruebas, pueden sufrir consecuencias devastadoras en su autoestima.

Paris, llama la atención sobre la necesidad de replantear el sistema de evaluación, redefinir el concepto de "éxito escolar" y de evitar colocar a las altas calificaciones como el objetivo de la educación.

¿Por qué es una contribución importante para entender un concepto fundamental de aprendizaje?

Si bien un cierto nivel de estrés es necesario para mantenerse vivo y alerta ante los estímulos externos, niveles excesivos de estrés pueden llevar al individuo a estados de miedo o incluso pánico, con todas las consecuencias fisiológicas que esto implica. Según Brandsford, J.D. y Brown A., (2003) altos niveles de cortisol, hormona segregada en situaciones de estrés, pueden generar reacciones físicas

como una depresión del sistema inmunológico, tensión de los músculos largos, aumento de la presión sanguínea, etc.

Si el estrés es constante entonces el sistema inmunológico se ve afectado, los estudiantes se enferman, faltan a clase, se atrasan y esto ocasiona una mayor disminución de su desempeño creándose un círculo negativo de desempeño. Uno de los factores que afectan el nivel de estrés de un estudiante según lo señalan Brandsford y Brown (2003) son las situaciones sociales, el estatus que se tenga dentro de la clase y las jerarquías sociales afectan la química cerebral. El estrés no solo provoca la emisión de cortisol sino también disminuye la emisión de serotonina, lo que se relaciona a comportamientos violentos y agresivos. Si los niños y jóvenes están expuestos a amenazas permanentes se crearán patrones de conducta defensivos, que no permitirán un desarrollo social y cognitivo adecuado.

El miedo bloquea el aprendizaje, un ambiente seguro es necesario para crear un clima de aprendizaje efectivo. Un profesor agresivo, que amenaza constantemente a los alumnos, que utiliza la humillación y el castigo como formas de control generará un ambiente poco seguro donde el aprendizaje se dificultará.

Los exámenes han sido y son, todavía una de las formas más utilizadas de evaluación del conocimiento, pero realmente ¿Miden el conocimiento? , ¿Qué tipo de conocimientos miden? ¿En qué clima los administramos? ¿Están siendo bien utilizados como herramienta de evaluación y de aprendizaje ? ¿ Son utilizados

como reprimenda? ¿ Cómo podemos disminuir el estrés relacionado a los exámenes?

Creo que el maestro debe mantenerse en contacto con el clima de la clase y estar conciente de la dinámica del grupo y de las reacciones de los estudiantes, estar atento al nivel de estrés que se genera en el aula, establecer un rango amplio de evaluación que no se centre en los exámenes únicamente, sino en otras actividades como proyectos, trabajos en clase, etc. , que se valoren y promuevan actitudes cooperativas dentro del aula, evitando la comparación permanente entre unos y otros estudiantes, generar un clima de confianza donde prime el respeto, la libertad intelectual, la seguridad física y psicológica y la motivación intrínseca.

¿Puede esta información ser aplicada en Ecuador?

Cualquier cambio que se desee realizar se inicia con la toma de conciencia. Es decir analizar nuestro comportamiento como fuente generadora de estrés para los estudiantes, analizar si nuestros estudiantes están siendo sometidos a un nivel de estrés excesivo o no. Personalmente me gustaría realizar un estudio sobre el estrés en los niños y jóvenes en el Ecuador, me parece un tema de relevancia para el aprendizaje.

Nuevamente la responsabilidad recae en el maestro como líder de la clase y como constructor de la comunidad de aprendizaje. Conocer a los estudiantes, saber cuáles son sus comportamientos habituales, establecer relaciones más empáticas con ellos, investigar las causas del estrés dentro de la clase y trabajar

de manera permanente en la construcción de un ambiente seguro y positivo debe constituir una de las metas primordiales de los educadores.

Nuevamente la respuesta es la educación para los educadores, enseñar a los educadores qué es el estrés, cómo afecta al aprendizaje, a manejar el estrés, a impartir técnicas de relajación , buscar elevar su autoestima, ayudarles a percibir los estímulos de manera más positiva, contar con apoyo psicológico si es necesario, podrían ayudar a crear ambientes seguros y climas de aprendizaje adecuados.

Referencias

Brandsford, J.D., Brown A. and Coching R. (Eds.), (2003). Washington
D.C.: National Academy Press.