

Area, M. y Adell, J. (2009). e-Learning: Enseñar y aprender en espacios virtuales. En De Pablos, J. (coord.): *Tecnología Educativa. La formación del profesorado en la era de Internet*. Aljibe, Málaga.

Area, M.; Gonzalez, C. (2015) *De la enseñanza con libros de texto al aprendizaje en espacios online gamificados*. *Educatio Siglo XXI*, Murcia, v.33, n.3, p.15-38.

Bartle, R. (1996) "Hearts, Clubs, Diamonds, Spades: Players Who Suit MUDs". *Journal of MUD Research* 1, 1.

Gros, B. (ed.) (2011). *Evolución y retos de la educación virtual. Construyendo ele-learning del siglo XXI*. Barcelona: Editorial UOC.

Werbach, K. y D. Hunter. (2012) *For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business*. Harrisburg: Wharton Digital Press.

Abstract: Gamification strategies promote the teaching and learning process, allowing for practices that encourage active and motivating learning. By incorporating class planning, we observed more meaningful and lasting learning outcomes in students. These strategies enable the collection and real-time analysis of data to make value judgments and decisions to determine if the chosen educational procedures and methodologies are appropriate.

Keywords: Meaningful learning - creativity - playful space - pedagogical strategy - formative assessment.

Resumo: As estratégias de gamificação promovem o processo de ensino-aprendizagem e permitem práticas para uma

aprendizagem ativa e motivadora. Ao incorporar a sala de planejamento em nossas aulas, observamos uma aprendizagem mais significativa e duradoura nos alunos. Permitem a coleta e análise de dados em tempo real para fazer juízos de valor e tomar decisões para determinar se os procedimentos e metodologias educativas escolhidas estão a ser adequados.

Palavras chave: Aprendizagem significativa - criatividade - espaço lúdico - estratégia pedagógica - avaliação formativa.

(*) **Dachesky, Melina.** Especialista en Entornos Virtuales del Aprendizaje (UCA), Analista en Sistemas (UCA). Posgrado en teoría y técnicas de la investigación cualitativa (UCA) Coordina desde hace 12 años el área de Compromiso Social de la sede Rosario de la Universidad Católica Argentina y es miembro de la Delegación del Vicerrectorado de Integración. Coordinó trabajos de campo en el área de investigación en el Centro Franciscano de Estudios y Desarrollo Regional.

(**) **Schwarzbach, Vanesa.** Especialista en Entornos Virtuales de Aprendizaje (UCA), Lic. En Relaciones Públicas (UADE). Actualmente se desempeña como Directora de Relaciones Institucionales de Universidad CAECE, Coordinadora del Programa CAECE en la Escuela y Profesora del Instituto Privado de la Cámara de Comercio. Fue Directora de Inglés del Colegio Galileo Galilei del grupo Vaneduc y Profesora de la Universidad Abierta Interamericana. En su paso por la UP ha sido Coordinadora del Programa Colegios DC donde participó en la idea y producción del Primer Congreso Interfaces en Palermo. Es autora de varias publicaciones y artículos de comunicación y proyectos de vinculación entre el nivel medio y la Universidad.

Estrés en el aula: Reconocer mi universo interpretativo para aprender a responder con habilidad ante las circunstancias

Fecha de recepción: julio 2022
Fecha de aceptación: septiembre 2022
Versión final: noviembre 2022

Verónica A. Tallarico(*)

Resumen: Después de "La inteligencia emocional en el aula", consideramos importante enfocarnos en nuestra capacidad de gestionar las emociones como resultado de nuestra particular manera de observar e interpretar las circunstancias, los otros y el mundo que nos rodea para aprender a intervenir de manera saludable en las situaciones que se generan dentro y fuera del aula. No solo los estudiantes, también los docentes se ven afectados por eventos cotidianos que viven y procesan de modo individual cuya respuesta de estrés (mecanismo biológico de lucha-huida) podemos ver reflejada en fenómenos tales como el ausentismo por bajas médicas, relaciones conflictivas en el aula, baja del interés y aumento de la agresividad.

Palabras clave: Conflicto - educación - pandemia - responsabilidad - virtualidad.

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 128]

«No es lo que ha sucedido lo que molesta a un hombre, dado que lo mismo puede no molestar a otro. Es su juicio sobre lo sucedido» Epicteto (55-135).

Nos parece oportuno aclarar que este trabajo es una continuidad del anterior – presentado en el Congreso Interfaces 8-, "La inteligencia emocional en el aula" ya

que en el mismo sentamos las bases, no solo del reconocimiento de nuestro singular modo de emocionar para lograr una gestión saludable, sino también nos abre al reconocimiento del otro como ser que siente y su aplicación en el aula. En esta oportunidad, consideramos importante enfocarnos en nuestra capacidad de manejar las emociones que resultan de nuestra particular manera de observar e interpretar las circunstancias, los otros y el mundo que nos rodea para aprender a intervenir de manera saludable en las situaciones que se generan dentro y fuera del ámbito académico. Los estudiantes y también los docentes se ven afectados por eventos cotidianos que viven y procesan de modo individual cuya respuesta de estrés (mecanismo biológico de lucha-huida- parálisis) podemos ver reflejada en fenómenos tales como el ausentismo por bajas médicas, relaciones conflictivas en el aula, baja del interés y aumento de la agresividad.

Para empezar, consideramos apropiado definir qué es el estrés, aunque para comprenderlo es importante que, primero, nos veamos como los seres biológicos que somos: mamíferos de la especie humana, debido a que este fenómeno tiene un rol funcional en nuestra vida cotidiana por tratarse de una respuesta biológica evolutiva y adaptativa de emergencia y de corta duración con un objetivo bien preciso: mantenernos a salvo de las amenazas físicas al recrear el mismo mecanismo que usaban nuestros antepasados prehistóricos en la lucha diaria por su supervivencia. De hecho, este proceso se activa para poder encarar una situación que interpretamos como difícil o potencialmente peligrosa y que leemos como que está fuera de nuestro control, o sea, de “supervivencia”. Si bien prepara al cuerpo para la acción limitada de lucha-huida-parálisis, también impacta en los procesos de toma de decisiones para que podamos reaccionar de manera rápida y decisiva.

Por todo eso, el estrés es parte de casi todas las actividades que realizamos y, aunque también es un motivador importante que nos ayuda a mantenernos activos y alerta durante períodos críticos, en la actualidad se ha convertido en un problema que, al hacerse crónico, a la corta o a la larga afecta nuestra salud, nuestras relaciones y nuestro rendimiento. Considerado lo expresado, es necesario que reconozcamos que la realidad escolar o universitaria no es ajena a este proceso.

Inicialmente, el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio en el que nos movemos. Este nivel óptimo de estrés (eustrés) nos vigoriza física y psicológicamente y nos motiva para aprender nuevas habilidades para dominar nuevos retos. En pequeñas dosis, nos ayuda a sentirnos relajados y satisfechos, de allí que sea importante en el proceso de aprendizaje sano y productivo. Ahora bien, es muy relevante que sepamos que el estrés tiene una manifestación fisiológica en la triada mente-cerebro-cuerpo ya que estimula la liberación de una química particular en el torrente sanguíneo que aumenta los niveles de glucosa en sangre, el ritmo cardíaco y respiratorio, además de sobreactivar el sistema nervioso simpático con consecuencias a nivel corporal y mental. Por eso, mantener un estado de presión y exigencia prolongado en el tiempo (distrés)

afecta nuestra salud. Nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir su rendimiento, tienen lugar enfermedades, accidentes, irritabilidad, fatiga, falta de concentración, dificultades de comunicación, baja productividad y creatividad, entre otros.

Entonces, si bien es una respuesta biológica automática a las circunstancias que se nos presentan, creemos importante detenernos en una parte sustancial del proceso: nuestras interpretaciones o creencias con respecto a nuestras posibilidades de afrontar esas determinadas circunstancias que son las que generalmente lo gatillan. Con esto nos referimos a nuestro particular modo de observar lo que nos pasa porque de ello depende que generemos o no procesos emocionales que activan mecanismos de afrontamiento saludables o poco saludables. Desde la ontología del lenguaje se le da especial relevancia a las interpretaciones, creencias y juicios porque “nos permiten anticipar lo que puede suceder más adelante... Por medio de los juicios, particularmente en el caso de juicios «fundados», podemos entrar al futuro con menos incertidumbre, con un sentido mayor de seguridad, sabiendo lo que podemos esperar y, por lo tanto, restringiendo el rango de las posibles acciones futuras. Los juicios nos sirven para diseñar nuestro futuro. Operan como una brújula que nos da un sentido de dirección respecto de qué nos cabe esperar en el futuro. Nos permiten anticipar las consecuencias de nuestras acciones o las de otras personas. Es valioso comprender cómo los juicios conectan el pasado, el presente y el futuro (lo que llamamos estructura de la temporalidad)... Y aunque podamos vivirlos como juicios nuestros, no somos realmente nosotros los que los poseemos. Más bien, tales juicios nos poseen a nosotros. En la medida en que ellos rijan nuestro comportamiento... No somos todavía seres humanos efectivamente libres, ni amos de nuestras vidas” (Echeverría R. 1998).

Entonces, no es la situación sino nuestro modo de interpretarla según nuestras posibilidades de hacernos cargo, que creemos tener, lo que nos empuja a un pensamiento de todo o nada, lo cual, si bien tiene el fundamento biológico de la supervivencia, el comportamiento impulsivo de la solución rápida destinada a sacarnos de problemas inmediatamente podría poner en riesgo nuestra salud.

Generalmente asociamos al estrés con la vida agitada de los adultos que tienen variadas preocupaciones como el hogar, el trabajo, la economía familiar, entre otras, pero los estudiantes también se estresan, ya sea por los resultados académicos que deberían lograr, como por las situaciones personales que viven a diario. Ellos también están insertos en una realidad individual, familiar, social y escolar y su propia manera de responder a ellas tiene un efecto sobre sus mentes, sus cerebros y sus cuerpos, lo que puede interferir en sus procesos de aprendizaje, exponiéndolos también a problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad con efectos no deseados en su desarrollo presente, además de poner en riesgo su futuro.

Hoy, gracias al avance de la ciencia sabemos que el cerebro de un ser humano alcanza su mayor nivel de desarrollo alrededor de los 30 años, y esto involucra a parte de la corteza prefrontal –asociada a la empatía y la toma

de decisiones-. Entonces, ¿cuál es el sentido de ejercer presión constante sobre aquellos que todavía no pueden lidiar con todos los procesos cerebrales al igual que un adulto? Exigencias y expectativas, no solo académicas, pueden resultar excesivas debido a que los menores cuentan con recursos biológicos limitados para enfrentar las circunstancias de sus vidas saludablemente. La frustración, la impotencia y la insatisfacción pueden exponerlos a riesgos como el bajo rendimiento escolar, la violencia, relaciones conflictivas y el abandono de los estudios hasta enfermedades, adicciones y diversas conductas autodestructivas.

De alguna manera, debemos reconocer que el estrés está integrado en el sistema educativo: pruebas, exámenes, evaluaciones, trabajos, presentaciones, plazos, clasificaciones, mirada del otro, entre otras tantas, además de las modalidades de cursada y las situaciones sociales y económicas y de relación que se generan en el aula ya sea entre pares o con los docentes y autoridades escolares. Entonces, podemos decir que “si el estrés es por su naturaleza intrínseca una respuesta a corto plazo a un peligro físico y la educación es una empresa a largo plazo, el resultado de la mezcla de estrés y educación puede ser una fórmula para el desastre” (Vergara, C. 2014) Tal vez la pregunta que podríamos hacernos sea cómo podemos cambiar esa fórmula de desastre potencial. Para ello proponemos ampliar la consciencia sobre todo por parte de los adultos. Claro está que la institución educativa como tal tiene un rol de importancia para crear espacios de escucha, reflexión y acción en cuanto a cómo lograr los objetivos académicos propiciando entornos de aprendizaje seguros y serenos con el fin de incentivar a los estudiantes para que amplíen sus modelos interpretativos con respecto al éxito, el logro y la satisfacción personal sin ir, por eso, en desmedro del proceso de enseñanza-aprendizaje y de la oportunidad de desarrollo personal y social que eso significa. De esta manera, los adultos adoptaríamos el rol que nos compete: abrir posibilidades de acción presentes con miras al futuro. Para ello se requiere que nos mantengamos actualizados y nos capacitemos para que podamos comprender los procesos biológicos, no solo pedagógicos y sociales, que vive y actúa el estudiante y así generar recorridos de enseñanza-aprendizaje centrados en la persona y que no favorezcan la presión y la tensión no saludables para que, de esta manera, los estudiantes puedan desarrollar una mirada más posibilitante acerca de las circunstancias que los atraviesan y adquirir habilidades para responder positivamente ante lo que le pasa. Darles lugar para que puedan, primero, reconocer su manera particular de interpretar lo que sucede y les sucede y sentirse libres para expresar sus creencias y juicios limitantes, para hacerse cargo y aportar otras miradas que les permitan cambiar, desarrollarse y lograr una mayor asertividad en su hacer.

Para concluir, consideramos que en este presente en el que la ciencia ha avanzado y sigue avanzando brindando evidencia acerca del funcionamiento de la mente y el cerebro del ser humano, el ámbito escolar/universitario es terreno fértil para aportar cambios en la manera de hacer que involucren una mayor consciencia acerca de cuáles son los procesos fisiológicos que actúan los se-

res humanos para lograr mejores desempeños en el aula prestando especial atención a la salud física y mental no solo de los estudiantes sino también de los docentes. Disminuir la presión innecesaria, crear espacios motivacionales, acompañar a las personas en su desarrollo natural con el fin de reducir la conflictividad y resignificar las interpretaciones de no poder que generan desvalor, impotencia, frustración y violencia pueden impactar positivamente en el desarrollo de seres humanos con más confianza en sí mismos y más comprometidos con su hacer presente y también futuro.

Bibliografía

- Instituto de Neurociencia Cognitiva de Londres. *Cómo aprende el cerebro: un interesante recorrido a través de los aportes de la neurociencia cognitiva al área educativa*. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1317-58152013000100009
- Fundación David Lynch. *Superar el estrés en las aulas*. <https://fundaciondavidlynch.org/el-programa/superar-estres>
- Vergara, C (2014). *Las consecuencias del estrés en la educación* <https://www.actualidadenpsicologia.com/estres-y-educacion/>
- Gardner, H. (1987). *Estructura de la mente: la teoría de las múltiples inteligencias*. Fondo de Cultura Económica. México
- Echeverría, R. (1994). *La Ontología del Lenguaje*. Editorial Granica. Argentina.

Abstract: Following “Emotional Intelligence in the Classroom,” we consider it important to focus on our ability to manage emotions as a result of our particular way of observing and interpreting circumstances, others, and the world around us to learn to intervene healthily in situations that arise inside and outside the classroom. Not only students but also teachers are affected by daily events that they experience and process individually, whose stress response (the biological fight-or-flight mechanism) we can see reflected in phenomena such as absenteeism due to medical leave, conflictual relationships in the classroom, decreased interest, and increased aggression.

Keywords: Conflict - education - pandemic - responsibility - virtuality.

Resumo: Depois de “Inteligência emocional na sala de aula”, consideramos importante focar na nossa capacidade de gerir emoções como resultado da nossa forma particular de observar e interpretar as circunstâncias, os outros e o mundo que nos rodeia para aprender a intervir de forma adequada • saudável nas situações que surgem dentro e fora da sala de aula. Não só os alunos, mas também os professores são afectados por acontecimentos quotidianos que vivenciam e processam individualmente, cuja resposta ao stress (mecanismo biológico de luta-fuga) podemos ver reflectida em fenómenos como o absentismo por licença médica, relações conflituosas no local de trabalho, perda de interesse e aumento da agressividade.

Palavras chave: Conflito - educação - pandemia - responsabilidade - virtualidade.