

# Estrés escolar y aprendizaje: dos enemigos que van de la mano

Rafael Hernández Gil-Facultad de Educación

---

“El maestro debe ser el mediador entre el conocimiento y el alumno, no el dictador entre la enseñanza y el aprendiz.” María del Carmen Hernández Sánchez

El estrés se define en términos generales como una amplia gama de experiencias que producen en la persona tensión, en momentos en que hay que enfrentar situaciones que exigen mayor esfuerzo y cierto nivel de adaptación; es por demás una enfermedad que ha llegado a compartir la cotidianidad de las personas y que se manifiesta con mayor intensidad en el ámbito educativo, en el día a día de los estudiantes y maestros e instituciones educativas del siglo XXI.

Es una realidad que cada vez es más desconcertante: encontrarnos con reacciones de niños en la etapa preescolar, en las que se logra percibir que la educación nos es

en todas sus ocasiones la mejor sensación o experiencia de vida para los infantes; no es un misterio reconocer cómo en la tierna infancia a nuestros niños les está tocando vivir y experimentar actitudes, vivencias y hasta comentarios que para ellos en realidad no tienen mucho significado, pues si se comparan con su rutina de vida antes de ingresar a un centro educativo podemos encontrar allí que el ingreso a la escuela trae consigo la pérdida de la verdadera libertad para jugar, de ver la televisión con inocencia, de dormir sin un horario específico en el día, cantar, fantasear, o talvez brincar en un parque o armar un rompecabezas diseñado para su acuciosa mentecita. En consecuencia, no es raro ver la manera como los niños empiezan a buscar a diario esa libertad que se les ha extraviado, inventando algo nuevo cada mañana y que tenga validez para todos: el estrés.

Hoy vemos cómo niños y niñas por igual al llegar a un centro educativo, a su centro educativo, presentan dolor estomacal, vómito, dolores de cabeza o de garganta sin causa aparente alguna, pero que a la luz de nuevas investigaciones son reales, están presentes; niños y niñas que se ven afectados por varios factores que los rodean diariamente:

- En este contexto, Céspedes (1997, citado por Ganem, 2004), expone la “alta exigencia de los padres, tanto a los hijos como a la institución a la que el niño asiste, convirtiéndose los colegios en un cómplice obligado por los padres en ese afán de lograr hijos exitosos” (p. 38).

- En segunda instancia nos encontramos con la exigencia diaria que implica para un niño vivir en grandes metrópolis, en las cuales llegar a tiempo supone salir más temprano de casa, sacrificio que radica en levantarlo más temprano (el niño dormirá menos); además, se deben cumplir las asignaciones y tareas, hecho que reducirá el tiempo de juego.

- En el espacio de la escuela, el timbre o campana está convirtiendo a los niños desde su tierna infancia en autómatas, producto de un condicionamiento más; pues para quienes han vivido la etapa escolar no es un pecado reconocer cómo el sonido de estos “compañeros” de la educación provoca toda una gama de reacciones, que bien pueden ser entendidas como sentimientos de agrado, de sufrimiento o de angustia.

En este sentido, sabemos de investigaciones y estudios que han reconocido que el ruido ambiental como timbres o campanas en el ámbito educativo, podría lograr que el alumno presente bajo rendimiento académico, dificultades de aprendizaje y algunas alteraciones psicológicas, según reporta el Servicio de Salud en Chile (SESMA).

Aparte de todo este arsenal de afirmaciones sobre un fenómeno en particular, debemos considerar un factor determinante en esta disertación: el profesor, figura que hoy en día y siempre ha cargado con un gran peso de responsabilidad. Todos sabemos y aún mejor, reconocemos que el ambiente en todo centro educativo y especialmente en el preescolar, es en gran parte creado por los maestros y maestras, sobre quienes recae el compromiso de “ejecución” de los programas educativos, lo que afecta en ocasiones el rol del educador, limitando de esta manera su concepto sobre la responsabilidad en relación con los procesos de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo psicológico y social de los niños cuya educación, instrucción y formación son confiadas en sus manos.

Tristemente, encontramos en esta realidad cómo hay una gran cantidad de maestros que han olvidado quizás que esos seres que tienen al frente, en esa etapa del despertar cognoscitivo, están más que deseosos de aprender y de poder aprovechar todo el potencial que llevan por dentro; lo cual a su vez, no se logra

únicamente en el aula en clases aburridas, monótonas o tediosas en las que el juego ni siquiera tiene un espacio para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que termina por ser un misil más en la consolidación del estrés escolar.

En esta línea de abordaje no podemos desconocer en el origen del estrés infantil lo concerniente a las tareas, las cuales pasan a convertirse en consultas o actividades para los progenitores, por su absurda cantidad, complejidad, poca claridad en su finalidad educativa y hasta falta de sentido para los niños como ejes centrales y articuladores del aprendizaje.

En conclusión, podemos ver que los niños hoy se están viendo sometidos a cargas excesivas en un proceso que en lugar de ser amigable con su etapa de desarrollo, se convierte en ocasiones en una amenaza o una condición triste de la vida escolar, si reflexionamos de manera especial en cuanto al tiempo en que el alumno permanece en la institución escolar, tiempo que se inicia a los 3 ó 4 años y se extiende hasta los 21 ó 22, cuando termina su ciclo universitario. Espacio que está lleno de incertidumbres, vivencias, anécdotas que pueden llegar a generar mayor estrés si docentes, maestros y educadores no cambiamos para el bien de la educación y de las

personas que nos han encomendado formar. Desde esta perspectiva, la invitación para combatir el estrés escolar comienza con los llamados a liderar los procesos de cambio, con docentes capacitados para entender y más aún comprender que el aprendizaje escolar debe ser entretenido, dinámico para el docente y el alumno, aprendizaje que atiende a lo que se aprende, cómo se aprende y a su aplicación consciente en la vida misma.

Se hace relevante para esta disertación lo que afirma Ganem: “En cada maestro está el antídoto para obtener la vacuna que curará a nuestros niños, y que así gozando de salud mental, sean verdaderos profesionistas, porque aliviaron la parte de enfermedad que como maestros preocupados por sus alumnos, les correspondía” (2004, p.45).

Cuando se viva el ambiente de cambio que requiere la educación hoy, en todos sus estamentos y niveles de acción se habrá logrado recuperar la escuela, y todo resultado favorable será visible a todo actor involucrado en el proceso, cuando al mirar a la cara de un despistado niño se pueda ver reflejada en su carita la forma más espontánea pero veraz que tienen ellos de agradecer: una sonrisa.

## Bibliografía

Bohada, N. *et al.* (1993). La fuga de la ilusión. Fundación para la Educación Superior FES. Colombia.

Ezpeleta, L. (2005). Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo. España: Masson.

Farrell, E. (2000). Salud mental: una guía para la supervivencia. Argentina: Sudamericana.

Ganem, P. (2004). Escuelas que matan 2: las partes enfermas de las instituciones. México, D.F.: Limusa.

Parra, S. *et al.* (1994). La escuela vacía. Colombia: Tercer Mundo Editores.

Tierno, B. (2002). El psicólogo en casa. Colombia: Planeta Colombiana Editorial.