



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE

ARTÍCULO DE RESULTADOS

Prácticas alternativas para la construcción de las paces en la escuela: una mirada a través
del estrés escolar

INVESTIGACIÓN

Proyecto Narrativas de maestros y jóvenes alrededor de la inclusión, la construcción de paz
y ciudadanía en la escuela: Un estudio comparativo entre Colombia y Argentina (2019)

Leidy Johana Lezcano Jiménez

ASESORA:

Yolanda Astrid Pino Rúa

SABANETA

2021

Prácticas alternativas para la construcción de las paces en la escuela: una mirada a través del estrés escolar

Resumen

El presente artículo hace parte del proceso de investigación: Narrativas de maestros y jóvenes alrededor de la inclusión, la construcción de paz y ciudadanía en la escuela: Un estudio comparativo entre Colombia y Argentina (2019), en el que nos acercamos al mundo de la vida de los jóvenes y los maestros con el fin de reconocer sus vivencias y concepciones frente a la paz, la inclusión y la ciudadanía. En este texto en particular nos centramos en una de las instituciones, el colegio Marymount y en una de las categorías centrales: la paz. Partimos de las narrativas de las niñas y de un detonante particular, la relación que establecen entre pérdida de paz y estrés. Es así como ampliamos la categoría estrés y la reconocemos como un fenómeno contemporáneo que afecta de diversas maneras la vida de los sujetos y que empieza a parecer de forma constante en las aulas escolares. Así mismo, a partir de los relatos de las estudiantes reconocemos que existen apuestas alternativas para tramitar el estrés en las aulas escolares y generar ambientes educativos en los que la vivencia de la paz sea posible. Del estrés, de la paz y de las apuestas alternativas para tramitar el estrés se nutre este artículo que espera evidenciar un fenómeno y aportar formas “otras” de construir paz en el escenario escolar.

Palabras claves: estrés escolar, construcción paz, prácticas alternativas

Apuntes iniciales

Este artículo tiene su génesis en la investigación *Narrativas de maestros y jóvenes alrededor de la inclusión, la construcción de paz y ciudadanía en la escuela: Un estudio comparativo entre Colombia y Argentina*, que se desarrolló desde una perspectiva cualitativa asumiendo una postura hermenéutico-comprensiva, haciendo especial énfasis en: la escuela como ambiente educativo que potencia o limita el desarrollo humano y los procesos de paz, ciudadanía e inclusión como categorías políticas, éticas y morales. El acercamiento a las narrativas se realizó través de talleres creativo-performativos con maestros y estudiantes donde estuvieron presentes la oralidad, la literatura y el juego. La investigación se desarrolló en dos instituciones educativas de la ciudad de Medellín y en dos instituciones educativas de la ciudad de Buenos Aires, en este artículo nos ocuparemos de algunas categorías que emergieron en las narrativas de las estudiantes del Colegio Marymount. Una de estas categorías emergentes es “el estrés” presente en relación directa con las prácticas de construcción de paz, por lo que se convierte en uno de los focos comprensivos de este artículo de resultados.

El estrés se ha convertido en una de las enfermedades más comunes del mundo contemporáneo, diferentes tipos de estrés experimentan los individuos a lo largo de su vida, desencadenados, de acuerdo con Martínez y Díaz (2007), por las exigencias propias del escenario cultural que habitamos:

El problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas. La cuestión se ha focalizado en el imperativo de las metas propuestas, las tareas asignadas, la tecnología implementada por el ritmo de crecimiento y los compromisos exigidos, por demás distantes de la consecución del desarrollo humano (p. 12).

El estrés como fenómeno contemporáneo se padece, pero a la vez se valora y se defiende como indicador de alta producción en la sociedad del consumo y la acumulación en

la que estamos inmersos, son diversos los trastornos físicos y psicológicos que desencadena un estado permanente de estrés y que afectan no solo la vida de los adultos sino y en especial –fundamental para la presente investigación- la vida de los niños y los jóvenes:

La acumulación de hormonas del estrés en el cuerpo, tales como la adrenalina y el cortisol, pueden empeorar muchos problemas infantiles entre ellos los dolores de cabeza, el estreñimiento, la ansiedad, los trastornos del sueño, los eccemas, la pérdida de confianza y la falta de concentración. Las hormonas del estrés también deprimen el sistema inmunológico, lo cual hace que sea más propenso a las enfermedades y alergias. (Atkinson, 2009, p.12)

En el marco de los procesos escolares, también se experimenta estrés, los niños, niñas y jóvenes estudiantes se enfrentan a las mismas dinámicas del mundo exterior en donde se establecen altos parámetros, se generan procesos de competitividad y se enfrentan las altas expectativas y exigencias de los adultos:

El estrés escolar se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (Martínez y Díaz, 2007, p. 14)

De acuerdo a lo anterior, existen múltiples factores que desencadenan situaciones estresantes en la escuela, relacionadas con una estructura escolar rígida que se ha construido bajo los parámetros del modelo capitalista actual, en el que la competencia, el alto rendimiento y la uniformidad de comportamientos y saberes están presentes.

La investigación que nos convoca centra su atención en la construcción de las paces, en la forma como los estudiantes y los maestros experimentan la paz en el contexto escolar, se pregunta además por las opacidades, aquellos asuntos que limitan u obstaculizan la paz. En este escenario nos acercamos a las narrativas de las estudiantes del colegio Marymount y nos encontramos como un referente altamente significativo, que, aunque no es una constante

en sus relatos -lo que nos lleva a pensar que no es una vivencia permanente en este escenario escolar- si es detonante porque nos permite visibilizar un fenómeno poco estudiado: la relación de la paz y el estrés. Así es visibiliza a través de los relatos de las estudiantes:

“en los salones de clase también hay a veces pelea. Pues como las niñas... o el estrés...hay mucha bulla, mucho estrés o gente llorando porque va a perder el año, entonces... eh... pues sí... entonces es como algo que no es muy referente a tranquilidad y paz.” EEM7

Para abordar esta relación nos acercamos a las dos categorías: paz y estrés, reconociendo que existe una concepción de paz, centrada en lo íntimo, en el sujeto que siente en su propio cuerpo “el estado de paz” y que siente que “su paz” se altera, se perturba con las situaciones de tensión, de estrés a las que se ve sometido, reconociendo que son múltiples los factores que detonan el estrés y que es necesario construir apuestas creativas que no solo permitan afrontar el estrés sino aportar a la construcción de las paces.

El estrés un problema serio que requiere atención:

El estrés es un problema de salud en la actualidad, es muy frecuente escuchar que las personas sufren las consecuencias de estar estresadas por algún motivo o circunstancia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” (Torrades, 2007, p. 105). En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.

La palabra estrés viene de la palabra griega *stringere*, y significa ‘provocar tensión’ se puede definir como estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica. (Trucco, 2002, p. 2). El estrés se ha convertido en una de las enfermedades de finales del siglo XX y todo lo que lleva corrido del siglo XXI. Las causas se originan de las vivencias actuales en donde las preocupaciones aumentan y los niveles de ansiedad o depresión consumen a la población por diferentes motivos, generando así afectaciones en la salud mental y en la salud física.

Así mismo, Sadin (2002) presenta una definición del estrés desde un enfoque social, a este respecto señala que las condiciones sociales, estas entendidas como aquellas formas de relación subjetiva y participativa de los individuos pueden llegar a ser a su vez tanto el origen como las consecuencias de las experiencias estresantes. Dentro de las definiciones médicas que se dieron al estrés hacia la segunda década de los años cincuenta se resalta la condición fisiológica de elevación de los niveles de cortisol como reacción a estímulos específicos denominados estresores.

El concepto se desarrolla en el ámbito de la Medicina a partir de los trabajos pioneros de Selye (1936, 1960, 1974). Este autor identificó la respuesta del estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas, fundamentalmente hormonales; concretamente, definió la respuesta del estrés en términos de activación del eje hipotálamo-hipófiso-córticosuprarrenal, con elevación de la secreción de corticoides (cortisol, etc.), y del eje simpático-médulo-suprarrenal, como reacción a estímulos inespecíficos (estresores). Si se mantiene esta activación, se produce el síndrome del estrés, el cual se caracteriza por hiperplasia de la corteza suprarrenal, involución del timo y aparición de úlceras de estómago. Mientras que el estrés consiste en la suma de los cambios inespecíficos que tienen lugar en todo momento en el organismo, el síndrome general de adaptación (expresión del estrés a través del tiempo) se refiere a todos los cambios inespecíficos que se desarrollan a través del tiempo durante una exposición continua a un alarmígeno (Selye, 1960; véase Sandín, 1995,2001). (Sadin, 2002, p.143).

Sin embargo, existen otros postulados que hacen referencia al concepto de homeostasis que indica que los cuerpos tienden a buscar un equilibrio interno; por esto, ante las amenazas de tipo social, el organismo reacciona generando una acción que permita equilibrar las condiciones a nivel del individuo. Sin embargo, algunos estudios mencionados por Sadin (2002) han concluido que ante la incapacidad del cuerpo humano de reaccionar a situaciones sociales estresantes de manera satisfactoria se presentan importantes complicaciones a nivel de salud física, como problemas cardiovasculares, hipertensión, úlcera, dolores vasculares entre otros.

De otro lado, Gómez y Escobar (2002) se permiten una aproximación un tanto más etimológica e histórica respecto del estrés. Señalan, que la palabra proviene del latín *stringere*, que significa oprimir, apretar o atar. Hacia el siglo XVII la palabra expresaba el

sufrimiento, la privación o las calamidades que tenían las personas, para el siglo XVIII, la palabra se relacionó con el vocablo inglés *strain* que hace alusión a la tensión, a comprimir y constreñir. Ya para los primeros años del siglo XX, fue se introdujo el término por primera vez en el contexto de la fisiología, haciendo referencia a condiciones tanto internas como externas a través de las cuales los organismos responden mediante la activación de los sistemas nerviosos simpático para preservar el equilibrio interno.

En una línea enfocada desde la neurociencia, Duval, González y Rabia (2010) plantean que el estrés denota tres modos principales de control; el primero establece que el estrés se encuentra controlado en sus componentes emocionales, fisiológicos y conductuales, a través de hormonas que liberan la *corticotropina*; el segundo que hace referencia a la reacción del hipotálamo-hipofisocorticosuprarrenal al estrés está modulado en su intensidad y su duración por el *feedback* de los glucocorticoides al nivel del hipocampo; la tercera tiene que ver con la reciprocidad de interacciones entre el sistema inmunitario y el sistema nerviosos central. Desde la perspectiva fisiológica y neurológica, el estrés puede ser definido como un estímulo puntual ya sea agresivo o no que se percibe como amenaza para la homeostasis, el estrés activa un conjunto de reacciones con respuestas tanto conductuales como fisiológicas que permiten al organismo responder de la manera más adaptativa posible.

Pensando en otros fenómenos, Peiro (2001) reconoce que debido al desarrollo y auge que se ha presentado por el auge de la globalización, los contextos laborales han cambiado de tal forma que es necesario un análisis respecto de la salud mental de los trabajadores, además de políticas públicas que les permitan el amparo legislativo para sobrellevar las dinámicas que exige la vida laboral. Dentro de los análisis que se han llevado a cabo respecto del estrés durante un largo tiempo, se puede resaltar los contextos tanto académicos como laborales, en los cuales los individuos pueden llegar a sufrir problemas de salud mental por las exigencias y obligaciones que surgen en dichos contextos. Por ello es importante y fundamental la posibilidad de ofrecer cambios de rutinas, pretendiendo conectar el cuerpo y la mente con actividades con base en el desarrollo del control de las emociones desde retornar a la calma interior que logren establecer una mejor calidad de vida y así disminuir los niveles de estrés en los individuos.

La paz desde adentro

Es común reconocer la paz como un asunto social, político, colectivo, existen diversas concepciones de la paz centradas en lo plural, es así como algunos autores no hablan de paz sino de paces para referirse a las diversas formas que existen de paz. Una de ellas, significativa para este artículo es la narrada por las estudiantes del colegio Marymount, en las que reconocen la paz como un asunto que nace de adentro:

“Para mí la paz es un estado de tranquilidad y estabilidad que lleva a que las personas se sientan felices y sean más positivas” EEM5.

“Para mí la paz es algo que nace de cada ser humano. Yo creo que, para lograr la paz, eh... es algo que debe nacer de uno, es un deseo personal” EEM6.

“Cuando quiero paz...No, pues, no es que vaya donde, sino que me meto en mí misma, pues como que, conmigo misma y así trato de encontrar paz” EMM3.

Si las estudiantes reconocen la paz como un estado interno es común entonces que perciban que “su paz” se ve alterada con las situaciones de estrés que sufren en determinados momentos:

*“El final del año cuando todo el mundo pues están, pues como que en finales y entonces uno tiene que hacer muchas cosas, tiene que entregar todos los trabajos pues porque se cierran notas. Pues sí, obviamente hay gente que está perdiendo notas, que va perdiendo el año; pues que necesitan la nota; uno no entiende nada; los profesores ocupados todo el día. Entonces son días que el ambiente se siente más * fuerte*” EMM10.*

“Y por ejemplo las de décimo y las de once hacemos plan de San Patricio esos son planes* * porque nos quedamos en el colegio hasta las ocho de la noche entonces todo el mundo está cansado porque pues son doce horas con las mismas personas todos los días, todo el mundo se grita, todo el mundo está desesperado de estar con las mismas personas, hay que llegar a empacarse a hacer tareas, entonces... * * y no se puede costar hasta más tarde* * si* esas semanas planeando el baile de San Patricio son demasiado estrés para todo el mundo. Porque hay que hacer muchas actividades a parte del baile y el ensayo hay que hacer muchas actividades y también*

*dormir en el colegio. *eso es como súper pesado porque hay que hacer demasiadas cosas, el proyecto de grado, universidad.” EMM9.*

Las estudiantes se encuentran todo el tiempo bajo la presión de responsabilidades, de la misma manera en que se encuentran los docentes en su labor como educadores. Ahora bien, tal como lo mencionan Martínez y Díaz (2007) las situaciones de estrés en el contexto escolar también se presentan por consecuencias nefastas en los hábitos de los respectivos estudiantes, quienes en el momento de prestar atención a las clases se concentran más en entablar diálogos y en el divertimento. Asimismo, ocurre con la acumulación de trabajos y tareas, que cuando llega el momento de responder por los mismos, hay tanto trabajo acumulado y tan poco tiempo para realizarlo que se presenta una crisis emocional en los estudiantes.

Por lo anterior, es necesario reconocer cuáles son aquellos factores que determinan en el estrés en el contexto escolar, considerar que las multifactoriales causas que ocasionan el estrés difícilmente podrían llegar a combatirse y por este motivo lo mejor sería establecer estrategias de afrontamiento frente a la problemática. Tanto la escuela como el contexto laboral y en general cualquier contexto denota en sí mismo factores estresores, siempre existirán motivos por los cuales los individuos se preocupen y se genere como respuesta el estrés, por esto, es necesario más que mitigar aquellos factores que resulta una tarea titánica establecer estrategias de afrontamiento que les permita sobrellevar el estrés y reconocer otras posibilidades de enfrentarse al mismo.

Reconociendo entonces el estrés como un elemento presente en la vida de los sujetos contemporáneos que puede generar graves problemas físicos y emocionales si no se reconoce y se afronta a tiempo y que la paz inicia desde adentro, según las narrativas de las estudiantes, retomamos a Lederach (2008), basado en su teoría de la imaginación moral, en la que reconoce que la paz tiene que ver en palabras de este autor, con:

La capacidad de imaginar y generar respuestas e iniciativas constructivas que, estando enraizadas en los retos cotidianos de la violencia, trasciendan y, en última instancia, rompan los amarres de esos patrones y ciclos destructivos. [...] Es explorar el arte y el alma del cambio social (p. 24).

De este lugar reconocemos que el estrés que nos desborda es un tipo de violencia que atenta contra la propia vida y que es necesario como lo menciona este autor generar apuestas

creativas para la construcción de la paz y el afrontamiento del estrés. Por ello, se ha pensado en algunas prácticas alternativas que en la cotidianidad de la escuela permitirían miradas otras a estas situaciones poco visibles en este entorno: *mindfulness*, *terapia del bosque*, *la dimensión lúdica*.

Prácticas alternativas

Estar aquí y ahora: el *mindfulness*

La sociedad actual está permeada por un surgimiento de nuevas formas de comunicación, la tecnología juega un papel importante y ha generado cambios sociales, educativos, laborales y formativos. Todo el tiempo y en todo lugar hay asuntos que exigen a los individuos a continuar trabajando para mejorar sus condiciones económicas para garantizar un mejor patrimonio que le permita acceder a bienes materiales, así mismo puede expandir la capacidad intelectual y lograr cumplir sus metas trazadas en el ámbito individual. Algunas veces en ese afán de tener y gozar reconocimiento a nivel de sociedad, hace que vivamos en piloto automático, es decir, sin descanso, con una mente orientada a la meta, al resultado, olvidándonos de vivir el aquí y ahora para retornar a lo simple de estar en el momento presente. Como lo argumenta Chul Han (2012), asistimos a la sociedad del cansancio, la sociedad que no duerme y que requiere un estado de alerta permanente, para cumplir con los estándares exigidos de una realidad latente, dejando de lado algunas veces la salud mental y física del mismo individuo.

De otro lado, podemos observar que desde temprana edad el individuo dentro de la sociedad va requiriendo con unas responsabilidades por las cuales deberá responder, una de ellas es asistir a la escuela, en donde el ambiente puede tornarse complejo a la hora de asumir responsabilidades y cumplir con las exigencias requeridas para avanzar en el logro de objetivos que orientan al individuo a estar apto para vivir en sociedad y desarrollarse como sujeto dentro de la misma. Adicionalmente se le exige al estudiante tener comportamientos acordes a los establecidos para el entorno que frecuenta y ello podría generar una carga difícil de sobrellevar que da surgimiento a factores que generan estrés en el marco de la escolaridad

y por ende se considera relevante visibilizar estrategias alternativas de afrontamiento, de autorregulación emocional, que puedan generar estados de bienestar interior.

Es así como el *mindfulness* se presenta como una estrategia valiosa para que niños, niñas y adolescentes tengan herramientas que les permitan manejar el estrés en el contexto escolar. El *mindfulness* se define como una forma especial de prestar atención al momento presente con una actitud sin juicio, con curiosidad, aceptación y amabilidad (Bishop et al., 2004), de otro lado para John Kabat- Zin se establece como la técnica de prestar atención de una manera especial, intencionalmente en el momento presente y sin juzgar.

Ahora, algunos académicos como García, Luna, Castillo y Rodríguez (2016), han venido investigando sobre cómo el *mindfulness* puede apoyar al proceso de formación en entornos educativos. Para ellos, el *mindfulness* no solamente funciona como acción preventiva para el estrés, sino que logra otros avances en términos de las necesidades sociales y académicas de los estudiantes. Según el estudio que llevaron a cabo, se permitieron establecer que varios de los estudiantes que allí participaron disminuyeron sus puntuaciones en problemas de conducta y mejoraron sus relaciones sociales. Este tipo de estudios determina la importancia de considerar acciones en torno a la salud mental y a las emociones que son parte fundamental de la formación y desarrollo de los niños.

En el taller de cartografía social realizado en el marco de la investigación que nos convoca, se pudo evidenciar que las estudiantes señalan que la vida escolar no solamente puede circunscribirse a los acontecimientos académicos, pues se trata de un espacio de formación integral y por ende reconocen las estrategias de afrontamiento para una problemática como el estrés que les brinda la institución:

“Pues nosotros, décimo, nosotros hace... planeamos... hicimos un retiro y fue súper chévere porque el grupo pudo conocer más a fondo las otras personas, hemos conectamos mucha más como generación y también estuvimos mucho más calmadas. Era un lugar súper silencioso, entonces uno podía estar como solito y así.” EMM7

Esta cita evidencia la importancia para las jóvenes de este tipo de acciones que proporcionan bienestar y salud mental. De otro lado, cuando se indagó por el tema de la paz en las narrativas se identifican temas como la tranquilidad:

“La paz es la libertad y la tranquilidad de poder estar bien con un mismo y poder estar bien con los demás” EMM9

En este sentido una apuesta como *el mindfulness* se dota de sentido ya que propicia desde ejercicios de respiración, atención al momento presente, observación del cuerpo para identificar emociones como la alegría, el miedo, la rabia, la ansiedad. Son muchos los aspectos que se deben tener en cuenta en el contexto escolar que pueden poner en riesgo la salud mental de los estudiantes, no solamente la carga académica, ni la presión de las notas, también la convivencia con sus pares, las relaciones que se entretienen durante el proceso escolar conducen a que se generen seguridades o inseguridades.

“Una niña llegó como de Canadá al colegio y nosotros como que no nos acostumbramos a... pues, no aceptamos las diferencias de ella. No la aceptamos, yo creo que era porque ella tenía diferentes costumbres, hacía cosas distintas, actuaba distinto, pensaba distinto, como que era más difícil y pues, estábamos más cerradas, pues, no ha cosas nuevas sino a lo de nosotros, o sea, que, si las cosas son así, se tienen que hacer así y nadie puede llegar a cambiarlas ni a hacerlas diferentes” EMM5.

Tal como lo establecen Calderón, Otálora, Guerra y Giraldo (2018) el *mindfulness* en el contexto escolar permite múltiples beneficios, a este respecto señalan:

La escuela como uno de los contextos sociales relevantes para el desarrollo psico socioafectivo de las personas, debe ser un lugar que promueva un entorno adecuado, un espacio en el cual los sujetos inmersos en el tengan la posibilidad de reflexionar sobre sus creencias, pensamientos, percepciones y conocimientos. La aplicación del *Mindfulness* en el contexto educativo surge, en parte, de la necesidad de hacerle frente a diferentes situaciones de estrés, ansiedad, convivencia y angustia que presentan los alumnos y docentes frente a las situaciones vividas diariamente. (p. 311)

El *mindfulness* puede aportar muchos beneficios al interior de las aulas porque permite una interacción mas real de lo que sucede en el momento presente permitiendo reconocer las emociones y gestionarlas acertivamente, elevar los niveles de concentración al estar atento al entorno y responder en vez de reaccionar, entre otros, dando como resultado un mejor contexto de convivencia en relación con sus pares, los profesores y las responsabilidades académicas del día a día.

Terapia del bosque

Una de las características de la humanidad ha sido su paulatina transición de lo natural a lo artificial. De alguna manera hemos venido cambiando nuestras costumbres y prácticas, se reemplazaron las casas grandes con patios o solares en donde teníamos contacto con la naturaleza por edificios con algunas zonas comunes que en muchos de los casos ni siquiera contemplan espacios verdes. Esta tendencia se nos ha vendido como un proceso de evolución en donde a medida que pasaron los siglos el hombre fue acostumbrándose a nuevas rutinas y de alguna forma generando cada día mucha más adaptabilidad al cemento como el material central en la construcción de espacios para el hogar, las escuelas o universidades y el trabajo.

Por ello, en palabras de Louv (2005) “Para las nuevas generaciones, la naturaleza es más una abstracción de una realidad. De manera creciente, la naturaleza es algo que ver, que consumir, que ponerse. Algo que ignorar” (p. 28). Ahora bien, en ningún momento se está diciendo que la cultura o las nuevas tendencias sean buenas o malas, simplemente que, con el tránsito de los siglos, la dinámica se fue volcando hacia el consumismo dejando de lado la naturaleza y el reconocimiento de la misma como parte fundamental del contexto cotidiano.

Ya concretamente hablando del caso de la pedagogía y las dinámicas de la educación, es necesario reconocer la importancia que juega sobre todo en los primeros años, el contacto con la naturaleza, para que se gesté a nivel de desarrollo cognitivo y social una perspectiva holística de la realidad. Tal como lo establece Louv (2005) un número de estudios vincula directamente nuestra salud mental, física y espiritual con nuestra relación con la naturaleza de formas positivas. Varios de estos estudios concluyen que exponer a los más jóvenes, de manera bien pensada, a la naturaleza puede incluso ser una forma poderosa de terapia para casos de déficit de atención y otros trastornos. Como lo expresa un científico, podemos asumir ya que, al igual que los niños necesitan una buena nutrición y dormir adecuadamente, es muy posible que también necesiten el contacto con la naturaleza.

Por lo tanto, no se puede desconocer que como seres que habitamos el planeta tierra reconectar con la naturaleza puede generar emociones positivas en nuestro interior. Como se pudo observar en la cita que a continuación traemos a colación sobre el taller cartografía social realizado dentro proyecto narrativas de maestros y jóvenes alrededor de la inclusión, la construcción de paz y ciudadanía en la escuela: Un estudio comparativo entre Colombia y

Argentina, en el cual se preguntó a los estudiantes sobre las experiencias de paz la interior del Colegio Marymount y a lo cual un estudiante manifestó:

“Está el Magnolio y el bosque que son muy relacionados que es como estar conectado con la naturaleza; pues el colegio por todas partes tiene manga, por todas partes árboles, matas. Pues como estar en paz con la naturaleza. Pues al menos para mí me parece tranquilizante estar como en una manga, si, la naturaleza.” EMM6

“Yo cuando fui fotógrafa, le tomé foto al bosque, de paz, al magnolio, también de paz. Y es donde se toman las fotos. Se sienta ahí, y al final del año se hace como un reconocimiento y mayor reconocimiento es con la flor del magnolio” EMM6

Pareciera que existiera un vínculo con la naturaleza relevante, un sentido de profundidad relacionado con la tranquilidad que se experimenta cuando se encuentra dentro de un contexto rodeado por naturaleza , pudiendo establecerse como un signo positivo para enfrentar las diversas situaciones que se presentan en los momentos del día que generan estrés de los estudiantes que deben cumplir con las obligaciones y responsabilidades exigidas para lograr que su proceso académico resulte avante y satisfactorio para el proceso de su vida profesional y laboral en un futuro.

Por esto, se debe resaltar la importancia que dentro de la práctica pedagógica se cuenten con estos espacios para que los aprendices puedan comprender la importancia que tiene la naturaleza y su papel protagónico para gestar la necesidad de conservar los recursos y de generar espacios apropiados que permita a los estudiantes tener alternativas de esparcimiento y tranquilidad dentro de su rutina diaria.

Reconocer y potenciar la dimensión lúdica

Cuando hablamos de lúdica es común que pensamos en el juego como el referente más importante de esta dimensión, pero es importante aclarar que la lúdica es una dimensión de la vida humana que abarca aspectos tan importantes como el ocio, el placer, el arte y el humor, en este sentido es fundamental reconocer como lo afirma Pino (2021) que:

El contexto escolar mediado por la competencia y el control ha marginado la experiencia lúdica por considerarla improductiva y perjudicial para sus fines supremos, esto significa que el juego, el ocio, el arte y el humor como

componentes fundamentales de la lúdica han estado por fuera del escenario escolar, condenando a los sujetos escolares (maestros y estudiantes) a interacciones desprovistas de la potencia lúdica (p. 21)

Esta reflexión construida en los procesos de tutoría con Yolanda Pino, mi asesoría de investigación, genera importantes reflexiones frente a la forma como la escuela le ha negado a los niños y las jóvenes la posibilidad de vivir la lúdica como experiencia pedagógica. Desde sus inicios el contexto escolar se ha primado el aprendizaje como proceso cognitivo, priorizando prácticas memorísticas en las que es más importante recitar contenidos que interiorizarlos y ponerlos en práctica, de esta forma hemos olvidado que aprendemos con todo el cuerpo, tal como lo afirma Rodríguez (2017)

El cuerpo también cumple un papel decisivo en el aprendizaje de los niños, este puede ser usado como una herramienta que posibilite un aprendizaje significativo, además el conocimiento se experimenta desde un ámbito perceptual, porque en la enseñanza tradicional solo se ha priorizado lo cognoscitivo, limitándolo los estudiantes a las capacidades intelectuales, pero es necesario vincular el cuerpo, la motricidad, para subsanar la dicotomía mente- cuerpo. (p. 51)

Frente a lo anterior y con el fin de continuar presentando alternativas para afrontar el estrés en las aulas y ampliar las experiencias de paz en el contexto escolar, se reconoce como fundamental valorar y defender la vivencia lúdica, esto significa reconocer que todos los seres humanos somos seres lúdicos por naturaleza, requerimos jugar, divertirnos, reírnos y descansar de forma constante.

La escuela debe acoger esta necesidad vital en vez de negarla, satanizarla y prohibirla como lo ha hecho históricamente “La dimensión lúdica debe estar presente en la escuela en todo momento, en todos los sujetos, y se debe fortalecer mediante estrategias que les permita a los estudiantes ser creativos, ser autónomos, sentirse libres, expresivos y sensibles”. (Duque, Quiñones, Rodríguez y Salazar, 2014, p. 40), Esto no significa que se pierdan de vista o se niegue la importancia de la escuela como escenarios de interacción y aprendizaje, todo lo contrario, implica pensarse formas “otras” de creación lúdica en el contexto escolar, que sin duda fortalecen el mismo aprendizaje:

La lúdica como estrategia didáctica alternativa se constituye en una herramienta que permite, por medio del juego y otras actividades, la libre expresión del sujeto, poniendo en evidencia su subjetividad, lo que le proporciona al maestro los elementos para poder comprender la realidad socio-histórica del educando y conocer sus saberes previos (realizar una lectura del educando). (p.14)

En este sentido las estudiantes del colegio Marymount reconocen que los escenarios en los que se vivencia la experiencia lúdica son fundamentales para la construcción de las paces:

“Yo relaciono como la cafetería como por ejemplo para mí sentarme en la mesa, cómo comer. Como con mi familia es como un momento especial cierto y yo lo relaciono aquí como sentarme con mis amigas a conversar y... yo creo que la cafetería pues sí como que uno evidencia. Como cuando uno está sentado en la mesa uno empieza a hablar de todo y uno ahí puede evidenciar ciertas cosas como qué me está pasando, si, si, tuve un buen día, un mal día, como de esa falta de compartir y contar, contar cosas ¿si me hago entender?” EMM7

Así mismo se considera fundamental generar una amplia reflexión sobre la importancia del tiempo libre como espacio de creación y aprendizaje, los niños, niñas y jóvenes se ven enfrentados en la actualidad a agendas repletas en la que deben responder a las altas demandas escolares dentro y fuera de la escuela, al alto número de tareas, a las clases extracurriculares y a todo tipo de cursos adicionales, tenemos la meta de ocupar todo su tiempo, “que estén ocupados” es la consigna. Esto no deja tiempos reales para el ocio, lo que puede significar un alivio para padres y maestros, ya que el ocio también ha sido satanizado en la sociedad capitalista por considerarse perjudicial y propicio para prácticas autodestructivas, pero esta ocupación desenfrenada sin duda aumenta los niveles de estrés y en algunas ocasiones de desmotivación vital, tal como lo afirma Seligman (2002) “Las presiones y las expectativas de la sociedad contemporánea han reducido la edad media en la que aparece la depresión hasta la adolescencia temprana” (p. 72).

Permitir la vivencia del ocio, implica escuchar los deseos, sueños y pasiones de los jóvenes, reconocer que el tiempo libre es fundamental para todos, identificar los momentos

de alto estrés y de desmotivación vital para ofrecer alternativas de descanso, relajación y disfrute.

“Le tomé también foto a la plazoleta, porque es como un lugar en el descanso, como ya no hay que preocuparse... pues, en el descanso ya no hay que preocuparse ni por las tareas, ni por las notas, es tranquilidad, paz, simplemente descansar” EMM3.

“Si, pues, porque es como el tiempo para descansar y olvidarse de todo el estrés del colegio” EMM3.

La experiencia lúdica es diferente para todos los sujetos, es por ello tan complejo la homogenización de las experiencias lúdicas, no para todos es importante el baile, el tenis o el ajedrez, no todos los sujetos disfrutaban pintando o cocinando, es posible que el despliegue de la dimensión lúdica dependa de las experiencias vitales, de las posibilidades de disfrute propiciadas en la casa y la escuela por lo que es fundamental brindar diversas vivencias y permitirles tiempo.

Otro de los elementos altamente significativos de la dimensión lúdica es el humor, la presencia de la risa en el escenario escolar.

El uso adecuado del humor en el aula, para crear un clima positivo y divertido en el que la equivocación no implica rechazo, en el que las tensiones interpersonales se resuelven con ingenio, y en el que predominan las emociones positivas, sin duda contribuirá a fomentar la salud mental de todos los participantes en el proceso docente”. (Jáuregui y Fernández, 2009, p. 208)

Llama la atención en las narrativas de las estudiantes que no existen amplias evidencias de la presencia del humor en el escenario escolar pero si hacen referencia a algunos docentes que generan ambientes tranquilos, alegres en el contexto escolar:

“El profe Nicolás, pues como, él en sí muestra el estudio. Él siempre como que irradia, siempre se ve como feliz, nunca está como bravo entonces eso también genera un ambiente como tranquilo a la hora de aprender” E2MM

El último de los elementos de la dimensión lúdica, fundamental para generar mejores condiciones de aprendizaje, menos tensiones y posibilidades de encuentro para la construcción de las paces es el juego, de este se reconocen las apuestas de maestros y

maestras que utilizan otras formas de habitar el escenario escolar haciendo más cercanas y divertidas las clases.

“Pues yo puse como a Daniela la de ciencias porque pues en mi opinión, cómo que trata de buscar diferentes actividades para que todo el mundo aprenda ya sea como videos o juegos pues como hay diferentes formas de aprender ella trata como de reunir las para sus clases” EMM1

“Pues Jasón da física entonces él siempre todo lo ve desde la física, entonces es como que tu caminas y todo lo ves desde la física. Entonces él como que relaciona mucho la física con la vida, entonces nos enseña cosas también” EMM3

De esta forma, podríamos reconocer esas otras miradas, que en palabras de Jáuregui y Fernández (2009), se acercan al humor y al juego como una dimensión directamente integrada a los procesos de aprendizaje y enseñanza en la escuela:

En definitiva el humor y el aprendizaje están unidos por la naturaleza. El juego es el sistema que heredamos para aprender. Y de hecho, la risa que provoca es uno de los fenómenos que mejor representa la teoría de Barbara Fredrickson (2000) de que las emociones positivas nos estimulan a “ampliar y construir” recursos. Este hecho hace suponer que el humor y el juego, lejos de ser perniciosos para el aprendizaje, o incluso elementos marginales de la actividad docente, deberían formar parte integral de cualquier metodología educativa, y que su inclusión probablemente proporcionaría importantes ventajas”. (Jáuregui y Fernández, 2009, p. 207).

Puntadas intermedias:

La experiencia investigativa y la escritura de este artículo de resultados generan reflexiones que consideramos pueden ser insumo para futuros procesos de investigación, es por ello que más que puntadas finales lo que dejamos plasmado en este apartado son puntadas intermedias, esas que sirven para que unir nuevos tejidos:

- El estrés escolar es un tema realmente importante que merece ser reconocido, estudiado y visibilizado en los escenarios académicos y en los entornos escolares, se ha normalizado y de hecho se considera importante como preparación para la vida, que los niños, niñas y jóvenes se enfrenten a constantes episodios de estrés. Tal como lo afirmamos en el artículo es imposible vivir una vida en la que las exigencias, la tensión y el mismo estrés no estén presentes en algunos instantes, pero es urgente revisar los estados permanentes de estrés que afectan de forma significativa la salud física y mental de los niños y las niñas.
- La escuela debe generar procesos de formación que más allá de lo académico permitan fortalecer habilidades en los niños, las niñas y los jóvenes frente a la tramitación del estrés, esto implica fortalecer sus capacidades emocionales, su amor propio y su cuidado de sí.
- Las prácticas alternativas presentadas en este artículo surgen como resultado de la investigación, emergen de las narrativas de las estudiantes, en las que respirar, estar presentes, abrazar los árboles y disfrutar del aprendizaje son parte fundamental de su experiencia de paz, pero no son las únicas alternativas existentes, seguro desde una lectura rigurosa de la vivencia de los niños, las niñas y los jóvenes, diferentes instituciones educativas puedan evidenciar apuestas “otras” para tramitar el estrés y aportar a la construcción de las paces.
- Es fundamental escuchar las narrativas de los niños, las niñas y los jóvenes, es en su experiencia escolar en la que radican las claves para convertir la escuela en un territorio de paz.

Referencias

- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Calderón Uribe, Magaly, Otálora Gallego, Diana Melissa, Guerra Báez, Sandra Patricia, & Medina Giraldo, Efraín David. (2018). Reflections about scholar coexistence and the practice of Mindfulness. *Estudios pedagógicos*, 44(3), 303-316. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000300303>
- Chul Han, B. (2012). *La Sociedad del Cansancio*. Editorial Herder.
- Duque, N., Quiñones, L., Rodríguez, B., Salazar, A. (2014) *La escuela y el desarrollo de la dimensión lúdica: Argumentos para la transformación de la educación y la atención desde la diversidad* [Tesis de maestría en Educación desde la Diversidad] Universidad de Manizales
- Duval, F; González, F; Rabia, H (2010) Neurobiología del estrés. *Revista de chile neuropsiquiatría*. 48(4)
- Fisas V. (1998) *Cultura de paz y gestión de conflictos*. Barcelona: Unesco. 406 p.
- Galtung, J. (1999). *Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia* (País Vasco, España: Colección Red Gernika, Bakeaz Gernika Gogoratz).
- García, C; Luna, T; Castillo, R; Rodríguez, R (2016) Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30 30).
- Gómez, B; Escobar, A (2002) Neuroanatomía del estrés. *Revista mexicana de neurociencias*
- Jáuregui, E., Fernández, J. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 203-215. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066011>
- Lederach, J. (2008). *La imaginación moral: el arte y el alma de construir la paz*. Norma.
- Louv, R. (2005) *los últimos niños en el bosque*.
- Martínez Díaz, Esther Susana, & Díaz Gómez, Darwin Andrés. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200002&lng=en&tlng=es.

Peiro, J (2001) El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. *Investigación administrativa*.

Rodríguez, Y. (2017). El cuerpo y la lúdica: herramientas promisorias para la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas. *Sophia*, 13(2) ,46-52.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413751844006>

Sandín, Bonifacio (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1),141-157<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>

Torrades, S. (2007) Estrés y *burn out*: Definición y prevención. *OFFARM, Ámbito Farmacéutico Divulgación sanitaria*, 26(10). <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>

Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: Aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*.