

# Una educación refrescante: religando lo emocional en la pedagogía

## A refreshing education: religing the emotional in pedagogy

Joel Rojas Hernández<sup>1</sup>

**Recibido:** 18 de agosto de 2023. **Aceptado:** 01 de noviembre de 2023

### RESUMEN

La educación tradicional ha moldeado a los docentes en que deben centrarse en el contenido a transmitir a los educandos, obviando que la educación no puede ser reducida a unas de sus partes. En este sentido, el presente trabajo presenta una reflexión crítica al sistema mecánico de la educación que vulnera la parte humana de las personas, ocasionando un estrés crónico en los aprendientes, donde lo memorístico es la receta pedagógica por excelencia. Razón por la que es necesario reencantar el proceso educativo desde nuevas miradas que permitan religar los aspectos afectivos en el aula de clase de forma más empática, es decir, más refrescante.

**Palabras clave:** educación; pedagogía; pedagogía religadora.

### ABSTRACT

Traditional education has shaped educators so that they must focus on the content to be transmitted to the students, obviating that education cannot be reduced to one of its parts. In this regard, the present work presents a critical reflection on the mechanical system of teaching that violates the human part of people, causing chronic stress in learners, in which memorization is the pedagogical recipe par excellence. For such reason, it is necessary to re-enchant the educational process from new approach that allow us to reconnect the affective aspects of the classroom in a more empathic way; that is to say, a more refreshing way.

**Keywords:** education; pedagogy; reconnecting pedagogy.

---

<sup>1</sup> Profesor Titular de la Universidad Internacional Antonio de Valdivieso (UNIAV), Rivas, Nicaragua. Doctor en Educación con énfasis en Mediación Pedagógica. ORCID: . Correo electrónico: joelrojashernandez@gmail.com



La educación es uno de los pilares fundamentales del desarrollo humano y social, y se ha reconocido como un derecho humano básico (Naciones Unidas, s. f.-a). En este sentido, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) ha planteado 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con el propósito de “poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar [...] que todas las personas gocen de paz y prosperidad”(PNUD, 2012, párr.1). Sin embargo, lograr estos objetivos en el corto plazo plantea grandes desafíos, especialmente en un contexto global donde los recursos naturales están siendo sobreexplotados y la educación enfrenta problemas estructurales (Pearse, 2006), y sobre todo en los sectores más vulnerables dominados por un sistema escolarizado (Ruiz & Ruiz, 2021).

En este sentido, el ODS número cuatro dicta: “garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos” (Naciones Unidas, s. f., párr. 1,-b)s. Este objetivo es fundamental para lograr los objetivos de desarrollo sostenible, ya que permite a las personas adquirir las habilidades y conocimientos necesarios para participar activamente en la sociedad y construir un futuro sostenible. Sin embargo, la brecha entre lo que se espera de la educación y lo que se está logrando en la práctica es muy grande.

El sistema educativo enfrenta grandes desafíos en la actualidad, como el bajo nivel de comprensión lectora y el déficit en el desempeño académico, especialmente en la región latinoamericana donde un estudio del 2012 reveló que la mitad de “los estudiantes de 15 años tienen problemas en el desempeño de la lectura y en ciencias” (Rivas Molina, 2016, párr. 2). Este déficit en el desempeño académico se contrapone a lo planteado en los objetivos de desarrollo sostenible, que buscan garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad para todos.

Además, el estrés escolar y académico es un problema cada vez más común entre los estudiantes (Jurado-Botina et al., 2021). Este estrés puede afectar negativamente el bienestar de los aprendientes y su rendimiento académico, lo que agrava aún más la brecha entre lo que se espera de la educación y lo que se está logrando en la práctica.

Es necesario analizar el problema que ocasiona el estrés escolar y académico en los aprendientes para proponer nuevos enfoques o estrategias pedagógicas refrescantes que promuevan un aprendizaje más significativo, creativo y emotivo para los estudiantes. En este ensayo, se quiere exponer los problemas del estrés escolar y académico ocasionados por el sistema educativo tradicional, para después explorar cómo una educación refrescante, que busca la integración de alternativas empáticas y emocionales que promuevan un bienestar académico en las aulas de clases, de forma que podría contribuir a superar estos desafíos y encaminar el proceso educativo hacia los objetivos de desarrollo sostenible.

## ESTRÉS ESCOLAR Y ACADÉMICO

El documental “Un crimen llamado educación” de Jürgen Klaric (2017) aborda el tema del estrés escolar que afecta a muchos estudiantes en todo el mundo. Según el documental, “el sistema educativo escolar, sigue siendo el mismo de hace doscientos años” (2m23s), diseñado para enseñar a las personas a trabajar en fábricas. Este sistema se enfoca en evitar el “error” desde la enseñanza temprana y universitaria, para luego aplicarlo en las empresas.

En el documental, se llevó a cabo una investigación antropológica en catorce países, incluyendo Finlandia, Singapur, Corea del Sur, Estados Unidos, Bolivia, Colombia, México, Uruguay, Panamá, República Dominicana, Perú, España, Ecuador y Argentina. Esta investigación revela que el estrés escolar es común en la educación de estos países y muestra una escolarización dogmática y arcaica, rígida y autoritaria.

El estrés escolar es una realidad en las aulas de clase y en todos los niveles educativos, y puede manifestarse de diferentes maneras. Según Palacio et al. (2022a):

las situaciones causantes de estrés escolar en los niños y niñas son variadas y dependen de cómo ellos perciban su contexto educativo. Estas situaciones que ocasionan una sensación de desagrado, de malestar en las personas sin importar la edad. Los niños y niñas expresaron sentirse molestos, frustrados o angustiados por aspectos relacionados con su ambiente escolar como los académicos, en la interacción con estudiantes y docentes, y por aspectos estructurales de su escuela (p.7).

Sierra et al. (2015) estima que entre:

las variables que pueden afectar a los niños y niñas en su rendimiento en la institución educativa está el estrés escolar, el cual se presenta con mayor complejidad en el proceso formativo de un niño, niña o adolescente, ya que hay factores que precipitan sus componentes y pueden llevar a reacciones que desencadenan comportamientos disfuncionales difíciles de abordar. (p. 182)

Vega-Martínez et al. (2023) en un estudio a nivel universitario definen que “el estrés académico se concibe como el proceso resultante de la interacción y de la fricción entre las demandas percibidas desde el contexto académico y las características cognitivas, socioafectivas y físicas de las personas que aprenden” (p. 166). En este sentido, Polo, et al. (1996, como se citó en García-Ros et al., 2012; de Castro y Luévano 2018) lo resumen “como aquel que se produce en relación con el ámbito educativo” (p. 100).

Es importante señalar que se denomina “estrés escolar” al malestar y la presión que pueden experimentar los estudiantes de educación primaria y secundaria debido a la carga académica. Por otro lado, el término “estrés académico” es más preciso para referirse los estudiantes universitarios que presentan estos mismos síntomas (García-Ros et al., 2012).

Entre las causas que generan estrés escolar o académico, se pueden mencionar en las que coinciden los siguientes autores, como García-Ros et al., (2012); Zárate Depraect et al. (2017); de Castro y Luévano (2018) to identify if there are differences in stress according to sex, semester and career; and identify factors of «susceptibility to stress» and «academic context» with higher presence. The study was developed at a technology institute in Aguascalientes (México); Jurado-Botina et al. (2021); Solano Dávila et al., (2022); García Bravo (2023):

- a. La realización de exámenes y formas de evaluación.
- b. La sobrecarga académica dentro y fuera del aula.
- c. El hacinamiento en las aulas.
- d. Los conflictos y la competencia entre compañeros.
- e. La falta de tiempo para cumplir con las tareas.
- f. Las expectativas de sus familiares con respecto a sus rendimientos.
- g. La poca práctica de las clases.
- h. La falta de relación de contenidos con el desempeño profesional.

Las causas del estrés escolar están interrelacionadas, pero el sistema educativo actual no las aborda de manera integral. Este sistema se caracteriza por ser lineal, mecánico y fragmentado, en el que los profesores están más interesados en llenar o vaciar su contenido académico en los aprendientes, que en fomentar un aprendizaje significativo.

Es importante resaltar que el estrés académico pueda llevar a situaciones extremas, que junto a otros estresores pueden conllevar la ideación suicida (Sánchez-Villena, 2018). Un estudio realizado sobre “Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios Colombianos” por Restrepo et al. (2018) estiman que “existe una correlación entre el estrés académico y la ideación suicida, y existe una correlación entre el consumo de sustancias y la depresión” (p. 236), aunque reconocen que su estudio no determinó causalidad.

En países como Corea del Sur, las cifras de suicidio entre jóvenes universitarios son las más altas a nivel mundial, entre las causas de este pensamiento suicida esta “la presión para obtener los mejores resultados en los exámenes, especialmente en la prueba de ingreso a la universidad” (El Comercio, 2015). Se estima de manera general que, “once de cada 100 jóvenes, de entre 13 y 34 años, han pensado alguna vez en suicidarse, y ocho de cada 100.000 lo llevan a cabo, según los datos de la Oficina de Estadística de Corea del Sur” (RTVE.es, 2023). En Japón también se presenta este problema en la juventud, y aunque las causas no están claras, el estrés también aparece presente en esta problemática (Wakatsuki & Griffiths, 2018). De manera que, “se han identificado elementos relacionados al ambiente escolar y universitario que pueden incidir en la conducta suicida” (Vélez-Pérez et al., 2017, p. 35). EL ROL

## TRADICIONAL DEL DOCENTE

Paulo Freire, en su libro *Pedagogía del Oprimido* (1972), señala que los educadores han pasado históricamente con pensamientos acomodados en una educación bancaria, que se enfoca en la memorización de contenidos. Este tipo de educación considera a los estudiantes como simples “vasijitas” que deben ser llenadas con conocimientos. El maestro es visto como el único especialista y dicta el único conocimiento que puede haber en el aula de clase. En este sentido, lo que pueda conocer, saber o ser del aprendiente es relegado a un segundo plano, convirtiéndolo en un mero receptáculo del conocimiento del maestro. Esta perspectiva enajena toda motivación y creatividad por parte del estudiante (Freire, 1972, p.51). Esta práctica ha permanecido por los últimos cincuenta años, quizás por resonancia mórfica (Sheldrake, 2006).

El rol tradicional del docente ha estado alineado al pensamiento colonial de la modernidad, que crea dicotomías en la sociedad y en la educación: maestro/alumno, sabio/ignorante, opresores/oprimidos. Por consiguiente, en este aspecto, la educación se ha desarrollado con relaciones de poderes verticales en las que el maestro gobierna el conocimiento y las formas de evaluación obedecen a una jerarquía superior, en la que no participa el aprendiente. El maestro es en esencia el único protagonista en el aula de clase, asumiendo el papel central del hecho educativo, y en el que los estudiantes deben responder correctamente en función de lo que piensa y sabe el maestro o el libro de texto de la asignatura.

En este sistema caracterizado por la acción memorística que promueve el maestro, sobre salen, según Díaz (2022):

la realización de preguntas orales, en donde las respuestas correctas consisten en la repetición de las mismas ideas que, literalmente sostiene el libro de texto; resolución de guía de preguntas que radican en transcribir respuestas del libro de texto al cuaderno, resolución de sistemáticos y exámenes con ítems de complete, selección múltiple y apareamiento, y, todos ellos, con el común denominador de ser de índole conceptual; es decir, esta metodología de aprendizaje obliga a los estudiantes a memorizar de manera forzosa la información [de la asignatura] (p. 3)

Un sistema educativo que se fundamenta en el un aprendizaje memorístico, tiende rápidamente a perder vitalidad y fuerza, pues se vuelve un sinsentido, lacerando la emergencia de la inteligencia en los educandos. Es un aprendizaje forzado, esquematizado, recetado y totalmente escolarizado, que a fin de cuentas tiende a ser olvidado por el aprendiente, por no encontrarle sentido, pues carece de una visión integral para su desarrollo profesional, personal y para la vida misma.

Ante este sistema que encasilla, tanto al educador como al educando, es que se hace necesario un reencantamiento del hecho educativo, puesto que a como lo expresa, Augusto Cury (2010) en su libro *El Maestro Inolvidable* dice que:

La universidad deforma a los alumnos, sofoca la creatividad, apaga el arte de la duda, destruye la osadía y la sencillez, roba de ellos lo mejor que tienen. Los jóvenes son entrenados para usar la memoria como depósitos de información, pero no para pensar, no para tener sutileza, perspicacia, seguridad, osadía. Reciben diplomas, pero no sabiduría. Saben hablar de temas lógicos, pero tropiezan en las pequeñas dificultades emocionales. (p. 25).

Es importante resaltar el papel del maestro en el proceso de aprendizaje, ya que puede tener un impacto positivo o negativo en la vida académica de los estudiantes. Como se menciona en las causas del estrés escolar, el maestro es parte del problema. Además, existen otras causas relacionadas con el sistema educativo, como la forma de evaluación, y también hay causas que son propias de los estudiantes, como la procrastinación. Por ello, es necesario repensar el sistema educativo actual y buscar alternativas que fomenten un aprendizaje significativo y que ayuden a reducir el estrés escolar. Esto implica un cambio, el pasar de un enseñanza mecánica y fragmentada a nuevos procesos de aprendizaje, así como una mayor atención a las necesidades emocionales y psicológicas de los estudiantes.

El documental “Un Crimen llamado educación” afirma que muchos profesores están desmotivados y no son felices. Se les ha dado algunos epítetos, como “fósiles vivientes” y “anfibios culturales”, lo cual refleja la percepción de que en muchos casos los docentes son maestros por resultado de algún fracaso profesional. Además, muchos son docentes, pero no por su primera opción en sus deseos de ingresar a sus estudios universitarios, sino por no clasificar en sus carreras deseadas. Esto quizás podría ser parte de esa desmotivación que pueden tener algunos profesores en el sistema educativo.

Ampliando la mirada al sistema educativo, se puede percibir que la praxis académica necesita una revitalización, en la que se procure la democratización del saber en el aula de clase, para disminuir los puntos estresores en los estudiantes. Fomentando así mejores relaciones entre educandos y educadores, de formas horizontales en vez de solo verticalismos radicales.

## **RELIGANDO LO EMOCIONAL AL PROCESO EDUCATIVO**

Se han expuesto dos aspectos importantes anteriormente que están interconectados en el proceso de aprendizaje: el estrés académico y el rol del docente. El segundo influye en el primero desde el punto de vista mecanicista de la educación, donde las formas, métodos o estrategias de enseñanza hacen énfasis en la memorización y repetición de contenidos. Este tipo de educación no es para nada placentero, puesto que es monótono, pasivo y muchas veces ambiguo cuando no se logra encontrar sentido a lo expresado en clase, con la vida y la poca o nula aplicabilidad en la práctica. Es un simple proceso de escolarización que, en palabras de Calvo (2017), “dificulta, inhibe y reprime aprender” (p.9).

Ante esta realidad, la educación debe promover la creatividad de maestros y aprendientes, siendo necesario, un cambio de mirada al hecho educativo, dar un giro de 180 grados, para

ver, sentir y recrear lo aprendido, con el propósito de hacerlo diferente, con nuevas luces que permitan visionar una pedagogía más amigable con el aprendiente y más fértil en la vida del profesor. No se trata de vaciar contenido, sino de imbricar en la vida de los aprendientes, pasiones y virtudes por las cuales deseen vivir y disfrutar de un aprendizaje para la vida. En este sentido, Gutiérrez y Prieto (2004) retoman una frase de Simón Rodríguez (1769-1854), "lo que no se hace sentir no se entiende". Por ello, afirman que, "si queremos dar sentido a lo que hacemos, es evidente que el sentimiento, la intuición, la emoción, la percepción connotativa es el mejor camino seguir" (p. X).

José Martí expresó que, "puesto que a vivir viene el hombre, la educación ha de prepararlo para la vida" (Bello, 2009, p. 3). Siguiendo esta línea de pensamiento, Bello sostiene que la educación no solo debe "desarrollar las capacidades intelectuales", sino también potenciar y "educar los recursos emocionales" (p. 12). Por lo tanto, es fundamental que los docentes se comprometan a crear un ambiente de aprendizaje alternativo y enriquecedor emocionalmente para sus estudiantes. De esta manera, se puede promover una educación significativa y duradera para todos los participantes del proceso educativo. Rotger (2018) dice que "las habilidades emocionales en el mundo actual, [...] son imprescindibles para la inserción social, el crecimiento personal y profesional del futuro de [...] los estudiantes" (p. 86).

La UNESCO también sostiene que el objetivo de la educación "es aprender a ser y aprender a convivir", no solo es adquirir conocimientos (Martinic, 2010, p.36). Por ello, es necesario infundir humanismo en la educación. Leonardo Boff (2007), escritor, teólogo, ecologista y profesor brasileño, afirma que la "cordialidad significa el modo de ser y de ver, que permite descubrir un corazón palpitando en el interior de cada cosa, de cada piedra, de cada estrella y de cada persona" (p.34). Continúa diciendo que, "construimos el mundo a partir de lazos afectivos. Esos lazos hacen a las personas [aprendientes] y las situaciones preciosas [el hecho educativo], portadoras de valor e infinitamente adorables" (p.19). Los maestros deben tomar en cuenta la premisa de construir vínculos efectivos con los educandos para que los aprendizajes y situaciones sean valiosos, dignos de aprecio infinito,

En la misma línea, Gutiérrez y Prieto (2004) expresan que debemos "educar para la expresión" y "educar para convivir" (p. 27). Estos autores afirman que "sin expresión no hay educación" y consideran que cuando se logra la expresión, es porque hay dominio del tema, lo que lleva al "manejo de las diferentes formas de lenguaje" (p. 28). Por ejemplo, (Bohm, 1997) sostiene que las personas se expresan no solo a través de palabras, sino también a través de "la actitud corporal, el llamado lenguaje corporal" (p. 73).

Ahora bien, en este escrito se aplica el término, religar, para hacer un puente entre la educación y las emociones. Desde el enfoque fragmentado de la educación se ha olvidado que las emociones juegan un papel vital en el aprendizaje, creando una dicotomía entre razón/emoción-sentimientos. Sin embargo, se olvida que se aprende con todos los sentidos, el cerebro se estimula cuando hay algo que le resulta novedoso o emocionante (González, 2017) where all kind of positive and negative emotions are generated, without being sometimes

taken into account in the educational process in a significant way. Moreover, some small but important, changes and strategies are proposed to contribute to the achievement of better learning in our students. (English. Por tal razón es necesario ligar a la educación las emociones, aspecto que ha sido ignorado por los maestros (Casassus, 2007). Además, se debe reconocer que hace falta preparación en este tema para afrontarlo.

Santos (2020), afirma que “la escuela ha sido siempre la cárcel de los sentimientos”, a la que se llega para estudiar:

geografía, historia, matemáticas, filosofía, química, física, matemáticas, lengua, idiomas, tecnología... Nada se ha hecho para que aprendan a cultivar el autoconcepto, sobrellevar el duelo, aliviar la depresión o superar la ansiedad. Lo que tenían que hacer los alumnos y las alumnas era aprender las diferentes asignaturas, no mejorar la salud emocional. (p. 19)

En este sistema educativo “la escuela ha sido el reino de lo cognitivo, pero no el reino de lo afectivo” (p. 19), pero sobre todo a nivel universitario, donde lo importante es el tecnicismo y el cientificismo. Siendo todavía lo afectivo más invisibilizado, puesto que las interacciones entre docentes y estudiantes son menores. No obstante, desde el año 1996 con el Informe Delors (García et al., 2015) se estimó, entre los propósitos de la educación, el “conferir a todos los seres humanos la libertad de pensamiento, de juicio, de sentimientos y de imaginación que necesitan para que sus talentos alcancen la plenitud y seguir siendo artífices, en la medida de lo posible, de su destino” (p. 53).

Por consiguiente, es necesario que el proceso educativo este en armonía con el bienestar emocional de los aprendientes y mediadores del proceso de aprendizaje. Rotger (2018) afirma que “detrás de cada aprendizaje hay una emoción” (p. 57), razón por la que es necesario este ingrediente en las aulas de clase.

Dice Bharwaney (2010) que “ser emocionalmente inteligente significa sintonizar las emociones, comprenderlas y tomar las medidas necesarias” (p. 32). Lo que implica, las propias emociones y la de los demás, en función del contexto en que se desarrollan. Aunque se reconoce que los primeros en hablar de inteligencia emocional fueron Salovey y Mayer en 1990 (como se citó en Sanmiguel et al., 2018):

como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad para dirigir y controlar las propias emociones y las de los demás, lo que permite discriminar entre ellas y utilizar la información que proporciona para guiar las acciones y pensamientos, de tal forma que resulten favorables para sí mismos y en el contexto en que se desenvuelve el individuo. (p. 1684)

Por su parte, Rojas (2019) habla de la educación emocional en las aulas, como un proceso innovador que se enfoca en la necesidades emocionales y a la vez sociales de las personas, y



en cómo estos pueden aprender a manejarlos para superar sus problemas, sean estos internos o externos. El aprendizaje de las emociones puede contribuir, por tanto, en la convivencia en el aula de clase, tanto para los aprendientes como para el profesorado.

Se debe reconocer que en los procesos de aprendizaje están involucrados “la cognición y afecto, [...] ambos son inseparables y actúan de forma conjunta en nuestra vida” (Ramos, 2017, p. 38). Razón por la que Castro (2018) dice que se debe insistir en la incorporación de la afectividad en la educación. En las aulas de clase se necesita de una educación dirigida a al corazón de los aprendientes. Se ha hecho énfasis en lo científico-técnico, pero se ha obviado los el poder que tienen la emociones, por lo que, Santos Guerra (2020) considera que la escuela es la cárcel de las sentimientos, puesto que estudian muchas materias, pero “nada se ha hecho para que aprendan a cultivar el autoconcepto, sobrellevar el duelo, aliviar la depresión o superar la ansiedad” (p. 19).

Entre los aspectos que Rotger (2018) propone para que los docentes pueden poner en práctica la inteligencia emocional están:

- a. Familiarizarse y formarse en inteligencia emocional.
- b. Evitar situaciones de estrés en el aula, por las repercusiones negativas en el aprendizaje.
- c. Se debe tomar en cuenta que las evaluaciones formales (pruebas comunes escritas), generan emociones negativas y bloquean el proceso de aprendizaje, por tanto, se debe pasar evaluaciones de carácter asertivas.
- d. Pasar de un enfoque estático, donde el docente es el centro de la clase, a uno dinámico y participativo los aprendientes en el proceso de aprendizaje.

Siguiendo la dinámica de propuesta, Luzuriaga (2018) propone para las aulas universitarias: las simulaciones, en la que se podrían recrear las situaciones y emociones por las que pasan los estudiantes; y, las técnicas de relajación, que tienen múltiples beneficios.

Un punto de importancia sobre las emociones, la expone García Ugarte et al. (2015) con relación al cociente de éxito en la vida de las personas, en las que establece que el 23% de dicho éxito corresponde a la capacidad intelectual, sin embargo, el otro 77% se debe a las aptitudes emocionales. Estos datos muestran lo urgente y necesario de incorporar en el curriculum el tema sobre la gestión de las emociones.

## **UNA EDUCACIÓN REFRESCANTE PARA PROMOVER EL APRENDIZAJE**

El término “refrescante” propuesto, se utiliza en relación a la tecnología, donde se refresca una página para solucionar problemas de carga o bloqueo. También se hace una analogía con una limonada, que es más aceptada desde un punto de vista biológico. El sistema educativo necesita un refrescamiento en sus planteamientos teóricos y epistemológicos para promover una educación más efectiva y afectiva. Esto implica un cambio en la forma en que se aborda el proceso educativo y el papel del maestro en el mismo.

Por lo que, hay que destacar el papel fundamental del maestro en el proceso educativo. Un maestro puede contribuir positivamente al proceso educativo, mediando y guiando a los estudiantes. Sin embargo, también puede crear barreras si no logra manejar sus emociones. Por lo tanto, se plantea que una educación refrescante debe abordar el estrés escolar y académico, así como el rol tradicional del maestro que pueden afectar la capacidad de los estudiantes para aprender.

Una educación refrescante debe ser alternativa, dispuesta a experimentar con diferentes experiencias la búsqueda de significados, por ejemplo, Rotger (2018) dice que cuando incorporamos “el humor en el aula, sin dudas el tiempo vuela. Se aprende más y mejor cuando el proceso de enseñanza y aprendizaje es alegre, dinámico, y cuando se repite con novedad” (p. 118). Así mismo, el humor positivo tiende liberar la tensión emocional, así como mejorar las relaciones interpersonales, por lo que puede ser de utilidad para romper el hielo entre las personas; además, contribuye a ganarse la confianza entre los participantes (Vanistendael et al., 2013). Por consiguiente Fernández (2019) dice que:

Conviene aplicar el humor por salud mental, física y emocional, y por su eficacia y bondad en el proceso de enseñanza-aprendizaje. No obstante, enfatizamos que, se trata de un humor benéfico, relacionado en la medida de lo posible con el tema tratado, dosificado y gestionado en cuanto a tiempos —también hasta donde se pueda—, y por supuesto, no es un humor agresivo, hostil, ni discriminatorio. (p. 68)

Siguiendo con este aspecto, Aguilar y Bize, (2011) escriben el libro, *Pedagogía de la Intencionalidad: educando para una conciencia activa*, donde abordan Las Cinco Llaves del Aprendizaje, en las que una de ellas, se refiere al Aprendizaje y buen humor. Se estima así que el aprendizaje debe ser deseado, disfrutado y querido por el que aprende, por lo tanto, implica una motivación extrínseca, promovida desde los espacios lúdicos, en la que se le brinde un espacio especial al buen humor como “parte del ambiente de aprendizaje” (p. 145). Sin embargo, reconocen que “este planteamiento está muy lejos de la realidad actual en la escuela tradicional; es por tanto uno de los cambios importantes que debe abordar una nueva educación, construyendo ambientes educativos que incorporen el buen humor como elemento significativo” (p.151).

Francia y Fernández (2009, como se citó en Fernández, 2010) en sintonía con el humor, expresan que tiene una función pedagógica y a la vez didáctica, puesto que, “el humor agiliza y enriquece los procesos de enseñanza y aprendizaje; facilita al educador la enseñanza e instrucción de los contenidos de una forma amena y motivadora (p. 29). Por ello, es necesario tomar en cuenta que “el humor es un vector importante en la construcción de los vínculos sociales y de la cohesión grupal” (Anaut, 2017, p. 72)

Aguilar y Bize (2011) estiman que “el aprendizaje debe ser algo querido” (p.149) donde el humor contribuya en el proceso educativo, pues es “parte de todo el ser humano” (p.147).

Así mismo, Gutiérrez y Prieto (2004) exponen, que, el educar es estar inmerso en el hecho de “gozar la vida” en sus múltiples facetas y las diferentes formas de expresar afectividad (p. 23).

Es interesante mencionar que el uso del buen humor en el aula de clase tiende a mejorar las relaciones interpersonales, se genera mayor confianza cuando los maestros están dispuestos a reírse de sus propios errores y experiencias para motivar la clase. Ayuda a establecer relaciones de respeto, cuando se usa de manera constructiva, dice, del Socorro Rodríguez (2017) que “a las personas se les corrige con gracia, sin regaños en vez de adoptar una forma malhumorada” (p. 50).

Es más, Tamblyn (2007, como se citó en Montañés, 2018), brinda algunas razones por las que los maestros deben poner en práctica el buen humor en las aulas de clase, puesto que:

son fáciles de utilizar, reducen el estrés, la ansiedad o las amenazas, acercan a las personas y aminoran los conflictos, elevan la autoestima y motivan. Además, el humor y la risa se emplean para comunicar la relevancia del mensaje y mejoran la memoria visual, colaboran en aprender más rápidamente los datos y en recordar mejor los contenidos, hacen que la información parezca más real y ayudan a tomar mejores decisiones. (p. 133)

El tema de educación es un tema muy serio, si para algunas personas el asunto del buen humor en el aula de clase le puede parecer algo extraño o fuera de lugar, también lo es el tema de la musicoterapia. Pues bien, en este caso, un estudio realizado en la Universidad de Chachapoyas en Perú, en el año 2018, demostró “que la musicoterapia reduce significativamente el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería” (Tejada-Muñoz et al., 2020, p. 89). De igual manera se podría incluir, también la aromaterapia. Un estudio titulado “Composición química y efecto del aceite esencial de las hojas de *Lippia alba* (Verbenaceae) en los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios” por Soto Vásquez et al., (2019), prácticamente es un estudio de aromaterapia, encontrando que esta técnica logró reducir el estrés académico en los estudiantes en un 12.96% con diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) con respecto al placebo.

## **REFLEXIONES A MANERA DE CONCLUSIÓN**

El impacto del estrés escolar y académico en los aprendientes es una realidad del sistema educativo que afecta el bienestar emocional del sujeto aprendiente. Por lo que, se requiere de la implementación de estrategias y técnicas para reducir el estrés en el entorno educativo, promoviendo así un ambiente más saludable y propicio para el aprendizaje. En la que el rol de maestro debe pasar de una educación bancaria a una más participativa, democrática y liberadora.

Además, se ha explorado la idea de religar las emociones a la educación, es decir, integrar las emociones como parte fundamental del proceso de aprendizaje. Se ha destacado que las emociones pueden tener un impacto significativo en la motivación, el compromiso y la

retención de conocimientos de los aprendientes. Esto requiere de una formación en la temática para los docentes.

Por último, se ha resaltado la importancia del buen humor en el ámbito educativo. Se ha argumentado que el buen humor puede generar un ambiente más positivo y estimulante para el aprendizaje, promoviendo la creatividad, la colaboración y el bienestar emocional de los aprendientes.

En conclusión, una educación refrescante que religa lo emocional en la pedagogía busca no solo transmitir conocimientos, sino también promover el bienestar emocional de los aprendientes. Al abordar el estrés escolar y académico, repensar el rol del maestro, integrar las emociones en el proceso educativo y fomentar el buen humor y otras estrategias que puedan crear un entorno educativo más enriquecedor y satisfactorio para todos los involucrados.

## REFERENCIAS

- Aguilar, M., & Bize, R. (2011). *Pedagogía de la Intencionalidad: Educando para una conciencia activa*. Homo Sapiens Ediciones. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/67099>
- Anaut, M. (2017). *Humor, entre la risa y las lágrimas: Traumas y resiliencias*. Editorial Gedisa. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/118231>
- Bello, Z. (2009). *Alternativa psicopedagógica para la educación de la inteligencia emocional en niños con dificultades en el aprendizaje [La Habana: Editorial Universitaria]*. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioieiagsp/reader.action?docID=3185020&ppg=1>
- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente Inteligente: Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/47931>
- Boff, L. (2007). *La fuerza de la tenura*. Ediciones Dabar.
- Bohm, D. (1997). *Sobre el diálogo*. Editorial Kairós SA.
- Calvo Muñoz, C. (2017). *Ingenuos, ignorantes, inocentes: (De la educación informal a la escuela autoorganizada)*. Ediciones de la Junji.
- Casassus, J. (2007). *El campo emocional en la educación: implicaciones para la formación del educador*. [https://www.academia.edu/7810582/EL\\_CAMPO\\_EMOCIONAL\\_EN\\_LA\\_EDUCACION\\_IMPLICACIONES\\_PARA\\_LA\\_FORMACION\\_DEL\\_EDUCADOR](https://www.academia.edu/7810582/EL_CAMPO_EMOCIONAL_EN_LA_EDUCACION_IMPLICACIONES_PARA_LA_FORMACION_DEL_EDUCADOR)
- Castro Santander, A. (2018). *Escuelas emocionalmente inteligentes: La revolución educativa necesaria*. Homo Sapiens Ediciones. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/129651>
- Cury, A. (2010). *El Maestro inolvidable: Jesús, el mayor formador de pensadores de la historia*. Grupo Nelson.
- de Castro, J. F., & Luévano, E. (2018). *Influencia Del Estrés Académico Sobre El Rendimiento Escolar En Educación Media Superior: INFLUENCE OF ACADEMIC STRESS IN SCHOLAR PERFORMANCE IN HIGH SCHOOL*. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres del Pedagogo*, 26, 97-117. <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i26.1926>
- del Socorro Rodríguez Guardado, M. (2017). *El buen humor como virtud en la práctica docente: Good humor as a virtue in teaching practice*. *ESPIRAL: Revista de Docencia e Investigación*,

- 7(2), 43-52. <https://doi.org/10.15332/erdi.v7i2.2004>
- Díaz Pérez, A. A. (2022). El uso de canciones en la enseñanza de la historia. Una propuesta alternativa al aprendizaje memorístico. 25, 1-21. <https://doi.org/10.15359/rp.25.3>
- El Comercio. (2015, septiembre 11). Corea del Sur, el país desarrollado con más suicidios. El Comercio. <https://elcomercio.pe/mundo/asia/corea-sur-pais-desarrollado-suicidios-212080-noticia/?ref=ecr>
- Estrada Araoz, E. G., Roque, M. M., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, H. J., & Zuloaga Araoz, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19: Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fernández Poncela, A. M. (2019). Profesores, Estudiantes Y La Rueda Del Humor: TEACHERS, STUDENTS AND THE WHEEL OF HUMOR. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres del Pedagogo*, 27, 49-73. <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i27.1676>
- Fernández Solís, J. D. (2010). El valor pedagógico del humor en la educación social. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/47918>
- Freire, P. (1972). *Pedagogía del Oprimido*. Tierra Nueva y Siglo XXI. <https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadeloprimido.pdf>
- García Bravo, M. de la L. (2023). El estrés académico en estudiantes universitarios: Una problemática de atención en la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Guerrero: Academic stress in university students: a care problem at the Higher School of Nursing No. 4 of Taxco de Alarcón, Guerrero. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(3), 1-24.
- García Ugarte, J., García-Rincón de Castro, C., & Batet Rovirosa, M. (2015). Cinco llaves para educar en el siglo XXI: Aprendizaje, corazón, talento, diálogo y solidaridad. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/127677>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad: Academic stress in first-year college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- Gonzalez Sarmiento, O. (2017). ¿Lo racional del ser humano es una entelequia? Las emociones y el aprendizaje: Is the rational thought of humanity an entelechy? *Emotions and learning. Consensus* (16803817), 22(2), 33-41.
- Gutiérrez, F., & Prieto, D. (2004). *La mediación pedagógica*. La Copia Fiel.
- Jurado-Botina, L., Carlosama-Rodríguez, D., Montero-Bolaños, C., & Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática: Academic stress in university students from Ibero-America: a systematic review. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(2), 1-19. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
- Jürgen Klaric (Director). (2017, noviembre 20). Un crimen llamado educación—Documental completo dirigido por Jürgen Klaric. <https://www.youtube.com/watch?v=7fERX0OXAIY>
- López-García, R. N., Martínez-Martínez, E. R., Palacios-Martínez, C., Luna, N. R., Rodríguez-Romero, D. V., Sánchez-Macías, F., Rodríguez-Nava, V. F., Rodríguez-Medina, M. de L., & González-Flores, S. P. (2016). Estrés e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Lux Médica*, 11(34), Article 34. <https://doi.org/10.33064/34lm2016710>

- Luzuriaga, R. F. (2018). Retos y Herramientas Generales para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional en las Aulas Universitarias: Challenges and General Tools for the Development of Emotional Intelligence in the University Classrooms. *Praxis Educativa*, 22(3), 47-55. <https://doi.org/10.19137/praxiseducativa-2018-220305>
- Martinic, S. (2010). La Evaluación y las Reformas Educativas en América Latina. 3(3), 31-43.
- Maturana, H. R. (2008). El Sentido de Lo Humano. Ediciones Granica S.A.
- Montañés Sánchez, M. V. (2018). El Humor, La Risa Y El Aprendizaje De Ele: Una Revisión Desde La Psicología Y La Didáctica: HUMOUR LAUGHTER AND LEARNING: A PSYCHOLOGICAL AND DIDACTIC REVIEW. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educacion de Albacete*, 33(1), 129-143.
- Naciones Unidas. (s. f.-a). La Declaración Universal de los Derechos Humanos | Naciones Unidas. United Nations; United Nations. Recuperado 23 de septiembre de 2023, de <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Naciones Unidas. (s. f.-b). Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos | Representante Especial sobre la Violencia contra los Niños. Recuperado 8 de septiembre de 2023, de <https://violenceagainstchildren.un.org/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/objetivos-4>
- Palacio Chavarriaga, C., Gutiérrez Avendaño, J., & Quintero Arrubla, S. R. (2022). El ambiente educativo desde la perspectiva de los escolares y sus experiencias de estrés escolar: The educational environment from the perspective of schoolchildren and their experiences of school stress. *O ambiente educacional na perspectiva de escolares e suas vivências de estresse escolar.*, 18(2), 1-15. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.18v.2i.1072>
- Pearse, A. (2006). Problemas Estructurales de Sistemas Educativos en América Latina. XXXVI(3-4), 319-350.
- PNUD. (2012). Objetivos de Desarrollo Sostenible | Programa De Las Naciones Unidas Para El Desarrollo. UNDP. <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>
- Ramos Ramos, P. (2017). Inteligencia emocional: Control del estrés (3a. ed.). Editorial ICB. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/106679>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., Vallejo, G. C., Quirama, T. C., Sánchez, Y. O., & Cardona, P. D. (2018). Depresión Y Su Relación Con El Consumo De Sustancias Psicoactivas, El Estrés Académico Y La Ideación Suicida En Estudiantes Universitarios Colombianos: DEPRESSION AND ITS RELATIONSHIP WITH THE CONSUMPTION OF PSYCHOACTIVE SUBSTANCES, ACADEMIC STRESS AND SUICIDAL IDEATION IN COLOMBIAN UNIVERSITY STUDENTS. *Health & Addictions / Salud y Drogas*, 18(2), 227-239. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i2.359>
- Rivas Molina, F. (2016, agosto 23). Educación en América Latina: Más cobertura, pero "de mala calidad". *El País*. [https://elpais.com/internacional/2016/08/23/argentina/1471959196\\_824572.html](https://elpais.com/internacional/2016/08/23/argentina/1471959196_824572.html)
- Rojas Pedregosa, P. (2019). Inteligencia y gestión emocional del profesorado en la escuela. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/111787>
- Rotger, M. (2018). Neurociencia Neuroaprendizaje. Las emociones y el aprendizaje. Nivelar estados emocionales y crear un aula con cerebro. Editorial Brujas. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzI2NDg3NDNfX0FO0?sid=2e427360-43af-4dfd-8921-76c6b494e748@redis&vid=1&format=EB&rid=1>

- RTVE.es. (2023, mayo 2). Corea del Sur, un país obsesionado con la perfección. RTVE.es. <https://www.rtve.es/noticias/20230502/espanoles-conflictos-perfeccion-obsesiva-corea-sur/2443004.shtml>
- Ruiz Reynoso, J., & Ruiz Díaz, L. D. (2021). El sistema escolarizado naturaliza la violencia y pobreza estructurales en los procesos de ingreso y permanencia en la Educación Media Superior: The school system naturalizes violence and structural poverty in the admission and permanence process in high school education. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 23(2), 111-125.
- Sánchez-Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka* (Asunción, En línea). <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/yg3mc>
- Sanmiguel Salazar, F., Hernández Vallejo, C. L., Galván Zermeño, R. D., Castañeda Herrera, H. Y., & Fregoso Hernández, C. B. (2018). Inteligencia Emocional Y Su Relación Con El Aprendizaje Cognoscitivo En Alumnos De Medicina. *Congreso Internacional de Investigacion Academia Journals*, 10(1), 1683-1688.
- Santos Guerra, M. A. (2020). Educar el corazón: Los sentimientos en la escuela. *Homo Sapiens Ediciones*. <https://elibro.net/es/ereader/uniaiv/177176>
- Sheldrake, R. (2006). Resonancia Mórfica y Campos Mórficos—Una Introducción. <https://www.sheldrake.org/espanol/resonancia-morfica-y-campos-morficos-una-introduccion>
- Sierra, O. L., Urrego, G., Montenegro, S., & Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness: School stress and empathy in high school practitioners of Mindfulness. *Stress scolaire et empathie chez les élèves des études secondaires, pratiquants du Mindfulness.*, 26, 175-197. <https://doi.org/10.19053/0121053x.3685>
- Solano Dávila, O. L., Salas Vásquez, B. J., Manrique Flores, S. M., & Núñez Lira, L. A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú): Relationship between Study Habits and Academic Stress in University Students of the Basic Sciences area of Lima (Peru). *Relação entre hábitos de estudo e estresse acadêmico em estudantes universitários da área de Ciências Básicas de Lima (Peru).*, 20(1), 1-15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Soto Vásquez, M. R., Alvarado García, P. A. A., Rosales Cerquin, L. E., Rengifo Penadillos, R. A., & Sagástegui Guarniz, W. A. (2019). Composición química y efecto del aceite esencial de las hojas de *Lippia alba* (Verbenaceae) en los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios: Chemical composition and effect of the essential oil from the leaves of *Lippia alba* (Verbenaceae) on the academic stress levels of university students. *Arnaldoa*, 26(1), 381-390. <https://doi.org/10.22497/arnaldoa.261.26119>
- Tejada-Muñoz, S., Liliana Santillán-Salazar, S., Jeuna Diaz-Manchay, R., Chávez-Illescas, M., Celedonia Huyhua-Gutierrez, S., & Jesús Sánchez-Chero, M. (2020). Musicoterapia En La Reducción Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios: MUSIC THERAPY IN THE REDUCTION OF ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS. *Medicina Naturista*, 14(1), 86-90.

- Vanistendael, S., Philippe, G., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P., & Rouyer, M. (2013). Resiliencia y humor. Editorial Gedisa. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/61167>
- Vega-Martínez, A., Reinaldo Martínez-Fernández, J., & Lluís Coiduras-Rodríguez, J. (2023). Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso: Un estudio exploratorio: Patrons d'aprenentatge, estrès acadèmic i rendiment en universitaris de primer curs: un estudi exploratori. Learning patterns, academic stress and performance in first year university students: An exploratory study., 59(1), 163-178. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1527>
- Vélez-Pérez, D., Maldonado-Santiago, N., & Inés Rivera-Lugo, C. (2017). Espectro Del Suicidio En Jóvenes Universitarios En Puerto Rico: SPECTRUM OF SUICIDE IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS IN PUERTO RICO. Puerto Rican Journal of Psychology / Revista Puertorriqueña de Psicología, 28(1), 34-44.
- Wakatsuki, Y., & Griffiths, J. (2018, noviembre 6). Japón tiene la tasa de suicidio más alta en 30 años entre jóvenes. CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/2018/11/06/japon-tiene-la-tasa-de-suicidio-mas-alta-en-30-anos-entre-jovenes/>
- Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios: Medidas Preventivas. Revista de la Alta Tecnología y Sociedad, 9(4), 92-98.
- Zimbaldo, A. (2013). El musicoterapeuta en el aula: Musicoterapia en educación. <https://elibro.net/es/ereader/uniav/197583>