

Texto: La labor pedagógica y la ansiedad¹

La ansiedad es parte de una gama de estados emocionales relacionados con la angustia, el miedo y el temor, y en cuyo extremo se encuentran emociones como el pánico y el pavor. Dichos estados están íntimamente relacionados con el estrés y se relacionan con la presencia de alguna amenaza real o imaginada que provoca preocupación por el futuro. Dependiendo de la intensidad, esta amenaza puede percibirse de manera más o menos concreta. En el caso de la ansiedad se trata de un estado vago y que básicamente se vive como intranquilidad. De ahí que al experimentarla las personas exhiben movimientos tales como el balanceo de sus piernas cuando están sentadas, frotarse las manos, entre otros. En el caso de la angustia, suele vivirse a través de sensaciones como presión en el pecho, sudoración, mareos u otros.

Una consecuencia relevante de este tipo de estados, es que al experimentarlos se intensifica automáticamente la actividad ideativa orientada a suponer o anticipar escenarios futuros negativos, perdiendo incluso, en los casos más extremos, la claridad de que se trata solo de imaginación y no de hechos reales. Frente a este tipo de vivencias, es común que las personas disminuyan su conexión con lo que realmente está ocurriendo en su entorno directo.

Esto último tiene una especial relevancia para el trabajo educativo que, por su naturaleza esencialmente interpersonal y emocional, exige que las y los profesores estén atentos y conectados con los comportamientos y estados emocionales de las y los estudiantes, así como de sus particulares necesidades educativas del momento. Por otra parte, en aquellos casos en que este tipo de estados son parte de un funcionamiento global, propio de algún rasgo de personalidad, es común que las personas desarrollen una preocupación especial por el control y el orden, algo que si bien puede colaborar con el trabajo educativo, también puede llegar a obstaculizar de manera importante la relación con las y los estudiantes, debido a que por su nivel de desarrollo su comportamiento suele ser espontáneo, impulsivo e incluso caótico.

En este sentido, resulta fundamental para el trabajo pedagógico que las y los profesores sean capaces de diagnosticar en sí la presencia de dichas vivencias, que desarrollen prácticas y tomen medidas encaminadas a manejarlos adecuadamente. En algunos casos, tales vivencias pueden obedecer a situaciones que exceden el entorno educativo y en otros remitirse exclusivamente a estos últimos. En algunos casos es probable que se requiera apoyo profesional especializado para lograrlo.

No obstante lo anterior, es importante destacar que la actividad física sistemática contribuye a bajar los niveles de tensión y, por lo tanto, resulta absolutamente recomendable siempre y cuando exista un chequeo médico previo.

¹ Autor: Octavio Poblete-Christie, docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la U. de Playa Ancha.
Texto protegido como propiedad intelectual

Por otra parte, la actividad meditativa o el cultivo de la consciencia plena es una herramienta poderosa para estas situaciones. Se trata de técnicas desarrolladas desde hace miles de años que no solo contribuyen a disminuir los estados señalados sino que a fomentar el bienestar psicológico general. Sin embargo, resulta necesario destacar que como toda práctica o destreza requiere sistematicidad a mediano y largo plazo, y no basta solo con ejercitarlas unas cuantas veces para esperar resultados.

Respecto de lo señalado, es importante hacer referencia que durante las últimas décadas, este tipo de técnicas han acaparado el interés del mundo científico, levantado evidencia muy interesante sobre sus efectos a nivel conductual, psicológico y cerebral.

Algo análogo ha ocurrido en el mundo educativo donde se han evidenciado efectos positivos en docentes y el estudiantado, tanto en relación a los procesos y resultados de aprendizaje como en relación al mejoramientos de la salud mental y calidad relacional en las comunidades educativas. De ahí que diversos centros educativos tanto a nivel nacional como internacional han incorporado en su rutina cotidiana la práctica meditativa por parte del profesorado y estudiantes. Finalmente es importante señalar que el principio que este tipo de práctica cultivan la atención al “aquí y al hora”, algo que no sólo es posible desarrollarla a través de técnicas meditativas tradicionales sino de actividades comúnmente denominadas “manuales” como el dibujo, la pintura, el cuidado de jardines y huertas, la carpintería, la interpretación musical, entre otras.