



Rev Mex Med Forense, 2020, 5(suppl 1):97-103

ISSN: 2448-8011

Salud mental y superaprendizaje

Propuesta Original

Mental health and super learning

Vicente Rubio, Carlos Alejandro *; Morales González, Yolanda *; Tiburcio Morteo, Leticia *; Landa Alonso, Francisco *

Recibido: 15 Oct 2019, Aceptado: 15 Nov 2019, Publicado: 15 Marzo 2020

* Facultad de Odontología. Universidad Veracruzana, Región Veracruz

Autor de correspondencia: [Yolanda Morales González, yomorales@uv.mx](mailto:yomorales@uv.mx)

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha demostrado que existe un gran déficit en el desempeño académico de jóvenes universitarios y en la falta de aprendizaje, todo esto debido a causas multifactoriales tales como insuficiente motivación o interés por lo que se está aprendiendo, limitación en la relación entre cuerpo y mente, falta de atención y concentración,

exceso de estrés y ansiedad, estos últimos principalmente hacen que el estudiante se mantenga ausente en la percepción de lo aprendido limitando su correcto funcionamiento racional y dominio holístico.

Según (Águila 2015) el estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en

la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio. Se considera estrés escolar al malestar presente en el estudiante debido a factores internos y externos los cuales pueden ser físicos o emocionales a causa de la presión ejercida para afrontar y resolver problemas diarios como son la solución de exámenes, mantener una buena relación entre compañeros y propiamente con los docentes, la búsqueda de reconocimiento y rendimiento académico, lo cual genera grandes cantidades de estrés día a día y esto conlleva poco a poco a perder un buen ambiente dentro del aula.

México se considera como uno de los países con mayores niveles de estrés en

estudiantes universitarios, esto a causa de múltiples factores entre los que se encuentran cambios constantes en el ámbito laboral y social, pobreza e incluso la competencia entre compañeros de clase y de trabajo.

Ante el estrés académico los estudiantes deben aprender a dominar y abordar las exigencias que le demandan gran uso de recursos físicos y psicológicos los cuales les ayudaran a resolver dichas problemáticas.

Halgravez (2016) nos muestra que en un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Nuevo León donde la población fueron 300 estudiantes de diversas carreras se obtuvo como resultado los datos contenidos en la figura 1.

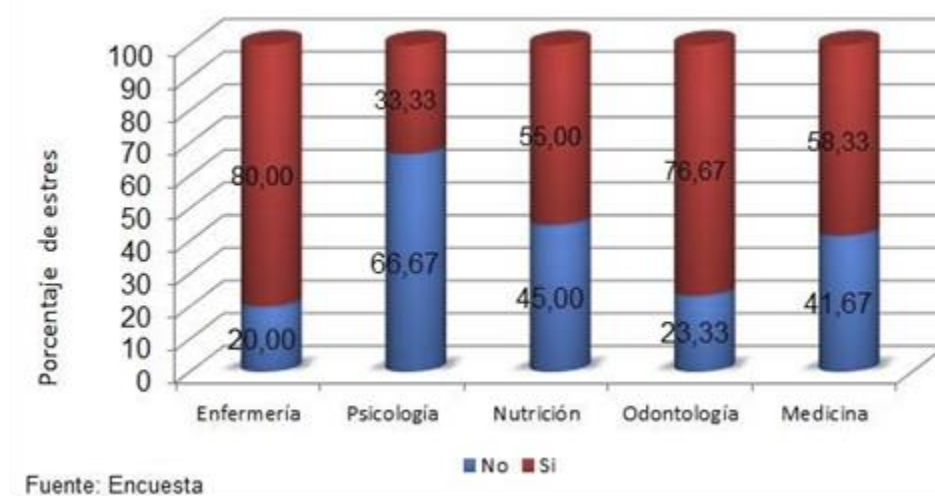


Figura 1. Percepción de estrés en los estudiantes

Salud Mental y Superaprendizaje

En cuanto a la percepción de estrés por los estudiantes encuestados, se identificó que la mayoría manifestaron sentirse estresados, siendo las dos principales la Facultad de Enfermería y la Facultad de Odontología con un 80% y

76.67% respectivamente. Por otro lado, en la Facultad de Psicología señalaron no sentirse estresados representado con un 66.67% (figura 2).

Cooperativa.cl (2009) refiere que un estudio realizado por Petr Janata, profesor de psicología en el Centro para la Mente y el Cerebro de la Universidad de

California en Davis en el cual trece estudiantes de la citada universidad se prestaron para el experimento en el que escucharon 30 fragmentos de canciones extraídas de listas Top 100 correspondientes a cuando ellos tenían entre siete y 19 años, mientras Janata examinaba sus cerebros mediante una resonancia magnética funcional.

Los participantes debían además registrar de cada tema lo familiar que les era, si les había gustado, traído o no recuerdos y otras cuestiones similares. De media, cada uno reconoció 17 de las 30 canciones y de ellas unas 13 estaban moderada o fuertemente asociadas con memorias autobiográficas. Aquellas que evocaban recuerdos más vívidos eran capaces también de provocar las respuestas emotivas más conmovedoras.

Cuando Janata comparó las respuestas de los participantes con sus resonancias se percató de que cuanto más importante era el recuerdo evocado mayor actividad registraba la parte alta (dorsal) del córtex prefrontal medial, una zona que previamente había despertado su interés por varios motivos. Por un lado, está relacionada con la recuperación de las memorias y, por otro, el placer y las respuestas emocionales provocadas por la música modulan su actividad.

Avello et al. (2011) refiere que en un estudio elaborado por la Universidad de Concepción en Chile donde la población quedó constituida por 70 trabajadores

voluntarios de la Universidad de Concepción, 31 mujeres y 49 hombres, pertenecientes a 5 reparticiones diferentes (Dirección de Personal, UdeC capacita, Centro de Formación y Recursos Didácticos, Radio Universidad de Concepción, y Dirección de Servicios Estudiantiles). Se trató de una población heterogénea, constituida por profesionales, técnicos, personal auxiliar y administrativo, cuyas edades se encontraban entre los 18 y 60 años, los cuales se expusieron a fitoaromaterapia.

La administración del aceite esencial se efectuó por vía inhalatoria por dispersión del aceite en la atmósfera, a través de un difusor ambiental, utilizando como fuente de calor una vela no aromática e incolora. Los difusores se ubicaron en una posición central de los ambientes. Las ventanas se mantuvieron cerradas durante las intervenciones.

A pesar que la gran mayoría de la población en estudio se encontraba con niveles de ansiedad normal a leve, un porcentaje no despreciable de ella (15,7 %) presentaba niveles de ansiedad de moderado a severo. Al aplicar el aceite de lavanda, se observa que aumenta la proporción de personas con ansiedad normal. Al analizar los datos por niveles de ansiedad, se observa que posterior a la aplicación de la lavanda ninguno de los participantes se encontraba en el nivel de ansiedad severo, y solo 2 se hallaban con un nivel moderado, que disminuyó de 15,7 % inicial a 2,9 %. (Fig. 2).

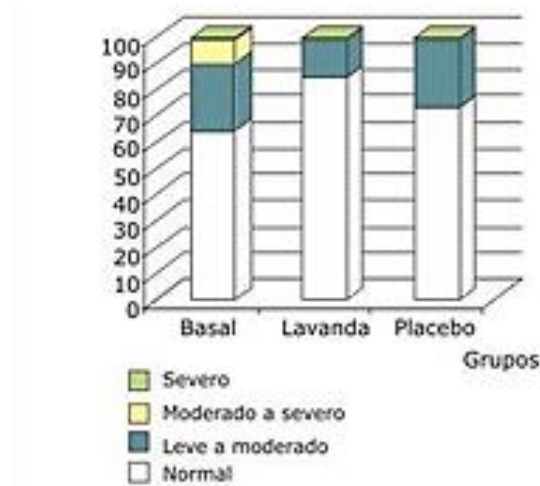


Figura 2. Niveles de ansiedad para los grupos según los resultados del Beck Anxiety Inventory (BAI)

OBJETIVOS

Objetivo general:

Implementar estrategias dentro del aula de clases que permitan al alumno mantener una adecuada salud mental reduciendo los niveles de estrés y llevarlos a tener un mejor aprendizaje.

Objetivos específicos:

- Reducir el nivel de estrés dentro del aula de clases para lograr la concentración del alumno.
- Generar el interés del alumno por lo que está aprendiendo mediante la motivación por parte del docente y los mismos estudiantes.
- Aplicar estrategias a lo largo de la clase para que el alumno tenga un momento de relajación dentro del aula.

METODOLOGÍA

Con el fin de reducir los niveles de estrés y ansiedad generados dentro del aula de clases y que hasta cierto punto impiden

el correcto desenvolvimiento y adecuado aprendizaje

del alumno se propone realizar actividades dentro de clase, así como implementar un sistema

de estrategias que permitan crear un ambiente placentero para los presentes en ella.

Como primer punto, el impacto de las estrategias del Superaprendizaje en la generación del bienestar mental, emocional y corporal durante el proceso de aprendizaje es positivo: incrementa la motivación y la atención, así como la concentración, disminuye de los niveles de excitabilidad y agresividad, aumenta la creatividad y el rendimiento académico, así como de la velocidad del trabajo.

Pero, ¿Qué es el Superaprendizaje? Según Caldera (2011) el superaprendizaje, llamado también aprendizaje holístico, es el término utilizado para referirse a un sistema que permite aprender gran cantidad de información de una manera fácil y rápida. El sistema desarrollado por Georgi Lozanov, incluye técnicas muy específicas como: el uso de estilos de música, métodos de relajación, prácticas

de yoga entre otras. Es un método que permite usar el cuerpo y la mente para alcanzar la mayor eficacia y rapidez en el proceso de aprendizaje, aplicándose a cualquier actividad del ser humano. El superaprendizaje está ligado al placer de aprender en el aula de clase, es decir, a un conjunto de elementos internos (motivación, interés, atención, autoestima, sentimientos, creatividad, comprensión, desarrollo de capacidades) y externos (ambiente, materiales, docente, estrategias, comunicación, evaluación), ambos controlables, los cuales influyen profundamente en el cerebro y en consecuencia en su funcionamiento.

A continuación, se presentan algunas estrategias para poder emplear dentro del aula de clases, recordando que mientras más se logre la estimulación física y mental mejor será el resultado:

Estrategia de relajación y respiración:

“La relajación entendida como un estado del cuerpo y de la mente, libre de tensiones, que nos permite ahorrar energía, sin desperdiciarla en el estrés, la angustia o desesperación.”

(Caldera, 2011, p. 290). Antes de iniciar la clase el maestro encargado puede dirigir esta actividad con el fin de que sus alumnos logren soltar la tensión generada durante el día, el ejercicio se llama “4, 5, 6” el cual consiste en lo siguiente, nos sentaremos en una posición cómoda colocando firmes los pies sobre el suelo y nuestras manos sobre los muslos con la espalda lo más derecha que se pueda, cerraremos los ojos y llevaremos a cabo una inhalación

nasal profunda en 4 segundos, mantendremos el aire dentro de los pulmones durante 5 segundos y exhalaremos por la boca lentamente por 6 segundos, esta serie de ejercicios la

repetiremos por 4 veces, una vez terminado el ejercicio se podrá iniciar la clase con un grado de tensión menor al que llegamos.

La respiración es esencial para lograr el aprendizaje, ya que cuanto mejor esté oxigenado el cerebro se armoniza su funcionamiento provocando que nos conservemos más lúcidos, eficientes y despiertos.

Estrategia musical:

Se conoce el efecto que la música provoca en el ser humano generando un sinfín de emociones, cuando se usa con frecuencia la música en el aula el ambiente se vuelve relajado y alegre, los alumnos conocen el modo de comunicación desde el punto de vista emocional. Se propone dar la clase con música tenue de fondo, esto hará que el alumno se sienta cómodo en la clase y permitirá que inconscientemente el alumno al escuchar ciertos sonidos a lo largo de su vida le permitan relacionarlo con lo que ese día aprendió.

Estrategia con aromaterapia:

“La aromaterapia es una terapia complementaria que utiliza aromas sintéticos o naturales con el fin de alcanzar efectos terapéuticos en el organismo. Se entiende como aroma natural al producto obtenido de las plantas aromáticas, llamadas esencias o aceites esenciales. Las plantas aromáticas corresponden a plantas medicinales, cuyas esencias son fitomedicamentos y la terapia fitoaromaterapia.” (Avello, 2011).

Se propone colocar difusores aromáticos o velas con esencia de lavanda para conseguir reducir el nivel de estrés y ansiedad en alumnos y docentes,

permitiendo generar un ambiente pacífico y que permita el correcto funcionamiento cognitivo de los presentes en la clase, se conoce que los aromas tienen estrecha relación con los recuerdos permitiendo que el alumno relacione aromas con los temas aprendidos.

Según Avello (2011) debido a la permeabilidad y alta lipofilia de los aceites esenciales, éstos pueden llegar al organismo penetrando a través de la piel, mucosas y el tracto gastrointestinal, por lo tanto, se pueden administrar por vía dérmica, respiratoria u oral. Por vía respiratoria o inhalatoria destacan 2 formas de administración: las inhalatorias propiamente y las difusiones atmosféricas.

Esta última tiene la ventaja de ser no invasiva para el paciente, puesto que las moléculas que conforman la esencia se esparcen en la atmósfera en forma de micropartículas con la ayuda de un difusor, así, estas micropartículas entran de manera directa en contacto con el sistema nervioso central, a través del órgano olfativo.

La salud mental condiciona el estado físico y la disposición de las personas a diversas situaciones. En este contexto, constituyen factores relacionados con la mejor calidad de vida, autoestima y el éxito integral de los estudiantes, además de mejorar el entorno académico y, consecuentemente, la productividad y el compromiso de los estudiantes con sus carreras.

Estrategia de color:

“El color es una de los elementos más significativo de nuestro entorno, los colores tienen efectos fisiológicos y psicológicos y son portadores de un significado basado en asociaciones culturales y personales. Si aceptamos

como cierto que sentimos agrados por ciertos colores y desagrado por otros, se podría aceptar que dependiendo del color que tengamos en el entorno, nuestros comportamientos pueden ser de relajación o irritación, serenidad o estimulación.” (Demattia, 2008).

De acuerdo a lo anterior, se debería estudiar los colores utilizados dentro del aula si se pretende estimular aspectos como la creatividad o buscar un ambiente sereno y/o tranquilo, porque ninguna persona es productiva en un aula pintada toda de rojo o de gris.

Por esta razón, se sugieren algunos colores que pueden ayudar a resolver problemas de salud como el celeste (mejorar la memoria, facultades intelectuales artísticas y de relajación); azul (neutralizar la irritabilidad); verde musgo (controla el sistema nervioso).

Estrategia motivacional:

“Motivación es moverse, ponerse en acción, es aquello que produce, mantiene y dirige el comportamiento y la vida de las personas.” (Caldera, 2011, p.291). En este último punto se propone que a mitad de clase los alumnos y maestros se levanten de sus asientos y lleven a cabo 5 minutos de estiramientos corporales que les permitan desconectarse por un momento de lo que están haciendo, dándoles así un lapso para que puedan relajar el cuerpo y liberar la mente. Muchas grandes industrias a lo largo del mundo llevan a cabo actividades similares a esta en donde antes de iniciar sus actividades laborales tienen una sesión de activación haciendo su inicio de actividades más placentero, con energía y sobre todo motivación, se ha demostrado que hay un gran aumento en la productividad laboral y una gran mejoría en el ambiente de trabajo.

CONCLUSIONES

Implementar estrategias que ayuden al alumno a tener un mejor desarrollo y desempeño dentro del aula de clases dará como resultado alumnos mejor preparados y con mayor dominio de los conocimientos que sus maestros le proporcionan, así mismo se ayudará a reducir los niveles de estrés y ansiedad, ayudando al bienestar de su salud mental, evitando deserciones o el desarrollo de posibles trastornos mentales y conductas inadecuadas.

REFERENCIAS

1. Caldera de Briceño, R., & Briceño Caldera, D. (2013). Estrategias docentes para abordar el superaprendizaje en la universidad. *Educere*, 17 (57), 287-297.
2. Alfonso Águila, Belkis, Calcines Castillo, María, Monteagudo de la Guardia, Roxana, & Nieves Achon, Zaida. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
3. Avello Lorca, Marcia, Fernández Rocca, Pola, Faundez Curiente, Benjamín, Zagal Montecinos, Ana María, Gordon Martí, Jenny, & Valenzuela Zambrano, Bárbara. (2011). Fitoaromaterapia como complemento para mejorar la salud laboral. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 16(3), 279-295.
4. Cooperativa.Cl. (24 de Febrero de 2009). Cooperativa.Cl. Obtenido de Cooperativa.Cl:
5. <https://www.cooperativa.cl/noticias/sociedad/ciencia/estudio-del-cerebro-explica-como-la-musica-evoca-los-recuerdos/2009-02-24/111551.html>
6. Halgravez Perea, L., Salinas Téllez, J., Martínez González, G., & Rodríguez Luis, O. (2017). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana De Estomatología*, 3(2), 27-36.

