

Cómo ayudar a tus alumnos a trabajar sin estrés

Por: Víctor Saura. 03/12/2021

- La UAB (Universidad Autónoma de Barcelona) y la UPF (Universidad Pompeu Fabra), en colaboración con otras universidades europeas, han desarrollado un programa para ayudar a los docentes a destensar el ambiente en el aula, que incluye una herramienta virtual para evaluar el estado emocional del alumnado. Según explica la doctora en Neurociencias de la UAB Marta Portero, «el objetivo es crear las condiciones para que estén en un estado óptimo para aprender».

Más del 70% de los estudiantes sufren o han sufrido estrés y ansiedad en los últimos seis meses, porcentaje que ha aumentado a consecuencia de la pandemia. Los expertos han detectado que la mayoría de los estudiantes no saben controlar el estrés y tampoco están familiarizados con estrategias de autocontrol. Hace tres años, un equipo de investigadores en neurociencia, psicología y educación europeos se pusieron a investigar estrategias para solucionarlo, gracias a un proyecto Erasmus Plus que se ha llamado Spotlighters. Participan la UAB y la UPF, además de universidades de Finlandia y Grecia, una consultora danesa y dos empresas portuguesas.

“La idea es dar recursos a los docentes, que pueden ir desde primaria hasta los estudios postobligatorios, para que creen estas condiciones desde la evidencia científica que nos aporta la ciencia del estrés”, resume Marta Portero, neuroeducadora y profesora de Psicobiología de la UAB. “Generar un clima emocional positivo es esencial para enseñar y aprender”, añade.

Hoy, jueves día 2, la UAB organiza un taller en la Escola Pia de Barcelona para explicar el proyecto, pero de hecho a los recursos se puede acceder de forma gratuita a través de [la web del proyecto Spotlighters](#). Tienen tres patas. La primera es un Toolkit con talleres y formaciones específicas, gracias a los cuales los docentes pueden saber más sobre la ciencia del estrés (qué es el estrés, qué ocurre con el organismo cuando se produce, qué relación hay con el aprendizaje, etc.); la segunda es un [MOOC](#) dirigido a jóvenes a partir de 14 años y abierto en todo momento, con diferentes unidades y vídeos para ayudarles a entender qué es el

estrés, por qué lo experimentan, o qué pueden hacer para gestionarlo.

El tercer recurso es, posiblemente, el que más llama la atención: una app llamada [Classmood](#) para que el docente pueda medir el estado de ánimo del grupo-clase de forma anónima. Los alumnos deben registrarse y, entre ocho opciones, seleccionar la que más le sienta cuando se lo pide el profesor, que de esta manera tiene una estadística al instante sobre el nivel de activación de su alumnado. “Al docente –comenta Marta Portero– se le propone que esto lo haga cuando quiera, y se le dan estrategias para que por ejemplo haga una actividad de dos minutos si el aula está muy estresada antes de un examen o una dinámica para activar una aula que está muy aburrida”.

Durante la elaboración del proyecto, todos estos recursos se han probado en varios centros educativos. En el caso de Barcelona se probaron centros con características muy diversas: la Escola Virolai, la Escola Collaso i Gil, el Institut Consell de Cent, y la Escola Pia Sarrià. También algunos CRP del Vallès y del Maresme han probado la herramienta en centros educativos de sus zonas.

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El diario de la educación

Fecha de creación

2021/12/03