**La importancia de la alegría en la educación.**

Alegría lo más que se pueda. ¡Y más en el aula!



Por [Laura Lewin](https://www.infobae.com/autor/laura-lewin/)

27 May, 2024 01:00 a.m.

**La alegría es un ingrediente vital en cualquier entorno educativo.**

En una ocasión, me encontraba dictando talleres a docentes de una escuela confesional. Durante el intervalo entre un taller y otro, y mientras caminaba por un pasillo, me crucé con una religiosa que me sonrió, y yo le sonreí.

Poco después, me crucé con otra religiosa, quien también me regaló una sonrisa especial y contagiosa. Es difícil de explicar, era diferente. Y no solo ellas dos, ¡todas sonreían de manera genuina y radiante! Al regresar al salón de conferencias, compartí con la persona que me había convocado mi impresión sobre las sonrisas en esa escuela, y su respuesta me fascinó. Me explicaron que el lema de esa congregación, el de las Hermanas Canossianas, es **“Alegría, lo más que se pueda”**. Fue entonces cuando comprendí.

La **alegría**es un ingrediente vital en cualquier entorno educativo. Desde los primeros momentos de nuestras vidas, comenzamos a aprender del mundo que nos rodea, y una de las formas más poderosas de enseñanza es a través del ejemplo. Nosotros, como seres humanos, somos criaturas imitativas por naturaleza.

La anécdota del encuentro con las Hermanas Canossianas resalta precisamente esta idea. La sonrisa brillante y contagiosa que compartieron dejó una impresión duradera.

Numerosos estudios respaldan la idea de que nuestras **emociones** son contagiosas, y esto es especialmente cierto en un entorno de aprendizaje. Cuando un **docente**irradia alegría y entusiasmo,**los estudiantes son más propensos a sentirse motivados y comprometidos con el proceso de aprendizaje**. Una sonrisa genuina puede desencadenar una reacción en cadena de emociones positivas en el aula, creando un ambiente propicio para el aprendizaje y la creatividad.

Pero el impacto de la alegría va más allá de simplemente mejorar el estado de ánimo de los estudiantes. La ciencia nos dice que una sonrisa genuina no solo afecta nuestras emociones, sino también nuestro cerebro. Cuando sonreímos, se liberan neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y las endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”. Estas sustancias químicas no solo nos hacen sentir bien en el momento, sino que también promueven la claridad mental, la concentración y la memoria, lo que facilita el proceso de aprendizaje.

Con alegría y entusiasmo, los estudiantes son más propensos a sentirse motivados y comprometidos con el proceso de aprendizaje.

Además, la alegría y la positividad tienen un impacto profundo en nuestra postura y en cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Cuando estamos alegres, tendemos a adoptar una postura más abierta y relajada, lo que además de ser beneficioso para nuestra salud física, también comunica confianza y apertura a los demás. No nos olvidemos de que cómo nos mostramos, envía un mensaje poderoso acerca de cómo nos sentimos.

Numerosos estudios han demostrado que cuando las estudiantes adoptan ‘un cuerpo triste’, es decir, una postura cerrada o encorvada, son más propensas a tener una perspectiva más pesimista. Por ejemplo, en cierto experimento, se vio que los estudiantes con posturas de ‘cuerpo triste’ en un examen, a menudo encontraban las consignas más desafiantes y complicadas, lo que puede inducir al pensamiento rumiante de duda y dificultad: “no me va a salir, no me va salir”.

Por el contrario, una postura erguida y abierta está asociada con sentimientos de confianza y positividad. De hecho, investigaciones recientes han mostrado que adoptar una ‘postura de poder’ o una ‘postura de superhéroe’ (de pie, con las manos en las caderas, el pecho hacia adelante y los hombros hacia atrás) puede causar cambios temporales en la química del cuerpo. Estas posturas se han asociado con un aumento en los niveles de testosterona, que está vinculada a la sensación de confianza y dominio, y una disminución en el cortisol, una hormona relacionada con el estrés.

Los estudiantes adoptan posturas basadas en la empatía corporal y mental, un fenómeno donde imitan inconscientemente las posturas de sus compañeros o docentes. Es aquí donde la figura del docente adquiere una relevancia especial. Un maestro que irradia alegría y positividad no solo modela una postura corporal abierta y confiada, sino que además influye en el estado de ánimo de los estudiantes.

La importancia de la alegría en el aula va más allá de simplemente crear un ambiente agradable. La investigación muestra que los estudiantes que experimentan emociones positivas tienen un mejor rendimiento académico, son más creativos y tienen una mayor resiliencia frente a los desafíos.

**¿Cómo generamos un aula alegre en entornos desfavorecidos?**

En **entornos vulnerables** donde los estudiantes enfrentan desafíos emocionales y sociales significativos debido a situaciones en sus hogares, fomentar la alegría en el aula adquiere una importancia aún mayor. Al mostrarles una realidad alternativa basada en la alegría y el optimismo, los docentes no solo les brindan un refugio emocional, sino que también les ofrecen la oportunidad de experimentar e internalizar emociones positivas que pueden ser escasas en otros aspectos de sus vidas.

Es importante fomentar un sentido de comunidad y pertenencia para que los estudiantes se sientan valorados y respetados.

Entonces, ¿cómo podemos cultivar la alegría en el aula? En primer lugar, los docentes deben ser conscientes del impacto que tienen sus actitudes y comportamientos en el ambiente educativo. Mostrar aprecio, gratitud y entusiasmo por el proceso de aprendizaje puede inspirar a los estudiantes a hacer lo mismo. Incorporar actividades creativas en el aula también puede ayudar a mantener alto el nivel de energía y compromiso de los estudiantes.

Además, es importante fomentar un **sentido de comunidad y pertenencia en el aula**, donde cada estudiante se sienta valorado y respetado. Celebrar los logros y esfuerzos de los estudiantes, por pequeños que sean, ayuda a construir una cultura de positividad y reconocimiento mutuo. La colaboración y el trabajo en equipo también pueden ser poderosas herramientas para cultivar la alegría, ya que permiten a los estudiantes conectar con sus compañeros y compartir experiencias positivas, juntos.

Quizás lo más importante en el proceso educativo sea comenzar la clase con alegría. Es crucial que, al abrir las puertas del aula cada día, se irradie una atmósfera de positividad y entusiasmo. Esto puede lograrse a través de pequeños gestos, como recibir a los estudiantes con una sonrisa sincera, expresar palabras de ánimo o dar la bienvenida con calidez. Puede ser comenzar con algo de música, con algún aroma especial, o simplemente transmitir algo valiosísimo: que el docente tiene ganas de estar ahí.

Estos simples actos pueden establecer el tono para toda la jornada escolar, creando un **ambiente propicio para el aprendizaje**, **la colaboración y el crecimiento personal**. La alegría, en su esencia, es contagiosa, y al sembrarla desde el principio, se establece una base sólida para cultivar un entorno educativo enriquecedor y vibrante.

El docente, es un dador de energía, y tiene el poder de establecer el tono emocional del aula desde el primer momento. Al irradiar entusiasmo y positividad, se crea un ambiente propicio para el aprendizaje, la colaboración y el crecimiento personal de los estudiantes.

La anécdota de mi encuentro con las Hermanas Canossianas siempre me recuerda el poder transformador de una simple sonrisa y como esta puede ser el primer paso hacia la construcción de un entorno educativo enriquecedor. Así que ¡alegría, lo más que se pueda!