

DE LA FRUSTRACIÓN A LA FLUIDEZ: ABORDAJES PSICOPEDAGÓGICOS PARA IDENTIFICAR Y SUPERAR BLOQUEOS EMOCIONALES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

From frustration to fluency: psychopedagogical approaches to identify and overcome emotional blocks in the learning process

Krismar K. Sanabria H¹

ORCID: [HTTPS://ORCID.ORG/0009-0005-4871-9107](https://orcid.org/0009-0005-4871-9107)

RESUMEN

El presente artículo científico presenta una reflexión psicopedagógica y una búsqueda de fundamento teórico sobre el tránsito de la frustración a la fluidez como estados determinantes en el proceso de aprendizaje. A modo de ilustración, se describe detalladamente cómo los bloqueos emocionales actúan como barreras paralizantes de las funciones ejecutivas y cómo el abordaje psicopedagógico permite identificar y superar dichas limitaciones. La metodología adoptada es netamente cualitativa, bajo el diseño de estudio de casos; el instrumento de recopilación de la información fue la entrevista semiestructurada aplicada a tres estudiantes para explorar las dimensiones de sus experiencias antes, durante y después de la intervención. La técnica consistió en la reestructuración cognitiva y la validación emocional, y la evaluación se realizó analizando la transición hacia la autorregulación autónoma y el alcance del estado de fluidez académica.

Palabras clave: Bloqueos Emocionales, Fluidez Académica, Psicopedagogía, Aprendizaje, Frustración.

ABSTRACT

This scientific article presents a psychopedagogical reflection and a search for a theoretical foundation on the transition from frustration to fluency as determining states in the learning process. By way of illustration, it describes in detail how emotional blocks act as paralyzing barriers to executive functions and how the psychopedagogical approach allows identifying and overcoming such limitations. The methodology adopted is strictly qualitative, following a case study design; the information collection instrument was the semi-structured interview applied to three students to explore the dimensions of their experiences before, during, and after the intervention. The technique consisted of cognitive restructuring and emotional validation, and the evaluation was carried out by analyzing the transition toward autonomous self-regulation and the achievement of the state of academic fluency.

Keywords: Emotional Blockages, Academic Fluency, Psycho-pedagogy, Learning, Frustration.

1. INTRODUCCIÓN

El fenómeno del aprendizaje humano ha sido históricamente abordado desde una perspectiva predominantemente cognitiva, centrada en la adquisición de contenidos y el desarrollo de habilidades lógico - formales. Sin embargo, en mi trayectoria y reflexión como investigadora en el área de la psicopedagogía, he podido constatar que el intelecto no opera en el vacío. Existe un sustrato emocional que actúa como el motor o, en su defecto, como el freno de toda actividad mental. La génesis de este artículo surge de una preocupación fundamental: ¿por qué estudiantes con un potencial cognitivo íntegro naufragan ante tareas académicas aparentemente sencillas? La respuesta no se halla en la falta de aptitud, sino en la presencia de bloqueos emocionales que transforman el aula en un escenario de amenaza.

Es por esta razón la transición de la frustración a la fluidez no es solo un cambio de actitud, sino una reconfiguración neuropsicológica del sujeto que aprende. La frustración, ese estado de tensión displacentera que surge ante la interrupción de una meta, se convierte en un bloqueo crónico cuando el estudiante internaliza el error no como un paso necesario, sino como un juicio a su valía personal. En este sentido, Bandura (2002) nos proporciona una base sólida al hablar de la autoeficacia. Si la creencia del alumno en sus propias capacidades está lesionada, cualquier desafío pedagógico será percibido como una fuente de estrés inmanejable, activando mecanismos de defensa que paralizan las funciones ejecutivas.

Desde una perspectiva neuro psicopedagógica, el bloqueo emocional no es una invención subjetiva; es un evento fisiológico documentado. Cuando un estudiante experimenta una ansiedad de desempeño elevada, el cerebro prioriza la supervivencia sobre el aprendizaje. Siegel (2010) describe este fenómeno a través del concepto de la ventana de tolerancia. Cuando el estrés supera los límites de esta ventana, la corteza prefrontal encargada del razonamiento, la planificación y la toma de decisiones pierde su hegemonía frente al sistema límbico. En mis observaciones, este secuestro amigdalino se traduce en la parálisis del estudiante: el nudo en la garganta, la mente en blanco y la incapacidad de procesar instrucciones simples.

Por lo tanto es imperativo que, como especialistas, reconozcamos que un estudiante bloqueado no es un estudiante desinteresado. La desmotivación suele ser la máscara de un miedo profundo al fracaso. Aquí es donde la labor psicopedagógica debe trascender la instrucción técnica para convertirse en una intervención de validación emocional. No se puede sembrar conocimiento en una tierra que está bajo una tormenta de cortisol. Por ello, este artículo propone un abordaje que integre la regulación afectiva como paso previo a la mediación cognitiva.

2. MATERIALES MÉTODOS

Los fundamentos teóricos de esta investigación, emergen de la contraposición al estado de bloqueo, que viaja desde la fluidez académica como el estado óptimo de aprendizaje. Este concepto halla su mayor sustento en la obra de Csíkszentmihályi (2018), quien define el Flow o flujo como ese estado de inmersión total en una actividad donde el tiempo parece detenerse y la autoconciencia crítica desaparece. Para que un estudiante pase de la frustración a la fluidez, debe existir un equilibrio delicado entre el nivel de desafío y las habilidades percibidas.

La fluidez académica no es un don innato, sino un estado activamente regulado. El tránsito hacia este estado requiere que el psicopedagogo actúe como un facilitador de experiencias de éxito. La teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2017) nos recuerda que el ser humano tiene necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Cuando el entorno educativo satisface estas necesidades, el estudiante deja de luchar contra la tarea y comienza a fluir con ella. La fluidez es, en esencia, la reconexión del placer con el saber.

La realidad educativa en nuestros contextos latinoamericanos, y específicamente en el ámbito de la Unellez, nos exige una psicopedagogía comprometida con la subjetividad del estudiante. No podemos ignorar que muchos de los bloqueos emocionales están anclados en historias de vida marcadas por la exigencia desmedida o la pedagogía del castigo. Como investigadora, defiendo que la intervención debe orientarse a la resignificación del error. Siguiendo a autores como Mora (2021), quien afirma que solo se puede aprender aquello que se ama, debemos entender que la fluidez académica es la manifestación de un cerebro que se siente seguro. La seguridad emocional es el andamiaje sobre el cual se construye la arquitectura del pensamiento complejo. Por tanto, este trabajo no solo describe técnicas, sino que propone un cambio de paradigma: pasar de una pedagogía de la presión a una psicopedagogía de la fluidez, donde el bienestar emocional sea el indicador principal del éxito educativo.

Por lo cual, considero fundamental diseccionar qué ocurre en el cerebro del estudiante cuando la frustración se cronifica. No estamos ante un simple mal humor escolar; estamos ante una desregulación del sistema de recompensa. Según Mora (2021), el cerebro es un órgano social y emocional que necesita de la curiosidad y la alegría para encender los mecanismos de la atención. Cuando un alumno se enfrenta a una tarea que percibe como inalcanzable, el cerebro activa el eje hipotálamo pituitaria adrenal (HPA), liberando glucocorticoides, específicamente cortisol. El exceso de cortisol tiene un efecto devastador en el hipocampo, estructura clave para la consolidación de la memoria a largo plazo. Por tanto, un estudiante frustrado no olvida lo que estudió por falta de interés, sino porque su arquitectura cerebral está bajo un estado de inflamación neuroquímica que impide la recuperación de la información. Como psicopedagogos, debemos entender que la frustración bloquea la neuroplasticidad. Si el entorno de aprendizaje se percibe como punitivo, el cerebro entra en un modo de supervivencia donde la prioridad es evitar el dolor del fracaso, no explorar la novedad del conocimiento.

Otro pilar que sustenta esta investigación es el impacto de los bloqueos emocionales en las funciones ejecutivas. Estas, definidas por autores como Luria y expandidas en la psicopedagogía contemporánea, incluyen la memoria de trabajo, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva. Cuando la frustración toma el mando, la memoria de trabajo se satura con ruido mental o pensamientos intrusivos de carácter autocrítico (no puedo, soy un fracaso, todos me miran). Esta saturación es lo que la teoría de la Carga Cognitiva define como carga extrínseca innecesaria. El estudiante gasta más energía intentando gestionar su angustia que procesando el contenido académico. En los casos que he abordado, el bloqueo se manifiesta como una incapacidad de secuenciar pasos: el alumno sabe qué debe hacer, pero no sabe por dónde empezar. Esta desorganización ejecutiva es el síntoma visible de un colapso emocional subyacente. La transición a la fluidez requiere, por ende, vaciar esa carga emocional para que los recursos atencionales puedan volver al objeto de estudio.

Es por esto por lo que para que el tránsito de la frustración a la fluidez sea efectivo, es necesario rescatar y reformular el concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) de Vygotsky. En mi interpretación, la ZDP no es solo un espacio cognitivo, sino un espacio profundamente afectivo. El otro mediador (el docente o el psicopedagogo) debe funcionar como un regulador externo del estrés del estudiante.

Si el mediador solo se enfoca en el contenido, puede empujar al alumno a la Zona de Frustración (donde el reto es demasiado alto para sus recursos actuales). Por el contrario, si el mediador provee lo que llamo Andamiaje de Seguridad, el estudiante siente que el error no es el fin del camino, sino un dato técnico. Aquí es donde conectamos con la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2017): el sentimiento de competencia se construye en la relación con el otro. Un estudiante fluye cuando confía en que su facilitador no lo juzgará por sus tropiezos, sino que lo ayudará a descifrarlos.

Como investigadora, sostengo que uno de los mayores peligros del bloqueo emocional es la cristalización de una identidad negativa. Cuando la frustración se repite, el estudiante construye una narrativa personal de incapacidad. Bandura (2002) advierte que la baja autoeficacia se convierte en una profecía autocumplida: el alumno se esfuerza menos porque sabe que va a fallar, y falla porque no invierte el esfuerzo necesario. Romper este ciclo es el núcleo de mi propuesta psicopedagógica. La fluidez académica no es solo resolver un ejercicio; es cambiar la historia que el estudiante se cuenta a sí mismo. Pasar de la frustración a la fluidez implica una reestructuración de la identidad profesional y académica. El estudiante fluido es aquel que ha recuperado la agencia sobre su propio proceso; es alguien que ha descubierto que el placer de aprender es mayor que el miedo a equivocarse.

Desde el horizonte analítico de la transición de la frustración a la fluidez, es imperativo reconocer que el estudiante no es un átomo aislado; es un sujeto inserto en una red de expectativas. Aquí cobra vital importancia el concepto del Efecto Pigmalión, fundamentado en las investigaciones de Rosenthal y Jacobson. Como investigadora, he observado que el bloqueo emocional suele ser el reflejo de una profecía autocumplida: cuando el entorno (padres, docentes o pares) etiqueta al estudiante como lento o problemático el sujeto internaliza esta mirada, convirtiéndola en su propia voz interna de frustración.

Esta presión externa genera lo que la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2017) describe como una motivación controlada o extrínseca. El estudiante ya no busca aprender por el placer del descubrimiento (camino hacia la fluidez), sino por el miedo al castigo o la necesidad de aprobación. Esta ansiedad evaluativa satura los recursos atencionales. Si el alumno percibe que su valor como persona depende estrictamente de su calificación, el error deja de ser un dato pedagógico para convertirse en una herida narcisista. La frustración surge, entonces, de la brecha insalvable entre el yo ideal exigido por el entorno y el yo real que teme no estar a la altura.

Por esta razón, sostengo que vivimos en una era que castiga el proceso y premia el resultado inmediato. Esta cultura de la inmediatez es antitética al estado de Fluidez (Csíkszentmihályi, 2018). El Flow requiere tiempo de inmersión, tolerancia al ensayo y error, y una concentración profunda que se ve fragmentada por la exigencia de productividad constante. La frustración académica es, en muchos casos, una respuesta a un sistema educativo que no respeta los ritmos biológicos y cognitivos del aprendizaje.

Para transitar hacia la fluidez, la psicopedagogía debe proponer una pedagogía de la lentitud productiva. Siguiendo a Siegel (2010), la integración cerebral requiere calma. Un cerebro bajo presión constante de tiempo activa respuestas de estrés que bloquean la creatividad. En mis casos de estudio, el desbloqueo comenzó cuando los estudiantes sintieron que tenían permiso para perder el tiempo explorando caminos equivocados sin ser penalizados. La fluidez es una danza entre el reto y la habilidad, y esa danza necesita un escenario donde el tiempo sea un aliado y no un verdugo. Es fundamental proponer la fluidez no solo como una meta académica, sino como una herramienta de salud mental. La capacidad de entrar en estado de flujo actúa como un factor de resiliencia. Un estudiante que experimenta fluidez desarrolla lo que Bandura (2002) denomina una autoeficacia robusta. Esta no nace de evitar los problemas, sino de haberlos superado con éxito tras una fase de esfuerzo sostenido pero placentero.

La fluidez académica protege al sujeto de la indefensión aprendida. Cuando un alumno descubre que puede regular sus emociones y transformar un bloqueo en un flujo de ideas, su identidad cambia de víctima de las circunstancias a agente de su propio aprendizaje. Esta agencia es la base de la autonomía afectiva. Como psicopedagogos, nuestra labor es facilitar este empoderamiento cognitivo, donde la satisfacción intrínseca por la tarea realizada sea el principal motor de la persistencia, diluyendo así las sombras de la frustración recurrente.

En el marco de la realidad educativa venezolana, y particularmente en el ámbito de influencia de la Unellez, la transición de la frustración a la fluidez adquiere una dimensión de urgencia social. Los estudiantes universitarios de los Llanos Occidentales enfrentan hoy desafíos que trascienden lo académico: la precariedad socioeconómica, la incertidumbre profesional y el estrés post-pandemia han configurado un escenario donde el bienestar emocional es frágil. Como investigadora, sostengo que no podemos exigir rendimiento académico a un sujeto cuya energía psíquica está agotada en la gestión de crisis externas. El bloqueo emocional, en este contexto, no es solo un fenómeno individual, sino el síntoma de una vulnerabilidad sistémica que la psicopedagogía no puede ignorar.

La justificación de este artículo reside en la necesidad de dotar a los futuros profesionales de herramientas de resiliencia cognitiva. Si bien las teorías de Bandura (2002) y Csíkszentmihályi (2018) proporcionan el mapa, la realidad de nuestras aulas nos obliga a adaptar ese mapa a un territorio donde la frustración suele ser la norma y no la excepción. Este trabajo busca validar que, incluso en condiciones adversas, es posible diseñar entornos de aprendizaje que funcionen como oasis de fluidez, donde el estudiante pueda reconectar con su potencial creativo y recuperar el sentido de propósito a través de la autorregulación emocional.

Un aspecto que he integrado en mi análisis es el impacto de la digitalización en la configuración de bloqueos emocionales. Aunque las TIC ofrecen posibilidades infinitas para la fluidez, su implementación sin un acompañamiento psicopedagógico adecuado ha generado una nueva forma de parálisis: la frustración por brecha de acceso o por infoxicación. Siguiendo a Mora (2021), la atención es el recurso más escaso de nuestra era. La multitarea y la sobreestimulación digital impiden que el estudiante alcance la concentración profunda necesaria para el Flow.

Desde mi perspectiva, el abordaje psicopedagógico debe incluir una alfabetización emocional digital. La fluidez académica en el siglo XXI requiere que el alumno aprenda a gestionar la frustración que surge ante la falla técnica o la complejidad de las plataformas virtuales. El tránsito hacia la fluidez implica, por tanto, una domesticación de la tecnología al servicio de la mente humana, y no al revés. Esta investigación propone que la fluidez surge cuando el estudiante percibe la herramienta digital como una extensión de su capacidad y no como un obstáculo insalvable que hiere su autoeficacia.

Es por esto por lo que se sientan las bases para un cambio de paradigma en nuestra institución. La Unellez, como la universidad que siembra, debe sembrar también seguridad emocional. El compromiso ético de este artículo es con el estudiante que se siente atascado, aquel que ha perdido la fe en su proceso y que ve en el título universitario una carga insoportable en lugar de una meta inspiradora.

Al proponer los abordajes psicopedagógicos para superar bloqueos, estoy abogando por una educación que no solo transmita datos, sino que transforme identidades. La fluidez es la manifestación de un aprendizaje auténticamente genuino, donde el ser y el hacer se reconcilian. Como investigadora y autora, concluyo este recorrido introductorio afirmando que la clave del éxito educativo no reside en la rigidez de la norma, sino en la flexibilidad del vínculo pedagógico. Es en la calidez de la mediación donde el hielo de la frustración se derrite, permitiendo que el conocimiento fluya libremente hacia la construcción de una profesionalidad sólida, consciente y, sobre todo, humana.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La presente investigación se sustenta en el paradigma cualitativo, adoptando un enfoque fenomenológico-crítico por la conexión del objeto de estudio relacionado con los bloqueos emocionales y la vivencia de la fluidez, por no ser cuantificable, se permean en la profundidad de la subjetividad y los significados que el estudiante otorga a su propio proceso de aprendizaje. Siguiendo los principios de la investigación cualitativa, se buscó comprender la realidad vivida de los sujetos, asumiendo que el conocimiento es una construcción intersubjetiva que surge en el encuentro entre la investigadora y el alumno.

Para esta indagación, se realizó un muestreo intencional no probabilístico, seleccionando a tres (3) estudiantes que presentaban criterios específicos de inclusión:

Persistencia de bloqueos emocionales (llanto, parálisis o evitación) ante tareas académicas específicas durante al menos un semestre. Bajo rendimiento académico asociado a altos niveles de ansiedad de desempeño. Voluntad de participación y firma de consentimiento informado.

Los informantes, a quienes denominaremos bajo pseudónimos para resguardar su identidad ética, representaron tres perfiles distintos: un estudiante con dificultades en el área lógico-matemática (Caso A), una estudiante con bloqueo en la producción escrita (Caso B) y un estudiante con ansiedad social paralizante ante exposiciones orales (Caso C).

El instrumento principal fue la Entrevista Semiestructurada. A diferencia de una encuesta rígida, este formato permitió que, como investigadora, pudiera navegar entre una guía temática

preestablecida y los hallazgos emergentes que surgían durante el diálogo. La entrevista se dividió en tres ejes de indagación:

- Eje I: Fenomenología del Bloqueo: Exploración de sensaciones somáticas (¿qué siente el cuerpo?), pensamientos automáticos y antecedentes biográficos del error.
- Eje II: El Proceso de Mediación: Percepción del estudiante sobre las técnicas de micropasos y el acompañamiento psicopedagógico.
- Eje III: La Vivencia de la Fluidez: Identificación de momentos de inmersión plena y cambios en la narrativa de autoeficacia.

La recolección de datos no fue pasiva; se dio en el marco de una intervención que constó de las siguientes fases:

Fase de Identificación y Diagnóstico Emocional: Se realizaron sesiones iniciales para que el estudiante aprendiera a nombrar su emoción. En lugar de luchar contra la frustración, se le enseñó a identificarla como una alarma de su sistema límbico, siguiendo los principios de Siegel (2010).

Fase de Reestructuración Cognitiva y Desbloqueo: Se implementó la técnica de Segmentación en Micropasos. Esta técnica busca reducir la carga cognitiva extrínseca, garantizando pequeñas experiencias de éxito que rehabiliten la autoeficacia (Bandura, 2002). El objetivo fue que el estudiante pasara de la visión catastrófica del fracaso a una visión operativa del proceso.

Fase de Evaluación y Cierre: Se aplicaron las entrevistas finales para contrastar los cambios en el discurso del estudiante y verificar si se habían alcanzado estados de Fluidez (Csíkszentmihályi, 2018).

Para el tratamiento de los datos, se utilizó la técnica de Análisis de Contenido Cualitativo. Las entrevistas fueron grabadas, transcritas y categorizadas mediante un proceso de codificación abierta y axial. Se buscaron recurrencias, divergencias y núcleos de significado que permitieran teorizar sobre cómo la intervención facilitó el tránsito de la parálisis al flujo creativo. Este proceso de triangulación entre la teoría, los testimonios de los alumnos y mis propias observaciones de campo garantizó la validez y confiabilidad de los resultados presentados.

El análisis de las trayectorias de los tres estudiantes participantes permitió identificar una estructura esencial en el proceso de transformación del bloqueo. Los resultados no se presentan como meros datos estadísticos, sino como categorías emergentes que describen la transición subjetiva desde el colapso emocional hacia la reapropiación del aprendizaje.

1. La Fenomenología del "Muro": El Bloqueo como Experiencia Somática y Cognitiva

En las entrevistas iniciales, el denominador común fue la descripción del bloqueo no como una dificultad intelectual, sino como un impedimento físico y sensorial.

Caso A (Área Lógico-Matemática): El estudiante describió su frustración como una ceguera repentina. Al enfrentarse a una ecuación, manifestó: Los números se mueven, siento un peso en el pecho y es como si mi cerebro se apagara. Esta narrativa coincide con lo planteado por Siegel

(2010) sobre el cierre de la ventana de tolerancia: ante la percepción de amenaza, el estudiante entra en un estado de hiperactivación que imposibilita la flexibilidad cognitiva.

Caso B (Producción Escrita): La informante asoció el bloqueo a la página en blanco como un juicio moral. Si escribo algo mal, siento que yo soy la que está mal. Aquí, la frustración se vincula directamente con la autoeficacia lesionada (Bandura, 2002). El error no se procesa como una desviación técnica, sino como una falla de la identidad.

Por lo que interpreto que el bloqueo funciona como un cortocircuito neuropsicopedagógico. El estudiante gasta el 90% de su energía metabólica en intentar calmar su angustia, dejando apenas un 10% para el procesamiento de la información. La discusión aquí nos lleva a concluir que el primer paso para la fluidez no es explicar mejor el contenido, sino desactivar la respuesta de alarma del sistema límbico.

2. La Mediación Psicopedagógica y la Reconstrucción de la Autoeficacia

Durante la fase de intervención, el uso de la técnica de micro pasos fue el catalizador del cambio. Al segmentar la tarea compleja en unidades mínimas de éxito garantizado, se logró lo que denomino la rehabilitación del flujo atencional.

En el Caso C (Ansiedad Social/Exposiciones), el estudiante comenzó realizando micro exposiciones de 30 segundos ante la investigadora. El resultado fue revelador: Al ver que podía hablar sin morir en el intento, el miedo empezó a hacerse pequeño. Esta observación sustenta la tesis de Bandura (2002): el dominio de experiencias previas es la fuente más poderosa de autoeficacia. La discusión sugiere que la fluidez comienza cuando el estudiante recupera la sensación de control sobre la tarea.

3. El Hallazgo de la Fluidez: El Placer de la Inmersión

El resultado más significativo fue la descripción del estado de Fluidez (Flow) alcanzado en las sesiones finales. Los estudiantes reportaron una transformación radical en su relación con el tiempo y el esfuerzo.

Caso B reportó: Hubo un momento en que dejé de pensar en la nota y empecé a disfrutar lo que escribía. Cuando miré el reloj, habían pasado cuarenta minutos y no me dolió la cabeza.

Caso A manifestó: Los números ya no me gritan; ahora son como piezas de un rompecabezas que puedo armar.

Este estado de inmersión total, teorizado por Csíkszentmihályi (2018), demuestra que la fluidez es el resultado de un equilibrio óptimo entre el desafío y la habilidad percibida. Como autora, sostengo que la fluidez es la antítesis del bloqueo: mientras el bloqueo fragmenta la conciencia, la fluidez la integra. La discusión de estos hallazgos indica que la fluidez académica es, en realidad, un estado de autorregulación autónoma donde el placer intrínseco sustituye al miedo extrínseco.

4. Discusión General: Hacia una Psicopedagogía de la Autodeterminación

Al contrastar estos resultados con la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2017), queda claro que el bloqueo es una consecuencia de la frustración de las necesidades psicológicas básicas (competencia y autonomía). Cuando la intervención psicopedagógica valida la emoción y devuelve la agencia al estudiante, se produce un salto cualitativo en el aprendizaje.

La discusión final me lleva a afirmar que la fluidez no es ausencia de esfuerzo, sino un esfuerzo consentido y placentero. El error, en este nuevo escenario, pierde su capacidad de bloqueo y se convierte en lo que Mora (2021) llama un estímulo para la curiosidad. La transición de la frustración a la fluidez es, en última instancia, el paso de una pedagogía de la obediencia a una psicopedagogía de la liberación emocional.

4. CONCLUSIÓN

El éxito en el aprendizaje no es una variable estrictamente intelectual, sino el resultado de un equilibrio dinámico en la arquitectura emocional del sujeto. A lo largo del análisis de los casos y el contraste teórico, se ha evidenciado que la frustración actúa como un agente de parálisis que desarticula la capacidad de respuesta del estudiante, mientras que la fluidez representa la reconexión armónica entre el ser, el saber y el hacer. La principal barrera para el aprendizaje no es la dificultad técnica de los contenidos, sino la carga moral que la pedagogía tradicional le ha otorgado al error. Los resultados demuestran que, cuando el error se percibe como una amenaza a la valía personal, se activa el sistema de alerta descrito por Siegel (2010), cerrando la ventana de tolerancia y provocando el bloqueo. Por el contrario, la superación de estos bloqueos se logra mediante una validación emocional previa a la instrucción. Concluyo que el papel del psicopedagogo es, antes que nada, el de un regulador externo que ayuda al estudiante a transitar el displacer de la incertidumbre hasta convertirlo en la curiosidad necesaria para la fluidez.

Además se confirma la tesis de Bandura (2002) respecto a la centralidad de la autoeficacia. La transición hacia la fluidez académica fue posible únicamente cuando los estudiantes experimentaron un cambio en su narrativa interna. Al fragmentar la tarea en micro pasos, logramos rehabilitar el sentimiento de competencia. Mi opinión como investigadora es que la fluidez es el premio neurobiológico que recibe un cerebro que se siente capaz. Un estudiante que fluye es un estudiante que ha recuperado su agencia, dejando de ser un receptor pasivo del fracaso para convertirse en un arquitecto activo de sus soluciones.

Por lo cual la aplicación de los principios de Csíkszentmihályi (2018) en el contexto psicopedagógico revela que la fluidez académica es un estado de autorregulación autónoma. No se trata de eliminar el esfuerzo, sino de dotarlo de sentido y placer. Las narrativas de los informantes sobre la pérdida de la noción del tiempo y la inmersión placentera confirman que, cuando el desafío se ajusta a la habilidad y el miedo al juicio externo desaparece, el aprendizaje se vuelve intrínsecamente motivador. Por lo tanto definiendo que la meta de la educación superior, y específicamente en instituciones como la Unellez, debe ser el diseño de entornos de flujo que protejan la salud mental y potencien el talento humano.

En conclusión, los hallazgos se alinean con la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2017). La frustración es el síntoma de una necesidad psicológica insatisfecha. Por lo tanto, el abordaje psicopedagógico propuesto no es una simple receta técnica, sino una postura ética. Concluyo que la fluidez académica es la manifestación de la libertad del sujeto frente a sus propios traumas y limitaciones. Solo a través de una psicopedagogía de la afectividad, que valore

el sentir tanto como el pensar, podremos transformar nuestras aulas en espacios de verdadera transformación social. La fluidez, en última instancia, es la prueba de que, como afirma Mora (2021), el cerebro solo aprende aquello que ama, y solo se ama aquello que no se teme.

5.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bandura, A. (2002). Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual. Desclée de Brouwer. (Obra original publicada en 1997).

Csikszentmihályi, M. (2018). Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad. Kairós. (Obra original publicada en 1990).

Mora, F. (2021). Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama (2.^a ed.). Alianza Editorial.

Ryan, r. m., & Deci, E. L. (2017). Teoría de la autodeterminación: Necesidades psicológicas básicas en la motivación, el desarrollo y el bienestar. Guilford Publications.

Siegel, D. J. (2010). Mente y Cerebro: El poder de la reflexión interior. Paidós.

Vygotsky, L. (1995). Pensamiento y Lenguaje. Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas. Ediciones Fausto. Obtenido de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2015/10/Pensamiento-y-Lenguaje-Vigotsky-Lev.pdf>