



Cuando una pregunta revela el corazón del aula

Una mañana aparentemente ordinaria, en medio de la rutina escolar, una niña de cuatro años levantó la mano y formuló una pregunta que transformó por completo el clima del aula: "Profe, ¿aún nos amas cuando estás enojada?" No había reproche ni temor explícito, solo una búsqueda genuina de seguridad emocional.

Ese instante dejó en evidencia una realidad profunda del proceso educativo: los estudiantes no solo atienden los contenidos académicos, sino que perciben y registran cómo los adultos gestionan y comunican sus emociones.

En este artículo se analizará la comunicación positiva como

componente central del clima emocional escolar y como herramienta pedagógica clave para la construcción de la resiliencia.

Desde una perspectiva fundamentada en la investigación educativa y el desarrollo socioemocional, se abordará el rol del docente como mediador emocional, la importancia de las relaciones seguras en el aprendizaje y el impacto que tiene un lenguaje

empático y coherente en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Diversas investigaciones han demostrado que el clima emocional del aula influye de manera directa en la motivación, la participación y el bienestar psicológico de los estudiantes (Cohen et al., 2009). Cuando este clima es inconsistente o emocionalmente inseguro, los estudiantes tienden a experimentar confusión, ansiedad y baja percepción de competencia (p. 38).

El proceso educativo puede compararse con una caminata en la montaña: no todos los tramos son estables, existen subidas exigentes, momentos de cansancio y dudas sobre la capacidad



La construcción de un clima emocional positivo no depende de recursos extraordinarios, sino de decisiones pedagógicas conscientes y sostenidas.

de continuar. En ese recorrido, la resiliencia no aparece por azar, sino que se construye a partir de la presencia de adultos que acompañan, orientan y comunican con coherencia.

La comunicación positiva no implica evitar el conflicto ni mostrar una emocionalidad artificialmente controlada. Implica, más bien, reconocer las propias emociones, expresarlas con respeto y ofrecer al estudiante un modelo claro de autorregulación.

Elías (2023) sostiene que los entornos educativos emocionalmente saludables se caracterizan por una comunicación que valida, orienta y establece límites sin generar temor (p.17). En este sentido, las palabras del docente funcionan como señales en el camino: indican por dónde avanzar y brindan seguridad, incluso cuando el terreno se vuelve irregular.

El clima emocional del aula no se construye a partir de grandes discursos sino de interacciones cotidianas. El tono de voz, la coherencia entre el mensaje verbal y el lenguaje corporal y la disposición para escuchar son elementos que configuran una sensación de seguridad psicológica.

Jennings (2019) señala que las aulas emocionalmente sensibles reducen el riesgo de daño psicológico y fortalecen competencias como la autorregulación, la empatía y la confianza interpersonal (p. 2). Cuando los estudiantes perciben que el vínculo se mantiene incluso en momentos de corrección o tensión, se sienten habilitados para participar, equivocarse y persistir.



Profe, ¿aún nos amas cuando estás enojada?

Desde una perspectiva neuroeducativa, el bienestar emocional es un requisito para el aprendizaje significativo. Doll et al. (2014) explican que los entornos escolares resilientes disminuyen el impacto del estrés crónico y favorecen procesos cognitivos, como la atención, la memoria y la resolución de problemas. En este marco, el docente asume un rol fundamental como regulador emocional del grupo (p. 23). Tal como en una caminata exigente, no se trata de acelerar el paso, sino de leer el contexto, ajustar el ritmo y acompañar sin abandonar.



Las palabras del docente funcionan como señales en el camino: indican por dónde avanzar y brindan seguridad, incluso cuando el terreno se vuelve irregular.

La resiliencia, lejos de ser un rasgo individual fijo, es un proceso relacional. Masten (2001) la describe como el resultado de sistemas de apoyo consistentes, que permiten a los estudiantes enfrentar la adversidad sin perder el equilibrio emocional (p. 19).

La comunicación positiva refuerza este proceso al transmitir mensajes de confianza, pertenencia y acompañamiento, especialmente cuando el error o la frustración aparecen.

Existen prácticas concretas que fortalecen este tipo de comunicación en el aula. Estrategias como la respiración consciente, los espacios de diálogo reflexivo y el registro emocional permiten a los estudiantes identificar lo que sienten y comprender cómo sus emociones influyen en su comportamiento.

Jennings (2015) enfatiza que el



Cuando los estudiantes perciben que el vínculo se mantiene incluso en momentos de corrección o tensión, se sienten habilitados para participar, equivocarse y persistir.

trabajo emocional del docente consigo mismo es el punto de partida para modelar estas habilidades (p. 8). De manera complementaria, Cefai et al. (2021) evidencian que la educación socioemocional sostenida mejora la convivencia escolar y la capacidad de resolución pacífica de conflictos (p. 25).

La construcción de un clima emocional positivo no depende de recursos extraordinarios, sino de decisiones pedagógicas conscientes y sostenidas. Waterhouse (2019) destaca que las relaciones positivas en la escuela actúan como un factor protec-

tor frente a dificultades emocionales y conductuales (p. 15).

Cuando la comunicación se basa en el respeto y la empatía, el aula se transforma en un espacio donde los estudiantes no solo aprenden contenidos, sino también formas saludables de relacionarse consigo mismos y con los demás.

En conclusión, la comunicación positiva constituye un eje central del quehacer educativo y un pilar para el desarrollo de la resiliencia emocional. Priorizar el clima emocional del aula es reconocer que educar no es únicamente enseñar a avanzar, sino aprender a caminar juntos.

En cada palabra, en cada gesto y en cada respuesta emocional, el docente deja huellas que pueden convertirse en apoyos firmes para la vida. Entonces, ¿somos capaces de amar, educar y acompañar incluso cuando estamos enojados?



El proceso educativo puede compararse con una caminata en la montaña: no todos los tramos son estables, existen subidas exigentes, momentos de cansancio y dudas sobre la capacidad de continuar.

Referencias

- Cefai, C., Bartolo, P. A., Cavioni, V., y Downes, P. (2021). *Strengthening social and emotional education as a core curricular area across the EU*. European Commission.
- Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., y Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record*, 111(1), 180-213.
- Doll, B., Brehm, K., y Zucker, S. (2014). *Resilient classrooms: Creating healthy environments for learning* (2ª ed.). Guilford Press.
- Elias, M. J. (2023). *Reinvigorating classroom climate: Everyday strategies to inspire teachers and students*. Routledge.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity in the classroom*. W. W. Norton & Company.
- Jennings, P. A. (2019). *The trauma-sensitive classroom: Building resilience with compassionate teaching*. W. W. Norton & Company.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Waterhouse, A. (2019). *Positive relationships in school: Supporting emotional health and wellbeing*. Routledge.