

El aula como (eco)sistema nervioso: el rol del docente como regulador emocional

artículo

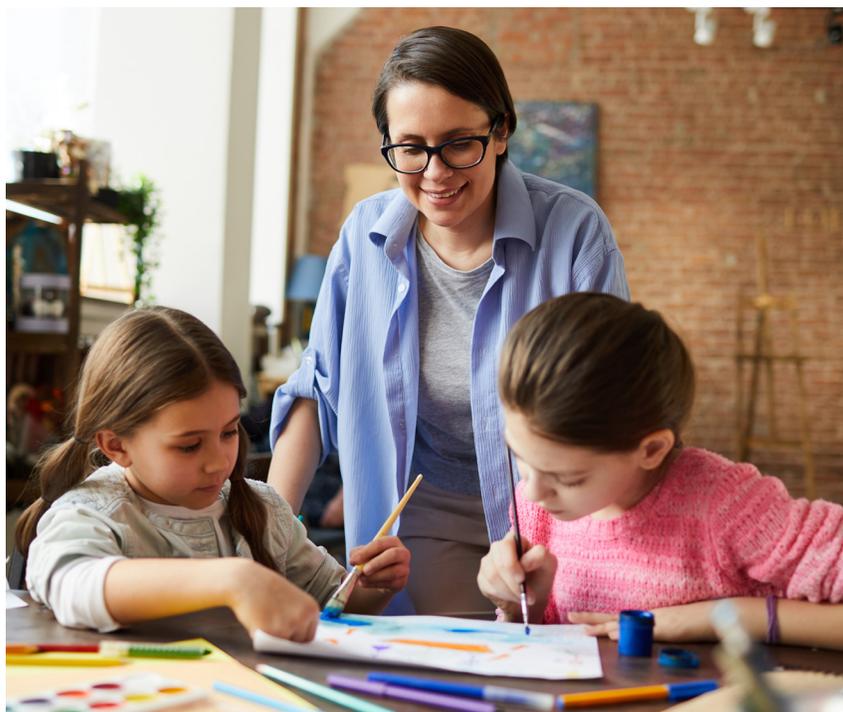
Por Andrea Villasmil
(andrea.villasmil93@gmail.com)

Cuando pensamos en el manejo del aula solemos imaginar estrategias para establecer normas, mantener la atención o responder a conductas desafiantes. Pero ¿y si el verdadero manejo del aula empezara *antes* de que los estudiantes cruzan la puerta? ¿Y si la verdadera gestión no comienza en la conducta del otro, sino en el estado interno propio?

Imaginemos el aula como un (eco)sistema de sistemas nerviosos, donde el manejo del aula funciona como un eco entre los estudiantes y el docente. Cada estudiante trae consigo su historia, su biología, sus ritmos, sus reacciones y sus formas de aprender.

En medio de este ecosistema está el docente, no como controlador, sino como regulador principal; como un termómetro emocional. Esta idea, aparentemente poética, tiene bases concretas en la neurociencia, útiles cuando pensamos en el manejo del aula.

La teoría polivagal, desarrollada por el neurocientífico Stephen Porges (2011), nos ofrece un mapa para comprender el sistema nervioso autónomo: el encargado de prepararnos para huir, luchar, congelarnos o conectar. Según esta teoría, existen tres estados principales: el estado de seguridad (*ventral vagal*), el de alerta/estrés (*simpático*) y el de colapso/desconexión (*dorsal vagal*).



Cuando un estudiante se siente amenazado (por la dificultad de una tarea, el miedo al juicio al hacer una presentación o un ambiente caótico), puede entrar en modo de supervivencia en el que no aprende, no conecta y solo intenta sobrevivir.

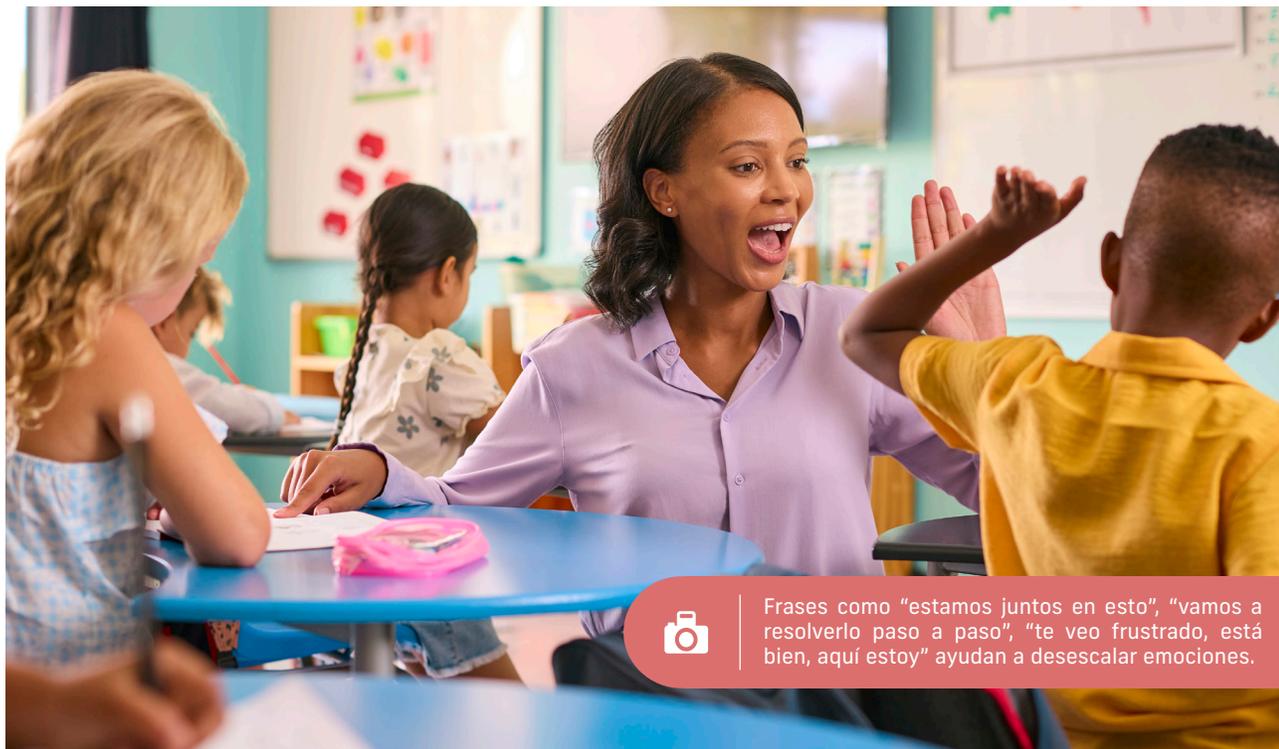
Deb Dana (2021), terapeuta experta en aplicar esta teoría en contextos humanos, explica que

El sistema educativo rara vez prepara a los docentes para esta tarea invisible. Se habla de planificaciones, estrategias, contenidos, pero no del cuerpo del docente: su cansancio, su ansiedad, su sistema nervioso y su salud mental.

todos necesitamos una “escalera” para volver al estado de calma y conexión. En el aula, el docente se convierte en el escalón más importante. Si el maestro está regulado, transmite esa seguridad al grupo.

Si el maestro está crónicamente estresado, ese estrés se contagia, como un eco. Aquí entra el concepto de la corregulación: la capacidad de regular el sistema nervioso del otro a través de la presencia, la voz, la respiración y la actitud propia.

Un docente que respira profundamente antes de responder, que regula su tono de voz, que sostiene el contacto visual desde la calma,



Frases como “estamos juntos en esto”, “vamos a resolverlo paso a paso”, “te veo frustrado, está bien, aquí estoy” ayudan a desescalar emociones.

está comunicando a los cerebros de sus estudiantes: “aquí estás a salvo”. Esto es lo que queremos lograr para un manejo del aula: la seguridad. Esta sensación es el terreno fértil para el aprendizaje.

En efecto, desde la neurobiología sabemos que cuando el cerebro está en modo de supervivencia (lucha, huida o congelamiento), las funciones ejecutivas del lóbulo frontal –la atención, la planificación, la memoria de trabajo y la autorregulación– se apagan temporalmente, porque el cuerpo prioriza sobrevivir, no aprender (Porges, 2011).

Por eso, la regulación del sistema nervioso no es un detalle opcional, es el punto de partida. Solo cuando el cerebro percibe que está a salvo, puede volver a encender esas funciones y decir: “ahora sí, estoy listo para aprender”.

Y ese mensaje de seguridad no empieza con el estudiante, sino con el docente. La regulación emocional a través del sistema

nervioso es el primer paso para plantar semillas de aprendizaje en nuestros estudiantes (Immordino-Yang y Damasio, 2007).

Esto cobra especial importancia en aulas inclusivas, donde conviven sistemas nerviosos neurodivergentes. Estudiantes autistas, con TDAH, con trastornos del procesamiento sensorial, ansiedad, entre otros, viven el mundo desde umbrales diferentes.

Para ellos, un cambio en la rutina puede sentirse como un terremoto; una voz alta, como una alarma de incendio. En estos casos, el manejo del aula no es disciplina, es regulación compartida (DeLahooke, 2019).

Por eso, la pregunta que debería-

¿Y si el verdadero manejo del aula empezara antes de que los estudiantes cruzan la puerta? ¿Y si la verdadera gestión no comienza en la conducta del otro, sino en el estado interno propio?

mos hacernos no es “¿cómo manejo el aula?”, sino “¿cómo me manejo a mí mismo para sostener el aula?”

El sistema educativo rara vez prepara a los docentes para esta tarea invisible. Se habla de planificaciones, estrategias, contenidos, pero no del cuerpo del docente: su cansancio, su ansiedad, su sistema nervioso y su salud mental. Y, sin embargo, ese cuerpo es el instrumento pedagógico más potente que tenemos y el que no será reemplazado por la tecnología ni la inteligencia artificial.

Entonces, ¿cómo cuidamos ese instrumento? Aquí te comparto algunas estrategias simples que puedes incluir en tu día a día, basadas en evidencia de contextos clínicos a contextos educativos (Dana, 2021):

- 1. Pausas de regulación antes de iniciar clase:** Tres respiraciones profundas (siendo la exhalación más larga que la inhalación, por ejemplo, cua-

tro segundos al inhalar y seis segundos al exhalar). La exhalación más larga señala al sistema nervioso que está a salvo y no está huyendo/luchando. Esto puede cambiar tu estado interno y, con ello, el clima del aula.

2. Micro rituales de transición:

Cantar una canción suave, usar una campana sutil o una frase de inicio puede ayudar a sincronizar los sistemas nerviosos. Con la repetición, indicar al cerebro docente y estudiantil que estamos entrando en terreno de aprender desde la seguridad colectiva en el aula.

3. Conciencia corporal durante la jornada:

Notar si estamos tensos, acelerados, agitados. Si es así, hacer una pausa, estirarse, tomar agua. Cuidarse no es un lujo, es parte del manejo del aula.

4. Uso del lenguaje regulador:

Frases como “estamos juntos en esto”, “vamos a resolverlo paso a paso”, “te veo frustrado, está bien, aquí estoy” ayudan a desescalar emociones y dar seguridad a los estudiantes, sobre todo a aquellos que tienen umbrales de activación más sensibles, como estudiantes con necesidades educativas específicas.

5. Crear espacios de correulación en el aula:

Un rincón tranquilo, una caja sensorial, una rutina predecible ofrecen a los estudiantes un ancla de seguridad. El aula no es un campo de batalla que hay que controlar, es un ecosistema para regular. En palabras de Deb Dana (2021), “nuestro sistema nervioso está diseñado para la conexión”. Solo cuando los docentes se sienten seguros pueden ofrecer



En el aula, el docente se convierte en el escalón más importante. Si el maestro está regulado, transmite esa seguridad al grupo.

seguridad. Y solo cuando los estudiantes se sienten seguros pueden aprender.

La verdadera revolución en el manejo del aula no está únicamente en nuevas técnicas conductuales, sino en una nueva mirada: la del cuerpo como centro pedagógico. Una mirada que reconozca que enseñar es, en su esencia, un acto de regulación compartida.

En medio de este ecosistema está el docente, no como controlador, sino como regulador principal; como un termómetro emocional. Esta idea, aparentemente poética, tiene bases concretas en la neurociencia, útiles cuando pensamos en el manejo del aula.

Referencias

- Dana, D. (2021). *Anchored: How to befriend your nervous system using polyvagal theory*. Sounds True.
- Delahooke, M. (2019). *Beyond behaviors: Using brain science and compassion to understand and solve children's behavioral challenges*. PESI Publishing.
- Immordino-Yang, M. H. y Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3-10.
- Porges, S.W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Norton.