

Por Kaylee Valenzuela
(valenzuelakaylee1@gmail.com)

Flotar en aguas turbias: el impacto del clima emocional escolar en la construcción de la resiliencia



Cerca del 40 % de los estudiantes latinoamericanos expresan su confusión emocional en las escuelas, lo cual impacta negativamente su preparación y autoimagen (Unesco, 2024). En el aula, como en el océano, no es para evitar las olas, sino para aprender a surcarlas.

La resiliencia no es un don innato; surge de un compromiso consciente para alcanzar la paz.

Aunque todos pueden aprender a nadar, no todos lo logran en la superficie, especialmente en aguas turbulentas. Por eso, la “competencia emocional en natación” se ha vuelto una prioridad en el ámbito educativo.

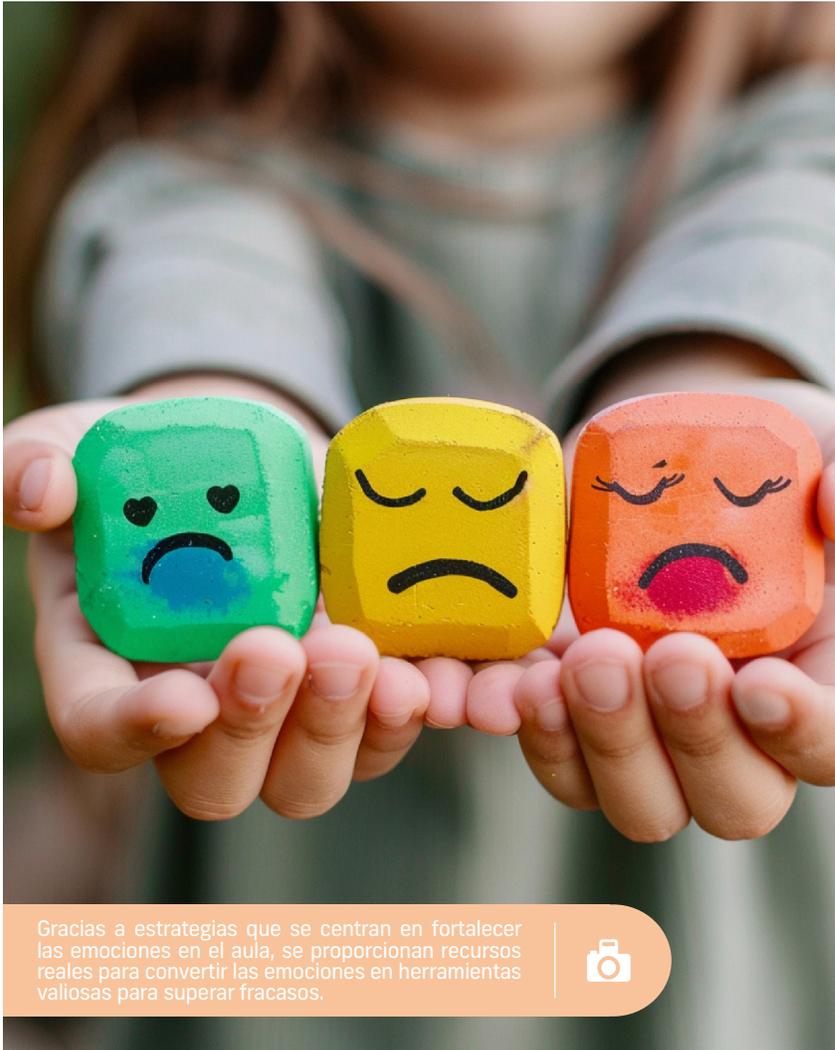
En un mundo lleno de tensiones, la presión y los problemas cotidianos varían constantemente en océanos caóticos; aprender a navegar se transforma en una habilidad esencial.

En este marco, el desarrollo de habilidades emocionales adquiere gran relevancia, al igual que las materias académicas tradicionales, como la Historia o las Matemáticas.

En un mundo lleno de tensiones, la presión y los problemas cotidianos varían constantemente en océanos caóticos; aprender a navegar se transforma en una habilidad esencial.

Este análisis ofrece una metáfora sobre la natación emocional y la gestión escolar, subrayando cómo tales vínculos pueden empoderar a los estudiantes, ayudándoles a crecer con estabilidad frente a la adversidad. Gracias a estrategias que se centran en fortalecer las emociones en el aula, se proporcionan recursos reales para convertir las emociones en herramientas valiosas para superar fracasos.

La educación va más allá de cuatro paredes y un escritorio; en cambio, los materiales emocionales se configuran cuando todos los gestos contribuyen a un entorno intangible pero potente, difícil de medir o mantener en el espacio físico.



Gracias a estrategias que se centran en fortalecer las emociones en el aula, se proporcionan recursos reales para convertir las emociones en herramientas valiosas para superar fracasos.



Sin embargo, cuando este ambiente se torna seguro, afectuoso y emocionalmente nutritivo, los estudiantes no solo adquieren conocimientos, sino que también incrementan su confianza y abordan nuevas experiencias con gran entusiasmo.

El clima emocional no debe confundirse con la ausencia de conflictos o meros gritos; su esencia radica en la existencia de relaciones seguras, que fomentan la empatía y crean un espacio en el que los estudiantes pueden cometer errores, “sumergirse en la experiencia”, pero al mismo tiempo aprender a nadar mejor.

Como señalan Cohen et al (2009), un entorno positivo que estimula la motivación y el desarrollo social, así como la gestión de las

emociones y el aprendizaje emocional, es tan crucial como el contenido del currículo (p.15).

En este océano emocional, el maestro actúa como un timón, guiando y ajustando el flujo interno del aula, como un faro que ilumina el camino en momentos de tormenta. Los docentes son modelos a seguir a través de su enfoque empático.

Jennings (2019) destaca la relevancia de las aulas como espacios

El clima emocional no debe confundirse con la ausencia de conflictos o meros gritos; su esencia radica en la existencia de relaciones seguras, que fomentan la empatía y crean un espacio en el que los estudiantes pueden cometer errores.

emocionalmente sensibles, donde se previene el daño psicológico y se promueve un ambiente en el que se gestionan continuamente valores como el respeto, la honestidad y las fuerzas internas (p.10).

Desde esta perspectiva, este clima no debe considerarse un lujo pedagógico, sino una acción fundamental de empatía, orientada a preparar a los estudiantes para las complejidades de un mundo difícil.

Así, la clase se torna invisible, pero su atmósfera refleja el entorno emocional colectivo y afecta directamente tanto los procesos psicológicos como los resultados del aprendizaje.

El ambiente emocional dentro del ámbito escolar no se reduce únicamente a la ausencia de conflictos o al respeto de las normativas; se fundamenta en una conexión emocional, segura y duradera entre educadores y alumnos.

Cohen et al (2009) sostienen que un ambiente educativo favorece activamente la motivación, la participación activa y el desarrollo social junto con las emociones, que son los principales aspectos de una formación efectiva.

En esta misma línea, Escalante Mateos et al (2021) subrayan que la estabilidad del aprendizaje no se produce de manera natural, sino que depende de la conciencia de un entorno escolar sin inconvenientes.

En este contexto, los educadores desempeñan un papel crucial en la regulación emocional, capaces de percibir el estrés, el comportamiento modelo empático y los errores en las habilidades de aprendizaje.

Jennings (2019) destacó que las aulas emocionalmente receptivas no solo protegen a los integrantes en situaciones vulnerables a daños psíquicos, sino que también

promueven una cultura de seguridad, respeto y fortaleza interna (p.31). El fomento de la estabilidad entre los estudiantes no es un proceso aleatorio, sino una práctica deliberada entrelazada con la motivación cotidiana.

El desarrollo sostenible de la resiliencia, entendido como la capacidad de adaptarse de manera positiva ante la adversidad, debe cultivarse mediante estrategias de iniciativas sociales específicas y sostenibles.

Jennings (2015) menciona que el punto de inicio en este trayecto es el ajuste emocional del educador, lo que genera un modelo a través de la enseñanza centrada en la conciencia emocional.

Herramientas como la respiración consciente, el círculo de sanación o el diario emocional son fundamentales en este aspecto.

Cefai et al. (2021) afirman que las actividades de sanación tienen un impacto considerable, lo que contribuye a la identificación emocional, la colaboración y la resolución de conflictos (p.16).

Estas estrategias no solo mejoran la estabilidad individual, sino también un sentido de pertenencia grupal.

Por su parte, Roffey (2020) indica que métodos como las “decisiones grupales” refuerzan valores como la empatía, el diálogo y la responsabilidad colectiva a través de la dinámica del grupo (p. 7).

Estas prácticas no requieren recursos complejos; se fundamen-

tan principalmente en la participación de una pedagogía de transformación en la gestión del aula.

En este marco, la natación se configura como un entorno de experiencia consistente e ideal. La fusión de esfuerzos físicos, retos personales y la superación en el agua actúa como una poderosa metáfora para impartir habilidades sociales y emocionales.

Sportis (2025) establece que el respaldo emocional proporcionado por los entrenadores deportivos tiene una influencia directa, no solo sobre la continuidad del aprendizaje de los estudiantes, sino que también promueve logros personales y el fortalecimiento de los lazos de confianza (p. 20).

Masten (2001) añade que la estabilidad no es una característica aislada ni un recurso mágico; parece que los estudiantes habitan en un entorno donde solicitan, reciben apoyo y a menudo son valorados (p.13).

Por lo tanto, la inclusión de la experiencia deportiva, como la natación, en un proyecto educativo integral no solo contribuye al ámbito físico, sino que también establece una base esencial para dotar a los estudiantes con herramientas para afrontar los desafíos de la vida con resiliencia emocional.

En conclusión, la estabilidad en la enseñanza debe ser prioritaria, al igual que cualquier otra asignatura en las escuelas.

Estrategias como las emociones de los docentes, la práctica deportiva significativa o la regeneración se destacan como fundamentos clave para forjar relaciones sólidas y facilitar el desarrollo de habilidades sociales que preparan a los estudiantes para enfrentar las adversidades de manera efectiva.

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: A review of the international evidence*. European Commission/Education and Training.
- 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.
- Escalante Mateos, M., García Pérez, D. y Hernández Prados, M. Á. (2021). La resiliencia académica en educación secundaria: un estudio de casos desde la voz del alumnado. *Revista Complutense de Educación*, 32(1), 19-30.
- 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.
- Roffey, S. (2020). *Circle solutions for student wellbeing*. SAGE Publications.
- Sportis, R. (2025). Resiliencia y deporte: El rol del instructor en el fortalecimiento emocional del estudiante. *Journal of Educational Resilience*, 28(1), 34-49.
- UNESCO. (2024, julio 9). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019)*. <https://www.unesco.org/en/articles/unesco-publishes-report-socio-emotional-skills-classrooms-across-latin-america-and-caribbean>

El ambiente emocional dentro del ámbito escolar no se reduce únicamente a la ausencia de conflictos o al respeto de las normativas; se fundamenta en una conexión emocional, segura y duradera entre educadores y alumnos.