



## Buscando el bienestar en el aula juntos

Cuando comencé a redactar este artículo, todo sonaba muy distinto, tal vez muy académico. Sin embargo, días después, un evento inesperado cambió mi vida y me hizo reconsiderar qué es verdaderamente el bienestar en el aula.

A veces asumimos incorrectamente que todo en la vida, tanto de docentes como de estudiantes, está bien. No consideramos lo que pasa en el “detrás de cámaras” cuando regresan a sus casas. Muchas veces nuestros alumnos y sus familias no comparten con el colegio por lo que están pasando, por lo que debemos tener presente que detrás

de una sonrisa, una pelea o un comportamiento disruptivo puede esconderse mucho dolor. Entonces, ¿qué es lo que realmente promueve el bienestar? Pues, es simple: estar presente. Esto quiere decir que debemos saber reconocer que un estudiante está comportándose diferente; para lograrlo, debemos conocerlo muy bien.



*Las pausas activas humanizan el aula. Permiten que los estudiantes respiren, liberen tensión y se sientan acompañados.*

Como docentes, debemos saber cuál es su carácter, sus gustos, con quién comparte el recreo, su dinámica de grupo y demás características que determinan la esencia de nuestro alumno.

Así pues, debemos poder identificar que algo anda mal para averiguar qué le pasó, darle apoyo, seguimiento, hacer actividades para que vuelva a sentirse bien y, sobre todo, integrar actividades más dinámicas progresivamente.

Como dijo Randy Pausch, “Nunca, pero nunca, subestimes la importancia de divertirse” (Criollo y Andrade, 2025, p.8). Cuando nos divertimos, aprendemos más.

No necesariamente el juego debe ser intenso, porque podría causar más ansiedad, sino uno en el que los estudiantes se apoyan, descubren, compiten y se divierten.

Una estrategia que se apega a esto es la gamificación. La gamificación “toma lo mejor del mundo de los juegos –motivación, desafío y diversión– y lo pone al servicio del aprendizaje” (Criollo y Andrade, 2025, p.8).

Busca aumentar la diversión y disminuir la ansiedad, ya que transforma al aula en un lugar seguro para aprender (Criollo y Andrade, 2025).

Al asignar puntos, insignias, tablas de clasificación y demás elementos del juego en la clase, los estudiantes se sienten motivados para aprender e impulsan el trabajo cooperativo, lo que ayuda a hacer conexiones más fuertes entre ellos (Mendo-Lázaro et al., 2022).

Asimismo, incorporar estratégicamente pausas activas en la hora de clase puede ser de gran ayuda. Estas no son simplemente momentos para moverse; son oportunidades para regular emociones, recuperar la atención y reconectar con el aprendizaje.

Múltiples estudios muestran que breves periodos de movimiento durante la jornada escolar pueden mejorar la concentración, el comportamiento en tareas e incluso el rendimiento académico, especialmente cuando se realizan de manera intencional y adaptada al grupo (Bellacicco et al., 2025).

Pero quizá lo más relevante es que las pausas activas humani-



zan el aula. Permiten que los estudiantes respiren, liberen tensión y se sientan acompañados.

Un minuto de movimiento puede convertirse en un minuto de alivio para un niño que está preocupado, cansado o emocionalmente sobrecargado.

No necesitamos actividades complejas para lograrlo. A veces basta con:

- Estirarnos juntos antes de comenzar una tarea desafiante.
- Respirar profundamente durante un minuto.
- Realizar un juego corto de movimiento.
- Caminar por el aula mientras pensamos una respuesta.
- Reírnos un poco antes de continuar.

Estos breves momentos envían un mensaje poderoso a nuestros estudiantes: “Tu bienestar importa.” Porque el bienestar en el

aula no se construye únicamente con contenidos, evaluaciones o metodologías innovadoras. Se construye con presencia, empatía y acciones sencillas, que demuestran que vemos a nuestros estudiantes como personas, no solo como aprendices.

La próxima vez que veas a un estudiante, pregúntate: ¿Estará bien en su casa? ¿Qué pequeña acción puedo hacer hoy para ayudarlo a sentirse mejor en mi aula? Ahí comienza el verdadero bienestar educativo.

## Referencias

- Bellacicco, R., Capone, F., Sorrentino, C., y Martino, V. (2025). The role of active breaks and curriculum-based active breaks in enhancing executive functions and math performance, and in reducing math anxiety in primary school children: a systematic review. *Education Sciences*. <https://doi.org/10.3390/educsci15010047>.
- Criollo, M. y Andrade, M. (2025). *Del código al aula: metodologías gamificadas con inteligencia artificial en la enseñanza*. Editorial Grupo Compás.
- Mendo-Lázaro, S., León-Del-Barco, B., Polo-Del-Río, M. y López-Ramos, V. (2022). The impact of cooperative learning on university students' academic goals. *Frontier in Psychology*. <https://10.3389/fpsyg.2021.787210>.



¿Qué es lo que realmente promueve el bienestar? Pues, es simple: estar presente.