

# Reaprendiendo a habitar el aula

Hola, colega. Me detengo un momento a escribirte esto porque sé lo que es sentir que el reloj corre más rápido que nuestras planificaciones. Entre actas y currículos, a veces nos convencemos de que el bienestar es un "lujo" reservado para cuando sobre tiempo. Sin embargo, he comprendido que el bienestar no es un destino al que llegamos, sino la atmósfera misma que nos permite caminar.

He pasado mucho tiempo pensando lo que significa realmente educar para el bienestar. Durante años creí que mi éxito dependía de cuántos conceptos memorizaban mis estudiantes.

Pero la realidad me enseñó una verdad profunda: nadie aprende si se siente invisible, asustado o exhausto.

La educación para el bienestar comienza cuando nos atrevemos a mirar a los ojos a ese adolescente cabizbajo o al niño cuya



*Mi invitación hoy es a bajar el volumen a la exigencia externa y escuchar el susurro de nuestras aulas.*

ansiedad aún no encuentra palabras.

Como docentes somos, en gran medida, los arquitectos emocionales del aula. Si nuestro propio bienestar está descuidado, es difícil que podamos construir un espacio de calma para otros. El bienestar no es solo la ausencia de estrés o tristeza.

De acuerdo con Waters (2021), se trata de un proceso activo de florecimiento, donde el estudiante reconoce sus fortalezas, construye resiliencia y genera un sentido de pertenencia profundo.

Pero, ¿cómo florecemos en un sistema que a veces nos empuja a una productividad mecánica? Mi respuesta ha sido volver a lo esencial: la conexión humana.

He aprendido que el bienestar es sinónimo de seguridad; es saber que el error es bienvenido y que no define el valor de nadie. Asimismo, se traduce en identidad, al permitir que la voz del estudiante tenga un peso real en la mesa.

Cuando priorizamos estos aspectos, preparamos el terreno biológico para que el aprendizaje ocurra. Como menciona Goleman (1995), sin una regulación emocional adecuada, las funciones

ejecutivas del cerebro simplemente se bloquean. Un aula bajo tensión es un espacio donde el conocimiento rebota, no se queda.

Mi invitación hoy es a bajar el volumen a la exigencia externa y escuchar el susurro de nuestras aulas. A veces, el mayor acto pedagógico no es terminar la unidad, sino hacer una pausa para validar una emoción o reconocer un día difícil. Recuperar la humanidad es la meta.

No somos solo transmisores de información, sino guías en el arte de vivir. Si logramos que nuestros estudiantes salgan del aula sintiéndose seguros de quiénes son, habremos enseñado la lección más importante. Porque al final, colega, educamos para la vida, y no hay vida plena sin bienestar.

## Referencias

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Editorial Iuymca. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Waters, L. (2021). *Educación en las fortalezas*. Alianza Editorial. [https://www.alianzaeditorial.es/primer\\_capitulo/educar-en-las-fortalezas.pdf](https://www.alianzaeditorial.es/primer_capitulo/educar-en-las-fortalezas.pdf)