

Experiencias reales de bienestar en el aula

En el contexto educativo actual, uno de los mayores desafíos no radica únicamente en la transmisión de contenidos, sino en la capacidad de generar espacios donde los estudiantes se sientan seguros, valorados y motivados para aprender. El bienestar emocional se ha convertido en un pilar fundamental dentro del proceso educativo, ya que influye directamente en la atención, la participación y el rendimiento académico.

Desde mi experiencia en el aula he podido evidenciar que cuando un estudiante se siente escuchado y comprendido, su disposición hacia el aprendizaje cambia significativamente. No se trata solo de enseñar matemáticas o lenguaje, sino de construir entornos donde el error sea visto como parte del aprendizaje y no como un motivo de frustración.

A lo largo de más de diez años de docencia, siempre he sostenido una idea: muchas veces yo aprendo más de mis estudiantes de lo que ellos aprenden de mí. Y si hay algo que intento dejar en ellos –aunque sea como una semilla– es el amor propio.

Un concepto profundo, con múltiples raíces, que no se explica solo con teoría, sino con experiencias vividas. Recuerdo mi



primer grupo de 45 estudiantes, en el último salón junto al bar. Allí comenzaron muchas de las historias que han marcado mi camino como docente.

Uno de mis estudiantes vivía una situación de violencia doméstica. Un día me dijo: “Lo mejor de mi día es venir a clases, no para estudiar, sino para conversar con usted”.

En ese momento comprendí el verdadero alcance de nuestro rol. A veces, más que enseñar, sostenemos.

Otro caso fue el de un estudiante adoptado que aún no conocía su historia. En una conversación me preguntó: “Profe, si no llevo la sangre de mamá, ¿igual me amaría?”. Le respondí con preguntas que lo guiaron hacia su propia verdad, porque él ya lo sabía; sin embargo, no me correspondía a mí decírselo. Así, llegó a la conclusión de que no importaba no compartir la misma sangre, porque amaba a todos y se sentía feliz.

No obstante, también expresó que le gustaría que le dijeran la verdad, ya que, como niño, percibía que siempre había tensión a su alrededor. No debemos olvidar que los niños observan todo y analizan cada situación desde su inocencia e imparcialidad, lo que les permite comprender mucho más de lo que imaginamos. Semanas después, cuando final-



El aula también es humanidad. No todo es estructura ni planificación. También hay momentos que construyen desde lo humano.

mente conoció su realidad, regresó y me dijo con una sonrisa: “Estoy feliz, siento que tengo un peso menos”.

Ahí entendí algo fundamental: Los niños muchas veces procesan la vida con una claridad que los adultos hemos perdido. Su inocencia y la pureza de su pensamiento, al no estar condicionados por prejuicios ni inclinaciones hacia un lado u otro, les permiten percibir la realidad con una claridad que los adultos a menudo no logramos distinguir.

Cuando confiar cambia vidas: historia de Laura

Una de las experiencias más significativas fue con una estudiante a la que llamaré Laura. Era una niña extremadamente tímida, con miedo constante a equivocarse. Cumplía con todo, pero vivía paralizada por el temor. Todo provenía del comportamiento de sus padres; ella no era más que un reflejo, confinada en un entorno que la limitaba, sin saber cómo actuar.

Un día decidí cambiar las reglas del juego y tuve confianza... Le entregué una responsabilidad sencilla: la llave de un casillero. Su tarea sería abrirlo, repartir los libros y organizarlos al final de la jornada. Por supuesto, esa decisión generaría impacto y también resistencia en casa.

Al día siguiente, sus padres llegaron preocupados. Su padre, con una postura firme, cuestionó la decisión; mientras tanto, su madre, con temor de expresar que la idea le agradaba, permanecía en silencio:

—Ella no puede con esa responsabilidad. Se frustra, llora...

A menudo no somos conscien-

tes de que cargamos con cadenas de crianza que, aunque en algún momento cuestionamos, terminamos repitiendo. Tal vez por miedo, porque ser padres no se enseña: se aprende desde lo desconocido y desde lo vivido. Y, en muchos casos, eso vivido es algo que algunos preferirían olvidar. Aun así, no cedí.

Mi respuesta fue clara:

—Su hija es capaz. Solo necesita una oportunidad.

Les pedí algo simple: confiar en el proceso. Después de esta respuesta, el padre solo asintió con la cabeza y se marchó; en cambio la mamá solo esbozó una pequeña sonrisa y se fue.

Poco a poco, Laura comenzó a transformarse. Pasó de ser la más callada a participar activamente en clase. Su cambio no fue inmediato, pero fue real y lo comentaré más adelante junto con dos estudiantes más de ese mismo año.

Estrategias que transforman: historia de María y Emily

En paralelo, trabajé con otras estudiantes como María y Emily.

María era muy tímida, pero tenía un gran potencial lector. Implementé una biblioteca; es una tradición que aún mantengo hasta el día de hoy con mis alumnos. También hice actividades constantes de escritura creativa: cuentos semanales, construcción de personajes, desarrollo de

ideas. Es otra tradición que también mantengo: la escritura de cuentos. A partir de tres simples palabras, los estudiantes deben crear su historia.

En ocasiones les decía el final, el estilo, acciones que el protagonista nunca debe hacer, etc. Todo esto nos conecta con los chicos porque participamos activamente en su aprendizaje, no como observadores lejanos y esquivos.

A María le propuse leer en voz alta. Al inicio tenía miedo, pero lo trabajamos progresivamente: primero en grupos pequeños, luego frente a toda la clase. Siempre comparto algo con mis estudiantes: “Felicitas en público, corrige en privado”. También les digo: “No es lo mismo tener nervios con preparación que nervios sin saber qué hacer”.

Emily, por su parte, comenzó a desarrollar confianza, a preguntar, a participar con iniciativa.

Los resultados fueron evidentes en las tres estudiantes:

- más de 40 libros leídos en el año
- producción constante de textos con preguntas de reflexión
- uso adecuado de signos de puntuación sin necesidad de enseñar: habían adquirido el aprendizaje al leer

La lista puede seguir y ser interminable. Pero, más allá de lo académico, lo verdaderamente significativo fue su transformación interna.

Su seguridad al expresar ideas y tomar decisiones se fortaleció notablemente; hablaban con firmeza, confianza y criterio propio.



Educar implica formar con empatía, guiar sin limitar y creer en el potencial de cada estudiante, incluso cuando ellos aún no lo ven.

Como estudiantes, desarrollaron un carácter sólido, acompañado de una inteligencia emocional admirable: supieron reconocer, gestionar y expresar sus emociones, así como comprender a los demás. Esta madurez se reflejaba también en su capacidad para resolver problemas con autonomía, pensamiento crítico y serenidad.

Las tres estudiantes se consolidaron como líderes naturales dentro del aula. Su influencia fue tan positiva que, durante ferias y otras actividades, acudían a distintos cursos para brindar apoyo.

Su gestión no se limitó a su grupo; trascendió hacia otros espacios de aprendizaje e incluso se proyectó en sus hogares, lo que generó un impacto significativo en su entorno.

Resultados que trascienden: confianza

Las madres de estas estudiantes venían constantemente a agradecer. Muchas veces entre lágrimas decían:

—No sabemos qué hizo...

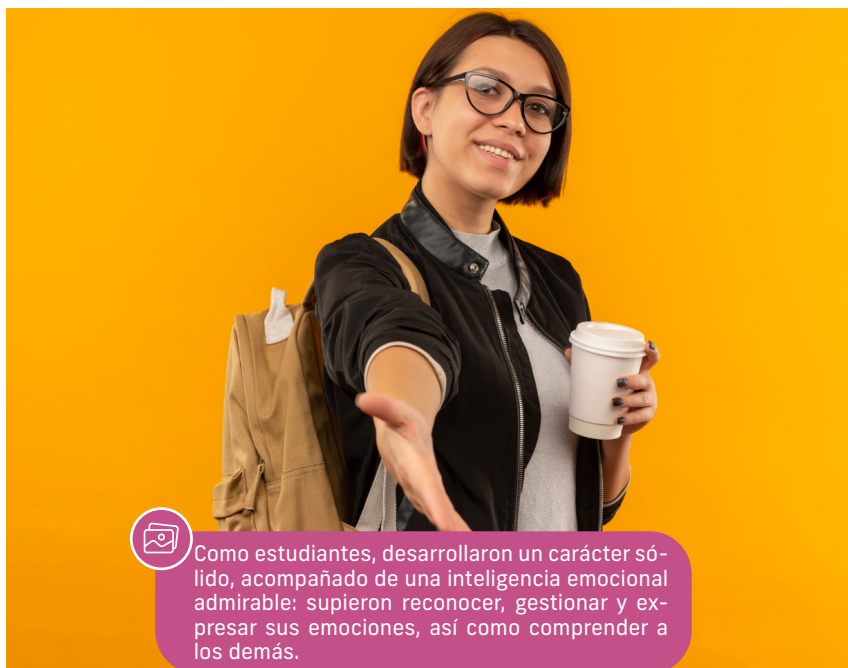
Y mi respuesta siempre fue la misma:

—Yo no hice nada. Ellas lo hicieron todo. Yo solo les mostré el camino.

Hoy, todas están en la universidad. Años después, siguen recordando su paso por el aula.

Y ahí uno entiende que educar no es solo enseñar contenidos... es dejar huella.

El aula también es humanidad. No todo es estructura ni planificación. También hay momentos que construyen desde lo humano. Desde un estudiante que



Como estudiantes, desarrollaron un carácter sólido, acompañado de una inteligencia emocional admirable: supieron reconocer, gestionar y expresar sus emociones, así como comprender a los demás.

busca atención de formas inesperadas, hasta conversaciones profundas sobre la vida, la familia o el miedo.

Un día, un estudiante me dijo:
—Mister, usted no me llama la atención de forma mala... usted me llama la atención, pero me siento feliz cuando lo hace porque aprendo.

Esa frase me marcó. Porque confirma que la forma en que corregimos importa tanto como lo que enseñamos.

Otro estudiante me dijo algo aún más profundo:
—Hay que ser feliz. El tiempo es ahora.
Y pensé... cuánta razón tiene.



Desde mi experiencia en el aula he podido evidenciar que cuando un estudiante se siente escuchado y comprendido, su disposición hacia el aprendizaje cambia significativamente.

Para concluir, también les enseñé a mis estudiantes algo que nunca debemos olvidar: los padres no nacen sabiendo ser padres, así como los niños no nacen sabiendo ser estudiantes. Ambos aprenden en el proceso. Cada familia tiene su historia, sus luchas, sus formas. Por eso, el rol del docente no es juzgar, sino acompañar.

Educar implica formar con empatía, guiar sin limitar y creer en el potencial de cada estudiante, incluso cuando ellos aún no lo ven. Las palabras construyen realidades. Lo que decimos puede abrir caminos... o cerrarlos. Por eso, nuestra responsabilidad es enorme:

Que cuando crezcan, no seamos un peso en su vida, sino un impulso.

No un obstáculo, sino un motor. No un recuerdo de miedo, sino una memoria de confianza.

Porque al final, enseñar no es solo transmitir conocimiento. Es transformar vidas.