



La Ecología Emocional del Aula

Cómo las emociones circulan, se contagian y se modulan en el grupo

@moni_rodriguez_salvo



+11

puntos percentiles

de ganancia en rendimiento académico para estudiantes con programas SEL, frente a quienes no los tuvieron.

Durlak et al. (2011), meta-análisis con 270.034 estudiantes.

2×

más beneficio

los programas SEL de más de 4 meses de duración duplican la ganancia académica respecto a los más breves.

Cipriano et al. (2025), Review of Educational Research / Yale.

63%

**componentes del
clima escolar**

del rendimiento académico se explica por la interacción docente-alumno, la convivencia entre pares y el clima de aula.

Podiyya et al. (2025), revisión sistemática, PMC.

La evidencia es consistente: el clima emocional no es un "extra" — es una condición estructural del aprendizaje.

INTRODUCCIÓN · El aula como ecosistema vivo

De la habilidad individual a la atmósfera grupal

La educación emocional suele enfocarse en lo que cada estudiante siente o regula. Pero hay una capa menos explorada: cómo las emociones circulan entre las personas de un grupo, se amplifican, se contagian o se modulan — generando un clima que habilita o dificulta el aprendizaje.



Espacio físico

Distribución, luz, ruido, proximidad



Ritmos

Transiciones, pausas, tiempos de espera



Acuerdos implícitos

Normas no escritas del grupo



Microinteracciones

Miradas, tonos, gestos cotidianos

Cada aula funciona como un pequeño ecosistema: nada de esto es neutral.

Howard Gardner

Inteligencias Múltiples

Leer a otros y regularse a uno mismo son la base de la ecología emocional grupal.

Marc Brackett

RULER · Yale Center for EI

Enseñar a reconocer, nombrar y regular emociones es una competencia institucional, no solo individual.

Urie Bronfenbrenner

Teoría Ecológica del Desarrollo

El aula es un microsistema dentro de sistemas más amplios: nada ocurre aislado de ese entorno.

"El Mapa de Fortalezas del Grupo"

- 1 Cada estudiante identifica su fortaleza: ¿entender a otros (interpersonal) o entenderse a sí mismo (intrapersonal)?
- 2 En grupos de 4, comparten y descubren que combinan ambos tipos de fortaleza.
- 3 El/la docente nombra: "este grupo tiene de los dos tipos — los necesitamos a todos".

Gardner, H. (1983). Frames of mind. Basic Books.

"El Mood Meter de la Semana"

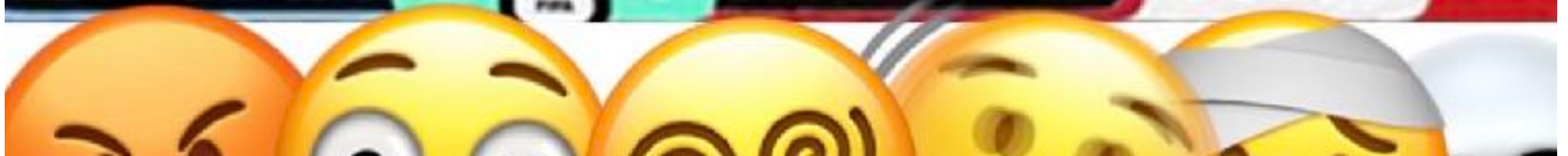
- 1 Pegar en el aula un gráfico de 4 cuadrantes (energía alta/baja × agrado/desagrado).
- 2 Cada mañana, cada estudiante marca con su nombre el cuadrante que representa cómo llega.
- 3 El/la docente ajusta el ritmo de la clase según el patrón grupal del día.

Brackett, M. A. (2019). Permission to feel. Celadon Books.

"Mi Aula No Está Sola"

- 1 Cada estudiante dibuja un círculo pequeño (el aula) dentro de círculos más grandes (familia, barrio, escuela).
- 2 En cada círculo, anota algo que "entra" al aula desde ese contexto.
- 3 Puesta en común: el clima del aula siempre dialoga con lo que pasa afuera.

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Harvard University Press.



MEDIDOR EMOCIONAL

¿CÓMO TE SIENTES?



An aerial photograph of a vast, green ocean with a vibrant rainbow arching across the center. The water's surface is textured with small waves and white foam from a breaking wave on the left. The rainbow's colors are clearly visible, blending into the green of the sea.

“Las emociones son las que dirigen nuestra atención, nuestro aprendizaje, nuestras decisiones, nuestras relaciones, nuestra salud y nuestro desempeño.”

Marc Brackett · Yale Center for Emotional Intelligence

[@moni_rodriguez_salvo](#)

Situaciones de Tensión: Modelo S·T·O·P

Mindfulness-Based Stress Reduction · Kabat-Zinn, J. (2013) — adaptado para regulación en atención



Stop
Detenerse

Hacé una pausa consciente antes de responder. Un segundo entre el estímulo y la reacción cambia el rumbo completo de la conversación.



Take a breath
Respirar

Tomá una respiración profunda y lenta. Tu sistema nervioso necesita ese reset fisiológico para responder (no reaccionar) desde la calma.



Observe
Observar

Observá sin juzgar: ¿Qué emoción siento yo? ¿Qué necesita realmente la otra persona? ¿Qué es lo más útil que puedo hacer ahora?



Proceed
Accionar

Respondé con intención. Con la frase más útil, no la más automática. Desde la calma, no desde la reacción defensiva.

Observar el clima de aula

3 ejercicios breves de observación fina del microclima grupal

Termómetro grupal

Al entrar al aula, observá en silencio 60 segundos: ¿qué "temperatura" emocional hay? Anotá una palabra. Repetilo 3 días distintos y comparen.

Mapa de voces

Durante una actividad grupal, registrá quién habla, cuánto y con qué tono. Sin juzgar — solo mapear el patrón de circulación de la palabra.

Foto del silencio

Observá cómo el grupo maneja una transición o silencio incómodo. ¿Quién lo rompe? ¿Cómo? Eso dice mucho del clima emocional instalado.

El cerebro administra el cuerpo como un presupuesto



Pequeños depósitos, todos los días

El presupuesto del cuerpo se cuida con decisiones pequeñas y constantes, no con grandes gestos aislados.



Agua a mano, siempre

Permitir botellas de agua en el aula. La deshidratación leve ya afecta atención y memoria.



Micro-pausas de movimiento

60-90 segundos de pie o estirando cada 25-30 minutos de clase sentada.



Luz natural y aire

Abrir ventanas o cortinas unos minutos entre actividades: oxígeno y luz regulan el sistema nervioso.



Anticipar el hambre

Saber qué estudiantes llegan sin desayunar y tener una fruta o snack disponible — no es lujo, es regulación.



Respiración antes de evaluar

3 respiraciones profundas antes de un examen o exposición: bajan el costo metabólico del estrés anticipado.



Validar el cansancio real

"Veo que vienen cansados" abre más aprendizaje que ignorar la señal y exigir igual nivel de atención.

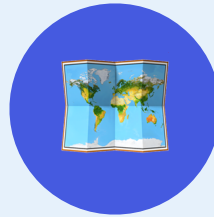
Observar el clima de aula



3 min

Termómetro grupal

Al entrar al aula, observá en silencio 60 segundos: ¿qué "temperatura" emocional hay? Anotá una palabra. Repetilo 3 días distintos y comparen.



5 min

Mapa de voces

Durante una actividad grupal, registrá quién habla, cuánto y con qué tono. Sin juzgar — solo mapear el patrón de circulación de la palabra.



2 min

Foto del silencio

Observá cómo el grupo maneja una transición o silencio incómodo. ¿Quién lo rompe? ¿Cómo? Eso dice mucho del clima emocional instalado.

Intervenir sin invadir

No se trata de imponer calma, sino de leer señales y ofrecer andamiaje emocional — sostener sin controlar.

Qué mirar

Postura corporal del grupo

Ritmo y volumen de las voces

Cómo se manejan los silencios

Quién mira a quién al hablar

Cómo intervenir

Bajar el propio tono antes de pedir calma

Nombrar el clima sin etiquetar a nadie

Usar rituales breves de transición

Dar tiempo antes de actuar

El espacio físico y los rituales de inicio/cierre son palancas de bajo costo y alto impacto.



**“La empatía es sentir con las personas — no sentir por ellas,
y mucho menos sentir en lugar de ellas.”**

Brené Brown · Investigadora, University of Houston



Construir seguridad y vínculo

3 prácticas breves para fortalecer la pertenencia y la participación



Check-in de 1 palabra

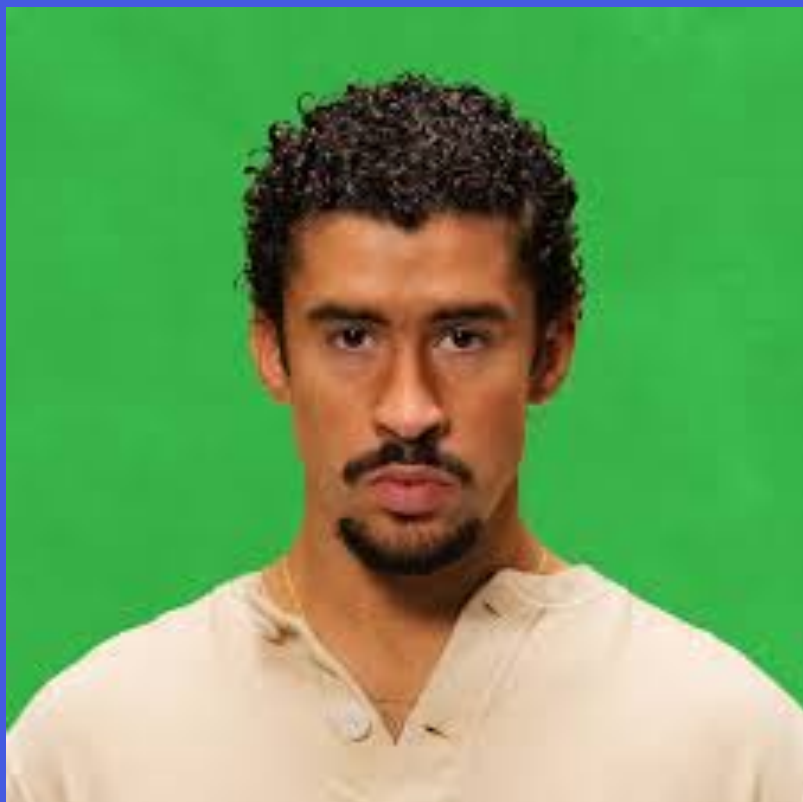
Al inicio de clase, cada estudiante dice una palabra sobre cómo llega. Sin comentarios, sin corregir — solo escuchar. Genera pertenencia sin exponer.

Reconocimiento entre pares

Una vez por semana, cada estudiante agradece o reconoce algo de un compañero/a. Fortalece vínculo lateral, no solo docente-alumno.

El lugar que siempre es mío

Asigná un espacio fijo (silla, percha, casillero) a cada estudiante por un período. La previsibilidad espacial sostiene seguridad emocional.





Cada decisión docente deja una huella emocional.

*Pensar el aula como un ecosistema vivo no es una técnica más:
es una forma renovada de habitar la convivencia, el bienestar y el aprendizaje.*

¿Qué microclima querés cultivar en tu aula esta semana?

@moni_rodriguez_salvo

