

LAURA LEWIN

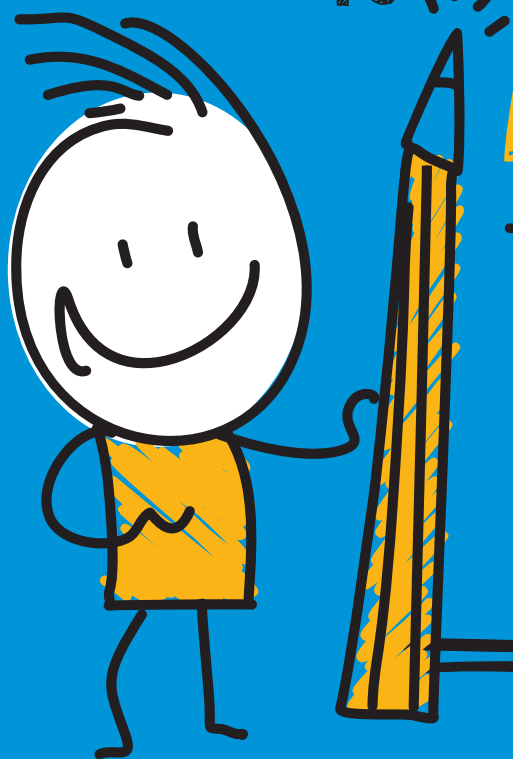
CÓMO GESTIONAR

TU AULA

SIN

GRITAR

(NI ENLOQUECER)



LA CONVIVENCIA ESCOLAR PENSADA
DESDE EL CEREBRO Y EL CORAZÓN.



SANTILLANA en el aula

2

CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO DE UN ESTUDIANTE CUANDO HAY ESTRÉS, MIEDO O DESCONEXIÓN

Cuando un alumno está muy estresado, su cerebro no piensa, solo sobrevive. Básicamente, es como querer rendir un examen mientras te persigue un león.

Si el aula fuera un aeropuerto, el cerebro de un alumno en calma sería un avión que despega suavemente: planificación, control y destino claro. Pero si hay estrés o miedo... bueno, se parece más a un vuelo sin piloto y en medio de turbulencias.

Para entender qué pasa en estas situaciones tenemos que conocer a los tres personajes que están participando en esta historia.

Tres piezas clave del cerebro en acción

- **Corteza prefrontal: el cerebro racional.**

Es el CEO, el que planifica, toma decisiones, regula emociones y nos ayuda a pausar antes de accionar. Pero si hay estrés o miedo, el CEO se puede sobrecargar, le cuesta más organizar, regular y elegir la mejor respuesta.

- **Amígdala: la alarma de incendios.**

Es la parte del cerebro que reacciona ante el peligro inmediatamente. No analiza, solo responde con tres opciones: huir, pelear o congelarse.

- **Sistema límbico: el cerebro emocional.**

Maneja emociones y recuerdos. Cuando el estrés aumenta, este sistema toma el control y las emociones le ganan a la lógica.

¿Qué pasa en la mente de un alumno cuando hay estrés o miedo?

Modo supervivencia activado. Si la amígdala (la coordinadora del miedo) detecta una amenaza (real o potencial), bloquea el funcionamiento de la corteza prefrontal. Resultado: el alumno deja de razonar y reacciona por instinto.

Frases típicas de un cerebro en estrés

- "No puedo hacer esto". Dicho con ansiedad o desesperanza, no como una reflexión real.
- "Si me equivoco, me van a poner una nota baja". Miedo a la evaluación.

- "Esto es demasiado difícil". Sensación de amenaza, no un verdadero cálculo metacognitivo.
- "Mejor ni lo intento". Protección para evitar sentir frustración o tal vez a quedar expuesto.

El cerebro se congela

A veces no es falta de ganas ni desinterés. No es que el alumno no quiera responder, simplemente, en ese momento, su cerebro no puede procesar la información con claridad.

¿La sensación? Como cuando tratás de abrir veinte pestañas en una compu vieja: se traba, no carga y parece que se va a apagar.

Si un alumno parece estar en otro planeta, es posible que su cerebro haya decidido "desenchufarse" como mecanismo de defensa. Esto es común en estudiantes con miedo al fracaso o que han vivido experiencias negativas en el aula muchas veces.

¿Cómo se ve esto en el aula?

- *Se quedó en blanco en el examen.* El cerebro bloqueado por el miedo.
- *Se enoja cuando algo no le sale.* Respuesta de lucha ante la frustración.
- *Evita participar en clase.* Respuesta de huida para no exponerse al error.

Hay mucho que los docentes podemos hacer para ayudar. Si el estrés bloquea el aprendizaje, bajar la tensión es clave. No olvides: altos niveles de ansiedad generan bajos niveles de aprendizaje.

Algunas estrategias para lograrlo

- Crear un ambiente seguro. Si un alumno siente que no va a ser juzgado, podría atreverse a intentarlo, que no es poco y es fundamental.
- No minimizar sus emociones. En vez de "no es para tanto", probá con un "te entiendo, vamos a ver cómo lo resolvemos. Vamos de a poco".
- Dar pausas y estrategias de regulación. Respiración profunda, estiramientos o una minipausa activa resetean el cerebro.
- Aprender a visualizar el error como parte del aprendizaje. Si equivocarse se ve como una tragedia, el miedo al fracaso crece. Si se ve como una oportunidad, el cerebro se relaja.
- Validar, motivar y conectar. Un "sé que podés" en el momento justo puede ser la chispa que desbloquee su mente.

Si un alumno tiene miedo de equivocarse, dejará de intentar. Y si deja de intentar, dejará de aprender.



MENSAJE PARA LLEVAR

Cuando un estudiante parece desinteresado, desconectado o enojado, muchas veces no es falta de voluntad, sino que su cerebro está en modo supervivencia. Como docentes, podemos ayudarlo a salir de ahí.

TOP
9

FRASES CÉLEBRES DE LOS ALUMNOS

Cuando el estrés, la desconexión o el estrés entran al aula, los alumnos no siempre lo expresan con un "profe, mi corteza prefrontal está bloqueada". No, ellos tienen su propio diccionario de frases clásicas que esconden más de lo que dicen.

PUESTO 9

El arte de la negación. "No estoy enojado, solo que no quiero hablar". El alumno que claramente está a punto de explotar, pero niega todo como un profesional.

PUESTO 8

La técnica del avestruz. "Si no miro al profe, no existo". Sistema de defensa universal ante la posibilidad de ser llamado para responder.

PUESTO 7

La justificación creativa. "No es que no quiera participar, es que quiero que mis compañeros tengan la oportunidad". Potencial para una carrera en diplomacia.

PUESTO 6

El clásico existencialista. "Y si no entrego el trabajo, ¿qué es lo peor que puede pasar?". El miedo al fracaso disfrazado de indiferencia.

PUESTO 5

El psicoanálisis exprés. "El problema no es la tarea, profe, es que no le encuentro sentido a la educación". Cuando el estrés académico escala a una crisis filosófica.

PUESTO 4

La distracción programada. "Profe, una pregunta, ¿usted cree en los extraterrestres?". Siempre preguntado en el momento exacto en que se va a evaluar algo.

PUESTO 3

El optimismo sin fundamento. "No estudié, pero voy a probar igual, porque nunca se sabe". La fe mueve montañas... pero no siempre aprueba exámenes.

PUESTO ②

El diagnóstico autoinducido. "Profe, tengo ansiedad, por eso no puedo pensar". La ansiedad existe, pero a veces también es una gran excusa para evitar el desafío.

PUESTO ①

El acto de desaparición. "Profe, ¿puedo ir al baño?". La gran escapatoria universal ante cualquier situación de presión.



Porque ser docente es un acto de amor... y resistencia.

Crónica de una clase con el grupo desconectado

- **Hora 1.** Explicás el tema con toda tu energía, ejemplos, ganas, gráficos... nadie responde.
- **Hora 2.** Hacés preguntas, mirás a los ojos, esperás... silencio absoluto.
- **Hora 3.** Empezás a dudar si no estarás en una conferencia de filosofía existencialista.
- **Hora 4.** Finalmente, alguien habla... para preguntarte si puede ir al baño. Respirá. Exhalá. Tomate un mate mental. **No te pasa solo a vos.**



- ¿Cuántas veces sentiste que hablás al vacío?
- ¿Cuántas veces la falta de respuesta te hizo dudar de tu propia enseñanza?
- ¿Cuántas veces al final de la clase un alumno te dijo "ah, era refácil", cuando casi habías perdido la fe en la humanidad?

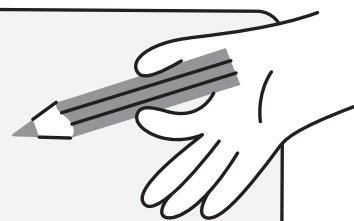
A veces algunos alumnos están en tu aula, en cuerpo presente, pero alma ausente. Y aunque nos frustre, por lo general, no es personal.



No midas el impacto de tu tarea únicamente por la cantidad de respuestas al momento de preguntar. A veces el aprendizaje llega después, cuando no lo esperás.

EJERCICIOS PARA PENSAR (O REÍRSE)

Porque el humor es la mejor herramienta
para la cordura docente.



1 EL DESAFÍO DE LA MIRADA PERDIDA

Pensá en tu última clase y respondé.

- ¿Cuántos alumnos tenían la mirada fija en el vacío mientras explicabas?
- ¿Cuántos hicieron contacto visual, pero estaban en otro planeta?
- ¿Cuántos te miraron con cara de "no entiendo nada, pero no me atrevo a preguntar (o no me importa)"?



Reflexión

Si tus alumnos parecen estar en trance, puede ser que estén en modo bloqueo: el cerebro se desconecta frente al estrés, la ansiedad o la sobrecarga.

Pero, ojo, no todo es culpa del cerebro. También es importante preguntarse:

- "¿Estoy variando los estímulos o mantengo el mismo ritmo demasiado tiempo?"
- "¿Estoy dando espacio para la participación, la opinión y el intercambio?"
- "¿La clase está siendo clara y significativa?"



Involucrarse mental y emocionalmente no depende solo del alumno. Si notás que el aula está "apagada", además de reconocer los bloqueos, revisá si hay algo que podés ajustar en tu enseñanza.

El desafío del liderazgo docente no es solo identificar un bloqueo, es encontrar caminos para volver a encender la conexión. Podés empezar con algo simple: una pregunta distinta, una pausa, una risa compartida. A veces, un pequeño ajuste en tu propuesta es todo lo que los cerebros de tus alumnos necesitan para regresar a la clase.

2 EL BINGO DOCENTE

Tachá las frases que hayas escuchado en la última semana.

PROFE, ¿PUEDE REPETIR? ME DISTRAJE.	NO ENTENDÍ, PERO NO IMPORTA.	NO TRAJE LA CARPETA, ¿PUEDO ESCRIBIR EN CUALQUIER LADO?
¿ESTO LO TENGO QUE ANOTAR?	NO ENTENDÍ... PERO NO SÉ QUÉ PARTE NO ENTENDÍ.	DESPUÉS SE LO PIDO A UN COMPAÑERO.
NO SÉ EN QUÉ PÁGINA ESTAMOS	PENSÉ QUE ERA PARA LA OTRA CLASE.	NO ME DI CUENTA DE QUE YA HABÍAMOS EMPEZADO.

Resultados

- **1 a 3 frases.** Aula nivel *mindfulness*.
- **3 a 6 frases.** Nivel estándar de desconexión.
- **6 frases o más.** Nivel "¡Houston, tenemos un problema!".





MANUAL DE SUPERVIVENCIA DOCENTE

Porque no podemos controlar el cerebro de los alumnos, pero sí nuestras estrategias.

CÓMO RECONECTAR CUANDO VES QUE TU AULA ESTÁ EN MODO AVIÓN

1. Ritual de inicio

Antes de explicar, hacé una pregunta o actividad corta para reactivar la mente de los alumnos.

2. Pausas estratégicas

Si ves que el grupo "se apagó", hacé una pausa activa de un minuto para resetear. Vamos a hablar de pausas activas en los próximos capítulos.

3. Uso del humor

Permitir o hacer un chiste o comentario espontáneo puede resetear la atención y romper el hielo.

4. Historias y ejemplos cercanos

Cuanto más conecten con su realidad, más fácil es enganchar a los alumnos. Pedir y dar ejemplos cercanos siempre es interesante.

5. Técnica del cambio de canal

Si notás que el grupo "se apagó", hacé un cambio brusco en la dinámica. Por ejemplo:

- Cambialos de lugar: pediles que roten de asiento o que trabajen en otra parte del aula.
- Cambiá el formato: pasá de lo escrito a lo oral, del pizarrón a un minidesafío en grupo.



6. Activá el modo TikTok: aprendizaje en sesenta segundos

Desafíalos a resumir lo aprendido en sesenta segundos con un formato de video corto.

- "Explicalo como si fueras un *influencer*".
- "Vendeme este concepto como si fuera un comercial".
- "Hacé un mini *sketch* con un compañero".
- "Explicá el tema como si fueras un comediante. Cuanto más exagerado, mejor".
- "Vendé un concepto difícil como si fuera el mejor producto del mundo. Por ejemplo, ¡La fotosíntesis, la *app* más verde del mercado!".
- "Resumí la clase como si fuera el avance de una superproducción de Hollywood: "En un país dividido por la desigualdad... un pueblo se levanta contra el poder absoluto. Reyes, guillotinas y un destino que cambiará la historia para siempre. ¡Próximamente, en tu manual de Historia, no podés perderte la Revolución francesa!".
- "Explicá la consigna con voz robótica y movimientos mecánicos".
- "Inventá una minicanción de quince segundos con la idea principal del tema".
- "Repetí el concepto con dramatismo, al estilo novela mexicana: ¡Este es el átomo que me juró amor eterno... y ahora descubro que es el mismo que está compartiendo electrones con otra molécula en un enlace covalente!".
- "Hacé una mímica de la idea clave, y que el resto adivine".
- "Redactá el titular de tapa sobre lo que aprendimos hoy. ¿Qué sería lo más memorable?".
- "Un compañero representa a un paciente que tiene un problema (por ejemplo, no entiende un concepto) y otro actúa de médico, lo escucha, le da un diagnóstico y la receta de aprendizaje".
- "Explicá este concepto con palabras simples, como si se lo contaras a tu hermanito de siete años".

Estas propuestas generan sorpresa, participación rápida y sorprenden, rompen la monotonía.

7. El minuto del teatro improvisado

También podés probar la idea anterior en minigrupos. Llamá a dos o tres alumnos y dales una situación para representar (puede ser, incluso, exagerada o cómica). Por ejemplo:

- "Expliquen la Revolución Industrial como actores de una telenovela".
- "Discutan el ciclo del agua como si fueran *influencers* en redes".
- "Imaginen que están en 2050 y cuentan lo que aprendieron hoy a alguien del pasado."

8. Pregunta al azar

Hacé que cada uno escriba una pregunta sobre la clase, mezclalas y repartilas al azar. Ahora cada alumno tiene que responder la pregunta de otro.

9. Gamificación exprés, el desafío de tres minutos

- "Si explicás esto en tres minutos a alguien que no sabe nada del tema, te quedan sumados dos puntos".
- "Si lográs relacionar este tema con algo que te guste (música, juegos, series), sumás un crédito".
- "Transformá el contenido en un reto corto con recompensas inmediatas".

10. Técnica del detective del aula

Pediles que analicen la clase como si fueran detectives. Podés elegir alguna de estas ideas:

- "¿Cuál fue el dato importante que no podés perderte hoy?".
- "En mi explicación de hoy diré algo falso, es una trampa o un error intencional. Como buenos detectives, ¿pueden descubrirlo antes de que termine la clase?".
- "De todo lo que vimos, hay un concepto que define al resto. Ese concepto sería el que organiza toda la información, como si fuera el nombre del culpable de la escena del crimen, ¿pueden identificarlo?".
- "Al final de la clase, redacten un miniinforme detectivesco: ¿qué pistas encontraron (*contenido clave*)?, ¿qué caso resolvieron (*qué entendieron*)?, ¿qué evidencia lo demuestra (*cómo lo sabemos*)?".

11. Voz en off, la estrategia del narrador externo

En lugar de repetir la explicación, asigne a un alumno el rol de voz en off. Mientras resolvés algo en el pizarrón, ellos explican lo que estás haciendo en tiempo real.

Esta estrategia refuerza la participación y mantiene la atención.

Si un alumno está estresado, con miedo o desconectado, su cerebro podría no aprender. Antes que sumar más explicaciones o presión, como docentes necesitamos crear un entorno en el que pueda sentirse seguro, respirar y volver a enfocarse. Un aula que calma primero y enseña después no solo logra más atención, logra que el aprendizaje sea posible.



Tu cerebro también importa

Si hay algo que sabemos con certeza es que un docente agotado, más que enseñar, repite.

Cuando un docente está sobrecargado:

- Pierde la paciencia más rápido.
- Tiene menos creatividad para resolver conflictos.
- Siente que repite lo mismo mil veces sin impacto.
- Empieza a funcionar en modo automático, sin energía real para conectar.



Si queremos que los alumnos regulen sus emociones, manejen su estrés y aprendan con entusiasmo, primero tenemos que estar bien nosotros.

- No es egoísta tomarse un momento de descanso.
- No es falta de vocación decir "hasta acá llego por hoy".
- No es perder el control reconocer que necesitamos un recreo mental tanto como ellos.

CUIDADO: un docente agotado sobrevive, pero un docente que se cuida tiene la energía para transformar.

¿Y SI ENSEÑAR VOLVIERA A SER DISFRUTABLE?



Seguro te pasó: explicaste tres veces, respiraste hondo y terminaste el día con la sensación de que, más que enseñar, estuviste **SOBREVIVIENDO**. Cuando el aula es pura urgencia, la vocación queda en pausa.

En este libro, **LAURA LEWIN** te propone transformar el caos cotidiano en conexión y aprendizaje real. Sin recetas mágicas, pero con estrategias claras y **CIENTOS DE IDEAS PRÁCTICAS** para implementar mañana mismo en el aula. Aprenderás a...

- ★ **LIDERAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL** y construir autoridad sin levantar la voz.
- ★ **ESTABLECER LÍMITES QUE CUIDEN** para ordenar el espacio sin generar enfrentamientos.
- ★ **GESTIONAR TU ENERGÍA**, lograr que el aula sea un lugar habitable y no una batalla diaria.

Este libro desafía el cansancio educativo y recuerda lo esencial: cuando un aula recupera la alegría, recupera su poder transformador. Si querés volver a conectar con el sentido de enseñar, abrí estas páginas y dejá que Laura te acompañe. Algo está a punto de encenderse.



LAURA LEWIN

Referente en educación en Iberoamérica, autora, conferencista internacional y oradora TEDx. Posee una maestría en Ciencias de la Educación y diplomaturas de la Universidad de California, además de especializaciones de las universidades de Yale y Harvard. Autora de 16 libros (Penguin Random House, Bonum, Santillana), fue distinguida como Personalidad Destacada de la Educación por la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires. Su enfoque innovador la ha llevado a capacitar a miles de docentes y directivos en más de 20 países.