

Víctor Arufe Giráldez

---

# **Conecta con tu alumnado**

Estrategias para crear un clima agradable en el aula y  
promover el éxito académico y emocional



[www.plataformaeduca.org](http://www.plataformaeduca.org)

# ÍNDICE

Prólogo .....	11
¿Por qué este libro?.....	13
Pilares que sustentan las estrategias de este libro .....	15
Docentes, profesores y maestros.....	17
Capítulo 1. Saluda a tu alumnado .....	27
Capítulo 2. Interésate por el alumnado .....	33
Capítulo 3. Haz que se conozcan entre ellos.....	41
Capítulo 4. Entra con una sonrisa en el aula .....	45
Capítulo 5. Pon música antes de empezar la clase.....	53
Capítulo 6. Decora o personaliza tu aula .....	59
Capítulo 7. Crea un ambiente acogedor.....	65
Capítulo 8. Introduce algún chiste y ten humor.....	71
Capítulo 9. Cuenta anécdotas o experiencias personales.....	77
Capítulo 10. Incorpora actividades colaborativas o cooperativas .....	81
Capítulo 11. Ofrece tutorías vitalicias .....	91
Capítulo 12. Días de asuntos propios.....	97
Capítulo 13. Presenta tus expectativas sobre ellos.....	101
Capítulo 14. Permíteles su tiempo de desinhibición.....	105
Capítulo 15. Déjales que elijan su ubicación en el aula.....	109
Capítulo 16. Refuézalos de forma positiva.....	113
Capítulo 17. Permite que fluya la comunicación y el diálogo .....	119
Capítulo 18. Diseña presentaciones atractivas y amigables.....	123
Capítulo 19. Crea actividades y tareas divertidas .....	133
Capítulo 20. Respeta la opinión de tu alumnado .....	137
Capítulo 21. Analiza cómo transmites la información.....	141

Capítulo 22. Potencia la evocación del conocimiento .....	147
Capítulo 23. Transmite y potencia los valores.....	151
Capítulo 24. Establece una rutina y una estructura clara de la clase	157
Capítulo 25. Promueve la escucha activa .....	161
Capítulo 26. Haz celebraciones con tu alumnado.....	167
Capítulo 27. Empatiza con los estudiantes .....	173
Capítulo 28. Proporciona mensajes motivadores.....	177
Capítulo 29. Convierte la calificación en algo más que una nota ....	187
Capítulo 30. Potencia y estimula el efecto multiplicador .....	191
Capítulo 31. Crea espacios de aprendizaje más allá del aula.....	197
Capítulo 32. Acerca el conocimiento al alumnado sin deberes.....	205
Capítulo 33. Genera un clima de confianza .....	209
Capítulo 34. Trata a tu alumnado como te gustaría que te tratarasen .	213
Capítulo 35. Evita juzgar y tener prejuicios sobre tu alumnado .....	217
Capítulo 36. Evalúa a tu alumnado, pero también evalúate a ti.....	219
Capítulo 37. Abre tu aula a las familias del alumnado .....	225
Capítulo 38. Permite descansos y espacios para la relajación .....	229
Capítulo 39. Enseña estrategias de resolución de conflictos.....	233
Capítulo 40. Empieza la primera clase con <i>good vibes</i> .....	239
Capítulo 41. No te olvides de hablar sobre las discapacidades invisibles en las primeras clases .....	245
Capítulo 42. Apuesta por el aprendizaje personalizado.....	249
Capítulo 43. Atrévete con las metodologías activas .....	255
Capítulo 44. Siéntete orgulloso y satisfecho de ser docente .....	261
Redes sociales del autor.....	265
Otros proyectos de EDUCA .....	267
Referencias bibliográficas.....	275

## ¿Por qué este libro?

Siempre soñé con un aula donde los estudiantes quisiesen ir a ella. Siempre soñé con un aula donde todos los docentes estuviesen enamorados de las materias que imparten. Siempre... los sueños son sueños, el resto nada es lo que es.

Querido lector, seguramente seas un docente con más o menos experiencia y desees mejorar tu práctica, o puede que seas un opositor o incluso estés estudiando en la universidad para ser en un futuro un gran profe y tengas curiosidad sobre la gestión del aula. Independientemente del motivo por el cual estás leyendo esta obra, me gustaría comentarte que soy una persona muy optimista pero también realista. Nuestra profesión no goza de la salud que debiera tener.

En ocasiones, en cada curso, seguimos leyendo y viendo en diferentes medios de comunicación y redes sociales denuncias de familias o alumnos a docentes que no ejercen una buena práctica. Y esto nos afecta a todos, aunque no sea culpa tuya, ni tampoco mía. Pero es una realidad que no podemos ocultar, siempre que nos despojemos del corporativismo y de nuestra máscara docente.

No quiero que estas páginas generen desmotivación ni incitación al odio hacia otros compañeros. Por eso, no he escrito este libro para criticarlos, sino para construir, para aportar y para pensar en positivo sabiendo que el cambio social parte de iniciativas individuales. Porque si logras cambiar el ambiente de tu aula lograrás también cambiar un pequeño espacio social que contribuirá a dignificar nuestra profesión.

*La dignificación social de una profesión  
empieza por la dignificación personal.*

## Capítulo 1. Saluda a tu alumnado

El saludo está presente en todas las culturas, con diferentes connotaciones, formas y protocolos. Representa nuestros valores relacionales (Boyd, Edmiston, Vásquez, & Staples, 2020). El saludo entre dos personas debería ser algo habitual, pero en ocasiones no lo es. Por ejemplo, si nos cruzamos por la calle con personas desconocidas no las vamos saludando, básicamente debido al gran volumen de individuos que nos podemos encontrar. Sin embargo, cuando entramos en un local o tienda solemos saludar, siempre que se tenga una buena educación. En la montaña si vamos a caminar por un sendero y nos cruzamos con otras personas también solemos saludar, por lo que puede influir el entorno o contexto y el número de personas.

En el ámbito educativo hay docentes que realzan el saludo a su alumnado y otros que lo emiten de forma forzada o no lo realizan. Una de las razones puede ser el alto número de estudiantes que puede tener un docente, en ocasiones hasta quinientos alumnos como es el caso de un amigo mío que imparte docencia en una universidad de Argentina. Entre docentes es habitual el saludo, aunque a modo de anécdota y experiencia personal en alguna ocasión he saludado a un compañero de la facultad sin recibir saludo por su parte, y eso que son gratuitos y no tienen consecuencias negativas en la nómina.

Podemos diferenciar dos tipos de saludos, el saludo **general** a todo el alumnado y el **personalizado**.

Cualquiera de ellos es siempre bienvenido para crear un clima cálido en el aula, si bien es cierto que el personalizado tiene un impacto afectivo mayor.

Los saludos personalizados contribuyen a crear condiciones en el aula gracias a las cuales los estudiantes se sienten bienvenidos, seguros, incluidos y apoyados; y esta sensación de bienestar alienta a los estudiantes a participar productivamente en las actividades (Shields-Lysiak, Boyd, Iorio, & Vasquez, 2020).

La música es sin duda alguna un importante alimento para nuestro cerebro. Una reciente revisión sistemática (Viola et al., 2023) sobre los efectos de la música en la población adulta confirma que la participación musical activa (cantar) puede producir efectos beneficiosos tanto en el funcionamiento cognitivo como psicosocial, mientras que el impacto positivo de escuchar música parece estar predominantemente restringido al dominio cognitivo. También otro estudio (Li, Lu, Wu, Wang, & Wang, 2023) apuntó a la utilización de la música como recurso eficaz no farmacológico para estudiantes universitarios con síntomas depresivos. Otros autores (Chen, 2023) concluyen sobre la necesidad de un esfuerzo colaborativo de todos los sectores de la sociedad para garantizar un ambiente musical saludable para los jóvenes y adolescentes, lo que a su vez mejoraría la influencia positiva de la música en el desarrollo de la salud mental de esta población.

Michalak *et al.* (2009) concluyeron que escuchar música apropiada y favorita reducía la actividad del sistema nervioso simpático de los participantes mientras aumentaba la actividad del nervio parasimpático, lo que resultaba en una respiración tranquila, una presión arterial y frecuencia cardíaca estables y el efecto de la sedación y la hipnosis en la liberación de sustancias endorfinas en el cuerpo, reduciendo así significativamente la ansiedad y la depresión.

Como siempre, pueden existir voces críticas que indiquen que se pierde tiempo de trabajo en el aula, pero realmente no debemos ver este *típ* como una pérdida de tiempo, sino como una ganancia en tiempos de atención, disfrute y aprendizaje. Esta dinámica es muy interesante especialmente si el alumnado ya lleva varias horas sentado en su pupitre. El agotamiento mental que provoca escuchar a un profesor durante más de 1 hora es alto, y más si ese profesor no utiliza metodologías activas. La mente se fatiga rápidamente y desconecta si lo que está escuchando no le interesa. Captar la atención y potenciar la concentración es clave para mejorar

## Capítulo 7. Crea un ambiente acogedor

Vinculado al *tip* anterior está la creación de un ambiente acogedor. Comentaba antes que el espacio y sus elementos también educan. Por eso, hablaremos en este capítulo sobre algunos factores que contribuyen a generar un clima más agradable, eso sí, no siempre adaptables o disponibles en todas las aulas, como por ejemplo la luz natural, donde la propia arquitectónica del centro imperará para permitir, o no, la entrada de luz.

Aquí introduciré un término del que seguramente nunca has escuchado hablar, el síndrome del edificio enfermo (SEE). En la literatura científica algunos autores (Berenguer Subils, 2018) hablan de este síndrome para referirse al conjunto de síntomas diversos que presentan, predominantemente, los individuos en estos edificios y que no van en general acompañados de ninguna lesión orgánica o signo físico, diagnosticándose, a menudo, por exclusión.

Diversas escuelas, debido a sus condiciones de ambiente térmico, contaminantes ambientales (materiales de construcción y decoración, polvo en el aire, dióxido de carbono emitido por las personas...), ruido, iluminación, olores, humedad relativa, ventilación, vibraciones... pueden contener el SEE.

Pero no solo son factores de riesgo estos condicionantes ambientales que acabamos de ver, sino que también pueden ser los factores psicosociales. Estos factores psicosociales pueden desempeñar un papel importante, aumentando el estrés del alumnado. La organización del trabajo, la insatisfacción en general, el tiempo de trabajo, el contenido de la tarea, la comunicación y relación, etc., pueden afectar al alumnado haciéndolo más influenciado por los factores ambientales.

Todos estos factores pueden influir, positiva o negativamente, en el rendimiento académico y el aprendizaje, así lo han demostrado numerosas investigaciones empíricas (Lopez-Chao, Amado Lorenzo, Luis Saorin, De La Torre-Cantero, & Melian-Díaz, 2020) que analizaron la influencia de las variables del espacio