

Por María Isabel Pérez
(isa@playtimeecuador.com)

Sé un educador consciente y optimista. Herramientas para tu clase que funcionan



Las experiencias vividas después de la pandemia nos han llevado a los maestros y educadores a replantear nuestras estrategias de clase y cultura de disciplina. Los factores relacionados con el estrés de tratar de cumplir con las exigencias académicas y psicológicas están ahogando por igual a los estudiantes y a los profesores, responsables de las políticas educativas.

Los esfuerzos para mejorar el desarrollo positivo de los niños, incluyendo la competencia social, las habilidades, las inteligencias emocionales, la educación sobre drogas, la prevención de la violencia, la educación del carácter, la prevención de intimidación y la educación que utilizamos hasta

el día de hoy, no son suficientes para sostener la situación actual.

Disciplina Consciente nos trae un nuevo acercamiento hacia la estructura y el manejo de la clase, promoviendo la integración de la gestión del aula y el aprendizaje social y emocional.

Disciplina Consciente faculta a los adultos para responder conscientemente a los conflictos diarios,

transformándolos en una oportunidad para enseñar habilidades críticas de la vida a los niños.

Con Disciplina Consciente, sus maestros, sus estudiantes y la escuela entera se convierten en un refugio seguro de cooperación, resolución de problemas constructivos y éxito académico. Es la creación de una cultura basada en la más potente unidad de transformación: la familia sana, la cual va a mejorar la educación, la sociedad y nuestro país.

Disciplina Consciente nos propone un manejo diferente de la disciplina tradicional. Es un modelo de disciplina que se basa en el amor y la conexión, en lugar del miedo como estrategia principal

Disciplina Consciente nos propone un manejo diferente de la disciplina tradicional. Es un modelo de disciplina que se basa en el amor y la conexión, en lugar del miedo como estrategia principal de manejo.



Con Disciplina Consciente, sus maestros, sus estudiantes y la escuela entera se convierten en un refugio seguro de cooperación, resolución de problemas constructivos y éxito académico.



de manejo. El principal componente es que es un programa de inteligencia emocional que se centra en que primero debemos cambiar los adultos y aprender a regularnos a nosotros mismos, para luego poder ayudar a los niños a adquirir estas destrezas.

Nuestra pregunta como docentes no debería ser ¿cómo logro que mi estudiante haga lo que yo digo, sino ¿qué necesita mi estudiante y cómo le ayudo a satisfacer esas necesidades?

Las estrategias propuestas para utilizar en clase son algunas de estas:

1. Anticipar

Es importante que nuestros niños se preparen para las transiciones o cambios que deberán tener en el día. Aunque para los adultos

resulta muy sencillo cambiar de actividad, decir adiós, devolver materiales, para los niños ciertamente resulta una tarea muy compleja, pues viven plenamente en el aquí y en el ahora.

2. Dar opciones

En muchas ocasiones, como educadores debemos sortear situaciones que no son negociables. La sensación de estar eligiendo entre dos opciones positivas cambia completamente el panorama, eliminando la imposición y dándole lugar a la validación y a la autonomía.

3. Conectar con mi propio estado interno

Es importante recordar que mi propio estado interno dicta el estado interno de mis niños. Primero debo regularme para entender desde dónde estoy corrigiendo,

desde qué lugar me estoy relacionando con él o ella. Identifico sin juicio cómo estoy, me tranquilizo y me recuerdo que puedo manejar la situación con tranquilidad, convirtiéndola en una oportunidad de crecimiento mutuo. Me detengo, respiro, hago un escaneo corporal en donde conecto con mi cuerpo, con mis emociones e identifico cómo me estoy sintiendo. Me repito: yo puedo manejar esto.

4. Conectar con el niño o la niña

¿Por qué es importante el vínculo en la corrección? Según los pilares de la Disciplina Consciente, busco la conexión porque esa es la manera como puedo ayudar a mi alumno a salir de su cerebro reptil a su lóbulo prefrontal, donde será capaz de analizar y verbalizar su conducta.

El vínculo es el que abre la puerta al mundo emocional, para poner en palabras las necesidades que lo llevaron a actuar de ese modo y no otro.

Me agacho para quedar a su mismo nivel. Hablamos con nuestros niños a su nivel. No queremos crear demasiada distancia, queremos quedar a su misma altura.

Establezco contacto físico a través del tacto, bien sea cogiéndolo de las manos o acariciando su espalda. Busco contacto visual diciéndole: “Noto que tus manos están ASÍ”. Es importante utilizar la palabra “ASÍ” y demostrarle con

Disciplina Consciente faculta a los adultos para responder conscientemente a los conflictos diarios, transformándolos en una oportunidad para enseñar habilidades críticas de la vida a los niños.

nuestro cuerpo cómo están sus manos.

Esta es la invitación perfecta para que el niño nos mire. Cuando un chiquito está en el piso llorando y no se logra calmar, es muy difícil que haga contacto visual. Su cerebro está en modo supervivencia y le será difícil mirarnos.

Frases como “mírame que te estoy hablando” son una prueba de que, como adultos, no entendemos lo que sucede en ese momento. Por eso, describir cómo está su cuerpo le permite ir generando consciencia de sí mismo.

De esta manera, si el niño está en el suelo llorando, yo sigo todos los pasos anteriores y luego le digo: “noto que tus puños están así...” (y hago la mímica) ¿Así cómo?, se preguntará el niño, y nos mirará para descubrirlo.

Describimos cómo está, siempre utilizando la palabra noto al inicio. Porque no queremos generar sentencias, no queremos rotular, ni buscamos la verdad absoluta.

No sabemos cómo está, pero sí podemos notar que su cuerpo está de determinada manera, por ejemplo: noto que tu cara está contraída, noto que tus ojos están apagados, noto que tus puños están cerrados...etc.

Agrego una intencionalidad positiva a la conducta que el niño



acaba de hacer, incluso cuando no sepa su intencionalidad, me la invento haciendo una lectura del contexto. Puede que nos equivoquemos y esa no sea la razón real detrás de la conducta, pero por lo menos le estamos dando a nuestros niños la posibilidad de asociar sus acciones a una intención. “Sé que estás emocionado y por eso te dan ganas de morder”. “Sé que quieres jugar con ese otro niño y le pegaste para llamar su atención”. “Sé que quisieras mostrarle tu amor a mamá y por eso le pegaste”.

Los límites no deben estar pensados para facilitarnos la vida como adultos, sino para ayudarles a crecer y construir la vida a nuestros niños.

Acompaño, mostrándole otra salida, otra manera de hacer las cosas, o cumpliendo la tarea que se le pide. “Comprendo cómo te sientes y sé que es difícil para ti, pero te voy a ayudar, estoy aquí para ti, vamos a pedir perdón, vamos a salir del parque, vamos a devolver el juguete, etc”.

Recordemos siempre: los límites no deben estar pensados para facilitarnos la vida como adultos, sino para ayudarles a crecer y construir la vida a nuestros niños.

Quiero responder a las necesidades del niño, por eso quiero enseñarle a resolver el conflicto, y no únicamente a eliminar la conducta que a mí como adulto me resulta inconveniente. Para eso tomaré consciencia de cómo estoy yo antes de proceder a corregir, para eso sustituiré el miedo y las consecuencias por el amor y la conciencia.

Como resultado, veremos relaciones saludables, éxito académico, es decir, una mejora en la calidad de vida.

Las profesoras que usan esta manera de disciplinar se sentirán felices, ya que verán cómo sus niños pueden regular y manejar sus pensamientos, comportamientos y emociones, y así poder alcanzar sus metas.