

## experiencias

Por Eveling Egas  
([eaegas@einstein.k12.ec](mailto:eaegas@einstein.k12.ec))

# Disciplina Consciente en secundaria: un enfoque transformador

Ser educadora de adolescentes es un privilegio y un reto. En una etapa vital, caracterizada por la intensidad emocional, la búsqueda de identidad y la necesidad de pertenencia, acompañar procesos de aprendizaje no se limita únicamente al currículo académico. Requiere de presencia, empatía y herramientas, aptas para sostener la complejidad emocional que emerge en el aula.

Este año, como parte del compromiso del Colegio Einstein con una educación integral y holística, tuvimos la oportunidad de formarnos en el programa *Conscious Discipline* (Disciplina Consciente) creado por la Dra. Becky Bailey.

Desde los primeros encuentros, supe que no se trataba de una simple estrategia de disciplina, sino de un cambio profundo en la forma de entender el comportamiento, la convivencia y el desarrollo humano.

Disciplina Consciente es un enfoque basado en neurociencia, aprendizaje socioemocional y gestión de la conducta. Uno de sus pilares más importantes es la idea de que los adultos debemos transformar nuestra mirada antes de poder influir positivamente en el comportamiento de los demás.

Como expresa Bailey, “No podemos enseñar habilidades que no hemos desarrollado nosotros mis-



mos”. La primera transformación, entonces, ocurrió en mí, a través del modelo de los tres estados del cerebro (instintivo, emocional y racional). Comprendí que muchas de mis reacciones estaban más asociadas a patrones automáticos que a respuestas conscientes. Aprendí que cuando yo reaccionaba desde el estrés, modelaba precisamente lo contrario a lo que deseaba ver en mis estudiantes: impulsividad o desconexión.

El programa propone que el adulto actúe desde su cerebro ejecutivo, lo que implica pausar, respirar, conectar y luego corregir. Esta secuencia no solo es más efectiva, sino que construye un clima de

*Desde los primeros encuentros, supe que no se trataba de una simple estrategia de disciplina, sino de un cambio profundo en la forma de entender el comportamiento, la convivencia y el desarrollo humano.*

aula seguro, donde los adolescentes se sienten vistos, escuchados y valorados. Con el paso de las semanas, comencé a aplicar distintas herramientas de Disciplina Consciente en mi aula. A continuación, comparto aquellas que han tenido un impacto notable en mis clases con estudiantes de secundaria:

### Los “poderes del adulto consciente”

Uno de los más relevantes para mí ha sido el poder de la percepción: elegir ver el conflicto como una oportunidad para enseñar, no como una amenaza a mi autoridad. Por ejemplo, ante una situación de irrespeto verbal, en lugar de responder con dureza, aplico el poder de la elección: “Puedo respirar contigo un momento y volver a intentarlo, o puedes tomar unos minutos para calmarte antes de hablar”. Esta forma de guiar evita la confrontación y permite al estudiante experimentar el respeto como modelo, no como imposición.

Su práctica me ha ayudado a tener un año escolar menos estresante y más consciente de mis capacidades. He logrado comprender cómo identificar si mi percepción está siendo influida por mis creencias, y con este reconocimiento he podido guiar mejor los comportamientos de los adolescentes con los que trabajo diariamente.

### El safe place adaptado

Aunque originalmente diseñado para niños pequeños, el concepto del *safe place* (lugar seguro) puede ser adaptado para adolescentes. He creado un protocolo en mi aula para los estudiantes que tengan necesidad de calmarse, sin tener que exponerse frente a sus pares.

Cuando alguien lo requiere se levanta a tomar agua o realiza ejercicios de respiración como el método STAR (*stop, take a deep breath, and relax*).

### Método STAR versión adaptada



#### Paso 1: S – Siente lo que te pasa

Reconoce lo que estás sintiendo (enojo, frustración, tristeza, ansiedad, etc.). Haz una pausa y obsérvate sin juzgarte.

- **Frase clave:** "¿Qué estoy sintiendo ahora?"
- **Propósito:** Tomar conciencia emocional y dar un primer paso hacia la autorregulación.

#### Paso 2: T – Tranquilízate

Haz una respiración profunda o utiliza una técnica de calma. Puedes utilizar el ejercicio 4-4-4 (inhalar, retener, exhalar).

- **Frase clave:** "Puedo respirar y recuperar mi equilibrio".
- **Propósito:** Calmar el cuerpo y la mente para poder pensar con claridad.

#### Paso 3: A – Acepta tu emoción

Permítete sentir sin rechazar ni reprimir lo que te pasa. Recuerda que todas las emociones son válidas y pasajeras.

- **Frase clave:** "Está bien sentirme así. Lo reconozco sin juzgarme".
- **Propósito:** Validar la experiencia emocional como parte del proceso de madurez.

#### Paso 4: R – Recupera el control

Decide qué necesitas para sentirte mejor. Cuando estés listo, regresa a la actividad con calma y enfoque.

- **Frase clave:** "Estoy listo para continuar con tranquilidad".
- **Propósito:** Volver a la tarea o convivencia desde un estado de mayor bienestar.

Esto ha reducido considerablemente los enfrentamientos y ha aumentado la capacidad de los adolescentes para regular sus emociones sin recurrir al aislamiento o la represión.

De igual manera, he podido ponerlo en práctica en momentos en los que los adolescentes han llegado con alguna carga emocional que no les permite autorregularse, por lo que ese momento seguro les ayuda a reencontrarse y a ser capaces de reconocer su necesidad emocional.

*Su práctica me ha ayudado a tener un año escolar menos estresante y más consciente de mis capacidades. He logrado comprender cómo identificar si mi percepción está siendo influida por mis creencias...*

Conexión antes de corrección  
Uno de los principios fundamentales del programa dice: "La conexión emocional es el mayor motivador del comportamiento humano". En lugar de reaccionar inmediatamente ante una conducta inapropiada, he aprendido a conectar emocionalmente primero. Esto puede ser tan simple como sentarme al lado del estudiante, llamarlo por su nombre con tono amable y preguntar: "¿Qué necesitas en este momento?".

Esta pausa emocional ha propiciado que las conversaciones difíciles ocurran desde un lugar de apertura, no de defensa. Fue evidente que esta práctica generó más familiaridad y buena comunicación en el aula; las conversaciones ya no se remitían únicamente al aprendizaje. Mis estudiantes se volvieron más cercanos y abiertos a compartir sus emociones.

### Resultados observados

Los cambios no fueron inmediatos, pero sí consistentes. He observado que mis estudiantes se sienten más conectados y que nuestra relación es más cercana y amistosa; sin embargo, el respeto y el cumplimiento de normas no se ha visto mermado en lo más mínimo; por el contrario, he notado que estudiantes que solían ser difíciles han logrado tener un mejor comportamiento en todos los sentidos.

Identifican rápidamente sus emociones, por lo que pueden gestionarlas mejor. También son capaces de pedir ayuda en momentos de tensión y se han acercado con mayor confianza en momentos en que se sienten mal. Finalmente, pude observar que los conflictos entre pares suelen resolverse con más rapidez y de una manera más pertinente. Están más dispuestos a reflexionar sobre las consecuencias de sus actos desde la autorresponsabilidad.