

## recurso

Por María José Terán  
([maria.teran@menoruio.edu.ec](mailto:maria.teran@menoruio.edu.ec))

# El poder de la atención: un cambio de mirada desde la disciplina consciente

“Siéntate bien”, “Escucha”, “Los niños de ahora son diferentes”. ¿Será esto cierto? ¿O será que, como educadores, estamos atravesando una época que nos invita a volver a aprender cómo funciona el cerebro de los niños para poder responder a sus verdaderas necesidades?

Hace cuatro años, en la búsqueda de herramientas para mejorar la gestión del aula, descubrí *Conscious Discipline*. Pensé que se trataba de un libro de estrategias prácticas, pero pronto comprendí que CD no es un manual de recetas, sino una filosofía de vida.

Es un enfoque de transformación emocional y relacional que parte del adulto para impactar en el niño. No se trata solo de gestionar la conducta infantil, sino de autogestionarnos como adultos conscientes y presentes.

Frente a los retos del aula, muchas veces caemos en la trampa de buscar obediencia, cuando en realidad lo que necesitamos cultivar es la cooperación.

La diferencia es profunda: la obediencia responde a una estructura jerárquica en la que el adulto tiene el poder y el niño simplemente ejecuta. La cooperación, en cambio, surge de relaciones basadas en la conexión, la seguridad y la autorregulación.

Y aquí es donde el modelo de *Conscious Discipline*, desarrollado por la Dra. Becky Bailey, ofrece una transformación profunda y necesaria.



### El poder de la atención

Uno de los elementos fundamentales de este enfoque es *el poder de la atención*. Becky Bailey nos invita a hacernos una pregunta clave: ¿En qué ponemos nuestra atención como educadores?

Este poder nos recuerda que lo que observamos y en lo que enfocamos nuestra mente, crece. Si continuamente vemos desobediencia, caos y rebeldía, eso será lo que alimentamos con nuestras palabras y acciones.

Pero si entrenamos nuestra mente para ver la intención positiva,

*Frente a los retos del aula, muchas veces caemos en la trampa de buscar obediencia, cuando en realidad lo que necesitamos cultivar es la cooperación.*

el esfuerzo, la curiosidad, entonces estamos construyendo relaciones más humanas y entornos que favorecen el desarrollo integral.

El poder de la atención está íntimamente ligado a la habilidad de la asertividad. Si somos intencionales en lo que observamos, entonces sabremos cómo comunicarlo de manera clara, firme y respetuosa. No se trata de “hacer que los niños nos obedezcan”, sino de guiarlos para que desarrollen la habilidad de tomar decisiones conscientes, resolver conflictos y contribuir a la comunidad del aula.

### ¿Qué estás viendo?

Ante una situación difícil, el adulto puede ver “el niño que no se sienta quieto”, o puede ver “un niño con muchas preguntas y energía por descubrir”. Este cambio de mirada transforma la relación.

No es una visión ingenua ni permisiva, sino una que reconoce el rol activo del adulto como guía emocional y relacional.

### ¿Cómo lograrlo?

Becky Bailey propone reemplazar órdenes vagas o negativas por enunciados afirmativos, claros y centrados en lo que sí queremos que ocurra. Por ejemplo:

- **En lugar de decir:** “¡Por favor, Pablito, siéntate!”, decimos: “Pablo, siéntate en tu puesto”.
- **En lugar de:** “¡Sara, no botes tu termo!”, decimos: “Sara, pon tu termo dentro de tu mochila”.
- **En lugar de:** “¡No grites!”, decimos: “Habla en voz baja para que todos podamos escucharnos”.
- **En lugar de:** “¡Deja de correr!”, decimos: “Camina con tus pies suaves dentro del aula”.
- **En lugar de:** “¡No pelees con tu amigo!”, decimos:

“Usa tus palabras para decirle lo que necesitas”.

- **En lugar de:** “¡No estés distraído!”, decimos: “Mira a la maestra para saber qué viene ahora”.

Estas frases no solo redirigen la conducta, sino que también modelan habilidades sociales, desarrollan vocabulario emocional y promueven la autorregulación. Además, requieren que el adulto esté presente, atento y consciente.

### Estrategias para cultivar el poder de la atención en los niños:

- **Nombrar lo que está funcionando:** “Veo que estás mirando a tu amigo mientras él habla. Eso se llama escuchar con atención”.
- **Modelar la observación consciente:** “Voy a mirar mis pies para saber por dónde camino. ¿Tú también puedes mirar los tuyos?”
- **Utilizar señales visuales o gestos** que indiquen mo-

mentos de foco, como una imagen del “ojo atento” o llevar la mano al corazón para recordarse a sí mismos que están presentes.

- **Practicar juegos** de atención plena, como “Detente, respira y piensa”, para desarrollar la capacidad de pausa antes de actuar.

### ¿Por qué es importante nombrar en lugar de juzgar?

- **Nombrar describe hechos observables** sin cargar con etiquetas que dañen la autoestima.
- **Juzgar encasilla al niño en una identidad** (bueno, malo, torpe, rebelde) y limita su capacidad de cambio.
- **Nombrar empodera:** da información clara sobre la conducta y ofrece la oportunidad de elegir de manera diferente.

Juzgar	Nombrar
“¡Qué desordenado eres!”.	“Tus libros están fuera de lugar en la mesa.”
“Eres muy malcriado”.	“Dijiste palabras fuertes cuando estabas molesto.”
“¡Qué buena niña!”.	“Guardaste tus materiales cuando terminaste.”
“Siempre estás distraído”.	“Tus ojos estaban mirando por la ventana mientras hablábamos.”
“¡Qué torpe eres!”.	“Se cayó tu vaso de agua cuando lo moviste rápido.”
“Eres egoísta”.	“Tomaste el juguete sin preguntar si tu amigo había terminado.”

*No se trata de “hacer que los niños nos obedezcan”, sino de guiarlos para que desarrollen la habilidad de tomar decisiones conscientes, resolver conflictos y contribuir a la comunidad del aula.*

Así como los adultos aprendemos a enfocar nuestra atención de forma consciente, los niños también pueden desarrollar esta habilidad cuando se les guía con intención y consistencia.

Enseñarles a prestar atención no implica exigir silencio absoluto o inmovilidad, sino ayudarlos a reconocer dónde está su atención y

redirigirla de forma intencional. Cuando los niños practican enfocar su atención, no solo mejoran su autorregulación y su aprendizaje, sino que también desarrollan la conciencia emocional y la empatía, pilares fundamentales de la vida en comunidad y cimientos de una sociedad más compasiva, respetuosa y consciente.