

Aulas conflictivas, la punta del iceberg

ESPECIAL
AMBIENTE ESCOLAR

APLICACIONES
PARA EL AULA

Los buenos maestros dan
clase... los maestros excelentes,
los que dejan huellas positivas,
dan todo su ser

Una disciplina que promueva la conexión y la comprensión de que, detrás de cada comportamiento hay una motivación. Una invitación a mirar hacia adentro, a entender que el ambiente escolar lo hacemos nosotros primero y este se proyecta en nuestros estudiantes.



Vivian Jiménez

Directora de Educándonos.
Life Coach entrenadora personal y de vida.
Educativa de padres y aula certificada en Disciplina Positiva por la Asociación de Disciplina Positiva de los Estados Unidos.



DISPONIBLE EN PDF

<http://www.santillana.com/rutamaestra/edicion-18/aulas-conflictivas-la-punta-del-iceberg>

La transformación hacia “la vida moderna” y el “progreso” han traído consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la calidad de vida de los individuos, las familias y la sociedad, entre ellos: descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, sedentarismo, consumo de sustancias alucinógenas y alcohol, embarazos tempranos, agresividad y violencia; esa descomposición *es, muchas veces, la materia prima de la escuela.*

De manera que es evidente la necesidad de ir al fondo del asunto y abordar las causas de estas problemáticas. “No es cuestión de ponerle una

curita a la herida, es necesario limpiar, ayudarlo a curar y dejarle cicatrizar” ¿Qué hacer entonces para atender a esta necesidad de conexión que manifiestan niños, niñas y jóvenes?, ¿cómo llegar a ellos?, ¿cómo convertir la situación actual en una oportunidad de empoderar jóvenes que mañana serán adultos que, de no ser transformados en su sistema de creencias, replicarán los modelos que conocen?, ¿cómo fortalecer y empoderar a los adultos que son finalmente los modelos a imitar para ellos? Estos entre otros sinnúmero de interrogantes, pueden ser abordados y resueltos con éxito desde la Disciplina Positiva, que busca atender esa necesidad de pertenencia, de amor y respeto que

pedimos a gritos como seres humanos, como sociedad, pero que simulamos no ver o postergamos resolver ya que nos envuelve la cotidianidad.

La juventud está desbocada, necesitan mano firme...

«Nuestra juventud gusta del lujo y es maleducada, no hace caso a las autoridades y no tiene el menor respeto por los de mayor edad. Nuestros hijos hoy son unos verdaderos tiranos. Ellos no se ponen de pie cuando una persona anciana entra. Responden a sus padres y son simplemente malos» (Sócrates, 470-399 a. C.).

Llevamos miles de años castigando a los niños y jóvenes y el panorama sí cambia, pero no como lo hemos previsto.

Por generaciones hemos vivido las consecuencias que el castigo trae consigo, entre ellas las 3R de las que hablamos en disciplina positiva:

1. Resentimiento
2. Retraimiento
3. Revancha

Como país estamos cansados de la violencia, pero parece que no queremos mirar cómo el hogar y la escuela son muchas veces el origen de ella. Nos duele y nos molesta la corrupción, pero creemos inocuo el sobornar a los niños y jóvenes con un dulce, con una salida al descanso o con una nota.

Los hechos demuestran que ni la amenaza, ni los sobornos son caminos para educar a seres de los que se espera sean autónomos, capaces, responsables, libres, proactivos y otra larga lista de cualidades que nos planteamos como padres o maestros cuando nos damos a la tarea de educar. Y aunque muchos aún no lo crean, **sí es posible educar sin premios ni castigos.**

Pero, ¿por qué Disciplina Positiva? A algunos les incomoda el uso de la palabra *disciplina* ya que probablemente sus memorias más inocentes les traen malos recuerdos o viene a su mente la imagen del castigo o la represión cuando la oyen; otros por su parte, relacionan lo positivo con permisivo... entonces vamos a desenredar la pita un poco, porque como dicen por ahí: “ni lo uno, ni lo otro”.

Un poco de historia

“Disciplina Positiva” es una metodología basada en la obra de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs. Alfred Adler introduce por primera vez los talleres para padres y profesores ya desde 1920. Su acción es preventiva y divulgativa, formar y apoyar a los educadores para lograr mejorar la sociedad a través de la educación de niños y jóvenes. Por primera vez presenta la educación como una acción colaborativa entre padres, profesores, psicopedagogos y demás profesionales de la educación. Defiende un trato respetuoso a niños y adolescentes, pero advierte del peligro de caer en la permisividad y ausencia de límites. Así, su lema es “Firm & Kind”, que en nuestro idioma traducimos por “Firme y amable”.

Las técnicas pedagógicas fueron inicialmente implementadas en Viena por el Dr. Adler y posteriormente fueron llevadas a Estados Unidos por el Dr. Dreikurs, su discípulo que tras la muerte de Adler asume el desarrollo y difusión de su legado y que acuña el término “Educación Democrática” que en su día supuso un cambio conceptual importante, ya que hasta entonces la educación se entendía como una imposición de autoridad del adulto sobre niños y jóvenes. El autoritarismo queda atrás y



Todo lo que se ha sembrado, por generaciones, ha dado su fruto. De manera que en la misma vía de un país que quiere caminar hacia la paz y busca cómo trazar rutas de transformación social, en esa vía, debe ponerse la educación y la crianza como una oportunidad real de construcción de la paz.

el respeto mutuo pasa a ser a la vez un medio y un objetivo educativo central.

Décadas después, en 1980 estas teorías educativas encuentran un nuevo impulso gracias a la labor de Jane Nelsen y Lynn Lott quienes escriben un manual sobre educación para padres titulado “Positive Discipline” que hoy en día, tras 36 años ha logrado un importante grado de difusión en Estados Unidos, América Latina y Europa ¹. En Colombia y Latinoamérica, es Gigi Núñez, presidenta de la Asociación de Disciplina Positiva Colombia, quien expande la bandera de una educación diferente, introduciendo la metodología con el nombre de Disciplina con Amor, logrando certificar a más 500 educadores que pueden compartir la metodología en sus comunidades y escuelas, lo que ha multiplicado el número de personas que le apuestan a esta filosofía de vida que pretende construir una sociedad diferente, aunque no es una tarea fácil, los resultados sorprenden.

Comprendiendo mejor los fundamentos

Los 5 criterios para que una disciplina sea efectiva según Jane Nelsen fundadora de Disciplina Positiva:

1. Ayuda a los niños a tener un sentido de conexión. (Pertenencia y significado).
2. Es respetuosa y alentadora. (Amable y firme al mismo tiempo).
3. Es efectiva a largo plazo. (Considera lo que el niño está pensando, sintiendo, aprendiendo y decidiendo acerca de sí mismo y de su mundo y qué hacer en el futuro para sobrevivir o prosperar).
4. Enseña importantes habilidades sociales y de vida. (Respeto, preocupación por los demás, solución de problemas y cooperación, así como las habilidades para contribuir en su hogar, su escuela o su comunidad).
5. Invita a los niños a descubrir sus capacidades. (Alienta el uso constructivo del poder personal y la autonomía) ².

¹ <http://disciplinapositivaespana.com>

² <http://www.disciplinaconamor.com/>



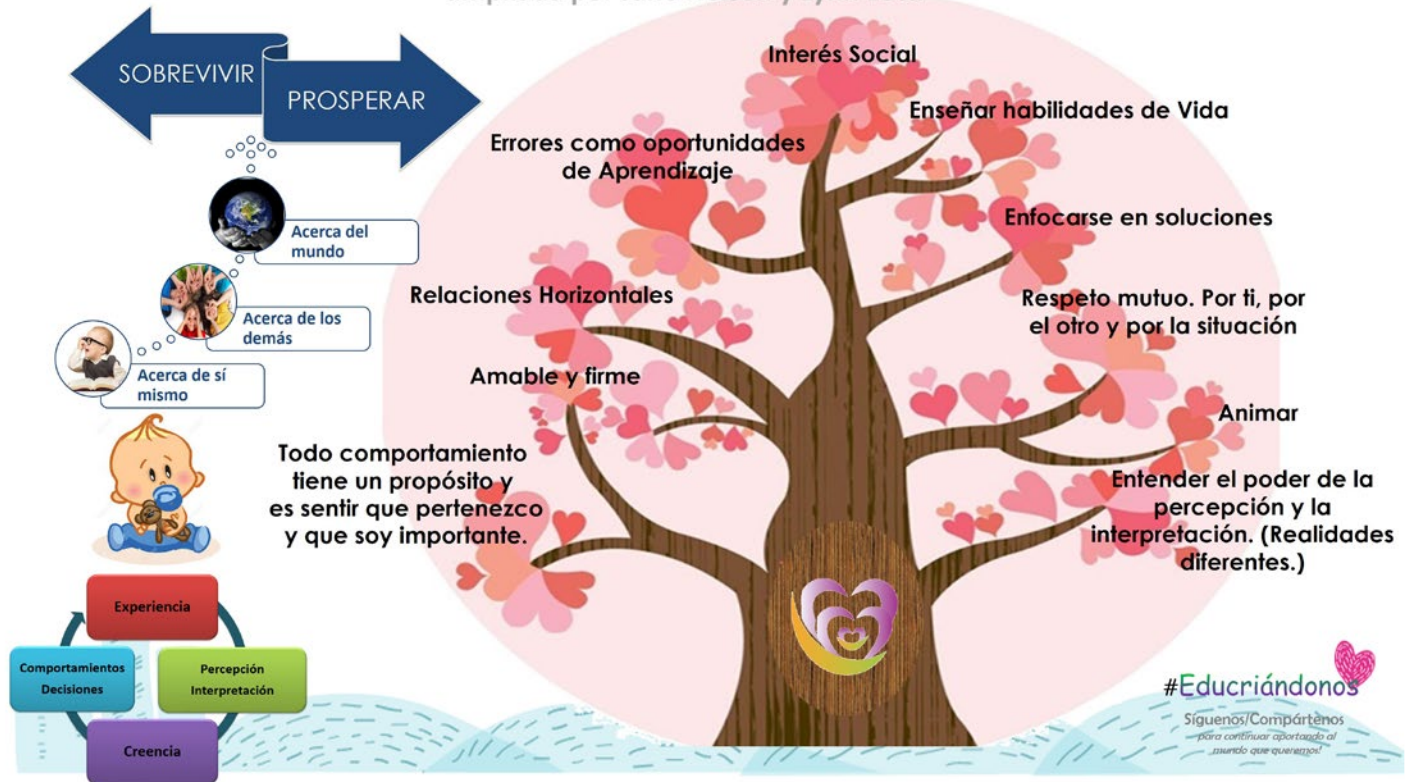


Fundamento de la Disciplina Positiva



Más allá de las técnicas, está el "Estilo de Vida"

Basada en la psicología Adleriana (Desarrollada por Alfred Adler y Rudolf Dreikurs). Adaptada y ampliada por Jane Nelsen y Lynn Lott.



Con Disciplina Positiva es posible desarrollar y potenciar las percepciones y habilidades significativas para un desarrollo idóneo:

- * Percepciones
 - Soy capaz
 - Contribuyo de manera genuina y significativa
 - Puedo influir en lo que me sucede
- * Habilidades
 - Habilidades intrapersonales
 - Habilidades interpersonales
 - Habilidades de adaptación al sistema
 - Habilidades de juicio

Con la convicción de que la Escuela es un eje central del desarrollo y está llena de oportunidades de ayudar a crecer a la sociedad, la Disciplina Positiva puede convertirse en un aliado de la escuela y las familias para acompañar los procesos educativos actuales del país.

Educación en amor y respeto no debería ser un sueño, sino una realidad posible, construida por las mentes, corazones y manos de aquellos que soñamos con una sociedad diferente

Pero... ¿Cómo? ¿Desde dónde?

"No hay nada más contagioso que la conducta humana"

Enrique Rojas

Cada vez que tengo la oportunidad de compartir en una conferencia o taller con maestros, les invito a recordar cómo en cada institución educativa es posible encontrar frases alusivas a la educación por el ejemplo; luego les invito a reflexionar sobre cuán conscientes somos realmente de esa verdad. Y lo cierto es que la mayoría de nosotros tiene poca

o nula consciencia de este principio. Solo para refrescar la memoria un poco, recordemos cuándo fue la última vez que les pedimos a nuestros estudiantes que hicieran silencio, hablando con un elevado tono de voz (y no contemos los gritos); o, ¿cuándo fue la última vez que nos sentamos a trabajar (dibujar, hacer ejercicios de matemáticas, química o cálculo, o a leer) al tiempo con ellos? Y en ambos casos, ¿cuál fue el resultado? Creo que los dos ejemplos nos permiten visualizar la importancia de lo que trato de traer a colación aquí. No pesa tanto lo que decimos, es lo que hacemos (y más cierto aún: es lo que SOMOS), aquello que realmente “arrastra” o inspira a nuestros niños y jóvenes.

Además sumemos el hecho científico del trabajo de las neuronas espejo en nuestro proceso de aprendizaje y desarrollo.

En el transcurso de los años, he encontrado comentarios de maestros con ambientes escolares conflictivos, que dicen cosas como “es que ya uno aprende a ser como ellos”, “es que se me salieron de las manos”, “estos pelaos no le hacen caso a nadie”, etc. desconociendo cuánto de ellos mismos es lo que reflejan sus salones de clases, culpando por completo a sus estudiantes, al sistema, al rector, etc. Imagino que un niño o joven que ve a un maestro (padre y adultos en general) cansado, irritable, sin compromiso, amargado o estresado, etc., no se siente muy conectado con la idea de hacer lo que este le diga (obedecer), creo que se dirá a sí mismo: “para ser como tú... mejor déjame quieto”. Aunque sea duro reconocerlo hay algo que debemos entender como maestros y es que **el ambiente escolar lo hacemos nosotros primero y este se proyecta en nuestros estudiantes.**

Sin embargo, hay un número importante de maestros que están tomando consciencia del valor de su rol y, más allá de transmitir conocimiento, están comprendiendo la tremenda oportunidad que tienen de transformar no solo los ambientes escolares en cada una de sus aulas, sino de transformar vidas que se traducirán en esa sociedad que soñamos. Estos maestros están asumiendo responsabilidad más allá del currículo, para aprender sobre sí mismos, para poner en práctica el autocontrol y autocuidado como herramientas principales, además de todo tipo de habilidades socioemocionales que desean ver ancladas en sus estudiantes, para que a su vez, ellos empiecen a desarrollarlas, inspirados

por sus docentes, porque han comprendido que no podemos esperar que nuestros niños y jóvenes sean algo diferente a lo que sembramos en ellos.

Un maestro conectado, maduro, tranquilo, con visión de largo plazo, empático, respetuoso en todas las vías, solidario, que se cuida a sí mismo, que disfruta lo que hace, que se goza su clase, que es disciplinado y los frutos de su esfuerzo se perciben en él, es un maestro que conecta con sus estudiantes entregándoles la atención que requieren, permitiéndoles sentir que tienen poder y pueden hacer un uso adecuado de él para sentir que la vida es justa, ayudándoles a gestionar apropiadamente sus emociones y promoviendo oportunidades para afirmar su confianza sintiendo que son capaces, trabajando de fondo (de principio a fin, con disciplina-persistentemente) en alimentar el sentido de pertenencia y significado, del que hablaron Adler y Dreikurs.



De otra parte, un maestro que conecta con sus estudiantes es uno que tendrá la posibilidad de ver más allá de los malos comportamientos dejando de “atacar los brotes” para comenzar a atender la raíz de los problemas, ya que según Dreikurs “un niño mal portado, es un niño desmotivado”. Con Disciplina Positiva es posible ayudar al adulto a comprender cuál es el mensaje oculto detrás del comportamiento de los niños y jóvenes a través de estudio de las metas erradas del comportamiento.



Enfoque en soluciones

La solución debe ser...

Relacionada

Respetuosa

Razonable

Revelada con anticipación

Útil



Educar sin premios ni castigos... ¿entonces qué hacemos?

Jane Nelsen agrega un principio maravilloso a la metodología **Enfocar en soluciones**. Partiendo de una de sus frases: "De dónde sacamos la absurda idea de que para que un niño se porte bien, primero tenemos que hacerlo sentir mal", podemos ver, de nuevo, como el trabajo está en nosotros los adultos, con todo un cambio de paradigmas; necesitamos aprender a empezar a mirar hacia adelante, cambiar el dedo acusador por una mano que acompañe, guíe y enseñe a reparar, trascendiendo al castigo y a la culpa, aprendiendo a Enfocar en soluciones.



Es necesario reaprender el concepto que tenemos y transmitimos de “error” y verlo realmente como una oportunidad de aprendizaje, que cuando algo no salga como queremos, podamos encontrar una o varias salidas (¿no trabajamos en pensamiento lateral en la escuela?), para reiniciar (ahora con la resiliencia tan de moda) o para transformar nuestros proyectos; aprender y enseñar a nuestros estudiantes a parar los ciclos de violencia y venganza, no devolviendo lo mismo cuando te lastiman, mirando al otro con compasión y aprendiendo que no “se porta así porque sí”, sino que puede haber una necesidad insatisfecha que muy en el fondo duele y le lleva a comportarse de determinada manera; comprender que es posible trascender la competitividad para comenzar a trabajar juntos en cooperación y competitividad; aprender a hacer un esfuerzo extra para reparar al otro cuando eres tú quien ha lastimado (y no quedarnos solo en pedir disculpas).

Es mucho el trabajo por hacer y la tarea depende de cada uno de los adultos que hemos elegido ser guía de otros (como padres, maestros o cualquiera que interviene en el proceso educativo de otro). La esperanza está en que cada cual haga lo mejor en su parte y de lo mejor que pueda.

Aquí, en resumen, 4 pilares que pueden contribuir en la construcción de ambientes escolares más favorables así:

1. Autocuidado: primero tú cómo adulto, satisfice tus necesidades y procura tu bienestar (no es pecado, es sabiduría).
2. Conexión: contigo, con tus principios, con tu vocación y con aquellos a quienes tienes la hermosa oportunidad de educar.
3. Respeto: por ti, por el otro y por la situación.
4. Enfoque en soluciones: mirar hacia adelante, reparar y construir.

Si bien es cierto que la tarea no es fácil, creo que el compromiso que se adquiere al decidir trabajar para influir en la vida de otros seres humanos es permanente y creciente, así que recordando la frase con la que me despidió una maestra al finalizar un entrenamiento en Disciplina Positiva: “todo suena muy bonito, pero para mí la verdad es muy rosa”, les animo, como lo hice con ella, a probar insistentemente el comenzar a incluir al menos uno de los principios de Disciplina Positiva, a leer más sobre esta y otras alternativas para educar diferen-

te; a intentar desde el amor y el respeto alguna de las herramientas que les compartiré a continuación, en fin, a darse la oportunidad de nutrir su práctica con una visión más holística, y permitirse la satisfacción de crear y mantener un ambiente escolar verdaderamente democrático, con estudiantes conectados, proactivos y empoderados, a no desfallecer y a reconectar con el poder que tenemos como adultos, como guías y educadores de las generaciones venideras, porque muchos dicen que los niños son el futuro, pero muchos otros estamos haciendo conciencia de que ese futuro depende (y lo estamos creando) de nosotros.



La emociones positivas y la conexión que se da en ellas favorecen el desarrollo, el aprendizaje y la consecución de todo tipo de metas. Un maestro que está bien, gestiona apropiadamente sus emociones y conecta con sus estudiantes, de manera que puede transformar un ambiente escolar conflictivo a uno de **conexión y respeto**, donde el aprendizaje se construye sobre las bases de una educación que se piensa para la vida y no solo para aprobar exámenes.



Algunas herramientas

A continuación se presenta una lista de herramientas prácticas para su aplicación en el aula basadas en disciplina positiva y educación alternativa. Como lo escribí antes, la invitación es primero a conectar con los principios y luego trabajar las herramientas (para que construyas sobre bases sólidas), busca más información o acércate al educador certificado más cercano para recibir apoyo. El consejo para trabajar con las siguientes herramientas, es que pruebes una a la vez de manera consistente y consciente, luego como vayas sintiendo el ambiente, introduce una nueva. Recuerda que Disciplina Positiva no es una receta mágica, no hay fórmulas cuando se trabaja con seres humanos, toma lo que sientes que funciona para ti y para tu grupo y ¡manos a la obra!

1. Herramienta Autocuidado

Descripción

Busca espacio y tiempo especial para ti, de tu bienestar depende en gran medida el bienestar de tu grupo.

Consejo

- * Consiéttete a diario.
- * Ten a la mano la lista de mínimo 3 cosas que disfrutes hacer que no cuesten dinero y procúralas para ti cada día.
- * Satisface tus propias necesidades.
- * Evita sobrecargas.
- * Cuida tu salud física, mental y emocional.

2. Herramienta Zona de parqueo

Descripción

Fija un espacio en el aula, para que los estudiantes puedan consignar sus inquietudes o comentarios en momentos en que no pueden ser atendidos directa o inmediatamente. Prepara un momento en la semana o en el día para resolverlos.

3. Herramienta Preguntar en vez de dar órdenes

Descripción

Transforma las órdenes en preguntas, invita al cerebro al pensar y no lo actives con órdenes.

Consejo

Prepárate previamente, haz una lista de tus órdenes más frecuentes y encuentra la manera de convertirlas en preguntas.

4. Herramienta Ritmo siempre ritmo

Descripción

Todos necesitamos momentos de contracción y momentos de expansión, son nuestros ritmos naturales. Arma tu clase teniendo en cuenta el ritmo y hallarás fluidez y mejora en el ambiente escolar.

Consejo

- * Respeta primero tus ritmos.

5. Herramienta Cuando entonces

Descripción

- * Si tienes un estudiante “retador”, puedes usar:
- * “Cuando... (termines, hagas, etc.) Entonces... (pasas a lo siguiente, sales, etc...)”.

Consejo

- * Sé siempre respetuoso y razonable y no lo uses como chantaje.

6. Herramienta Carga y descarga

Descripción

- * Permite y acompaña (de ser necesario) ciclos emocionales. Para la ira, por ejemplo, permite que jueguen con plastilina o que rompan un papel. Si están tristes, déjales llorar y manifiesta tu empatía.
- * Luego invítalos a retornar a la calma.
- * Recuerda enseñar que todas las emociones son sanas.

7. Herramienta Uno a uno

Descripción

Toma tiempo con cada uno de tus estudiantes, mínimo una vez por período. Pregúntales cosas como: ¿Cómo te sientes en el grupo? ¿Qué puedo hacer por ti? ¿Qué podrías hacer tú por el grupo?, etc.

Consejo

Es increíble lo que pueden hacer diez minutos de uno a uno. Puedes hacer un cronograma. Recuerda no usar el tiempo para “sermonear”.



8. Herramienta **El cofre de las historias**

Descripción

Puede ser físico o imaginario, es más un recurso para integración cerebral, puedes crear tú las historias o tener libros que hablen de emociones.

Consejo

Crea las historias conforme se presentan las situaciones y dibujen o escriban algo simbólico que puedan guardar al final en el cofre.

9. Herramienta **Rueda de opciones**

Descripción

Pueden crear una rueda de opciones personal o del grupo, para manejar momentos de tensión o alteración emocional. Algunas de las opciones más usadas: saltar, colorear, respirar, tomar un poco de agua, etc.

Consejo

Prepara una actividad grupal, conversen, jueguen y luego creen su rueda.

10. Herramienta **Viajando del No al Sí**

Descripción

- * “Para todo No, hay un Sí”.
- * Haz una lista de tus negaciones más frecuentes, ej: NO te levantes, no griten, no corran en el salón, no se distraigan, etc. y transfórmalas a lenguaje positivo, ej:
 - * Permanezcan sentados
 - * Hablen en voz baja
 - * Concéntrense
 - * En el salón se camina, etc.

**RECUERDA QUE DISCIPLINA
POSITIVA NO ES UNA RECETA
MÁGICA, NO HAY FÓRMULAS
CUANDO SE TRABAJA CON SERES
HUMANOS, TOMA LO QUE SIENTES
QUE FUNCIONA PARA TI Y PARA
TU GRUPO Y ¡MANOS A LA OBRA!**

