

Mindfulness y disciplina consciente

Disciplinas para los desafíos
de nuestro mundo actual



Mindfulness y disciplina consciente

Disciplinas para los desafíos
de nuestro mundo actual

Bibiana Giraldo Villa

bibianagiraldo@bepresent.com.co

Introducción

El siguiente artículo expone dos herramientas para trabajar los planos de la salud mental y emocional de estudiantes de los colegios como parte de la educación formal que se imparte en ellos: la disciplina consciente y el mindfulness.

Estas herramientas de la regulación emocional y mental podrían ocupar espacios en las asignaturas del colegio y no estar supeditadas solamente a intervenciones ocasionales, que se enfocan en estudiantes que tienen algún tipo dificultad en la convivencia o malestar emocional.

En esa medida, este artículo es una invitación a explorar alternativas de convivencia, regulación emocional y autocuidado para el salón de clases.



Para iniciar, desde la metodología de la disciplina consciente se comienza con un “Inicio Brillante” que hace que los participantes de una charla o estudiantes de una clase preparen su cerebro para estar aquí y ahora. Los componentes para un inicio consciente son: primero, una actividad para unirnos en la que todos hacemos lo mismo; puede ser cantar una canción, un baile, ejercicio, posturas de yoga, etc.

En segundo lugar, una actividad para reducir el estrés, la cual suele hacerse con una respiración de mínimo tres inhalaciones y tres exhalaciones o se puede usar la respiración del volcán, de la abeja, de la estrella, etc. En tercer lugar, tenemos la actividad para conectarnos en la que cada estudiante tiene la oportunidad de sentirse tenido en cuenta, visto, escuchado y valioso. Un ejemplo de conexión puede ser saludarnos todos en el salón de una manera particular; por ejemplo, dándose la mano, un “dame 5” o un saludo de codo. Y, por último, una actividad de compromiso en la que se recuerde la meta del día, y/o a lo que se compromete el día de hoy.



¿Qué es la disciplina consciente?

La disciplina consciente es un enfoque basado en evidencia. Está reconocido por el Registro Nacional de Programas y Prácticas Basados en Evidencia (NREPP) de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) y recibió altas calificaciones en ocho de 10 categorías de un análisis de Harvard sobre los 25 mejores programas de aprendizaje socioemocional del país.

Los autores del estudio de Harvard dicen: "La disciplina consciente proporciona una variedad de estrategias de manejo del comportamiento y estructuras de aula que los maestros pueden utilizar para convertir situaciones cotidianas en oportunidades de aprendizaje".

Es un programa de inteligencia emocional para ayudar a adultos y niños a responder de la mejor forma posible, con las señales correctas emitidas por el cerebro, a diferentes situaciones o contextos que se presentan en la vida. El programa se basa en las últimas investigaciones del cerebro e invita a educadores y padres de familia a entender, primero, sus propios pensamientos y emociones, y luego ayudar a los niños a hacer lo mismo recordando siempre que no se puede enseñar lo que desconoce.

Es importante entender la disciplina consciente como un método de organizar las aulas en torno al concepto de "familia escolar", donde cada miembro de la familia aprende las habilidades necesarias para

manejar con éxito tareas de aprendizaje, formación de relaciones, comunicación asertiva y sensibilidad hacia las necesidades de los otros, buscando siempre el beneficio físico y mental de los niños. Finalmente, se pretende fortalecer a estudiantes y docentes en siete habilidades sociales básicas: manejo del enojo, amabilidad, asertividad, control de los impulsos, cooperación, empatía y solución de problemas.

Algunos poderes que nos invita a usar la disciplina consciente son:

La habilidad de la comunicación asertiva: dígame a los niños qué hacer: cuando quieras que tu hermano se mueva, dile “muévete por favor”.

La habilidad de animar: ayude a los niños a ser exitosos en vez de intentar hacer que se comporten. En vez de preguntarse “¿Cómo puedo hacer que mi hijo/hija se quede en la cama?”, pregúntese “¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo/hija escoja quedarse en su cama?”.

La habilidad de las consecuencias: no rescate a sus niños de las consecuencias de sus actos, ayúdelos a manejar sus emociones cuando tomen decisiones erróneas, cualquier malestar emocional es señal de que debemos hacer cambios en nuestras vidas. La empatía permite que los niños sean responsables de sus propias decisiones, mientras que dar “cátedra” hace que lo culpen a usted por su malestar emocional.

¿Qué es el *mindfulness* o la atención plena?

La práctica del *mindfulness* o la atención plena nos permite ser conscientes de los estados cerebro-cuerpo en nosotros mismos y en los niños. Luego, nos proporciona las habilidades prácticas que necesitamos para gestionar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Una de las premisas de los programas de *Mindfulness* en educación incluye:

- No podemos enseñar algo que no hemos aprendido
- Conviértase en la persona que usted quiere que sus hijos sean. Primero debemos disciplinarnos a nosotros mismos y después a los niños.

Por eso, estos programas se basan primero en desarrollar habilidades socio-emocionales en el adulto, docente o padre de familia para ser más efectivos en el desarrollo de estas habilidades en niños y adolescentes.

Una de las grandes herramientas para trabajar la salud mental y emocional de la disciplina consciente y del *Mindfulness* es el aprender a sentir las emociones, aprender a sentir la incomodidad de las emociones desagradables y, a la vez, disfrutar de las agradables, lo cual trae resiliencia y fortaleza emocional.

Para ello, tenemos el centro de regulación emocional o el lugar seguro, una herramienta creada con el fin de ayudar a los niños y adultos a conectarse con sus emociones y regular sus estados internos. Nos ayuda a reescribir nuestro discurso interno de forma saludable para enseñar a los niños la autorregulación y el manejo emocional.

El objetivo se centra en que los niños creen un lugar seguro dentro de sí mismos, mientras manejan eficazmente sus pensamientos y sentimientos con un habla autorreguladora saludable.



¿Por qué es importante crear un lugar seguro o un centro de regulación emocional?

El lugar seguro es un espacio de aprendizaje emocional que va a enseñar, tanto a niños, como a adultos, a autorregularse.

Esta es una habilidad que va a predecir el éxito que se tenga a lo largo de la vida. Los principales beneficios de la autorregulación son: mayor control de impulsos, logros académicos y mejores habilidades sociales.

Se ha comprobado que los niños menores de siete años necesitan aprender a regular sus emociones con técnicas específicas y con un paso a paso definido. Hay que tener en cuenta que el pensamiento de los niños es visual y concreto, por eso, queremos guiar la experiencia de autorregulación por medio de un lugar específico al que puedan ir y seguir siempre las mismas instrucciones. De esta manera, el objetivo se va a lograr con práctica y con el paso del tiempo cuando los niños, eficazmente, manejen sus pensamientos y sentimientos con un habla autorreguladora saludable.

¿Cómo empezar y cómo construirlo?

Primero, se escoge un lugar, preferiblemente pequeño y acogedor, entre más sencillo mejor. Puede ser un rincón en el aula de clases o en el caso de los padres, en el cuarto, en el estudio o en la sala de la casa. Es importante, contar con unos cojines y una pared para colocar los carteles que se recomiendan a continuación.

Para entender los materiales que se necesitan, es importante saber cómo funcionan. De esta manera, es fundamental comprender los cinco pasos de la autorregulación para hacer el lugar seguro o el centro de regulación emocional -Becky Bailey-

Es el primer paso antes de ir al lugar seguro. Aquí es cuando el niño identifica la emoción por medio de las señales físicas: cuerpo, cara y voz. Los maestros pueden ayudar diciendo: "Samuel, tu cara se ve así (y modelo), tus manos se ven así (y modelo); pareces bravo, te invito a ir al lugar seguro". Una vez que entren al lugar seguro van a escoger una técnica de relajación.

Pueden usar el poster de las cuatro respiraciones de la disciplina consciente y escoger una respiración para hacerla. Si conocen otras respiraciones, peguen el icono de cada una de ellas. Lo importante es escoger una respiración. (En el link a continuación podrás descargar e imprimir estas respiraciones de manera gratuita y cómo se hacen: consciousdiscipline.com/resources/iconos-de-respiracion/)

Después de respirar, se nombra e identifica la emoción. Se puede utilizar un poster con las caritas de las emociones o muñecos.

(En el link a continuación podrás descargar e imprimir las caritas de las emociones de manera gratuita:

consciousdiscipline.com/resources/como-te-sientes/)

También, pueden colocar un espejo que quede sujeto a la pared para que los niños se vean y nombren la emoción.

En este paso, se utilizan cuatro imágenes de actividades que relajen al niño/niña. Debe escoger una y realizarla. Por ejemplo: colorear, utilizar una botella sensorial, leer un libro.

Estas actividades son diferentes para cada niño, de acuerdo a sus intereses, para lograr la relajación.

En este último paso se identifica la solución del problema y, con ayuda de un adulto, se enseña la habilidad que le hace falta y qué hacer la próxima vez que tenga que vivir la misma situación. Por ejemplo: "Cuando quieras que tu hermano te preste sus carros le puedes decir: préstamelo por favor".

Acuerdos del lugar seguro



Es importante tener en cuenta que en el lugar seguro:

- Todas las emociones son bienvenidas y es seguro sentir.
- No castigamos, imponemos u obligamos a los niños a ir. Los invitamos y acompañamos.

Para empezar a utilizar el lugar seguro, es necesario practicar los pasos antes de que surja la pataleta o el conflicto. Es importante que los niños conozcan el lugar seguro y sepan qué hacer cuando se encuentren atrapados por la emoción.

El lugar seguro será un espacio para enseñarle a los niños que, cuando

se sienten mal, papá, mamá u otro cuidador, van a estar ahí para ayudarlos a transitar el malestar de forma segura e identificar y aceptar la emoción.

Esta es una de las varias herramientas que ofrecen estas dos disciplinas, las cuales posibilitan que todos los entes que intervienen en la comunidad escolar, entiendan que tenemos la oportunidad de entrenarnos en desarrollar habilidades que nos hacen ser exitosos, como la fijación de metas, resolución de problemas, toma de decisiones, discernimiento, regulación emocional, atención, amor propio, memoria, organización, entre otros; que solo será posible cuando el aula está basada en satisfacer las necesidades básicas, como la seguridad y la conexión, para que el aprendizaje sea posible. Si un niño, adolescente o maestro no se siente seguro y conectado en el ámbito escolar, va a verse reflejado en sus interacciones, en su rendimiento y en la capacidad de atender y aprender. Es por eso que se hace un llamado a implementar metodologías actualizadas que van a la vanguardia de lo que el mundo actual necesita cubrir en el área de la salud mental y emocional en contextos educativos.



Cultura
BOGOTÁ ≡



SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

