INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL MONTERRICO

Programa de Complementación Pedagógica

Bachillerato en Educación

LA DISCIPLINA POSITIVA PARA LA AUTORREGULACIÓN DE EMOCIONES EN NIÑOS DE TERCER GRADO DE PRIMARIA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

CUADROS SANTA CRUZ, Cynthia
CURI SULCA, Frida
MEZA MINAYA, Julia Hermelinda
QUISPE OSCORIMA, Roxana Juana

Lima - Perú
2020

RESUMEN

El propósito de la investigación fue hacer un estudio bibliográfico sobre la disciplina positiva para aplicarlo en la práctica pedagógica en el aula de tercer grado de primaria, con el fin de mejorar la convivencia escolar y brindar herramientas para solucionar conflictos escolares con empatía. En el capítulo uno, estudiamos la metodología de la disciplina positiva y su relevancia disciplinando con respeto y firmeza para que el estudiante sea capaz de un cambio a largo plazo, también en el capítulo dos, se profundizó en reconocer la importancia de las emociones y cómo autorregularse para favorecer el aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales, motivando la reflexión a la hora de la toma de decisiones. Finalmente en el capítulo tres, se realiza una propuesta para desarrollar en las sesiones de tutoría para guiar la autorregulación de emociones. Se concluyó que las herramientas para educar en positivo, enseñan un lenguaje socio-emocional y permite al alumno a expresar lo que siente regulando sus emociones, fomentando así la empatía y enfocándose en la solución de conflictos escolares para bien de la comunidad educativa.

Palabras claves: disciplina positiva, autorregulación, emociones, conexión.

ABSTRACT

The purpose of the research is to develop a methodological proposal to educate positively in a third grade primary school classroom, in order to improve school coexistence and provide tools to solve school conflicts with empathy. In chapter one, we studied the methodology of positive discipline and its relevance, disciplining with respect and firmness so that the student is capable of long-term change. Also in chapter two, we explored the importance of emotions and how to self-regulate to promote learning and development of social skills, motivating reflection when making decisions. Finally, in chapter three, a proposal is made to develop in the tutoring sessions to guide the self-regulation of emotions. It was concluded that the tools to educate positively, teach a socio-emotional language and allow the students to express what they feel by regulating their emotions, thus fostering empathy and focusing on solving school conflicts for the good of the educational community

Key words: positive discipline, self-regulation, emotions, connection.

INDICE

RESUMEN iii

ABSTRACT iii

INDICE iv

INTRODUCCIÓN vi

ANTECEDENTES viii

CAPÍTULO I: DISCIPLINA POSITIVA: PARA EL CAMBIO 11

1.1. La disciplina positiva como una nueva metodología. 11

1.2. Algunos conceptos básicos. 12

1.3. Claves para entender la disciplina positiva 14

1.4. La ventajas de disciplinar en positivo 17

1.5. La disciplina positiva y el Ministerio de Educación 18

CAPÍTULO II: LA IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE PRIMARIA 21

2.1. La autorregulación de las emociones importan en la institución educativa 21

2.2. El impacto de las emociones en los niños de primaria 24

2.3. Autorregulación Emocional y Aprendizaje en niños de primaria 25

CAPITULO III: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: DISCIPLINA POSITIVA EN ACCIÓN 28

3.1. Propuesta metodológica de la Disciplina Positiva 28

3.1.1. Consecuencias Lógicas o Consecuencias Naturales 28

3.1.2. El uso eficiente de un Elogio, Estímulo o Crítica 30

3.1.3. Enfocándonos en soluciones 32

3.1.4. Juntas Escolares 33

3.2. Herramientas para la autorregulación de emociones 34

3.2.1. Conexión antes que corrección 34

3.2.2. Habilidades de comunicación respetuosa 38

3.2.3. Resolución positiva de conflictos escolares..... 40

CONCLUSIONES 44

RECOMENDACIONES 45

REFERENCIAS 46

APÉNDICE

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al tema de disciplina positiva, está metodología se descompone en dos aspectos: pertenencia y capacidad de cooperación, que va acompañada del desarrollo de juntas escolares en las sesiones de tutoria. Estas juntas escolares desarrollan en los alumnos las habilidades de comunicación respetuosa, autoevaluación y se basa soluciones que son oportunidades de mejora para la convivencia escolar.

La característica principal de esta metodología es brindar habilidades y estrategias, que son efectivas en las instituciones educativas para resolver todo tipo de situaciones conflictivas a largo plazo. Así mismo desarrolla en los estudiantes el sentido de conexión, pertenencia o cercanía que los llevará a un mejor entendimiento de sus emociones para autorregular su conducta donde logrará desarrollar habilidades socioemocionales para la vida a largo plazo, fomentando la comunicación efectiva para resolver conflictos, planteando soluciones respetuosas a través de habilidades sociales para comprender el comportamiento y desarrollo de actitudes en soluciones de problemas y modulación del comportamiento.

La investigación de esta problemática social, se realizó por el interés de querer cambiar la disciplina tradicional por la disciplina moderna, al encontrarnos en la institución educativa con estudiantes que muestran conductas desafiantes, impertinentes/violentas, incumplimiento de deberes, hostigamiento e hiperactividad. Todas estas malas conductas nos ha llevado a indagar y por consiguiente buscar nuevas propuestas para la resolución de conflictos escolares, de forma acertada desde edades tempranas.

En el ámbito profesional como docentes, nos interesó la propuesta de la metodología de la disciplina positiva porque todas las actividades propuestas se desarrollan en el curso de tutoría, siendo vital para los niños conocer, entender, etiquetar, evaluar y regular sus emociones para construir una buena autoestima y hacer de su vida escolar una experiencia positiva, también nos interesó en el ámbito académico porque la tutoría es un servicio inherente a la labor educativa de modo que es preciso que el docente actualice sus conocimientos y utilice nuevos métodos

de ayuda en el campo de la tutoría y orientación escolar, siendo el docente-tutor, el que está en permanente contacto con los alumnos y puede detectar con mayor facilidad sus necesidades y preocupaciones.

El capítulo I, describe la disciplina positiva como una nueva metodología, no permisiva, ni represiva, no se centra en los castigos, sino en aportar soluciones, enseñando habilidades sociales como la empatía , el respeto mutuo y buena comunicación, así lo vemos reflejado en el PEN, y es por ello que en sus objetivos estratégicos orientados al 2021 enfatizan en mejorar la convivencia escolar.

El capítulo II, describe la importancia de la autorregulación de las emociones en los niños y que primero deben reconocer lo que sienten para después regularlo. La autorregulación de las emociones importa porque favorece la atención, el aprendizaje, el rendimiento, la toma de decisiones, impactando de manera positiva en la salud y bienestar del estudiante permitiendo configurar una personalidad capaz de enfrentar los conflictos escolares con asertividad.

El capítulo III, presenta una propuesta de intervención para mejorar la conducta de los estudiantes en el aula, requiriendo la intervención del docente, esta propuesta metodológica consta de diversas herramientas de la inteligencia emocional que ayudan a entender que la disciplina positiva es justa y efectiva porque los hace sentirse mejor consigo mismo. El uso de estas propuestas nos ayudó mucho como docentes porque cada año se nos presentan diferentes actitudes desafiantes de nuestros estudiantes.

Finalmente, presentaremos las conclusiones, recomendaciones, la bibliografía y los respectivos apéndices correspondientes en donde se proponen herramientas para educar en positivo, enseñando a los niños de tercer grado de primaria a autorregular sus emociones par así mejorar la convivencia escolar, asimismo los docentes de primaria encontrarán actividades que los ayudará en el planeamiento, implementación, ejecución y evaluación de la labor tutorial y de orientación psicológica, siendo nuestra propuesta una forma de contribución al entorno pedagógico peruano y así poder mejorar la práctica docente.

ANTECEDENTES

El trabajo de investigación de Gorritxo (2017) lleva por título "Disciplina positiva: propuesta para promover relaciones respetuosas en el aula", se presentó para obtener el grado de Maestro en Educación Primaria en la Universidad Internacional de la Rioja. El objetivo general del trabajo fue elaborar una propuesta de intervención para implantar la disciplina positiva en el aula de sexto grado de primaria con el fin de mejorar el clima en el aula y lograr una convivencia armoniosa.

La metodología de investigación empleada fue cuantitativa, aportó argumentos fundamentados y desarrollo una serie de sesiones: actividades para trabajar la gestión emocional, actividades para integrar prácticas de disciplina positiva y actividades para la resolución de conflictos, por último, realizó una autoevaluación para poder reorientar las conductas negativas. De esta investigación se destacó la importancia de la aplicación de la disciplina positiva; metodología que beneficia a los estudiantes en su desarrollo socioemocional, dicha metodología que plantea esta investigación, rompe el esquema educativo tradicional, dándole la importancia de una educación de calidad basada en los valores e integración con interacciones positivas que fomentan en los estudiantes la integración social.

La investigación tiene un denominador en común con el presente trabajo de investigación, ambos trabajos están proyectados con el fin de mejorar el clima en el aula y lograr una convivencia armoniosa, dando importancia a una educación de calidad basada en los valores e integración con interacciones positivas que fomentan en los estudiantes la integración social. Sin embargo, estos trabajos se diferencian por la metodología aplicada y por la edad estudiada. El trabajo mencionado usa el método cuantitativo e investiga a estudiantes a punto de entrar a la adolescencia temprana mientras que la presente investigación es un trabajo académico y se basa en niños de tercer grado.

Este segundo trabajo de Blas Liñán y Espinoza Torres (2018) lleva por título "Talleres vivenciales para mejorar la disciplina en los niños y niñas del 5to grado de educación primaria de la institución educativa N. 88014 Jose Olaya". Se trata de una tesis para obtener el título de licenciado en Educación Primaria y dificultades

en el aprendizaje de la Universidad Nacional del Santa, Chimbote-Perú. El objetivo general fue demostrar que la aplicación de los talleres vivenciales mejoren la disciplina en los niños y niñas del 5to grado de educación primaria. El diseño de la investigación es cuasi-experimental donde hubo un grupo experimental y de control con pre y post test. Se aplicaron los siguientes instrumentos: cuestionario, pre test, doce talleres vivenciales y un post test.

De las conclusiones se destaca que los estudiantes comprendieron una metodología de aprendizaje basado en observar, pensar, hacer y sentir. Reconociendo así problemas específicos (desobediencia, enojo, peleas entre compañeros, malos comportamientos). De esta manera los estudiantes pueden ampliar sus conocimientos a través de sus propias vivencias para mejorar sus relaciones con los demás. Además, poner un concepto tan abstracto como autogobierno, democracia y autoridad en una práctica vivencial diaria escolar, los ayudó a comprender y resolver su conducta en el aula.

En la actual investigación se aborda la teoría de educación experiencial planteada por John Dewey, donde los individuos necesitan ser involucrados en lo que están aprendiendo. Así que, trabajar en emociones y actitudes también es un proceso guiado por los maestros. A diferencia de la investigación mencionada, nosotros daremos a conocer herramientas de Disciplina Positiva que se realizará durante todo el año lectivo.

Otro trabajo de investigación a considerar es el de María Jiménez (2018), lleva por título “Disciplina positiva y la modulación del comportamiento de estudiantes de educación general básica en el Ecuador”, realizado para la obtención del título de Magister en Innovación de la Educación en la Universidad Andina Simón Bolívar, sede Ecuador. El objetivo general fue buscar el bienestar e involucramiento de los actores educativos sin recurrir al castigo sino al acompañamiento oportuno y efectivo frente a comportamientos negativos o erróneos.

La metodología utilizada fue la investigación bibliográfica, la experiencia docente de la autora utilizando tabla de gestión escolar. La conclusión principal plantea que la aplicación y observación directa de los resultados positivos que arroja este modelo en el aula permiten proponer estrategias que paso a paso

explican ¿cómo?, ¿por qué?, ¿para qué? sirve la disciplina positiva en el sistema educativo, porque promueve e influye en la práctica y ampliación de estrategias para modular el comportamiento de estudiantes. Este trabajo de investigación propone a la disciplina positiva como el resultado de años de investigación de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs .

La investigación de María Jiménez se asemeja con nuestro trabajo en que utiliza estrategias del modelo educativo de la disciplina positiva para la modulación del comportamiento de los estudiantes. El trabajo mencionado, consta con una brecha distintiva respecto a nuestra investigación puesto que, este se aplica en estudiantes de educación general básica y el nuestro se enfoca en niños de tercer grado de primaria.

CAPÍTULO I: DISCIPLINA POSITIVA PARA EL CAMBIO

El objetivo principal del primer capítulo consiste en describir que la metodología de la disciplina positiva brinda habilidades de vida, que son efectivas en las instituciones educativas, casa y comunidad. Asimismo, nos ayudará a entender que se puede encontrar un balance entre ser gentil y firme al mismo tiempo, además que los problemas de conducta escolar pueden eliminarse a largo plazo, es así que los docentes tienen en la disciplina positiva formas adecuadas y sanas para corregir con efectos de largo plazo. A continuación describiremos algunos conceptos de este tema:

1.1. La disciplina positiva como una nueva metodología

La primera definición de disciplina positiva nos dice que es una metodología diseñada para enseñar a los niños a ser responsables, respetuosos y con recursos para resolver todo tipo de situaciones a lo largo de su vida de tal modo que desarrollen un sentido de pertenencia a una comunidad, además esta metodología no es ni permisiva, ni represiva, por la cual primero se trata de establecer una conexión antes de la corrección, por ende el objetivo principal de esta disciplina es desarrollar el sentido de pertenencia e importancia.

Una vez que los estudiantes desarrollan esta conexión van a estar preparados para aceptar correcciones, que van con amabilidad y firmeza. Otro aspecto significativo de esta metodología es que no se centra en los castigos, sino en aportar soluciones viendo en cada error una oportunidad de aprendizaje (Nelsen, 2006). Así mismo enseña importantes habilidades sociales como empatía, respeto mutuo, buena comunicación para la vida de una manera respetuosa y alentadora, donde el niño es el principal protagonista. Lo más importante para esta metodología es fomentar las buenas conductas a largo plazo, a través de la reflexión y el entrenamiento en resolver conflictos de manera asertiva, porque el castigo/premio solo funciona a corto plazo con algunos efectos negativos que no ayudan a desarrollar su autonomía.

Según la investigación de Nelsen la disciplina positiva se basa en la comprensión de que la disciplina es una autorregulación y que no debe ser condicionado por un estímulo, además brinda la oportunidad de aprender las habilidades que se necesitan para una vida exitosa. Una segunda definición viene de la organización Save the Children (2016) y está orientada al ámbito familiar, podemos entender que todos los adultos estamos involucrados en la formación conductual y emocional del niño, por ello es necesario que se establezcan desde las instituciones educativas mecanismos de seguimiento y evaluación apropiado para ser conocedores de lo que puede estar pasando en casa también y así interactúen articuladamente los padres y docentes en beneficio del niño.

Una tercera definición para esta metodología, también va por el campo fisiológico. En la actualidad, se debe comprender su "construcción cerebral" para así percibir, interpretar y creer lo que ve y siente. Según Siegel y Payne (2015) el cerebro estará gestionando sus emociones para así autorregular su conducta de acuerdo a su desarrollo cronológico en las instituciones educativas y en su vida cotidiana ayudándolos a ser buenas personas y a ser felices, amables, responsables e incluso disciplinado pues se puede disciplinar con respeto y estímulo pero también con límites claros y coherentes.

En resumen, podemos decir que la disciplina positiva es una metodología que desarrolla en los estudiantes el sentido de conexión, pertenencia y cercanía que los llevará a un mejor entendimiento de sus emociones, para así autorregular su conducta en el aula mediante una buena comunicación y comprensión del docente fortaleciendo así la relación entre adultos y niños. Todo esto logrará desarrollar habilidades socioemocionales y competencias básicas para la vida a la largo plazo.

1.2. Algunos conceptos básicos

Para empezar, la disciplina positiva tiene sus orígenes en la psicología Adleriana, en la que sostiene que cada persona es un sujeto individual , por el año 1920 y surge del psiquiatra Alfred Adler, un hombre con un pensamiento adelantado para su época, quien creía que todos los seres humanos, merecen respeto y ser tratados por igual.

Él valoraba el sentido de comunidad y pertenencia, este sentido de pertenencia a un grupo (familia, escuela, comunidad) nos permite ser capaces de contribuir al bienestar del grupo. La necesidad afectiva del niño se convierte para Adler en la clave de la educación y la cultura, haciendo que el impulso del niño se debe satisfacer con provecho para la integración del niño en la sociedad. Presentó por primera vez talleres a maestros, padres de familia, psicopedagogos y demás profesionales de la educación. y presenta la educación como una acción colaborativa para apoyar y mejorar las sociedad educativa de la época, pero advierte del peligro de caer en la permisividad y ausencia de límites.

Por otro lado, Rudolf Dreikurs trabajó cerca de Adler y continuó desarrollando la psicología adleriana tras su muerte, creó varias aplicaciones prácticas de la teoría adleriana para que los maestros y padres de familia mejoren su relación con los niños, y creía que los niños mostraban mala conducta porque se sentían desalentados o tenían ideas equivocadas sobre el sentido de pertenencia y una de sus herramientas compartidas a los padres y docentes de esa época, fueron las cuatro creencias y/o metas equivocadas del comportamiento; la atención inapropiada, el poder mal dirigido, venganza, deficiencia asumida. Estos son indicadores notorios que ayudan a los adultos a recordar que los niños solo quieren pertenecer y muchas veces estos no saben ciertamente porque se portan mal. (Dreikurs, 1971)

Asimismo, por los años 80, Jane Nelsen y Lynn Lott decidieron seguir fomentando la disciplina positiva y el pensamiento adleriano considerando que sus experiencias como madres de familia no eran gratificantes. Después de una intensa preparación profesional, crearon un proyecto donde enseñaron a padres de familia y maestros como ayudar a sus niños a cambiar su mal comportamiento. Adoptaron el nombre de Proyecto de Conceptos Adlerianos para Estimular a Padres y Maestros (ACCEPT), donde su idea fundamental se compara con un rompecabezas. (Nelsen , 2006)

En definitiva, los autores mencionados vienen creyendo a través del tiempo que las bases para una sana autoestima, es el estado emocional; el cual influye en la integración del estudiante con su entorno escolar. Además hay que aplicar la disciplina con firmeza y amabilidad y que los niños desarrollen la creencia de que son capaces de participar en la toma de decisiones de su accionar diario. Finalmente, hacen énfasis en la responsabilidad que tienen los docentes en identificar los motivos detrás de un mala conducta tanto en la institución educativa como en la casa.

1.3.Claves para entender la disciplina positiva

Ante todo, la Disciplina Positiva se basa en el respeto mutuo, la cooperación, y la firmeza .(Nelsen, 2006, p. 14). Considerando este concepto como educadores debemos liderar en nuestras aulas de manera positiva con una educación basada en respeto y amor fomentando y desarrollando en nuestros estudiantes habilidades sociales para lograr establecer en ellos una base segura que les permita desarrollar dichas habilidades sociales. Nuestro compromiso radica en formar seres humanos capaces de aportar y desenvolverse en la sociedad donde prime el respeto a los demás contribuyendo así al cambio.

A continuación presentamos los cinco principios de la Disciplina Positiva: El primero es el sentido de conexión y pertenencia, el hombre es un ser social por naturaleza y tiene una necesidad básica de pertenecer y sentirse importante dentro de un contexto, esta pertenencia consiste en sentirse conectado, aceptado y formar parte de un todo. A nadie le resulta agradable sentirse excluido, por ello muchas veces nuestros estudiantes al no ser escuchados o tomados en cuenta buscan alternativas que ante los ojos del adulto podrían ser vistas como irrespetuosas, este comportamiento inadecuado surge como una posible solución para recuperar la pertenencia. Un niño que se porta mal está tratando de decir ”Siento que no pertenezco o que no soy importante, y tengo una creencia equivocada de cómo lograrlo”. Por ello es importante ver el fondo, que hay detrás de dicha conducta debemos prevenir estos sentimientos que generan las conductas inadecuadas y fomentar un verdadero sentido de pertenencia a través de acciones que le permitan a nuestros alumnos conectarse de manera útil.

El segundo principio es ser amable y firme al mismo tiempo, considerando este pensamiento, el respeto hacia al estudiante involucra dos palabras claves a considerar: amabilidad y firmeza. Ser gentil o amable es ser respetuoso y validar los sentimientos del niño, es también el hecho de ser respetuoso con uno mismo como adulto, (Nelsen, 2006, p.15). Así que Nelsen plantea que ante una situación de frustración o agresividad, hay que evitar conflictos verbales o físicos con el niño y salir de la habitación hasta demostrar calma y serenidad. Controlar la situación es sinónimo de respeto hacia uno mismo.

Este modelo muestra que es más sensato tranquilizarnos hasta poder ser más racionales y con el tiempo el estudiante entenderá que hay que calmarse para solucionar un conflicto. Con respecto a la firmeza, estas se refiere a ser gentil y respetuoso al impartir un castigo sermón u otro tipo de control, pero sobre todo explicándole al estudiante la razón de dicho castigo y/o consecuencia. Ser firme es estar seguro de que el castigo ayudará a la formación del estudiante teniendo en cuenta de que hay que dejar de ser punitivo en algún momento y practicar otras habilidades para resolver problemas.

En tercer lugar, se considera que los errores son oportunidades de Aprendizajes, los errores deben ser visto de forma positiva sin pensar que deben ser castigados. Los padres y docentes utilizan el castigo porque es efectivo a corto plazo, gran equivocación, cuando se castiga se corrige al momento sin saberlo lo que va a pasar a largo plazo. Considerando que la metodología de disciplina positiva tiene efectos a largo plazo, esta fomenta la comunicación efectiva para resolver conflictos, en vez de la aplicación de un castigo, dicha comunicación se da a través de juntas escolares/familiares de forma regular donde se plantean soluciones respetuosas, enseñando asi habilidades sociales de vida a largo plazo.

Además, es necesario que los adultos cambien su creencia negativa sobre los errores y puedan adquirir el “valor de ser imperfecto” y utilizar las tres “R” planteadas por Nelsen: Reconocer: cometí un error, Reconciliar: lo siento, Resolver: trabajaremos juntos en una solución de la recuperación. De esta forma, los errores se ven como una aventura emocionante y nos lleva a hacernos la siguiente pregunta: ¿Qué podría yo aprender de todo esto?

Después, se quiere enfatizar en soluciones, este principio nos habla que ante los retos o situaciones desafiantes que se nos presentan, incluso de forma repetitiva, primero se debe llegar a la raíz al fondo de lo que está sucediendo usando estrategias de comunicación efectiva. Además, a menudo los adultos son prejuiciosos y no se dan cuenta lo mucho que subestiman la capacidad que tienen los niños para encontrar soluciones a problemas y planes con los que pueden vivir. Cuando los adultos se involucran y tratan de resolver conflictos entre los niños, a menudo empeoran la situación. Los niños tiene formas tanto eficientes como efectivas de resolver sus cosas.

Para terminar, el quinto principio invita a los niños a descubrir sus capacidades, al embarcarse en esta metodología los niños desarrollan un concepto positivo de sí mismos, interés en el aprendizaje, autodisciplina, cooperación, integridad, autocontrol e identificación de errores. Cuando se desarrolla un problema en un aula de disciplina positiva, el estudiante analiza lo que sucedió, cuál fue la causa y cómo su comportamiento afecta a los demás y que pueden hacer para prevenir o resolver tales problemas en el futuro. De esta manera, aprenden a responder a las necesidades de la situación.

En resumen, los principios de la disciplina positiva proporcionan el fundamento para comprender el comportamiento y desarrollar las actitudes, además los métodos a aplicarse inducen al adulto a ver de otra manera a los estudiantes, pues con la conexión , el respeto la amabilidad y firmeza van a hacer que vean aprendizaje en sus errores y por consiguiente enfocarse en soluciones necesarias que ayudarán a los estudiantes a desarrollar habilidades de vida que necesitan en el mundo exterior.

1.4. La ventajas de disciplinar en positivo

Los beneficios de la aplicación de disciplina positiva se presentan en la forma de relación, solución de problemas y de modulación del comportamiento a través del uso de la motivación, el respeto, la confianza y el interés social. También nos enseña a desarrollar y a fortalecer nuestro autocontrol, autoestima, habilidades sociales y académicas para la vida, siendo un medio para que el niño se desarrolle sano y feliz, siendo autónomo y responsable, a través del cariño la amabilidad y el respeto.

Nelsen en su libro La Disciplina Positiva plantea 7 habilidades que el niño desarrollará en beneficio a su carácter y personalidad: soy capaz, contribuyó de manera significativa, puede intervenir en lo que me suceda, comprendo mis emociones personales, trabajo con los otros para desarrollar amistad, responder a los límites y consecuencias, utilizó habilidades de juicio. Todas estas habilidades darán a niño confianza, certeza, capacidad, autocontrol y siendo críticos en situaciones que se les presente.

El desarrollo de las habilidades planteadas por Nelsen (2006) también llevaran al niño a lo siguiente: lo primero, desarrollar del control en sí mismos; se refiere a la ayuda que los adultos pueden dar a los niños en el manejo adecuado de los sentimientos de ira, celos, desamparo y miedo, que se manifiestan y son parte del desarrollo de emociones que deben ser canalizados de forma asertiva desde tempranas edades. Lo segundo, mejorar la autoestima a través de la motivación y el elogio, ayuda a desarrollar sentimientos positivos sobre sí mismos, encaminando al estudiante al cumplimiento de responsabilidades que se asignan en cada etapa de desarrollo, lo que contribuye a fortalecer su confianza de manera equilibrada.

Otras ventajas de la disciplina positiva planteada por Durrant (2008) son las siguientes: no es violenta, está enfocada a obtener soluciones, es respetuosa, construye una relación mutuamente respetuosa entre los niños y padres, enseña a los niños habilidades que les serán útiles para toda la vida, aumenta la capacidad y la autoconfianza de los niños, enseña cortesía, empatía, amor propio, derechos humanos y respeto a los otros"

Finalmente, esta metodología no nos llevará a ser perfectos docentes o a poseer las herramientas perfectas para el manejo de clase pero sí nos dará varios conceptos y habilidades que nos alentará a creer que el éxito va acompañado de la observación, reflexión y que todo episodio debe ser considerado como una oportunidad de aprendizaje. Sin embargo, el beneficio más resaltante es que la mayoría de los problemas de conducta pueden eliminarse cuando los padres y docentes aprenden formas más adecuadas, como las 7 habilidades que el niño desarrollará en beneficio a su carácter y personalidad, para así lograr percepciones más sanas y críticas de los conflictos escolares que se les presente.

1.5. La disciplina positiva y el Ministerio de Educación

En lo que concierne a las políticas establecidas en el estado peruano que garantizan el derecho a una educación de calidad, existen documentos que sirven de guía, pues precisan la visión, estrategias y mecanismo para su aplicación, además van a regir y a formular la pertinencia y la eficacia dentro de nuestra actividad docente. Por lo tanto tenemos al PEN (Proyecto Educativo Nacional), el CNEB (Currículo Nacional de la Educación Básica), y el MBDD (Marco del Buen Desempeño Docente), en el cual encontramos información sobre la convivencia sin maltrato y comportamientos adecuados en el aula, puntos claves para desarrollar las sesiones de Tutoría.

En primer lugar, formar a los estudiantes socioemocionalmente, guiando su autorregulación de emociones, desde las aulas no solo es el compromiso del docente sino también del estado peruano, así lo vemos reflejado en el PEN, y es por ello que en sus objetivos estratégicos orientados al 2021 enfatizan en mejorar casos de violencia escolar a partir de tres dimensiones: promoción de la convivencia escolar (promover la participación de los estudiantes en un ambiente democrático, elaborando de normas de convivencia) , prevención de la violencia (ver si los estudiantes están expuestos a violencia física, psicológica y sexual por parte de algún adulto de su entorno) y atención de la violencia (derivar casos a algún servicio externo especializado).

No obstante, nuestro trabajo de investigación quiere colaborar con la promoción de la convivencia escolar positiva a través de la implementación de la metodología de la disciplina positiva en las aulas de primaria, enfatizando que el sentido de pertenencia y participación es importante trabajarlo en las clases de tutoría para así lograr disminuir las cifras de los problemas conductuales más frecuentes en las aulas de primaria, tales como: el acoso, la conducta violenta, impertinente y desafiante, el hostigamiento y el incumplimiento de deberes.

Por otro lado, el CNBE nos exhorta a trabajar la educación emocional en los estudiantes a través de las sesiones de tutoría, que implica promover y fortalecer las habilidades socioemocionales las que van a contribuir al desarrollo la interacción con los demás y sobre todo la valoración de sí mismos. La tutoría se estructura sobre la base de tres dimensiones: personal, social y de aprendizaje. Siendo nuestra mayor preocupación la mejora de la dimensión personal y social.

Asimismo también, encontramos que el Marco de Buen Desempeño Docente (dominio 1, competencia 1) invita al docente a conocer y comprender las características de todos los estudiantes, sus contextos y los contenidos disciplinares que enseña. Teniendo en cuenta esto, es primordial que en la preparación para el aprendizaje de los estudiantes (dominio 1) donde se elaboran unidades didácticas y las sesiones de aprendizaje, también se agreguen contenido disciplinares. Finalmente, estos documentos dan a los docentes la orientación necesaria para enfocarse en las clase de tutoría de manera grupal e individual para enseñar autorregulación de emociones, como resolver conflictos escolares, y cómo enfocarse en soluciones. En estas sesiones van acompañadas de una reflexión pedagógica, brindando así un acompañamiento a la comunidad educativa, siendo estos los lineamientos y la visión de una educación de calidad para el estado peruano.

Para concluir, el presente capítulo la metodología de la disciplina positiva diseñada por Jane Nelsen (2006) se basa en el respeto mutuo, la cooperación e incorpora la firmeza con dignidad y respeto como fundamento en la enseñanza para la vida, basada en la teoría de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs quienes introdujeron la idea de educar a los padres para la crianza de los hijos abogando por un mejor trato a los niños basado en el respeto mutuo. Cabe añadir que esta propuesta nos va a ayudar al manejo adecuado de emociones para prevenir conductas inadecuadas, además nos hace reflexionar y ver en los errores oportunidades de aprendizaje, no es violenta y está enfocada a obtener soluciones, dialogar en conjunto, desarrollando habilidades comunicativas con pensamientos positivos.

CAPÍTULO II: LA IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE PRIMARIA

El objetivo principal del capítulo II es señalar la importancia de la autorregulación de las emociones en los estudiantes logrando así que los estudiantes puedan reconocer y por consiguiente regular lo que piensan y lo que sienten, para un mejor manejo de sus acciones, resolviendo así cualquier situación que se le presente en la vida, de una manera positiva y productiva para su propio beneficio por ende la de los demás. En segundo lugar, la institución educativa es un lugar donde se manifiestan muchas posibilidades para enseñar habilidades de autorregulación a los estudiantes. La idea es usar todas esas oportunidades como una enseñanza. Logrando asi , que la comunidad educativa este más dispuesta a aprender métodos o herramientas emocionales adecuados para una vida sana.

2.1.La autorregulación de las emociones importan en la institución educativa

La ciencia de las emociones proporciona un lente que nos puede ayudar a entender las experiencias de los estudiantes en la institución educativa. También, nos ayuda a reconocer cómo nuestras propias emociones afectan nuestra práctica de enseñanza, nuestras interacciones con los estudiantes y nuestra capacidad de modelar respuestas emocionales saludables en situaciones desafiantes. Estudiar las emociones impulsa la enseñanza y el aprendizaje. Por lo tanto, presentamos cuatro razones por las que creemos que las emociones importan mucho en la institución educativa.En primer lugar es buena para la atención, el aprendizaje, y el rendimiento, las emociones pueden mejorar o descarrilar el rendimiento en el aula.

El interés y la diversión, por ejemplo, promueve la atención y hay un mayor compromiso. el aburrimiento, la ansiedad y el miedo interrumpe la concentración e interfiere con la capacidad de aprender. Las emociones extremas como el estrés crónico, a veces derivado de un trauma o la percepción del peligro, puede resultar en la activación persistente del sistema nervioso y la liberación de hormonas del estrés como cortisol, la liberación prolongada de estas hormonas afectan las estructuras cerebrales asociadas con el funcionamiento ejecutivo y la memoria, obstaculizando la capacidad de aprender y prosperar en la escuela y en la vida.

En segundo lugar, es importante para la toma de decisiones, las personas de buen humor tienden a percibir individuos, lugares y eventos más favorable que las personas en estados de ánimo desagradables. Los estados de ánimo agradables también tienden a mejorar la flexibilidad mental y creatividad. Por otro lado, la ira o tristeza provocada por una situación puede llevar a situaciones no relacionadas, haciendo que la gente arremeta contra alguien quien no tuvo nada que ver con la ira o tristeza original. Hay un estudio realizado por el Yale Center for Emotional Intelligence en el año 2015, donde los profesores de secundaria demostraron que las emociones pueden influir en el comportamiento.

Para inducir tristeza, a un grupo de maestros se les asignó escribir sobre un recuerdo negativo; a otro grupo se les asignó escribir sobre un recuerdo positivo. Luego, se les pidió a todos los profesores que califiquen un mismo ensayo escrito por un estudiante de séptimo grado, considerando los siguientes criterios: creatividad, estructura, ortografía y puntuación, vocabulario y calidad en general.

Las calificaciones fueron de un grado más alto en el grupo feliz de maestros que en el grupo triste. Curiosamente, solo el 14% de los profesores creían que la inducción del estado de ánimo influía en su evaluación del ensayo. (Brackett, Floman,Ashton-James, Cherraskiy y Salovey, 2013). Además, sirve para fomentar buenas relaciones. La emociones reveladas en la cara, cuerpo y voz envían señales sobre accesibilidad. Por ejemplo, la tristeza es exhibida con una mirada hacia abajo o ceño fruncido, indicando que la persona necesita ayuda.

La alegría o felicidad, es expresada por un sonrisa genuina, indica que es seguro acercarse y ese apoyo social está disponible. La ira, mostrada con cejas fruncidas y labios apretados, envía un mensaje para mantenerse alejado y puede también provocar respuestas de miedo en otros. Reconocer las emociones que los maestros y los estudiantes muestran en clase fortalece el vínculo maestro-estudiante, que es crucial para el proceso enseñanza y aprendizaje.Finalmente, es bueno Para la salud y el bienestar. Las emociones liberan una variedad de neurotransmisores que influyen en nuestra salud física y mental, que influyen en el funcionamiento de nuestro sistema inmune. El estrés, por ejemplo, está asociado con el aumento de los niveles de cortisol, y se ha demostrado que conduce al aumento de peso. Altos niveles de serotonina, por otro lado, tienden a mejorar el estado de ánimo y frenar el apetito. Las emociones agradables pueden proporcionar muchas beneficios para la salud, incluyendo una mayor resistencia al trauma. Personas que han aprendido formas saludables de manejar las emociones como el estrés y la ira experimentan un mayor bienestar psicológico.

Para concluir, las emociones nos dan información que puede ser valiosa, si la usamos sabiamente. Una buena educación no solo se basa en la información de saberes, sino, más bien influye de gran manera la educación de las emociones. Además las nuevas propuestas de enseñanza centrada en el estudiante ponen al centro el hecho de cada cerebro aprendiz es una realidad singular y única, que nos permiten el conocimiento y la interacción con los que nos rodea. La utilización de las emociones en el aprendizaje apunta hacia un mejor resultado de la enseñanza a través de un conocimiento profundo de cómo funciona el cerebro al aprender.

2.2. El impacto de las emociones en los niños de primaria

En primer lugar, el impacto de las emociones es una consecuencia de carácter psicosocial en el que destaca su falta de regulación jurídica concreta y su invisibilidad en la evaluación de riesgo laboral. Antonio Damasio (2005), uno de los padres de la neurociencia nos dice, en la base de cada pensamiento racional, y de cada comportamiento hay una emoción y por eso es tan importante educar las emociones de los niños.

Además, hemos descubierto que las emociones son entrenables, tenemos un cerebro donde la razón y la emoción no están enfrentados, y se puede enseñar autocontrol, optimismo, alegría, serenidad, la conducta del alumno y sus relaciones con los demás. Estas emociones tienen un impacto determinante sobre su inteligencia, porque un niño estresado o triste no aprende igual que un niño que está emocionalmente en paz. Con respecto a las relaciones sociales, compartir el estado emocional de otra persona y poder ponernos en su lugar, va a ser fundamental para el desarrollo social del niño.

En segundo lugar, el impacto de las emociones influyen en la formación de valores. En este sentido, Güel (2017) afirma que las emociones y los principios éticos tienen características comunes: evalúan la realidad, toman decisiones y motivan una acción. La coincidencia de estas tres acciones apoya la tesis sobre la necesidad de las emociones para generar y que las personas tengan principios éticos.

Educar en emociones y acciones, hará que los niños conozcan valores como la honestidad y fiabilidad entre otros, y como apunta González (1998) los valores éticos no se transmiten y se aprenden a través de un proceso de compresión o de asimilación, sino que son el resultado de situaciones y contradicciones que una persona experimenta de forma individual en el proceso de socialización. Finalmente, el impacto de las emociones también configura la personalidad del alumno.

La educación de la afectividad y las emociones, debe ser considerada como una condición primaria para el despliegue de la personalidad (Martínez-Otero, 2007, a), al enfrentar distintas situaciones, los niños lograran un buen desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos fundamentales, para lograr el desarrollo integral de la persona, posibilitando al individuo capacitarse para mejorar su calidad de vida, su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida, elevar su autoestima, incrementar su capacidad de flujo, y sobre todo, desarrollar una actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2005)

Para concluir, es importante en la sesión de aprendizaje, reforzar nuestra capacidad de reconocer con precisión las emociones ya que es clave para conectar e interactuar con nuestros estudiantes. Cuando nosotros, como maestros, entendemos las causas y consecuencias de nuestro emociones propias, podemos proporcionar mayor información a nuestros estudiantes. También podemos enseñar más atentamente y diferenciar nuestra instrucción dependiendo de donde estén nuestros estudiantes emocionalmente y donde queremos que estén.

2.3.- Autorregulación Emocional y Aprendizaje en niños de primaria

En esta parte veremos que el aprendizaje (cognitivo) y las emociones (psicológico) están vinculadas y son habilidades claves para favorecer al desarrollo humano. En cuanto a emoción y aprendizaje, el hecho de saber influir sobre las propias emociones, o la llamada autorregulación emocional, representa un componente esencial de la competencia necesaria para una interacción exitosa con otros en situaciones de estrés (Thompson, 1994; Gros, 2003).

Asimismo, la motivación para aprender, y la buena toma de decisiones mejora el rendimiento académico y para lograr esto, el proceso educativo debe tener en cuenta la predisposición del individuo hacia el aprendizaje (Bruner, 1960), lo que de una u otra manera implica el carácter emocional con que se asume el aprendizaje en sí mismo.

Hay que tener en cuenta que la cognición y la emoción constituyen un todo dialéctico, de manera tal que la modificación de uno irremediablemente influye en el otro y en el todo del que forman parte.

Por ello, en el aula muchas veces el aprender depende más de la emoción que de la razón con que se trabajan los objetivos del aprendizaje, y se actúa sobre los mismos. Todo esto nos conduce a señalar que si se gana el corazón del niño, el aprendizaje está prácticamente asegurado. En lo educativo, las emociones tienen un impacto en el razonamiento lógico y matemático (la resolución de problemas, ecuaciones y retos va depender de que cuanta resistencia al fracaso pueda tener el niño paras seguir persistiendo), el trabajo en equipo (en parejas o grupos, el niño es líder o integrante activo), y la toma de decisiones (estoy preparado lidiar con cambios de mi entorno). Además, cuando se enseña autorregulación, también se orienta a niños y padres a realizar un plan de vida estudiantil (hoja de objetivos por semestre) a través de la toma de conciencia de las responsabilidades en la institución educativa.

Finalmente, la autorregulación de nuestras emociones es un aprendizaje inteligente y se define como la capacidad de identificar, entender y manejar las emociones correctamente en pos de facilitar las relaciones con los demás (empatía), la consecución de metas y objetivos el manejo de estrés o la superación de obstáculos. Se ha demostrado que el desarrollo de este tipo de inteligencia o competencia aumenta la capacidad de aprendizaje del cerebro e incide muy positivamente en el rendimiento académico escolar.

En definitiva, en el capítulo II se vio la importancia de autorregular las emociones. La autorregulación es un ejercicio cognitivo de control que se puede llegar a través de los mecanismos: reevaluación o modificación cognitiva (cambiar la experiencia negativa por una positiva) y la supresión (inhibir una respuesta emocional). Además, la autorregulación de emociones influye claramente en el desempeño de elementos necesarios para el aprendizaje, así como la atención, la memoria, la planificación y resolución de conflictos. Además, controlar las emociones, saber la causa que genera los diferentes sentimientos y asumir las consecuencias de nuestras decisiones y actuaciones, con la finalidad de buscar soluciones, nos ayudará a mejorar las relaciones sociales y cognitivas.

Capítulo III:
Propuesta de Intervención: Disciplina positiva en acción

En este capítulo nos proponemos evidenciar la efectividad de la disciplina positiva, y lo importante que es tratar a los niños con respeto y firmeza. Además, el docente a cargo de los niños debe entender que los conceptos ligados a la disciplina positiva son: consecuencias lógicas/naturales, elogío/estímulo, enfocarse en la solución del conflicto y realizar juntas escolares en las clases de tutoría para crear un clima de pertenencia. Así que teniendo todo esto en consideración, elaboramos el tercer capítulo donde presentaremos herramientas para el uso diario en clase con los niños que se utilizarán durante todo el año escolar para que así se fusione la metodología disciplina positiva con el trabajo de autorregulación de emociones.

3.1.- Propuesta metodológica de la Disciplina Positiva

La propuesta metodológica de la disciplina positiva plantea 4 importantes puntos a considerar cuando se trabaja con niños de primaria para disciplinarlos de forma firme y respetuosa pero sobre todo hay que hacerlos sentir capaces de que son ellos mismos los dueños de sus acciones. Está propuesta sugiere que el docente aplique una estrategia a la vez y vaya avanzando lentamente porque todo esto requiere práctica para tener éxito durante el dictado de las clases de tutoría y así con el tiempo lograr un manejo de clase efectivo donde los estudiantes superen sus conductas inadecuadas y desarrollen una personalidad optimista, ya que la toma de conciencia es la clave del cambio.

3.1.1. Consecuencias Lógicas o Consecuencias Naturales. La metodología de disciplina positiva plantea el uso de las consecuencias como una estrategia para ayudar a los niños a entender su conducta consigo mismo y con los demás. Las consecuencias lógicas requieren la intervención de un adulto teniendo en cuenta lo planteado por Nelsen, dicha consecuencia debe aleccionar al niño y motivar a los otros a tomar mejores elecciones.

Cuando un docente da una consecuencia lógica a un niño, este debe hacerse en privado dando opciones para su aplicación. Por ejemplo; si un niño trae un juguete a clase, sabiendo que no es posible porque podría causar distracciones o malos entendidos, la disciplina positiva plantea darle opciones al niño para solucionar el problema. Tales opciones podrían ser: la profesora cuida el juguete hasta la salida, dejar el juguete en la mochila y no sacarlo, o llevarlo a la oficina para después recogerlo. Nelsen plantea que las consecuencias debe dar la opción al niño de elegir y decidir sobre su mala conducta.

Además, Nelsen plantea las cuatro “R” de las consecuencias lógicas: relación, respeto, racionalidad y revelación anticipada, fórmula que tienen que estar presentes en una solución con consecuencia lógica , esto asegura que las soluciones no son castigos. Por otro lado, la consecuencia natural, es cualquier cosa que sucede naturalmente, sin la intervención del adulto. Nelsen plantea que estas consecuencias naturales muchas veces no dejan una lección y se concentra más en la culpa, vergüenza y dolor, incluso muchos adultos alardean al sermonear o reprender lo cual añade más culpa. Por lo tanto, la función del adulto debe ser de alentar y respetar para así ayudar a desarrollar percepciones de capacidad.

Por ejemplo, si un niño olvida su cartuchera en casa, pues no tendrá materiales con los que trabajar, entonces el docente debe mostrar tolerancia porque el niño tiene derecho a experimentar la consecuencia natural del olvido y brindar una respuesta alentadora como está: Siento mucho que hayas olvidado tu cartuchera, confío en que mañana revisaras bien tus cosas antes de venir a la escuela, apuesto que hoy alguien podría prestarte un lápiz para que puedas trabajar.

En resumen, los niños actúan mejor cuando se sienten mejor, la solución a un problema le enseña más a un niño que las consecuencias. En otras palabras, lo que se requiere para el uso válido de las consecuencias lógicas es comprender a fondo la conducta de los niños y a veces las consecuencias lógicas no sean las más adecuadas en determinadas circunstancias, más bien son una herramienta efectiva cuando redirige al niño hacia una conducta provechosa ya que ayuda a los niños a entender su conducta consigo mismo y con los demás. Finalmente, un cambio de actitud es necesario para empezar a entender estos nuevas propuestas para educar.

3.1.2. El uso eficiente de un Elogio, Estímulo o Crítica. Elogio o estímulo, dos palabras que al decirlas parecen igual pero al revisar los conceptos son distintos y por consiguiente de diferente propósito; muchas veces el recibir el elogio nos hace sentir iluminados, pero en los niños eso responde como una necesidad de escucharla para seguir avanzando y hace que se nos olvide las motivaciones a corto plazo. Cabe añadir que los elogios pueden ser necesarios para algunos niños, sin embargo, debemos de tener cuidado con ello ya que los pueden volver adictos a la aprobación y a largo plazo adultos dependientes de las opiniones de los demás (Nelsen 2006 p.160)

Aquí unos ejemplos de elogio muy comunes usados por docentes en algunas instituciones educativas del nivel primario: ¡Buena niña, lo hiciste bien! ¡Me gusta la manera como estas sentado! ¡Me gusta la manera como lo hiciste! ¡Eres un niño tan bueno! ¡Me siento orgulloso de ti porque obtuviste una A en matemáticas!. Estas frases de elogio invitan al niño a generar un juicio a su favor y glorificarse o atribuirse perfección, logrando al largo plazo una actitud conformista, protectora y manipuladora.

Por otro lado, el estímulo en cambio nos induce e inspira a seguir haciendo o persistiendo en nuestras ideas o plan de trabajo, causa en los niños la fuerza para seguir investigando y autocorrigiendo ante alguna postura. Aquí algunos ejemplos de estímulo utilizado por otros docentes que ya hacen uso de la metodología de la disciplina positiva en el nivel primaria: ¡Buen trabajo, sobre todo me gusta la parte donde…! ¡Realizaste tu mejor esfuerzo! ¿Cómo te sientes sobre lo que aprendiste?, ¿Quién me puede demostrar cómo debemos estar sentados ahora?, ¡Aprecio tu colaboración!, ¡Gracias por ayudar!, ¡Esa A refleja tu gran esfuerzo! ¿Cómo te sientes por haber obtenido ese logro?.

El estímulo va a ser favorable para el niño si el adulto muestra conductas de respeto e interés por la visión del niño, como también proporcionándoles oportunidades para que se acepte a sí mismo, sentirse apreciado y pueda desenvolverse de manera independiente.

Por otro lado, muchas veces pensamos que criticar actitudes o desempeños de los niños los ayudará a mejorar, pero no nos situamos en la posición del niño y lo que él piensa y siente, aun siendo una crítica constructiva. Además, Nelsen afirma que la crítica constructiva no existe, es más se contradice (constructivo significa construir y crítica se refiere a derribar). Esto significa que no debemos decirle al niño cuando mejorar, no tenemos porqué hacerlos sentir mal para que mejoren. Así que la disciplina positiva plantea que una forma de discutir para que mejore es a través de preguntas abiertas que lo llevará a una reflexión. Por ejemplo, estas preguntas fueron hechas en una reunión entre la madre, el estudiante de 3er grado y el docente para ver el rendimiento académico del alumno a mitad el año escolar: ¿En qué áreas piensas que estás bien? En cuáles crees que necesitas progresar?. Eventualmente, los niños logran responder esas preguntas haciendo así más fácil la comprensión de sus errores, eso les enseña el valor de la autoevaluación.

Finalmente, la disciplina positiva deja en claro que el respeto debe primar. No se necesita hacer sentir mal al niño para que mejore, al contrario, se debe buscar alternativas para ayudar a los niños a autoevaluarse. Es necesario hacerles preguntas sobre lo que requiere mejorar y así reflexionar sobre lo que se debe cambiar. (Nelsen 2006, p.163). Además, el estímulo es una excelente manera de ayudar al niño a ser mejor y también una forma de ganarse su confianza, lo cual lo hará más receptivo en su rato con el adulto.

3.1.3. Enfocándonos en soluciones . Está estrategia planteada por Nelsen es enfocarse en las soluciones y obtener más herramientas para afrontar más retos. La disciplina positiva se enfoca en enseñar a los niños qué hacer ante un conflicto escolar, se les invita a analizar la situación y a usar algunos principios básicos, como el respeto y la colaboración para encontrar soluciones. Por ejemplo, si un niño siempre regresa tarde después de que toca el timbre, en vez de darle una consecuencia lógica o natural, también debemos enfatizar en buscar la solución para que cierto niño ya no llegue tarde a clase.

La elaboración de una lista de soluciones y/o estrategias para atacar el problema y verlos como oportunidades de progreso debe nacer de los estudiantes, guiados por su profesor a cargo. El siguiente ejemplo ayudará al docente a enfocarse primero en las consecuencias lógicas y después en las soluciones: Se les pidió a los estudiantes elaborar una lista de de consecuencias por llegar tarde después de que sonó la campana: escribir nombres en la pizarra, gritarles, quitarles el receso del día siguiente, hacerlos quedarse después de clases. Después, se les pidió que se olvidaran de las consecuencias e idearan lista de soluciones: Ajustar el volumen del timbre, poder palmear el hombro de sus compañeros cuando suene el timbre, todos pueden gritar al mismo tiempo “timbre”, estar atento cuando todos se están retirando. La diferencia entre estas dos listas es interesante porque una se enfoca en el pasado y la otra en el futuro. La segunda lista enfatiza en mejorar y ve los problemas como oportunidades para crear algo nuevo y más positivo favoreciendo así la convivencia escolar.

En definitiva, enfocarse en soluciones es una estrategias diseñada para ayudar a futuro y estas actividades se pueden realizar en las clases de tutoría seleccionando problemas cotidianos de conducta. Finalmente, la elaboración de una lista de soluciones, da varias posibilidades para resolver una mala conducta y al elaborar esta lista, los estudiantes aprenden a eliminar alternativas que pueden ser humillantes o impracticas. El sentimiento de respeto e interés se incrementa enormemente cuando los estudiantes pueden elegir una solución en vez de que alguien mas le diga lo que tienen que hacer.

3.1.4. Juntas Escolares. La Disciplina Positiva propone como herramienta para el aula las juntas escolares, en ellas tanto estudiantes como docentes dedican un tiempo para tratar temas que han sido propuestos de manera libre y a disposición de todos enfocándose en las soluciones de problemas escolares. Asimismo, en una junta escolar (classroom meetings) se invita a resolver problemas y desarrollar habilidades comunicativas, ideando soluciones respetuosas que beneficiará la vida de los estudiantes. Nelsen, Lott y Glenn plantean una estructura para las juntas escolares efectivas, entre ellas se encuentran: no traer nada a la junta, solo una persona puede hablar a la vez, y hacer las juntas con regularidad.

Por ejemplo, los estudiantes se sientan formando un círculo y el docente se sienta en el círculo al mismo nivel, los alumnos presiden las juntas y el estudiante a cargo comenzará la junta practicando cumplidos/reconocimientos (note lo amable que fuiste con Ana el otro dia) pasando un objeto; el docente maneja la agenda y leerá el primer asunto a discutir (algunos niños no nos dejan participar en el fútbol) y estimula los comentarios, el docente debe abstenerse de hacer comentarios sobre las sugerencias de los estudiantes. El docente pedirá sugerencias para resolver el problema a todos los estudiantes, y ellos elegirán la sugerencia que crean más conveniente y se enfocarán en soluciones no punitivas.

A menudo, los estudiantes son más capaces de resolver los conflictos escolares porque sus ideas pueden ser únicas y creativas, estas juntas estimulan a que los niños sean escuchados, tomados en serio ya que sus ideas son valoradas y adoptan como suyas las soluciones. Está motivación los impulsa a seguir las normas de convivencia que han creado, encontrando así aulas con más disposición a colaborar y crear.

Finalmente, es importante tener actitud positiva para realizar estas juntas diariamente o al menos tres veces por semana para así darle oportunidad a los alumnos para resolver sus problemas de conflicto en el aula o escuela. Otro punto importante, es confiar en que los estudiantes pueden resolver problemas por sí mismos y son capaces de plantear soluciones. Brindar confianza, escuchar con atención y sentir que ellos pueden mejorar es crucial para que esto funcione a largo plazo.

3.2. Herramientas para la autorregulación de emociones.

Lo que acompaña a la propuesta de la metodología positiva son las herramientas para la autorregulación de emociones, la identificación de las emociones y el autocontrol ayudan en la gestión de los conflictos de manera democrática, logrando que los estudiantes se sientan respetados, cómodos y libres dentro de la institución educativa, creando así un clima favorable para la comunidad educativa.

Conscientes de la importancia de la educación emocional para el desarrollo integral del alumno, presentamos 4 herramientas de uso constante en las aulas, las cuales se presentan de forma gradual en las sesiones de tutoría y que deben trabajarse en todo el nivel de primaria ajustando vocabulario y nivel de comprensión durante todo el año lectivo.

3.2.1. Conexión antes que corrección. En lo que concierne a crear conexión escolar, hay evidencia científica que demuestra que una mayor conexión de los estudiantes con la escuela predice el éxito escolar, disminuye el ausentismo, la conducta violenta, el hostigamiento, la conducta impertinente, las actitudes desafiantes, el incumplimiento de deberes, el acoso escolar y el vandalismo, al tiempo que promueve la motivación educativa, la participación en el aula, el rendimiento académico, la asistencia a la institución educativa las tasas de finalización escolar.

Además, “Conectar” es la creencia que tienen los estudiantes de que los adultos en la escuela se preocupan por su aprendizaje y por ellos como individuos. En otras palabras, para tener éxito, los estudiantes necesitan sentir que "pertenecen" a su escuela. Por eso, Nelsen plantea las siete cualidades que influyen en el “apego positivo” a la escuela: tener un sentido de pertenencia y ser parte de la escuela, gusto por la escuela, percibir que los maestros son de apoyo y solidarios, tener buenos amigos dentro de la escuela, participar de su propio progreso académico actual y futuro, creer que la disciplina es justa y efectiva, participar en actividades extracurriculares. Estas cualidades son necesarias para el éxito en la escuela ya que cada uno trae consigo un sentido de conexión con uno mismo, y los que nos rodean.

Por lo tanto, planteamos las siguientes actividades que ayudarán a crear conexión y pertenencia, primero en el aula y después con toda la institución educativa: La primera herramienta para la autorregulación de emociones y crear conección con la institución educativa el medidor emocional (Ver Apéndice 1).

Al etiquetar un sentimiento para cada color en el medidor emocional (por ejemplo, feliz es un sentimiento amarillo, enojado es un sentimiento rojo, triste es un sentimiento azul y calma es un sentimiento verde) permite crear un clima emocional positivo y mejorar la inteligencia emocional en profesores, familias y alumnos. Al utilizar el medidor emocional, los niños y los profesores se vuelven más conscientes de la forma en que sus emociones cambian a lo largo del día y cómo sus emociones afectan a su vez sus propios comportamientos.

Los niños aprenden a ampliar su vocabulario emocional, en sustitución de las palabras básicas de sentimientos con términos más sofisticados y precisos. Se basa en el modelo de afecto circumplex del Dr. James Russell. Este modelo describe las emociones como bidimensionales, compuestas de un sentimiento y energía. El sentimiento se refiere a las experiencias mentales subjetivas y privadas, para determinar su grado de placer, se piensa en lo agradable que se siente. La energía se refiere a cuánta energía física y mental corre por el cuerpo y mente,para determinar su nivel, se piensa en lo rápido que late el corazón, qué tan rápido se mueven los pensamientos y si el cuerpo se siente frío, cálido, tenso o relajado.

Una vez que se aprende a identificar un nivel específico de sentimiento/ energía, podemos comenzar a comprender la causa de esa emoción. Luego, podemos encontrar una palabra matizada para etiquetar con precisión la emoción que corresponde y así se tomarán mejores decisiones sobre cómo expresar (mostrar) y regular (mantener o cambiar) esa emoción de manera efectiva.

De esta forma, el medidor emocional puede ayudarnos a desarrollar y refinar las cinco habilidades de inteligencia emocional.Cada vez que nos planteamos en el medidor emocional, podemos reflexionar sobre las siguientes preguntas: Reconociendo: ¿Dónde estoy en el medidor de humor? Comprendiendo: ¿Qué puede haberme causado experimentar esta emoción? Etiquetando: ¿Qué palabra específica describe mejor mi emoción? Expresando: ¿Cómo estoy mostrando esta emoción a través de mis expresiones faciales, lenguaje corporal o comportamiento? Regulando: ¿Es útil esta emoción para mí? Si es así, ¿cómo lo mantendré? Si no, ¿qué estrategia usaré para cambiarlo? (Ver Apéndice 1)

La segunda herramienta para la autorregulación de emociones y conectar en positivo es la carta (charter) y este documento describe las acciones que podemos hacer en la institución educativa para ayudarnos a nosotros mismos y nuestros compañeros a sentirnos felices y comprometidos. La carta (charter) es un documento colaborativo, que va más allá de las reglas de clases o acuerdos esenciales, ya que ayuda a las instituciones educativas a establecer entornos de aprendizaje productivos y de apoyo. Es creado por miembros de la comunidad escolar (estudiantes, maestros y padres) que describen cómo aspiran a tratarse entre ellos y puede ser cambiado o mejorado cada vez que sea necesario, no puede quedar estático, debe revisarse cada mes o bimestre y se elabora al mes de iniciado las clases para así dar un tiempo prudente para conocerse entre sí.

Así pues, la comunidad escolar describe cómo quieren sentirse, los comportamientos que fomentan esos sentimientos y las pautas para prevenir y manejar los sentimientos y conflictos no deseados. Al trabajar juntos para construir la carta (charter) todos establecen objetivos comunes y se responsabilizan mutuamente por crear el clima positivo que imaginan. Este documento puede ser también un collage de fotos de las cosas que podemos hacer para ayudarnos a tener sentimientos verdes y amarillos (medidor emocional) sentimientos como tranquilo, seguro, feliz, amado, y emocionado. Por ejemplo, se sugiere una carta (charter) para la sala de profesores y para cada aula de la institución educativa.(Ver Apéndice 2)

Podemos elegir cómo nos comportamos, nuestro comportamiento puede ser deliberado y útil en lugar de automático, y puede alinearse con nuestro "mejor yo". Por lo tanto, la tercera herramienta para crear conección con la comunidad educativa es el Meta Momento, que es un proceso para responder a situaciones emocionales de manera que se alinee con el "mejor yo". El Meta Momento apunta a pasar de reacciones automáticas, inútiles, a respuestas estratégicas y útiles y este consta de cuatro pasos: Sentir que algo ha sucedido o cambiado en su entorno, hacer una pausa para reducir la escala y evitar responder de una manera inútil, ver mi "mejor yo" o visualizar una imagen positiva de mi mismo y usar estrategias para actuar de manera más útil. (Ver Apéndice 3)

Sin embargo, hay un concepto que debemos conocer antes de sumergirnos en los cuatro pasos del Meta-Momento, y es el concepto de mi "mejor yo". Podemos considerar nuestro "mejor yo" al considerar sus dos componentes: nuestro ideal personal y la reputación deseada. Nuestro ideal personal se refiere a lo que es importante para nosotros en términos de quiénes queremos ser: qué sentimientos, ideas y características personales son más importantes para nosotros. Nuestra reputación deseada se refiere a cómo queremos ser vistos y descritos. Finalmente, cuando consideramos nuestro "mejor yo" es útil seleccionar primero un rol (podemos ser padres, hermanos, amigos, colegas y socios), ya que todos tenemos muchos roles en nuestras vidas. (Ver Apéndice 3)

Finalmente, estas herramientas de la inteligencia emocional (medidor emocional, charter, el meta momento y mi mejor yo) son fundamentales para que la institución educativa cree un clima positivo y un lenguaje común de la inteligencia emocional y se integra o complementa eficazmente con la metodología de la disciplina positiva y las siete cualidades que influyen en el “apego positivo” a la escuela. El uso de estas herramientas se deben usar gradualmente empezando en el primer grado de primaria adecuando el vocabulario, y seleccionando diversas situaciones conflictivas que caracteriza cada grado del nivel primario.

3.2.2- Habilidades de comunicación respetuosa. La segunda herramienta para la autorregulación de emociones y para disciplinar en positivo, concierne a mejorar nuestras habilidades de comunicación con los niños en clase, el cual se considera un proceso continuo, aqui veremos como el buen uso de las habilidades de comunicación puede mejorar la transmisión y recepción de un mensaje o instrucción. Stephen Glenn (2002) manifiesta que existe "barreras" para obstruir la comunicación pero también existen formas de "construirlas". De esta forma, Glen plantea lo siguiente para generar una comunicación más respetuosa entre docentes y estudiantes:

En primer lugar tenemos: En vez de asumir debemos revisar, cuando se verifica en lugar de asumir, se descubre lo que los estudiantes realmente piensan y sienten sobre los problemas que les afectan. Si tratas a alguien basándote en tus suposiciones, no solo podrías perderte quiénes son en realidad, sino que podrías dañar la relación al herir inadvertidamente sus sentimientos. Por ejemplo, si un niño llega cansado a la escuela, no debemos asumir que es un vago/ocioso o la familia es descuidada, debemos conversar para ver que sugerencias debemos dar para mejorar hábitos y rutinas en casa.

En segundo lugar está: En vez de rescatar y explicar debemos explorar , la estrategia que usaremos se entiende como "preguntas abiertas"; incógnitas que se les brinda a un niño para que explore las consecuencias de su elecciones. Esto ayuda a que razonen y busquen opiniones por su cuenta y a su vez, nosotros los docentes debemos enfocarnos en las soluciones a los problemas en lugar de enfocarnos en las consecuencias. Es importante dejar que los niños obtengan respuestas mediante su experimentación. Muchas veces los docentes le dicen a los niños cuáles son las consecuencias de un conflicto escolar, lo que lo causó, lo que está mal y no dejan que el niño pueda meditar sus propios actos.

Por ejemplo: Dos niños estaban discutiendo sobre el resultado de un partido de fútbol en el campeonato escolar y al no llegar a un acuerdo se insultaron y golpearon, entonces el docente utiliza las siguientes preguntas : ¿Cómo se sienten al respecto? ¿Qué han aprendido? ¿Qué ideas tienen para resolver el problema? ¿De qué manera pueden utilizar lo que aprendieron en el futuro?

El objetivo de las preguntas abiertas es lograr la participación y comprensión de los niños para así mantener un ambiente de respeto. Asimismo, es importante recalcar que, las preguntas abiertas serán efectivas siempre que mostremos interés en las respuestas del niño y estando preparados para recibir una respuesta distinta a la que queremos. Con ello lograremos su implicancia activa, a diferencia de lo que lograríamos si usaramos órdenes donde el niño se involucraría de forma pasiva.

En tercer lugar está: En vez de dirigir debemos invitar, emitir demasiadas instrucciones refuerza la dependencia, elimina la iniciativa y la cooperación, y alienta el comportamiento pasivo-agresivo. Si el docente nota que tiene que repetir constantemente y se queja de que los estudiantes no están escuchando, puede ser culpable de dar demasiadas directivas. Hay que involucrar a los estudiantes en las actividades de planificación y resolución de problemas que lo ayuden a autodirigirse. Por ejemplo,un docente al finalizar su clase de arte dice: La campana sonará pronto. Agradecería cualquier cosa que pudieran hacer para ayudarme a ordenar el salón para mi próxima clase. Esta invitación alienta a la cooperación, por otro lado las instrucciones o decirles qué hacer: Ordenen el salón, recojan los papeles, limpien las mesas, invita a la resistencia y/o rebelión pasiva o activa.

En cuarto lugar se encuentra: En vez de esperar debemos celebrar, es importante que los docentes tengan altas expectativas para los niños y crean en su potencial. Sin embargo, si ese potencial se convierte en el estándar, y juzga negativamente a los niños por quedarse cortos, los desalienta. Por ejemplo, el docente no puede utilizar este tipo de frases: “Esperaba más madurez de ti” “Creo que fuiste más responsable que eso”. “Esperaba que fueras el tipo de estudiante que era su hermano.”

En lugar de esperar, el docente debe buscar oportunidades para celebrar los logros y la singularidad, este reconocimiento se puede realizar en las juntas escolares que se realizan semanalmente en clase. El docente y los niños pueden utilizar frases como estas: Me gustaría felicitar a Mario por lo mucho que está tratando de no hablar fuera de turno, Me gustaría felicitarte por caminar a la escuela conmigo y ser un buen amigo. Finalmente, enseñar a los niños a dar cumplidos es celebrar la acción y el movimiento en la dirección del potencial o madurez de un estudiante y lo alienta. En cambio, cuando exiges demasiado, podemos terminar desanimando.

Para concluir tenemos : En vez de crear “adultismos” debemos respetar. Los adultismos ocurren cuando los docentes olvidan que los niños no son adultos maduros y esperan que piensen y actúen como adultos. Por ejemplo, un maestro ve un proyecto de ciencia de un niño de 5to grado deficiente y le dice: ¿Cómo es que nunca te enseñaron a cortar y pegar correctamente? ¿Por qué no puedes nunca seguir las instrucciones? Seguramente te das cuenta de que todos los demás si leyeron las instrucciones, menos tú. Los adultismos producen culpa y vergüenza en lugar de apoyo y aliento. El mensaje detrás de estas frases es que si no ves lo que yo veo, tienes la culpa.

Los docentes deben alentar a los estudiantes a buscar comprensión de sí mismos y de los demás. Considerando el ejemplo anterior estas preguntas invitan al respeto y corrección amigable: ¿Cuál es su comprensión de los requisitos para este proyecto? ¿Piensas que de esta manera tu proyecto es óptimo o entendible para los demás?.

Finalmente, las barreras de comunicación crean frustración y desánimo para los docentes y alumnos por igual. En cambio las formas de “construir” comunicación respetuosa empodera a ambos. La comunicación respetuosa no se trata solamente de hablar, sino también de escuchar, respetar , generar curiosidad y empoderamiento. Estas preguntas abiertas invita a los estudiantes a pensar y buscar opciones por sí mismos y a decidir lo que es más importante para ellos mismos.

3.2.3- Resolución positiva de conflictos escolares. Está última herramienta para la autorregulación de emociones nos muestra que algunos conflictos escolares pueden resolverse de manera óptima considerando que a veces es difícil enfocarse en soluciones ante un conflicto escolar porque nos encontramos molestos, frustrados o irritados y nuestro cerebro muchas veces ordena solo una opción: pelear. De esta manera, se plantea tiempo fuera en positivo, esta herramienta es bastante provechosa para ayudar a los niños a sentirse mejor, permitiéndoles interiorizar la situación conflictiva y no debe ser vista como castigo sino como ayuda a la reflexión, permitiéndoles involucrarse en el desarrollo de la actividad y el propósito.

Esta estrategia va de la mano con enfocarse en soluciones, enseñando que los periodos de enfriamiento ayuda a enfocarse en soluciones, porque cuando se tiene la cabeza molesta no le damos a nuestro cerebro la racionalidad pertinente. Por ejemplo, un docente puede pedirle a un alumno que se retire del aula (porque interrumpe constantemente con comentarios groseros), si así lo considera para que pueda aclarar pensamientos. El tiempo fuera positivo está diseñado para ayudar a los niños a sentirse mejor y así el cerebro pueda acceder a una solución racional. Este "lugar" debe ser agradable y motivador para que así la reflexión sea pertinente. Por ejemplo, iré unos minutos a Hawaii para recuperarme. En el pasado, los docentes mandaban a los malos niños a la esquina o fuera del salón como castigo o reprimenda, pero hoy en dia ese tiempo fuera se toma para recuperarse y sentirse mejor.

Existen tres principios a seguir cuando se involucra a los niños en crear una área de Tiempo Fuera Positivo. Primero, tomarnos el tiempo para entrenarlos y hablarles sobre su utilidad y la importancia. Segundo, permitir que los niños sean creadores del área, donde lo quieren realizar y que sugieran lo que van a necesitar y tercero, que sepan la importancia de su uso y la autorreflexión que debemos tener antes de tomar las acciones y a que nos conducen si no lo pensamos con la cabeza fría. Por ejemplo; ubicarlo en un sitio estratégico, qué aspectos queremos que tenga y que accesorios y materiales vamos a usar y sobre todo poner un nombre adecuado al espacio y de acuerdo a eso implementarlo. (Ver Apéndice 4)

Es decir, esta herramienta nos va a ayudar a interrumpir el problema de conducta a redirigir al niño a un estado de calma, cuando él sienta que necesita un espacio para pensarlo o un tiempo para reflexionar, considerando este tiempo como algo positivo y ya no un castigo como antes nos lo hacían sentir haciéndolo aceptable socialmente y buscando soluciones, empleando preguntas abiertas y mirando el problema de varios aspectos.

La siguiente herramienta para resolver conflictos es La Rueda de Opciones. Es una herramienta de la Disciplina Positiva muy útil en la autorregulación de las emociones, el docente deja que los estudiante proponga ideas que vayan de acuerdo a la edad, condición y personalidad del niño. Estas nuevas opciones deben ser alternativas para canalizar el enojo, como por ejemplo; saltar, retirarse a su lugar de calma, pedir un abrazo, correr en círculos, abrazar un peluche, dibujar, respirar, soplar burbujas, mojarse la cara o las manos, trozar papel, decir cómo se siente, etc.

En pocas palabras: se vale enojarse pero no se vale dañarse, dañar a otros, cuando se enseña la resolución de conflictos entre pares para problemas menores que surgen en clase, en el recreo o en la salida. El secreto de esta herramienta es de construirlo junto con los niños, (aunque, obviamente, si hay algún peligro físico, deben informarle a un maestro de inmediato). Así mismo contamos con esta estrategia para que ayude a controlar y tengan alternativas respetuosas para expresar dichos sentimientos. (Ver Apéndice 5)

La última herramienta para resolver conflictos escolares es utilizando mensajes con yo, esta estrategia ayuda a nombrar los sentimientos a compartirlos abiertamente y tomar responsabilidad de ellos con los demás, lo que da como resultado una mejor comunicación a nuestro alrededor. Por ejemplo, muchos niños se expresan frente al conflicto de la siguiente manera: él me empujo en la fila, ella me dijo que me fuera del juego,etc. En cambio la disciplina positiva plantea dirigir al niño de esta manera: Yo me siento alterado porque mi compañero me empujo cuando hacíamos la fila y deseo que él no lo vuelva hacer. Yo me siento enfadada cuando Isabella me dice que no juegue con ellos y deseo que me incluya siempre. Cuando las palabras adecuadas no están disponibles, la comunicación se rompe generando culpa o malos juicios, los sentimientos se confunden, se suprimen, o incluso desplazan a otros.

Esta herramienta perfecciona las habilidades de inteligencia emocional, mejora el pensamiento crítico, desarrolla la creatividad, la empatía y habilidades para la toma de perspectiva que se necesita para mantener relaciones de apoyo mutuo y tomar decisiones saludables. Además, enseñar este plan de palabras de sentimientos posibilita a los alumnos y docentes a describir toda la gama de emociones humanas. Los docentes debemos enseñar este vocabulario en las sesiones de tutoría de forma frecuente para que sea parte de nuestra convivencia escolar positiva. (Ver Apéndice 6)

Estas herramientas para la autorregulación de emociones (medidor emocional, charter, momento-meta, mi mejor yo) a utilizar en la metodología de la Disciplina Positiva va a ayudar en la autorregulación de las emociones, a crear un clima de armonía en el aula, y hacer sentir al alumno parte de un grupo. Asimismo, las habilidades de comunicación respetuosa enseñan a los alumnos que comunicar va más allá de hablar y escuchar, comunicar empodera cuando hay un uso adecuado de las palabras. Finalmente, las opciones para resolver conflictos escolares (rueda de opciones, tiempo fuera positivo, mensajes con yo) invita a la autoreflexión y da a los alumnos la opción de elegir alternativas de solución frente a problemas escolares comunes. La idea central de estas herramientas es buscar soluciones y alternativas de mejora para socializar con responsabilidad.

Para concluir en el capítulo III, se presentó la propuesta de la metodología de la disciplina positiva que va acompañada de la autorregulación o gestión de emociones. Además, la influencia de las emociones en todo lo que hacemos día a día ha sido una revolución, y para que sea un éxito y no solo una moda pasajera, necesitamos que se trate de una educación emocional rigurosa, transversal, creativa y que cuente con el apoyo activo de todos los agentes educativos, sociales y políticos. Finalmente, con esta combinación de estrategias y herramientas el docente tendrá varias altenativas para llevar sesiones de tutoría durante todo el año escolar de manera exitosa.

CONCLUSIONES

- La disciplina positiva y las evidencias aportadas por los autores manifiestan que esta metodología mejora la convivencia escolar, fomenta las relaciones respetuosas con amabilidad y firmeza.

- La disciplina positiva es una alternativa educativa que deja de lado la práctica de la educación tradicional, ya que enseña comunicación efectiva y habilidades para resolver problemas fomentando el sentido de comunidad y 'conectando' con el niño.

- La autorregulación de las emociones nos permite dar respuestas saludables y favorece la interacción, motiva el aprendizaje, así como la atención, la memoria, la planificación y resolución de conflictos.

- Las propuestas de intervención nos ayudan a enfocarnos en la solución de conflictos, regulación de emociones, bienestar emocional y crear un lenguaje común para clasificar y expresar emociones.

- Las herramientas para educar en positivo, enseñan un lenguaje socio-emocional y permite al alumno a expresar lo que siente regulando sus emociones, fomentando así la empatía.

RECOMENDACIONES

- Implementar grupos de estudios entre docentes para incrementar la comprensión de la disciplina positiva a través de lecturas y análisis de casos, compartiendo diversas experiencias suscitadas en el aula.

- Comprometer la participación de un asesor calificado en el tema de disciplina positiva, para capacitar a directivos, docentes y padres de familia para la aplicación y desarrollo de esta nueva forma de disciplinar.

- Elaborar una carta de compromiso para los padres de familia, brindando información sobre esta metodología y todas las herramientas a usar durante el año, involucrándose así con toda la comunidad escolar.

- Adaptar esta propuesta en el curso de tutoría adecuando el lenguaje de forma gradual y contextualizada para cada grado de primaria elaborando unidades de aprendizaje de manera integral durante todo el año escolar.

- Implementar la biblioteca escolar con diversas lecturas, libros y material audiovisual que apoyen las sesiones de tutoría durante la aplicación de las herramientas para la autorregulación de emociones.

REFERENCIAS

Amparo,C. (2001). ¿Emocionalmente inteligentes?. Madrid,España: Palabra.

Bisquerra, R. (3 de diciembre de 2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, (19), pp. 95-114.

Consejo Nacional de Educación (2007) Proyecto Educativo Nacional al 2021. Lima: Ministerio de Educación.

Damasio, A. (2005). En busca de Spinosa. Neurobiología de la emoción y los sentimientos.

Durant, J. E. (2013). Disciplina Positiva en la crianza cotidiana - Save the children - Suecia

Durant, J. E. (2008). Manual sobre disciplina positiva. Chile: ACHNU

Glenn, S. (2002).Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World- New York:Three Rivers Press.

Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona, España: Kairós.

Nelsen J., Lott Lynn, Glenn Stephen (2007). Disciplina Positiva A-Z 1001 soluciones para problemas cotidianos de la educación. - 1era Edición - México. Ed.Ruz

Nelsen J. (2006). Disciplina Positiva . La guía clásica de padres y maestros- México. Ed. Ruz.

Nelsen J., Lott Lynn, Glenn Stephen (2013) Positive Discipline in the classroom. 4ta Edición - USA.

Siegel,D. , Bryson, T.(2015) . Disciplina sin Lágrimas. España. Ed.:B,S,A0.

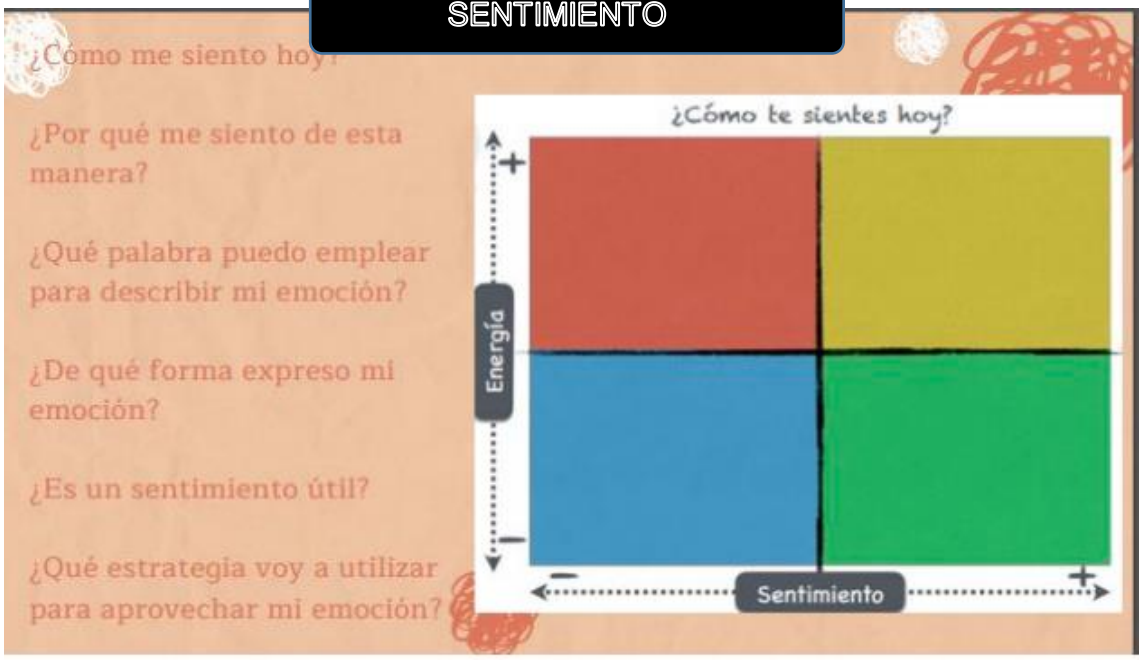
Perú. Ministerio De Educación. (2019) Currículo Nacional De Educación Básica. Lima: Ministerio de educación.

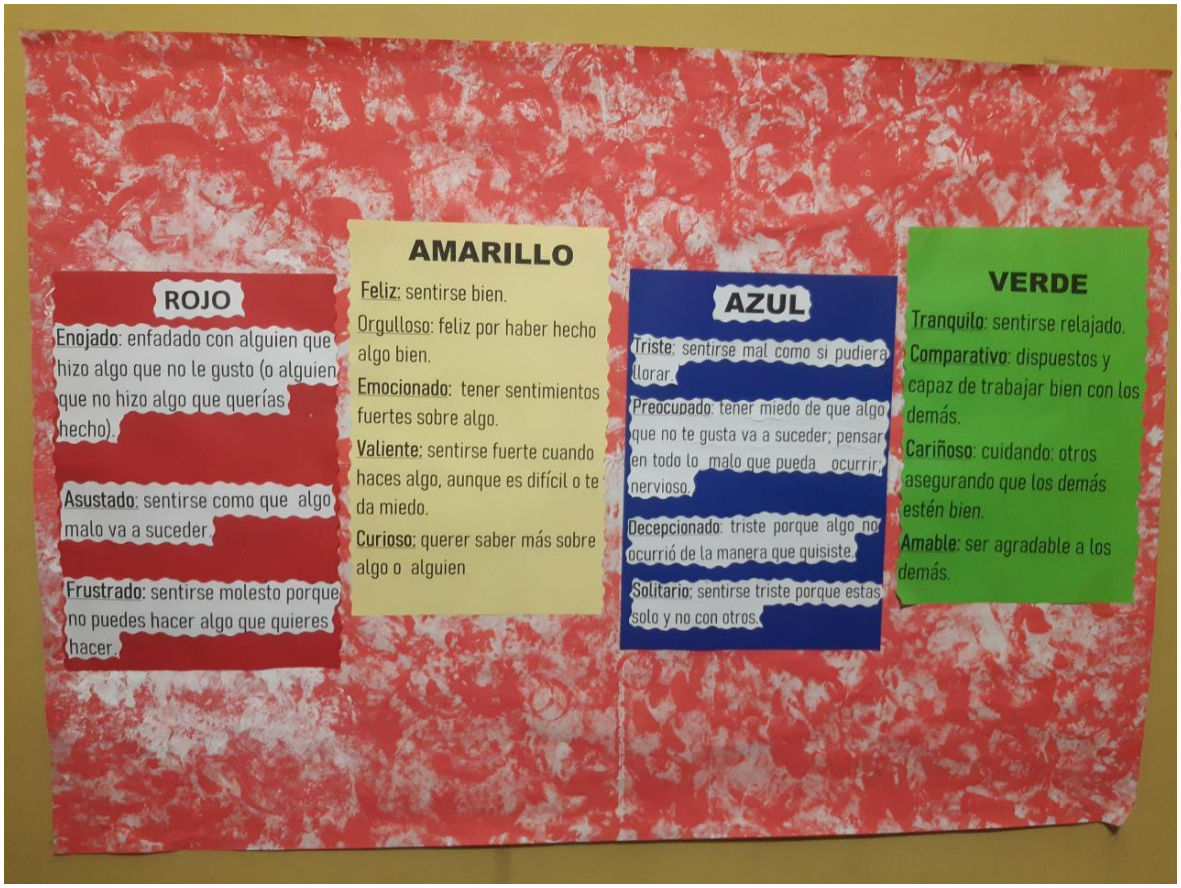
Perú. Ministerio de Educación. (2012), Marco de Buen Desempeño Docente. Lima: Ministerio de Educación.

APÉNDICE

APÉNDICE 1: EL MEDIDOR EMOCIONAL






ROJO
Enojado: enfadado con alguien que hizo algo que no le gusto (o alguien que no hizo algo que querías hecho).
Asustado: sentirse como que algo malo va a suceder.
Frustrado: sentirse molesto porque no puedes hacer algo que quieres hacer.
AMARILLO
Feliz: sentirse bien.
Orgulloso: feliz por haber hecho algo bien.
Emocionado: tener sentimientos fuertes sobre algo.
Valiente: sentirse fuerte cuando haces algo, aunque es difícil o te da miedo.
Curioso: querer saber más sobre algo o alguien
AZUL
Triste: sentirse mal como si pudiera llorar.
Preocupado: tener miedo de que algo que no te gusta va a suceder; pensar en todo lo malo que pueda ocurrir; nervioso.
Decepcionado: triste porque algo no ocurrió de la manera que quisiste.
Solitario: sentirse triste porque estas solo y no con otros.
VERDE
Tranquilo: sentirse relajado.
Comparativo: dispuestos y capaz de trabajar bien con los demás.
Cariñoso: cuidando: otros asegurando que los demás estén bien.
Amable: ser agradable a los demás.

APÉNDICE 2: LA CARTA (CHARTER)

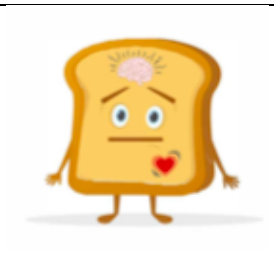
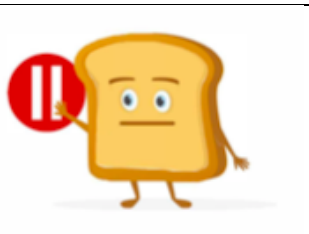
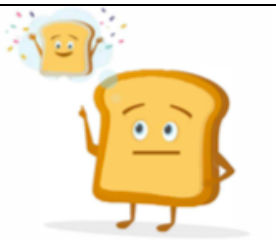
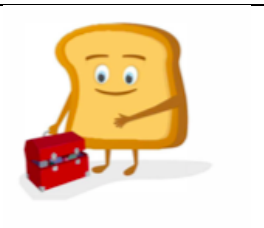
El proceso de creación de una Carta de Inteligencia Emocional (Charter) implica responder a tres preguntas:

¿Cómo queremos sentirnos en la institución educativa todos los días?

¿Qué haremos para tener estos sentimientos de manera consistente y crear un ambiente de aprendizaje positivo?

¿Cómo vamos a prevenir y manejar el conflicto y los sentimientos no deseados?

APÉNDICE 3: El META-MOMENTO

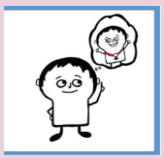
1. LO SIENTES Observa un cambio en tu cuerpo y mente	
2. PAUSA Espera a responder Respira para pensar más claramente	
3. VISUALIZA TU MEJOR VERSIÓN Imagina tu mejor yo en la situación de conflicto	
4. BUSCA UNA ESTRATEGIA Y ACTÚA Piensa en una estrategia y pruébala	

APÉNDICE 4: VISUALIZA TU MEJOR TÚ

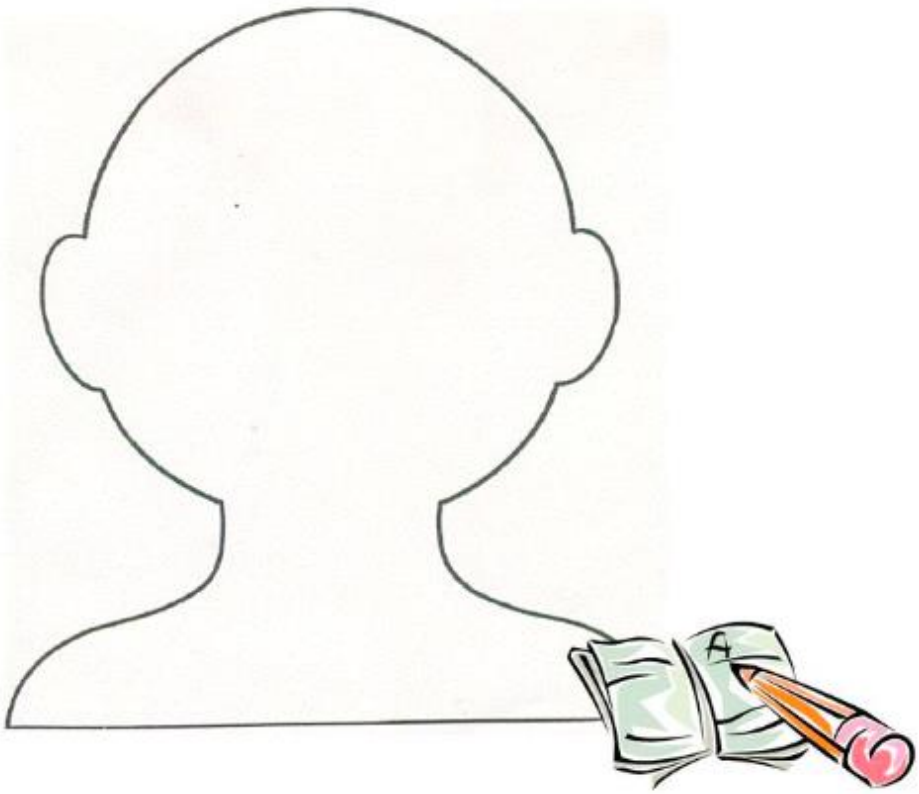
¿Cuáles son las cualidades que tienes cuando eres tu mejor tú?

¿Quién quieres ser?

¿Cómo quieres que otros te vean?



Mi mejor "yo" como alumno del 3er grado



APÉNDICE 4: FOTOS DE SALÓN DE CLASE

Ejemplos de cómo acondicionar la zona de tiempo fuera en positivo para reflexionar sobre un mal comportamiento en clase y hacer sentir al alumno más enfocado.



Fuente: criarenpositivo.es



Fuente: missbehaviorblog.blogspot.com

APÉNDICE 5: RUEDA DE OPCIONES PARA RESOLVER CONFLICTOS ESCOLARES



APÉNDICE 6: MENSAJES CON YO

Yo me siento _____ cuando _____ y deseo_____

Por ejemplo: Yo me siento rechazado cuando mis compañeros no me invitan a jugar con ellos y deseo que cuando yo este cerca me inviten a jugar también.

