

4. El aula como oportunidad de bien-estar.

Contenido

4.1. Propósitos formativos	1
4.2. Nuestra mirada posibilita	2
4.3. Construyendo el aula como un espacio del bien-estar para el desarrollo y la construcción de aprendizajes	6
4.4. Motivando el autocuidado en los docentes	10
4.5. Si deseas continuar consultando	11
4.6. Invitación de cierre	11
4.7. Bibliografía	12

4.1. Propósitos formativos



Este apartado tiene los siguientes propósitos formativos:

- Reconocer e identificar cómo la mirada del docente es fundamental para la configuración de relaciones y procesos en el aula que potencien el bien-estar.
- Brindar herramientas e insumos para potenciar un clima de bien-estar en el aula como un atributo valioso para la motivación de aprender y la consolidación de relaciones de convivencia.
- Motivar el autocuidado docente como una herramienta clave del bien-estar en el aula y con la profesión docente.



Al finalizar esta lectura y al avanzar en las reflexiones planteadas podrás entonces contar con insumos para consolidar una mirada que te permita a ti como líder de los procesos en el aula gozar más de tu experiencia y favorecer esta misma posibilidad con y entre tus estudiantes.

4.2. Nuestra mirada posibilita

Bienvenidos al último Capítulo de este Set, que quizás debió ser el primero. Sin embargo, decidimos dejarlo al final. ¿Para qué?, para no olvidarnos de nosotros, para recordarnos que son nuestras lecturas y nuestras acciones, las que abren las puertas de las más importantes transformaciones en el aula. Para recordarnos la importancia de aprender a nosotros mismos, lo que sentimos, lo que pensamos y reflexionar sobre lo que queremos que pase en los procesos de nuestros estudiantes.

Sabemos que existen innumerables factores externos que median y afectan nuestra labor docente, y a la vez, también sabemos y conocemos de primera mano múltiples experiencias en las que el aula y el trabajo del docente logran marcar la vida de los estudiantes, orientar procesos que en medio de tanta complejidad son para los niños y los jóvenes, experiencias significativas que cambian el rumbo de sus vidas. Sabemos de experiencias en las que los docentes han sido y son tutores de resiliencia, inspiración para toma de decisiones y configuración de proyectos de vida. Esto es porque la labor docente impacta en los corazones y, en las mentes de niñas y niños, inspiran sus vidas.

Conectando con el aula de clases

Como punto de partida haremos un ejercicio:

Te invito a tomar una fotografía de tus aulas con un celular, teniendo en cuenta las siguientes características:

- Sin alumnos.
- Preferiblemente cuando empieza el día y estás ahí, esperando a que uno a uno tus alumnos lleguen.
- Que puedas verla desde la perspectiva más amplia posible.
- Que sea clara de tal forma que puedas identificar detalles.
- Por último, me gustaría sugerirte que leas este apartado después de tomar la fotografía y hacer el ejercicio que te propongo

Foto No. 1

Foto No. 2



La educación
es de todos

Mineducación

United
Way



Foto No. 3

Foto No. 4



Tomadas de:

Foto 1: <https://www.imagui.com/a/decoracion-de-salones-de-clases-primaria-izEaoj5zd>

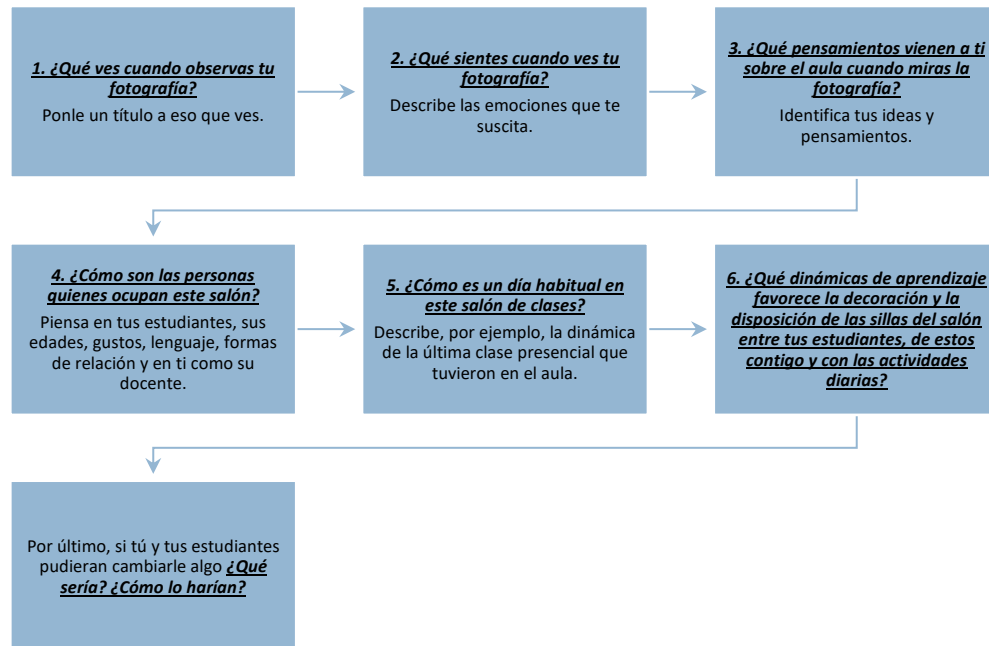
Foto 2 <https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/volvemos-a-las-aulas-opinion/>

Foto 3: https://elpais.com/elpais/2021/08/30/album/1630336821_288305.html

Foto 4: <https://mymodernmet.com/es/escritorios-escuela-jeeps-covid-19/>

Con tu fotografía a la mano, te invito a observarla. **¿Qué palabra se te viene a la mente cuándo la ves?** Te sugiero escribirla en tu cuaderno de apuntes.

Ahora, lee cada una de las siguientes preguntas y avanza en tus respuestas:



Tómate el tiempo que necesites y lee tus respuestas.

¿De qué te has dado cuenta cuando reflexionas sobre cada una de estas preguntas?

Vamos a ir juntos y con calma revisando algunos aspectos que subyacen a las cuestiones allí planteadas.

➤ El aula es un espacio de encuentro privilegiado:

Seguramente coincidimos en que el aula es más que un espacio físico. De hecho, durante pandemia el aula física dejó de ser el referente para trasladarse a un espacio tiempo virtualizado en el mejor de los casos, o a la intermitencia de la comunicación vía WhatsApp y a través de guías en los más difíciles de los escenarios.

En estos meses en los que tuvo lugar el trabajo académico en casa, recordamos la importancia del encuentro -físico- como factor positivo para los procesos de enseñanza aprendizaje con nuestros estudiantes de preescolar y primaria, así como el valor del aula y de la institución educativa como espacio privilegiado en sus procesos formativos. Por supuesto, no excluyente del hogar, la familia y otros tantos que suman al complejo ejercicio de educar.

En el aula ocurren procesos fundamentales de diferente orden: cognitivo, afectivo, social, psicológico, emocional. Se dan a pesar de que no los trabajemos de forma intencionada. En el aula tienen lugar relaciones significativas porque es ante todo un espacio relacional. Son estas relaciones y los afectos que allí circulan los que motivan las formas de aprender y jalonan múltiples desarrollos.



Los niños extrañaron estos afectos, estas posibilidades de ser, estar y aprender de y con otros, las negociaciones, los límites, las posibilidades de crear en relación. Este retorno tiene tanto la emoción del extrañamiento, como seguramente, el desafío de la contención y trámite emocional del anhelo en tiempos de estrés, miedos y angustias.

En este regreso, un importante número de niñas y niños, habrán retornado con mucha emoción a su institución, y quizás también, lo están haciendo con las angustias por las dificultades que vivieron sus familias en estos últimos meses, mediadas en muchos hogares por la pérdida de familiares que no pudieron despedir, por la pérdida de empleos, la disminución de los ingresos, el aumento del estrés, la depresión, la violencia o agresión intrafamiliar, en fin, muchos factores que se movilizaron en tiempos de cuarentena. El aula como espacio de encuentro, y como lo han mostrado muchas experiencias, se constituye en un entorno que cataliza dichas situaciones o que las agudiza.

➤ **Un ambiente de aula constructiva beneficia no solo los aprendizajes sino el bien-estar de los estudiantes y del docente:**

Siendo el aula un espacio de interacciones significativas para todos quienes hacen parte, será pertinente que éste se constituya en un espacio para el bien-estar.

Por supuesto, que cuando hablamos de bien-estar no estamos indicando la ausencia de conflictos o de diferencias o de un estado perfecto de relaciones se trata más bien de motivar la generación de un ambiente que favorezca que los conflictos sean tramitados como elementos propios de la convivencia y de la diversidad que aportan a consolidar las relaciones. Significa que el salón de clases se consolide como un espacio posibilitador de condiciones seguras para el aprendizaje y el desarrollo, como espacio protector y de construcción de vínculos que favorece la participación, la convivencia y el gozo, así como la posibilidad de aprender del error desde un ambiente confiable, que potencia el deseo de crear, explorar y construir con otros. Es decir, del aula como un espacio en el que los estudiantes se sienten seguros para aportar y construir.

El clima escolar, más aún, el clima de aula, es un factor de poderosa influencia sobre los aprendizajes y los resultados académicos en la escuela. Aquí estamos planteando, que es además un factor protector que potencia y multiplica exponencialmente la motivación para todos quienes participan de la experiencia, o en su caso contrario, la afecta.

Te invitaré a pensar por un momento en un espacio en el que sueles sentirte muy motivado para crear y aportar. Ese espacio se llama: _____

Ahora te invitaré a identificar ¿Cuáles características tiene ese espacio que te inspira?

Todos quienes participan de la experiencia del aula, aportan a su configuración en un ambiente para el bien-estar, pero, será muy importante recordar que son los lentes de los docentes y sus

decisiones y acciones los que marcarán una importante influencia en la consolidación de la experiencia de ser y estar en ella.

En este último espacio que nos sigue, propondremos algunas herramientas que sirvan como inspiración y ampliación de todos esos recursos de los que ya dispones. La intención estará en compartir reflexiones construidas por otros a partir de sus experiencias y que aportan a hacer del aula y del espacio escolar una oportunidad constructiva para el aprendizaje y el desarrollo de todos.

4.3. Construyendo el aula como un espacio del bienestar para el desarrollo y la construcción de aprendizajes

“Tenemos un sueño. Es el sueño de que existan colegios donde los jóvenes sean tratados con respeto y tengan la oportunidad de aprender las habilidades que necesitan para llevar una vida exitosa. Es el sueño de que existan colegios donde los niños nunca se sientan humillados cuando tienen un fracaso, sino que más bien sepan que ese fracaso es la oportunidad para aprender de sus errores en un entorno seguro. Es el sueño de que existan colegios donde los estudiantes aprendan a cooperar en lugar de competir, donde los estudiantes y profesores colaboren en la búsqueda de soluciones. Es el sueño de los estudiantes y profesores se ayuden mutuamente para crear un entorno que inspire apasionamiento por la vida y el aprendizaje, porque el temor y los sentimientos de insuficiencia y desmotivación han dejado de ser parte del entorno del aprendizaje. El resultado final es un sistema educativo que promueva el desarrollo de los jóvenes y les dé las habilidades y actitudes necesarias para ser felices y contribuir a la sociedad en que viven.”

Jane Nelsen y Lynn Lott. (2002, p. 21).

El aula es un campo de posibilidades relacionales, tener claro qué queremos lograr en este sentido, será determinante para definir cómo podremos avanzar hacia ese escenario deseado. Si el sueño es contar con un aula donde los niños y niñas se respeten y escuchen auténticamente a la vez que participen, tendremos que habilitar algunos mecanismos para que esto pase, que no se agotan en reforzar los comportamientos que se acerquen a este deseo con puntos adicionales o felicitaciones públicas o sancionar aquellos que se alejen, enviarlos a dirección o llamar a los padres. Seguramente hemos notado que estas acciones son remedialmente funcionales. Por lo cual tendremos que trabajar con consistencia y persistencia, por ejemplo, en la habilitación del hablar por turnos, como una rutina, y hacer partícipes a los niños para que esto se logre.

Si además, es nuestro deseo que agencien conflictos de una manera constructiva, tendremos que generar espacios en los que el diálogo, la empatía, la aceptación del error como oportunidad, la posibilidad de que enmienden el error y tramiten soluciones, así como la anticipación a situaciones que les permita a los estudiantes reconocer sus emociones diferenciarlas de sus actuaciones, identificar cómo traen la calma, reconocer sus necesidades y sus expectativas con relación a sí, mismos y sus compañeros, sea un camino de constancia y práctica permanente.

Estos y otros aspectos más que nos lleven a constituir un aula con un ambiente favorable para el aprendizaje, requerirán de un trabajo conjunto entre estudiantes y docentes, un trabajo constante que se enfoque en las habilidades y posibilidades y los lleve a reconocerse en escenarios en los que ellos y ellas pueden ser protagonistas.

Partiremos de una idea poderosa, compartida por Alfred Adler, psicoterapeuta Austriaco, quien planteaba que todos los seres humanos regimos nuestras vidas por dos necesidades, la de pertenencia y la de significancia. La primera responde a la conexión y el amor que niñas y niños sienten en las relaciones y de sus cuidadores, y la segunda a la posibilidad real que tienen de sentir y experimentar que aportan en su comunidad. Ambas necesidades tienen efectos importantes en el comportamiento de nuestros estudiantes

“Pero cuando esa necesidad vital de pertenecer no está cubierta, empezamos a experimentar vacíos emocionales que nos hacen sentir inseguros, aislados, amargados, tristes, vengativos, rechazados, etc. Estas emociones y pensamientos (sin ser conscientes de ello), nos llevan a niños y adultos a comportarnos de manera desafiante, retadora y hasta violenta. Estos comportamientos, en Disciplina Positiva son llamados “metas erradas”, porque buscan pertenencia de una manera errónea. Bajo la conducta inadecuada, se esconde la verdadera necesidad: Que nos vean, que nos perciban, que nos quieran.” (Herrera, 2020, sin página).

Este es un marco interesante para comprender con otros lentes el comportamiento de los niños, especialmente aquellos que pueden ser identificados como malas conductas. La Disciplina Positiva nos comparte la analogía del iceberg: la punta del iceberg, lo primero que vemos es la “la mala conducta”, pero por debajo de ella que por el agua se hace invisible a nuestros ojos, se encuentra como una gran masa la necesidad de conexión y pertenencia.

“Por lo tanto, cuando un padre o maestro quiere corregir una conducta inadecuada, lo primero que debe hacer es satisfacer la necesidad escondida que dispara el mal comportamiento.” (Ibid).

Te invito a observar el siguiente gráfico:



Tomado de: <https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/que-hay-detras-de-una-mala-conducta-de-los-ninos-teoria-del-iceberg/>

Sin pretender posicionar esta idea como un camino exclusivo para comprender el comportamiento de los niños, especialmente esos que nos resultan desafiantes, si queremos invitar a ampliar la mirada para



la reflexión, porque es posible que, en el retorno a clases presenciales, nos encontremos con su fuerte necesidad de reafirmarse haciendo parte y aportando en su comunidad.

Pensemos en algunas preguntas que pudieran ayudarnos a la comprensión sobre esos comportamientos:

- *¿Cuál es la necesidad insatisfecha que tiene ese niño en la comunidad del aula? ¿Cómo podría ser satisfecha?*
- *¿Qué sería oportuno que reflexione el estudiante sobre su comportamiento?*
- *¿Cuáles habilidades sería pertinente que desarrollará para relacionarse con respeto por sí mismo y el otro?*
- *¿Qué puedo aportar como docente para el desarrollo de esas habilidades?*

Sabemos que los comportamientos retadores de algunos niños es una forma de llamar la atención, la paradoja es que el camino que eligen, que es el único que conocen, aleja a quienes quieren acercar. Si las necesidades que le subyacen al comportamiento visible no son satisfechas, ese comportamiento podrá incrementarse. Por eso es tan importante, generar ambientes de aprendizaje en los cuales puedan desarrollar y practicar las habilidades sociales que les permitan generar los vínculos que desean.

Brevemente, introduciré algunas herramientas, que, seguramente ya empleas en tu aula, así que aprovecharemos para animarte a que sigan siendo parte de tu trabajo diario:

➤ **Buscar soluciones conjuntamente**

Son muchas más las herramientas que pudiéramos compartir, y es en plural, porque estoy segura, que con tu experiencia has aprendido y desarrollado muchas valiosas. Qué bueno sería que con tus pares conversen de ello. Por ahora, en este espacio, cerraremos con la reflexión sobre cómo avanzar hacia la búsqueda de soluciones en lugar de las sanciones.

La búsqueda de soluciones es un camino diferente del uso de la sanción o castigo, pues se considera que el castigo es una solución temporal y no sostenible en tanto no invita a cambios en el comportamiento de los estudiantes, sino a la rebeldía o la obediencia. No desarrolla el autocontrol, ni la autodisciplina o el interés social. Por consiguiente, cuando los estudiantes se equivocan hacerlos parte de las soluciones (no punitivas será clave). (Nelsen y Lott, 2002).

Las autoras en mención nos invitan además a reflexionar acerca de que la atención punitiva a los problemas, suele ser el resultado de un proceso cultural que, incluso, tienen introyectados nuestros estudiantes. Por eso, es común encontrar que cuando los involucramos suelen plantear soluciones basadas en el castigo.



Este es un cambio importante en el aula, las líderes de disciplina positiva plantean un ejercicio muy interesante para movilizar reflexiones en nosotros como docentes y en los estudiantes que lleven cada vez más a la búsqueda de soluciones constructivas. Lo sintetizaremos a continuación:

- En primer lugar, somos los profesores quienes debemos tomar distancia de las prácticas punitivas.
- Facilitar en los espacios de trabajo en el aula el entrenamiento para soluciones no punitivas como: quedarse sin descanso, ir a rectoría, bajar calificación, incluso ni siquiera forzar las disculpas sino hacen parte de la reflexión auténtica del estudiante.
- Habrá que ir construyendo reflexiones conjuntas, por eso, por ejemplo, a través de lluvia de ideas. Seguramente frente a los comportamientos los niños puedan proponer soluciones como “quedarse sin descanso, llamar a los papás, arreglar el salón, hacer servicio social, etc.” frente a las soluciones planteadas un buen filtro será preguntar a qué tipo de decisiones invita sobre sí mismo y los demás y las decisiones que toman a partir de esto. Veamos un ejemplo:

Mi castigo	Lo que decidí sobre mí mismo y/o sobre los demás	Lo que decidí hacer
Anotar mi nombre en el tablero	No me importa	Aceptar el castigo sin cambiar

Tomado de: Nelsen y Lott, 2002. Disciplina con amor. p. 143

- Así que este filtro sobre las soluciones será más poderoso si se acompaña de lo que las líderes de Disciplina Positiva en el mundo plantean como las Cuatro Erres de las soluciones:

Relacionada Directamente con el comportamiento.	Respetuosa Estudiantes y profesores mantienen actitud respetuosa y atenta.
Razonable Prescinde del castigo porque da otras alternativas.	Revelada Se desarrolla en los estudiantes la conciencia de las consecuencias que siguen a la ausencia.

- En conjunto con los estudiantes los docentes podemos construir la rueda de las decisiones, que ayudan a los niños a anticipar soluciones cuando tengan conflictos. En el siguiente enlace encontrarás más información sobre este punto: <https://positivediscipline.org/resources/Documents/Spanish/C%C3%B3mo-usar-la-rueda-de-opciones.pdf>

4.4. Motivando el autocuidado en los docentes

El autocuidado que cada uno de nosotros nos permitamos será muy importante para ser una mejor posibilidad para nosotros mismos y nuestros estudiantes. Por eso este apartado, no es sino una invitación para conectar con prácticas que te permitan atenderte frente al estrés. Las personas solemos usar diferentes caminos. La invitación aquí será considerar la conciencia de la respiración e incluso de la meditación como un camino. Por supuesto, es una invitación que puedes decidir aceptarla o no, y en la que hemos encontrado un importante camino.

El profesor Alexander Rubio Ganador del Premio Global Teacher Prize invita a esto. A continuación, se comparte una breve reseña del profesor y luego una práctica a la que invita:

Docente de la institución educativa oficial de Bogotá Rodrigo Lara Bonilla desde 1999. Esta es una institución educativa receptora de víctimas de desplazamiento forzado y problemas relacionados con pandillas, microtráfico, robo y asesinato.

Como docente de educación física ha trabajado en el uso de técnicas como yoga, la expresión corporal y la percusión de primer cuerpo. En 2012 su escuela estableció el récord nacional de yoga en la que participaron 1,200 estudiantes. Como resultados de la práctica los estudiantes: han mejorado su rendimiento académico y deciden continuar estudios a nivel técnico y profesional. Tomado de: <https://www.globalteacherprize.org/es/person?id=2945>

Técnicas de respiración que pueden usar los docentes en cualquier momento

Revista Magisterio, 2020.

“El acto de respirar es usualmente automático e inconsciente y es la función más básica del ser humano. La práctica de la respiración mediante el yoga brinda una conciencia de estar alerta y atentos. Por lo general nuestra respiración es poco profunda, no utilizamos los pulmones en toda su capacidad, privando al cuerpo de oxígeno y energía vital, derivando en una baja calidad de vida.

<https://www.magisterio.com.co/articulo/tecnicas-de-respiracion-que-pueden-usar-los-docentes-en-cualquier-momento>



Ver el video en: https://www.youtube.com/watch?v=Tcd_qY27JtI&feature=youtu.be

4.5. Si deseas continuar consultando

Título, Autor y año	Descripción	Enlace
Disciplina Positiva: Educar con amabilidad y firmeza. Marisa Moya.	Se trata de un video en el que la maestra y psicóloga Marisa Moya comparte los principios y desarrolla elementos claves para fortalecer una cultura del respeto y el desarrollo de habilidades en el marco de la Disciplina positiva en el aula.	https://www.youtube.com/watch?v=aBdyQgHFnnQ
Tabla de las metas equivocadas. Pamela Moreno. 2013.	Comparte en pdf la tabla para comprender desde la perspectiva de la pertenencia y la significancia lo que puede estar detrás de un comportamiento equivocado en los niños.	https://ladisciplinapositiva.org/2013/02/21/tabla-de-las-metas-equivocadas/
Como usar la rueda de las opciones	Se trata de un pdf que da ideas sobre cómo usar esta herramienta.	https://positivediscipline.org/resources/Documents/Spanish/C%C3%B3mo-usar-la-rueda-de-opciones.pdf
Meditación de las piedritas. 2020	Se trata de una meditación compartida de Thich Nhat Hanh, también conocido como “Thay” (“maestro” en vietnamita), nació en el Vietnam central en 1926, es monje budista, poeta, erudito y activista por los derechos humanos. En 1967 fue nominado por Martin Luther King para el Premio Nobel de la Paz.	https://www.youtube.com/watch?v=W R38kEcG5nY

4.6. Invitación de cierre

Con el ánimo de concretar algunos de los aspectos aquí trabajados, te invitaré a dos ejercicios de cierre:

EJERCICIO No. 1

¿Cuáles de los aspectos trabajados, te gustaría intentar en tu aula?

Recuerda que la generación de hábitos requiere tiempo y es un trabajo constante, persistente, permanente, de amor y conexión.

EJERCICIO No. 2

¿Con qué práctica de respiración consciente o relajación te gustaría comprometerte por 30 días y experimentar sus efectos en ti?

4.7. Bibliografía

Herrera, Carla. (2020). Analogía del iceberg para entender el comportamiento desafiante. <https://www.positivediscipline.org/Blog-en-espanol/8704822>

Nelsen Jane y Lott Lynn. (2002). Disciplina con amor. Cómo pueden los niños adquirir control, autoestima y habilidades para solucionar problemas. Colombia: Editorial Planeta Colombiana.

Revista Magisterio, 2020. Técnicas de respiración que pueden usar los docentes en cualquier momento. <https://www.magisterio.com.co/articulo/tecnicas-de-respiracion-que-pueden-usar-los-docentes-en-cualquier-momento>