



GUÍA DIDÁCTICA
DE
DISCIPLINA
CONSCIENTE

Por Domenique Orellana

GUÍA DIDÁCTICA DE DISCIPLINA CONSCIENTE

Estrategia para el manejo de clase de
profesoras y auxiliares de preescolar

Carla Domenique Orellana Sánchez

Diseño por: Daniela Armendáriz

2019

“What I offer to others,
I give to myself.”

Becky A. Bailey

CONTENIDO

Al lector.....	1
Antes de comenzar a leer.....	2
1. El rol del maestro frente a la disciplina y manejo de clase.....	3
2. Conceptos de manejo de clase, disciplina y sus funciones.....	4
3. Modelos psicológicos aplicados a la disciplina.....	5
4. Inteligencia Emocional y la importancia de aplicarla en la docencia.....	7
5. Autora de la Disciplina Consciente.....	8
6. Emociones dolorosas.....	9
7. ¿Qué partes del cerebro se activan cuando tenemos emociones dolorosas?.....	10
8. Los cinco pasos para la auto regulación.....	11
9. Los siete poderes de la Disciplina Consciente.....	13
10. Actividades para tener autocontrol.....	14
11. La siete habilidades de la Disciplina Consciente.....	15
12. Actividades para implemetar la Disciplina Consciente.....	16
13. Lugar seguro.....	17
14. Tabla de emociones	18
15. Máquina del tiempo.....	19
16. Círculo de los muñecos.....	21
17. Estrategias de respiración.....	22
18. Rituales de amor.....	24
19. Muñecos de auto regulación.....	25
20. Ejercicios de relajación.....	27
21. Anexos.....	28
22. Anexo 1	29
23. Anexo 2.....	37
24. Anexo 3.....	43
25. Anexo 4.....	44
26. Bibliografía.....	47

BIENVENIDOS

¡HOLA! Yo soy la teacher Domi y a lo largo de esta guía estaré acompañándote para que conozcas acerca de la Disciplina Consciente. Te haré algunas preguntas, así que debes estar muy atento. También te daré algunos tips y sugerencias para que puedas desarrollarlas y mejorar el manejo de disciplina en clase.



AL LECTOR

La presente guía tiene como objetivo ofrecer a los lectores información teórica y práctica sobre la disciplina y sus diferentes tipos, manejo de clase, e inteligencia emocional. Para que los lectores, en especial los y las docentes, puedan reconocer que técnicas aplican y conozcan técnicas innovadoras como la de la Disciplina Consciente.

La Disciplina Consciente es un programa multidisciplinario de autorregulación emocional que pocos docentes conocen o saben cómo aplicar. Sin embargo, en los últimos años ha adquirido importancia a través de diversas investigaciones que han constatado los múltiples beneficios y el bienestar que genera a nivel emocional y cerebral.

ANTES DE COMENZAR A LEER

Esta guía está dirigida para:



Toda la comunidad educativa: personal administrativo, docente y padres de familia que están en búsqueda de un tipo de disciplina innovadora y práctica.

Esta guía NO está dirigida para:



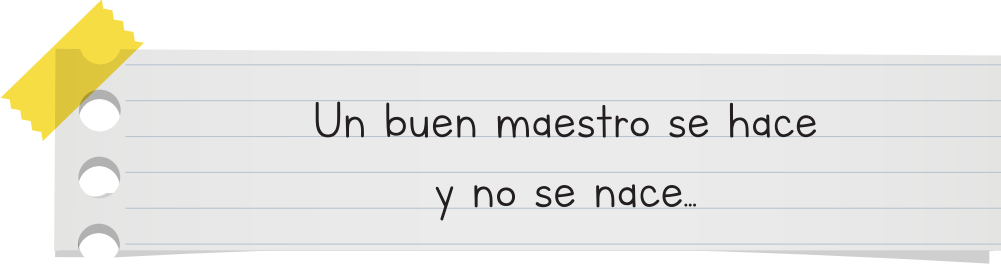
Personas que crean que tienen la razón absoluta y que no estén dispuestas a cambiar y ampliar sus conocimientos sobre disciplina.



Docentes que no quieran una estrategia de manejo de clase y disciplina innovadora, que cuide las emociones tanto del estudiante como las de los profesores.

EL ROL DEL MAESTRO

FRENTE A LA DISCIPLINA Y MANEJO DE CLASE



Un buen maestro se hace
y no se nace...

Los buenos docentes son aquellos que entienden y son conscientes de las técnicas específicas que deben usar (Tokuhama, 2010).

El rol del maestro frente a la disciplina y manejo de clase se fundamenta en tres ideas:

1. En las decisiones que toma sobre cómo dirige las instrucciones.
2. La forma en la que diseña y planifica el currículo de clase.
3. La manera en que aplica las reglas y procedimientos, las intervenciones disciplinarias y la relación entre docente estudiante (Marzano, R. & Marzano, J. & Pickering, D. , 2003).

CONCEPTOS DE

MANEJO DE CLASE, DISCIPLINA Y SUS FUNCIONES

El manejo de clase se refiere a las acciones que se toman para crear y mantener un ambiente de aprendizaje eficaz y con instrucciones exitosas (Brophy, 2003).

La disciplina se relaciona con las normas y límites que favorecen el trabajo proactivo en las aulas de clase. La misma, depende de múltiples factores y actores que influyen en su proceso (Márquez, Díaz y Cazzatto, 2007).

Funciones de la disciplina:



Establecimiento y organización en los espacios educativos.



Normas en el proceso de socialización y el aprendizaje del educando.



La formación de valores morales y la formación de la conciencia humana.

MODELOS PSICOLÓGICOS

APLICADOS A LA DISCIPLINA

Los modelos psicológicos aplicados a la disciplina son corrientes teóricas que brindan estrategias aplicadas al manejo disciplinario del aula. No existe un modelo psicológico absoluto que tenga que ser aplicado por todos los docentes, sin embargo, su estudio nos permite tener información de las estrategias disciplinarias que queremos aplicar dentro de clase.

Los docentes deben tener conocimiento de los modelos para poder reconocer el tipo de disciplina que aplican y ser capaces de encontrar estrategias de disciplina innovadora.

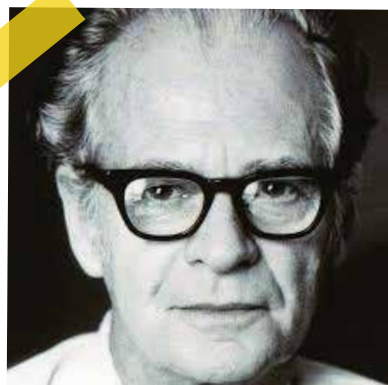


Fuente: Torderón,A. (2006)



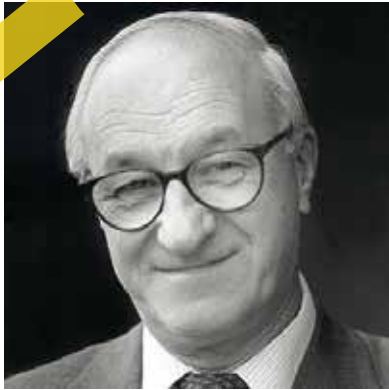
Rawpixel. (2019)

La educación a través de los años



Cinéfete. (2019)

Modelo Conductista de Skinner: El docente es quien se encargá de premiar, castigar y reforzar las conductas del estudiante. El docente no puede ser contradecido y la disciplina proviene de seguir las normas que son previamente explicadas (Márquez, Díaz & Cazzato, 2007).



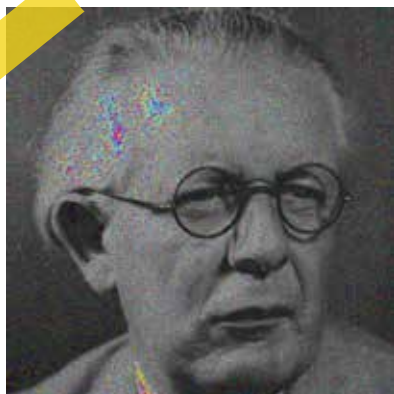
Boeree,G. (2018)

Modelo Social de Bandura: Se basa en el concepto de auto eficacia y eficiencia. Pone énfasis en los pensamientos que cada persona tiene sobre sí misma, en función a sus habilidades, para lograr un propósito. Los maestros con auto eficacia, motivan a sus estudiantes y ellos saben que pueden acudir a sus maestros sin temor. Como resultado, tienen un buen ambiente de clase y atienden las necesidades de sus alumnos. (Márquez, Díaz & Cazzato, 2007).



Instituto Carl Rogers. (s.f)

Modelo Humanista de Carl Rogers: Tiene como eje principal al estudiante no solo enfocándose en sus resultados académicos sino en lo que el proceso genera. Es decir, que sus experiencias de aprendizaje sean significativas, motivadoras, abiertas al diálogo, debate, cuestionamiento y la reflexión necesarias para el desarrollo del pensamiento crítico; el cual le permite tomar decisiones y formar un criterio. Este modelo va acompañado de un ambiente donde el maestro o maestra ofrecen seguridad, confianza y valores con sus pares.



Venemedia,C. (2019)

Modelo Cognitivista de Piaget: En este modelo el docente se enfoca en el proceso de maduración del estudiante y su capacidad de asumir reglas y normas sociales propias de su edad y etapa de desarrollo. Se trata de conocer los cambios evolutivos de las estructuras mentales del alumno, ya que éstos influyen en su desarrollo y en su comportamiento.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

IMPORTANCIA DE APLICARLA EN LA DOCENCIA

Para Daniel Goleman (1995), se define como la habilidad de ser capaces de identificar lo que sentimos y lo que sienten los demás, manejar las diversas emociones y generar nuestra propia motivación cuando más la necesitamos.

Para Salovey y Mayer (1997) las personas con inteligencia emocional poseen las siguientes características:

- d. Son capaces de reconocer y darle nombre a lo que sienten.
- b. Generan sentimientos que facilitan pensar con claridad.
- c. Identifican sus cambios emocionales y usan la reflexión como parte del proceso.
- d. Auto regulan las diversas emociones que pueden llegar a sentir.



¿Por qué es importante que una docente cuente con inteligencia emocional?

El campo de la pedagogía a diferencia de otras carreras trabaja directamente con seres humanos, mientras que los estudiantes construyen y van formando su personalidad en función a las experiencias positivas o negativas que se les ofrecen, los docentes son las guías y referentes claves para el proceso de aprendizaje.



TEACHER DOMI

¿CONSIDERAS QUE CUMPLES CON LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL?

AUTORA

DE DISCIPLINA CONSCIENTE

Conoce a Becky Bailey



Bailey,B. (2019)

La PhD Becky Bailey es una reconocida educadora y psicóloga con más de 35 años de experiencia en el campo de educación. A lo largo de su carrera, ha escrito múltiples libros, ha ganado premios de renombre y ha realizado múltiples investigaciones. Uno de sus trabajos de investigación más importante es sobre Disciplina Consciente. Fue desarrollada en 1996 y ha sido aplicada en más de 47 países. A partir de su práctica, busca crear una cultura donde predomine la compasión hacia el otro, mediante el estudio de estados cerebrales y la estimulación de partes específicas del cerebro para responder a las necesidades individuales de manera asertiva.

DISCIPLINA CONSCIENTE



Bailey,B. (2019)

La disciplina consciente es un programa multidisciplinario que tiene como objetivo cambiar la vida de adultos y niños, enseñando técnicas de autorregulación emocional, generando seguridad, conexión, vínculos, empatía y motivación intrínseca en niños y adultos (Baileys,2006).

Los adultos, al ser un referente de sus estudiantes, deben poner en práctica su autorregulación para posteriormente, ser mediadores y ser capaces de enseñar a los niños la importancia de tener una pausa entre emoción y acción. En la cual, con la práctica aprendan que las emociones son un puente entre el problema y la solución, son pasajeras, y que pueden ser capaces de manejarlas y tolerarlas, mediante la reflexión y buscar soluciones para posteriormente tomar decisiones correctas (Bailey, 2016).

EMOCIONES DOLOROSAS

¿Qué son las emociones dolorosas?

Nacen a partir de detonantes que nuestros procesos mentales consideran que son una amenaza para nosotros.

Las 6 emociones dolorosas son:



Enojo



Tristeza



Miedo



Frustración



Ansiedad



Decepción

Tips para identificarlas:

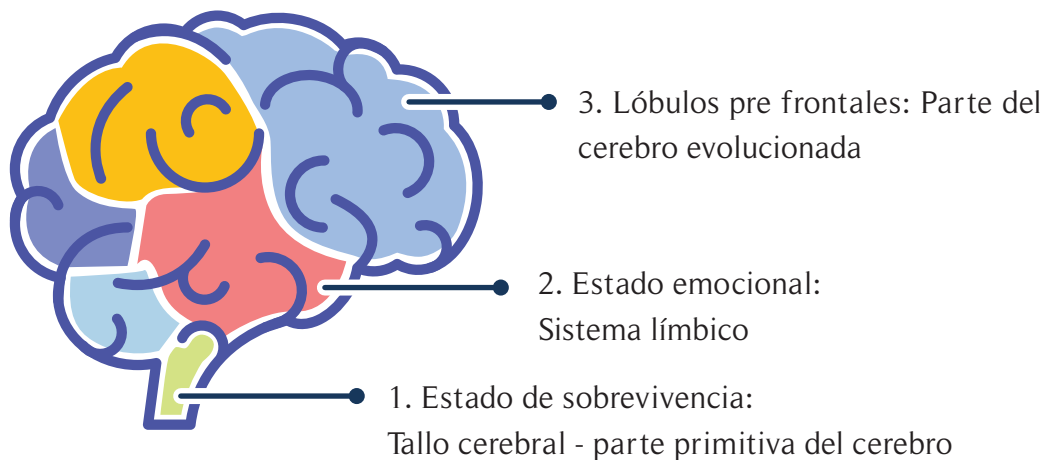
Identificar las señales de alerta que nuestro cuerpo nos envía (postura tensa, cambio en el tono de voz, y expresión facial).

Reconocer el estado cerebral en el que nos encontramos y proceder a los pasos de autorregulación emocional que se explican a continuación

PARTES DEL CEREBRO

QUE SE ACTIVAN CUANDO TENEMOS EMOCIONES DOLOROSAS

Los estados cerebrales frente a las emociones dolorosas: Ciertas áreas del cerebro se activan cuando se nos presentan problemas.



1. Nuestro cerebro se pregunta: ¿Me siento seguro?

Se activa por un detonante que nuestro cerebro considera que es una amenaza. Como resultado, nos ponemos en alarma y tenemos dos respuestas primitivas huir o enfrentarnos al problema.

2. Se activa cuando una persona o situación no es de nuestro agrado, o no sale como planeamos.

En el caso de los niños pequeños, tienden a actuar como los adultos cercanos a su entorno lo hacen, sin embargo, algunas respuestas ante emociones que no manejan son la agresión física o verbal. La conexión y seguridad que le transmite un adulto es esencial para pasar al siguiente estado.

3. Resolución de problemas y estado de alerta en calma.

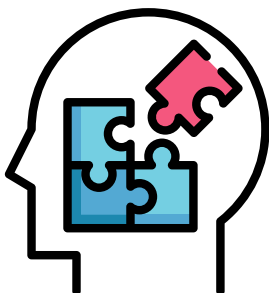
CINCO PASOS

PARA LA AUTO REGULACIÓN

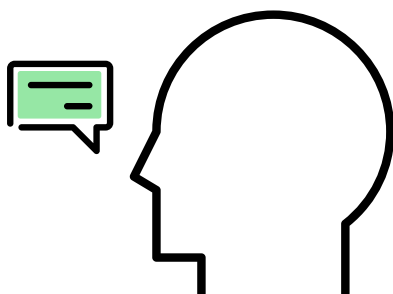
5 pasos para la autoregulación: Es necesario que tengamos una pausa entre un detonante que nos pone en alerta y la respuesta que tenemos frente al problema. Autoregularnos nos permite hacernos responsables y conscientes de lo que sentimos, para poder actuar y resolver problemas de forma asertiva.



1. I Am (Yo soy): Se identifica que detonantes externos o internos hacen que sintamos emociones dolorosas.



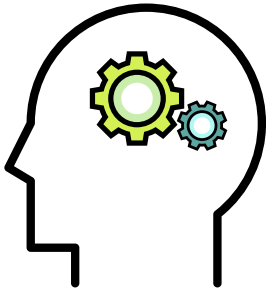
2. I calm (Yo me calmo): Es pasar de reconocer el detonante que nos hace sentir de cierta manera al hacernos conscientes de lo que sentimos. No solo es importante una pausa para respirar, sino que es necesario prestar atención a las señales emocionales que nuestro cuerpo emite ante las emociones que sentimos (expresión facial, pensamientos, tono de voz, postura corporal).



3. I feel (Yo siento): Se debe dar nombre a la emoción (pensamientos, creencias y sentimientos) que se experimenta. Ponerle nombre a la emoción genera una pausa para analizar lo que sentimos en ese momento y evitar actuar de forma impulsiva.



4. I Choose (Yo elijo): El beneficio de nombrar las emociones es la oportunidad que tenemos de replantearlas, es decir este paso se enfoca en nombrar las emociones y hacerlas nuestras aliadas al reconocerlas y sentirlas sin temor. Nos permite adaptarnos a las circunstancias en lugar de luchar en contra de ellas. De esta manera somos capaces de encontrar soluciones y tomar una decisión de mejor manera.

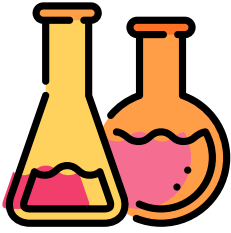


5. I solve (Yo soluciono): Después de identificar lo que causó molestia, controlar la respiración, reconocer lo que se sentimos, ponerle nombre a la emoción y volver a un estado de calma; el último paso consiste en hacernos responsables de lo que sentimos, de nuestros pensamientos y acciones. Como resultado, damos paso a la resolución de conflictos, aceptarnos los unos a los otros, generamos conexiones, vínculos afectivos y aprendemos la habilidad de la autorregulación.



TEACHER DOMI

**¿SABÍAS QUE?
DE ACUERDO A LA DISCIPLINA CONSCIENTE, LOS ADULTOS
CON AUTO CONTROL TIENEN SIETE PODERES
¿QUÉ PODERES CREES QUE PUEDEN SER?**



LOS SIETE PODERES

DE LA DISCIPLINA CONSCIENTE

AMOR

Elegir ver lo mejor en los que nos rodean

VOLUNTAD

Solo podemos cambiarnos a nosotros mismos

UNIDAD

La comunidad educativa es un equipo

01

INTENSIÓN POSITIVA

Los errores son oportunidades de aprendizaje valiosas

02

ACEPTACIÓN

No pretender cambiar el momento o situación así no sea de nuestro agrado

03

04

ATENCIÓN

En lo que más te concentras, es en lo que más resultados obtienes

05

06

LIBRE ALBEDRÍO

Nadie puede hacerme enojar sin mi permiso

07

ACTIVIDADES PARA TENER

SUPER-AUTOCONTROL

1. Hacernos responsables nuestras emociones y no echar la culpa a otros de lo que nos pasa o de cómo nos sentimos.



2. Ayudar a otros y ser compasivos.
3. Aprender a enfocar nuestra mente en lo que queremos lograr, no encerrarnos en los problemas.
4. Establecer conexiones significativas con quienes nos rodean.

5. Aprender a sobrellevar los momentos que la vida nos presenta, mantener una actitud positiva y visualizar los problemas como un puente de aprendizaje.

6. Elegir ver lo mejor en los demás; las situaciones complicadas nos permite hacer uso de nuestras funciones ejecutivas ubicadas en lóbulo prefrontal.



7. En lugar de usar estrategias como el castigo o generar críticas, podemos elegir enseñar a otros nuevas habilidades.

LAS SIETE HABILIDADES

DE LA DISCIPLINA CONSCIENTE



TEACHER DOMI

EL PROGRAMA DE DISCIPLINA CONSCIENTE, A TRAVÉS DE LAS SIETE HABILIDADES DE DISCIPLINA PROMUEVE EL DESARROLLO DE DESTREZAS SOCIO-EMOCIONALES Y DE COMUNICACIÓN.

Objetivo:

Convertir los problemas disciplinarios en momentos de enseñanza valiosos. De esta manera, se resuelven conflictos, se previene el bullying o agresión, y se desarrollan actitudes que favorezcan la relación entre pares.

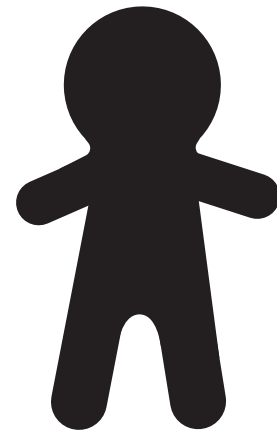
HABILIDAD CONSCIENTE <small>que proviene de poderes internos</small>	A TRAVÉS DE	VALOR A TRABAJAR
Compostura	Manejo de ira retrasar la gratificación	Integridad
Ánimo	Habilidades sociales: bondad, cuidar de otros y ayudar	Interdependencia (colaborar unos con otros), optimismo y gratitud
Asertividad	Prevención en contra de agresión física y verbal entre pares (bullying), limites saludables	Respeto a sí mismo y al prójimo
Decisiones	Control de impulsos, logro de metas	Persistencia
Empatía	Regulación emocional, tomar perspectiva	Valorar la diversidad, honestidad
Intension Positiva	Cooperación, resolución de problemas	Compasión, generosidad
Consecuencias	Aprender de los errores	Responsabilidad

ACTIVIDADES PARA IMPLEMENTAR LA DISCIPLINA CONSCIENTE

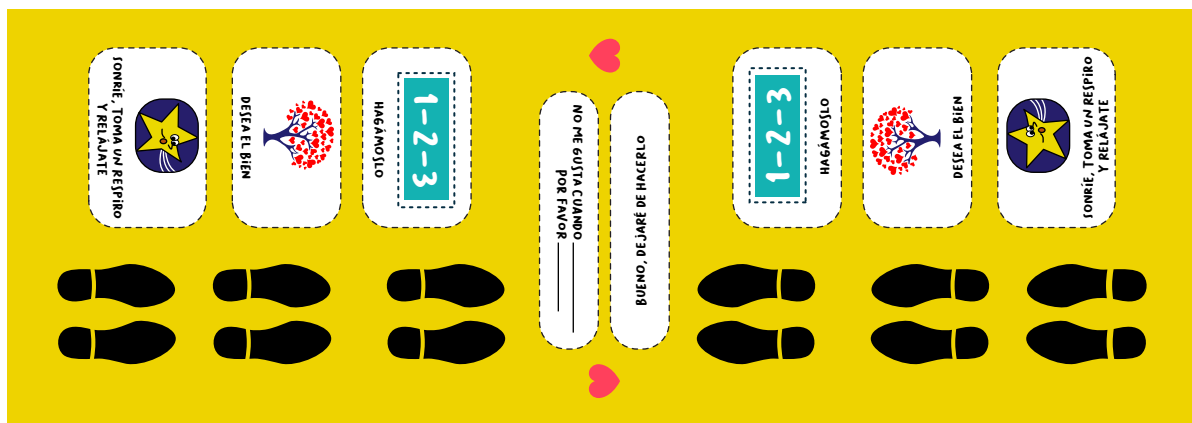
El programa multidisciplinario de Disciplina Consciente cuenta con un sinfín de materiales didácticos y actividades cuyo fin es contribuir a la transición saludable de sentimientos dolorosos a manejables. Las herramientas son las siguientes y cuentan con actividades propuestas a continuación:



Tabla de emociones



Muñecos de autorregulación



Máquina de tiempo

LUGAR SEGURO

"SAFE PLACE"

Es un lugar o estructura física cómoda en el cual el niño o adulto, sabe que puede acudir cuando siente emociones dolorosas, cabe recalcar que no como castigo, sino al contrario porque necesita calma y puede aplicar lo aprendido en los momentos de enseñanza.



Fuente: Bishop, C. (s.f)



Objetivo: Aportar un sentimiento de seguridad a la persona que lo utiliza y se encuentre atravesando una emoción dolorosa.

¿CÓMO CREAR TU LUGAR SEGURO?



Materiales:

- Tabla de emociones
- Peluches o bebés de plástico
- Muñecos de auto regulación emocional
- Recursos visuales para recordar la importancia de la respiración
- Botella de la calma
- Cremas de olores como lavanda

Elaboración del lugar seguro:

1. Encuentra un lugar dentro del aula que sea un espacio aislado.
2. Ubica almohadas cómodas, cojines o una silla tipo puff dependiendo del espacio que tengas disponible.
3. Ubicar la tabla de reconocimiento de emociones, recursos visuales de respiración y los muñecos de auto regulación emocional.
4. Ubicar dos canastas medianas dentro del rincón.

En la primera poner la crema de olores, la botella de la calma y el cuento.

En la segunda colocar todos los muñecos de las emociones.

TABLA DE EMOCIONES

"SELF CONTROL BOARD"

Es un recurso visual y de actividades de relajación e identificación de sentimientos doloros para niños o adultos dentro del rincón de la calma.



Bailey,B. (2019)



Objetivo: Proveer a los niños o adultos un recurso visual en el cual cuenten con actividades que fomenten su independencia y les ayuden a auto regularse.

¿CÓMO CREAR TU TABLA DE EMOCIONES?



Materiales:

- Tijeras
- Plastificadora
- Micas de plástico

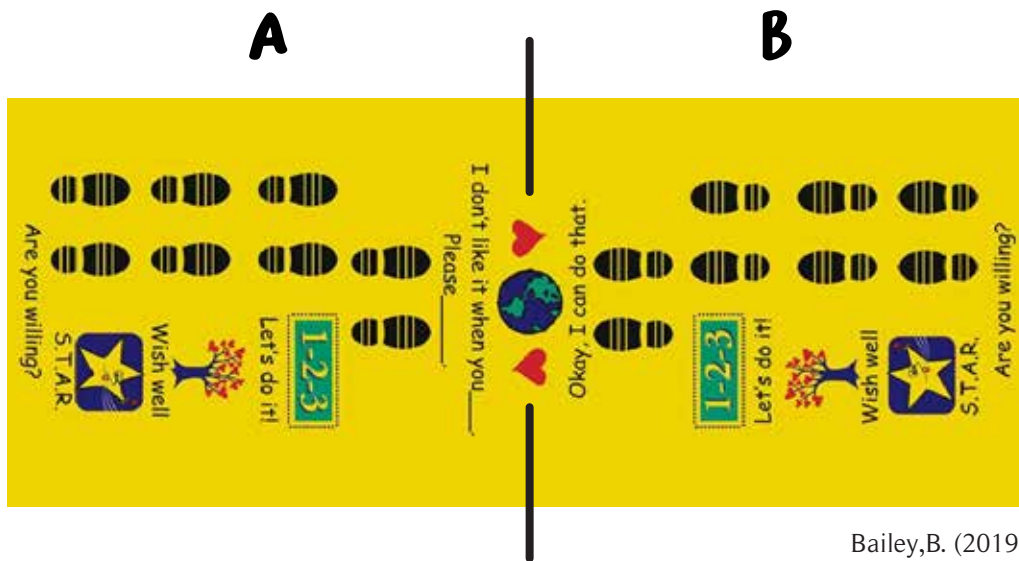
Elaboración de la Tabla de Emociones:

1. Imprimir el Anexo 1
2. Recortar y plastificar los anexos siguiendo los numerales
3. Pegar los 5 pasos de auto regulación siguiendo el orden establecido, seguido de las actividades que deben ser realizadas para lograr la transición de emociones dolorosas a aquellas que generen paz.

MÁQUINA DE TIEMPO

"TIME MACHINE"

Es una alfombra, que debe ser usada por el niño o niña que ha sido agredido y por el agresor. Una vez que se calmen, se dirigen a la alfombra en donde se encuentran pasos o huellas, en las cuales se les presenta estrategias de calma como: respirar, desear el bien para que la persona que ha sido agredida posteriormente, pueda expresar verbalmente lo que le molesto y pedir al agresor que mejore o cambie algo. El agresor deberá escuchar y aceptar, de esta manera se finaliza el ejercicio.



Bailey, B. (2019)



Objetivo: Propiciar la reconciliación entre el agresor y el afectado mediante los pasos que propone la alfombra “Máquina del tiempo” para que así puedan pedirse disculpas y reconocer en qué pueden mejorar.

¿CÓMO CREAR TU MÁQUINA DEL TIEMPO?



Materiales:

- 2 pliegos de foami amarillo
- Silicona fría
- Plastificadora
- Micas de plástico

Elaboración de la alfombra máquina de tiempo:

1. Estirar los 2 pliegos de foami amarillo y pegar el extremo A con el extremo B.
2. Recortar el anexo 2 y plastificar.
3. Ordenar los anexos según la secuencia establecida en la imagen.
4. Pegar los anexos en el foami

CÍRCULO DE LOS MUÑECOS

"BABY DOLL CIRCLE"

Se desarrolla a través de un círculo con los estudiantes, en donde se les entrega bebés de plástico, de los cuales deben hacerse responsables de cuidar, cantar, expresarles cariño y desearles el bien.



Bailey,B. (2019)



Objetivo: Practicar habilidades sociales y verbales de respeto y empatía desde edades pequeñas, para que generen conciencia de reglas sociales y lo que se espera en el trato con su prójimo.

¿CÓMO IMPLEMENTAR EL CÍRCULO DE LOS MUÑECOS?



Materiales:

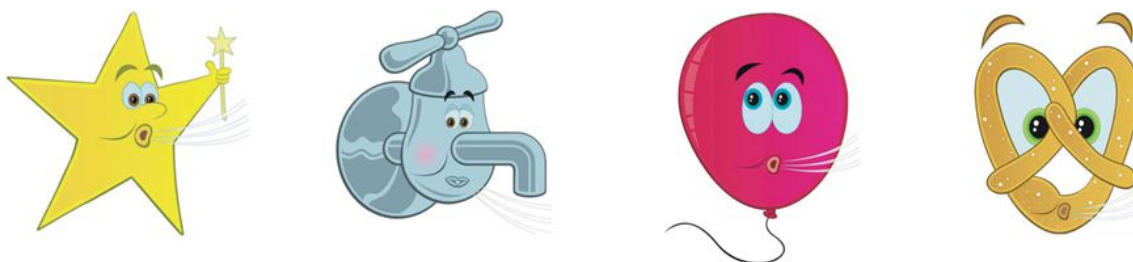
- Bebés de plástico
- Canasta

Elaboración del círculo de los muñecos:

1. Formar un círculo en donde los niños deben estar sentados en posición de piernas cruzadas y manos sobre rodillas.
2. Explicar las reglas de la actividad.
3. Entregar bebés de plástico comenzar las actividades de cuidado, cariño, conexión y seguridad entre los niños y sus bebés.
4. Aprovechar el momento de tranquilidad y felicidad de los niños para hacer un acercamiento y trabajar individualmente, supervisando la actividad y aplicando esos mismos ejercicios a los estudiantes.

ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN

Son técnicas de respiración que reducen las emociones dolorosas. Para Becky Bailey (2011) tomar cinco respiros, permite frenar respuestas primitivas pelear o huir. La acción de intentar sonreír genera cambios en el estado emocional.



Bailey,B. (2019)



Objetivo: : Usar la respiración como estrategia para calmar emociones negativas mediante ejercicios, recordatorios visuales, verbales y de expresión corporal haciendo consciencia de cómo nos vemos cuando estamos pasando frente una emoción dolorosa.

¿CÓMO IMPLEMENTAR LAS ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN?



Materiales:

- El cuerpo humano

Elaboración de estrategias de respiración:

1. Hablar acerca de las emociones dolorosas, y de cómo nos vemos cuando las sentimos (físicamente).
2. Enseñar a los niños y niñas los diferentes tipos de respiración haciendo referencia a la importancia de usarlas en momentos donde sentimos emociones dolorosas.
3. Ponerlos en una práctica guiada en diversos momentos del día por ejemplo: al iniciar la mañana, cuando regresan del recreo o en el lugar seguro cuando lo necesiten.

Estrategias:



Estrella: Sonreír, tomar un respiro profundo y pausado logrando una respiración que rellene el estómago de aire. Posteriormente, exhalar botando el aire por la boca.



Tubería: Extender los brazos hacia afuera, pretendiendo que son una tubería. Tensar los brazos, hombros y musculos faciales. Tomar un respiro profundo y exhalar despues haciendo el sonido “sssssshhh” , relajar los musculos y botar fuera todo el estrés.



Globo: Ubicar las manos en la cabeza y entrelazar los dedos. Respirar profundamente por la nariz mientras vas levantando tus manos, inflando hacia arriba un globo imaginario. Exhalar el aire del “globo” por la boca bajando los brazos y haciendo un sonido “pbpbpbpb”.

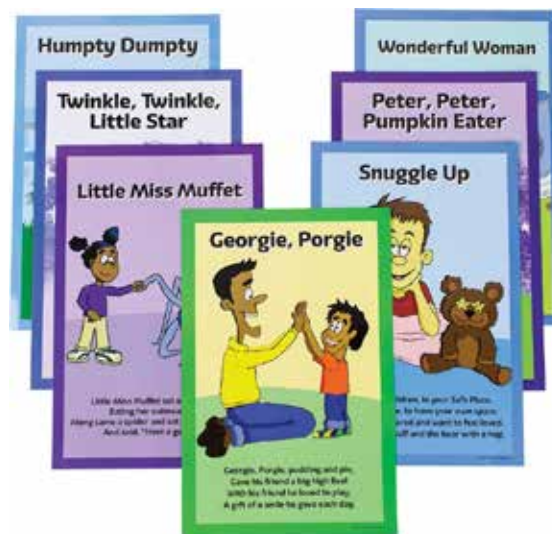


Pretzel: Pararse, y cruzar los tobillos. Cruzar la muñeca derecha sobre la izquierda y juntar las manos de tal manera que los dedos estén entrelazados. Mantener la posición y virar los codos hacia afuera, ubicándolos en el centro del pecho. Mientras se mantiene esa posición poner la lengua en el paladar de la boca y respirar profundamente.

RITUALES DE AMOR

"I LOVE YOU RITUALS"

Los rituales de amor buscan conectar a los adultos con los niños a través del contacto visual, afectivo y enfocar la mente en el presente.



Bailey, B. (2019)

Recomendaciones:

Es clave que los adultos, mantengan compostura y cuiden de su lenguaje corporal cuando sean intermediarios en un problema. Ya que tienen que prestar mucha atención a lo que van a transmitir es decir deben mantener compostura y recordar que son el espejo de los estudiantes.



Objetivo: Generar conexión y seguridad entre niños y adultos, mediante canciones e historias, en las que se usa contacto visual, corporal y afectivo.

¿CÓMO IMPLEMENTAR LAS ESTRATEGIAS DE LOS RITUALES DE AMOR?



Materiales:

- Ingresa en este link: <https://www.youtube.com/watch?v=GRLPloep7uI>
- Usa el anexo 3
- Tijeras
- Plastificadora
- Micas de plastico

Elaboración de I love you Rituals:

- Recortar y plastificar la canción que el adulto debe aprenderse para enseñar al niño

Al momento de cantar, contar una historia es importante que los adultos:

1. Expliquen previamente en qué consisten los rituales
2. Establezcan contacto visual y se pongan a la altura de niño o niña
3. Estén conectados con el presente y dejen de lado distractores

MUÑECOS DE AUTORREGULACIÓN

"FEELING BUDDIES"

Los muñecos de autorregulación tienen como fin ayudar al niño o niña a reconocer cada emoción, tomando en cuenta las expresiones faciales, como parte de un proceso en el cual, acuden al rincón al sentir la emoción dolorosa, y posteriormente seleccionan el muñeco con el que se identifiquen y realizan actividades de la tabla de autorregulación que lo ayuden a sentirse mejor. La idea es que antes de salir del lugar seguro serán capaces de cambiar de emoción pasando de una dolorosa a una que le brinde paz, y esto se proyecta en el muñeco que al final elijan.



Bailey, B. (2019)



Objetivo:

Identificar las diversas emociones y expresiones faciales tanto dolorosas como unas que brinden paz.

¿CÓMO IMPLEMENTAR MUÑECOS DE AUTORREGULACIÓN?



Materiales:

- Feltro de color piel
- Pistola y barras de silicón
- Algodón para relleno
- Ojos móviles
- Marcador permanente negro

Elaboración de los 8 muñecos de autorregulación (felicidad, tristeza, miedo, felicidad, calma, ansiedad, frustración, ansiedad,):

1. Recortar la plantilla del anexo 4.
2. Dibujar el contorno de la plantilla en el fieltro 2 veces y recortar.
3. Pegar con silicona caliente, uno sobre otro dejando una abertura.
4. Meter el algodón dentro de los moldes por la abertura y terminar de pegar.
5. Decorar con ojos móviles, y elaborar detalles usando marcador según cada emoción.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



Objetivo: Ofrecer material que relaje y estimule los sentidos de los estudiantes.

¿Cómo hacer una botella de la calma?

Insertar escarcha líquida y en polvo en un envase plástico y llenar de agua tibia el envase. Opcionalmente se puede poner unas gotas de colorante de color.



Mumuchu. (s.f)



Materiales:

- Botella de plástico
- Escarcha
- Colorante vegetal
- Agua

¿Cómo hacer masajes de relajación?

Ponerse crema en las manos y hacer movimientos circulares leves, mientras se respira.



Lovatts,M. (2019)



Materiales:

- Crema de lavanda

ANEXOS

ANEXO 1

Recorta las siguientes figuras por las línea punteada, con estas figuras armarás la tabla para la auto regulación emocional. Ubica los 5 pasos y actividades en el “Lugar seguro” del aula de clases.

Sigue el orden como se muestra a continuación:

Yo soy



Yo me calmo



Yo siento



miedo



calma



tristeza



enojo

Yo elijo



Yo soluciono



Anexo 1

Recortar por la línea punteada, siguiendo las instrucciones de cada actividad

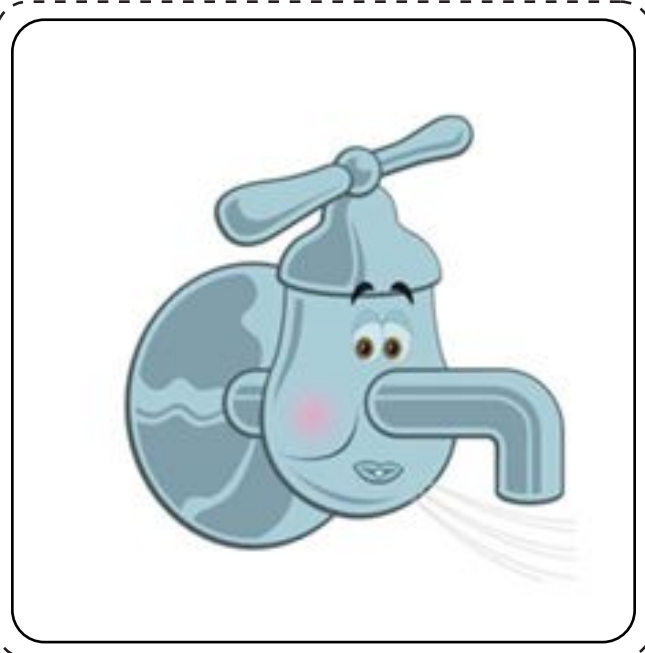
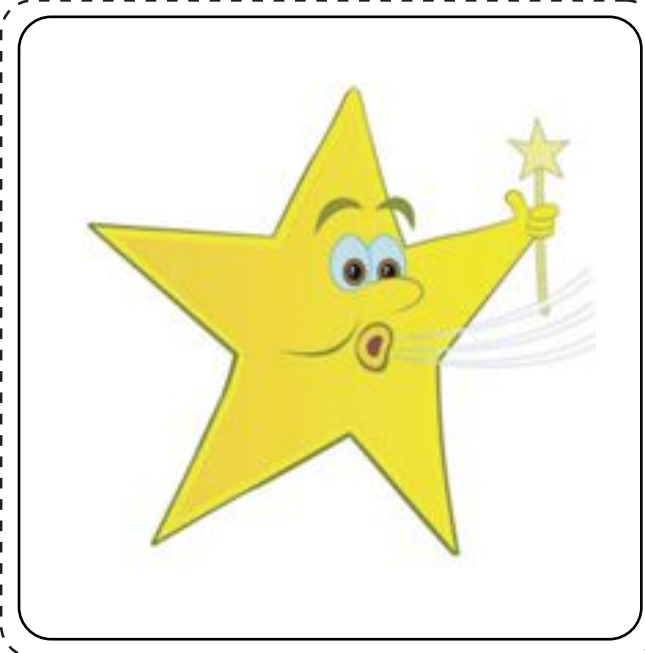
Yo soy

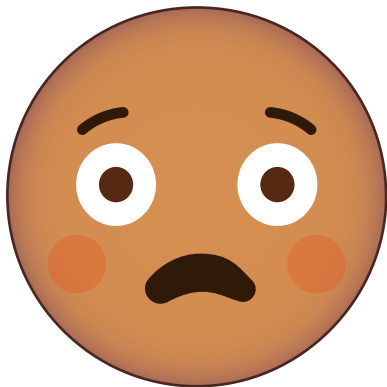
Yo me calmo

Yo siento

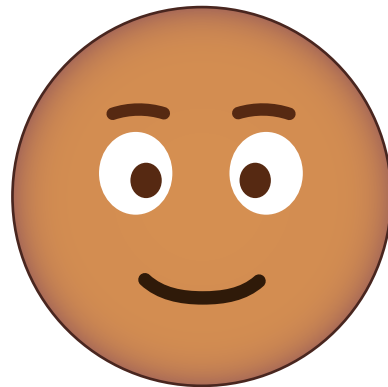
Yo elijo

Yo soluciono

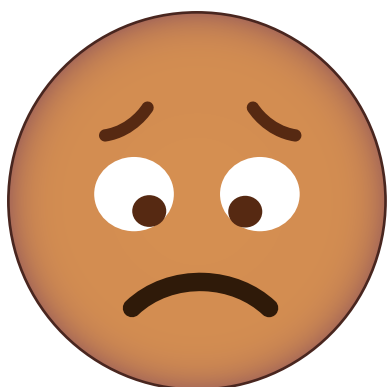




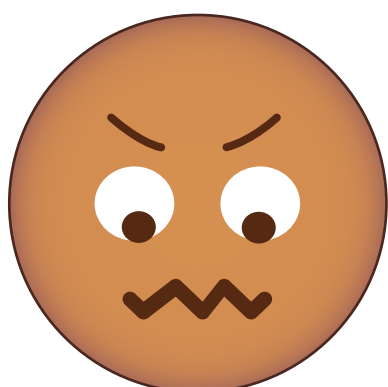
miedo



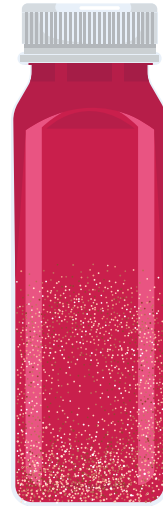
calma



tristeza



enojo

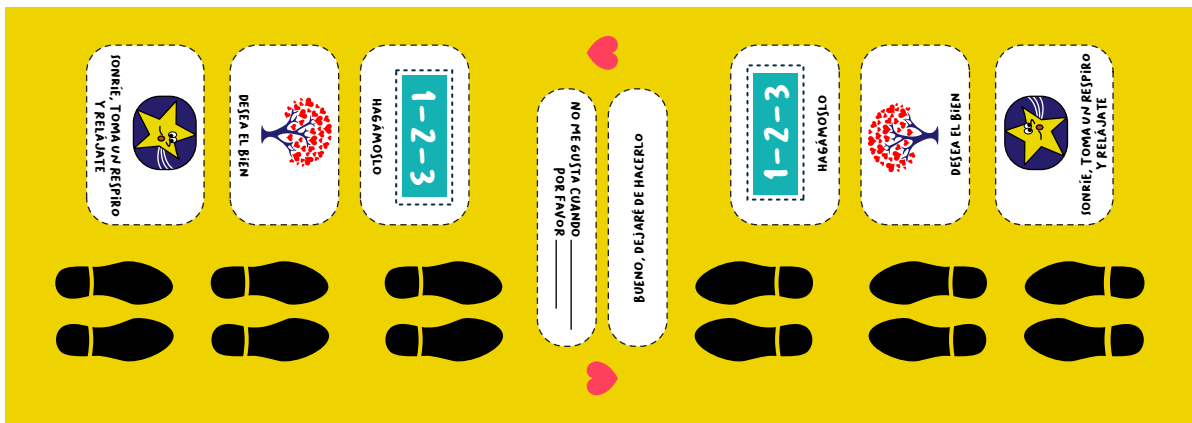




ANEXO 2

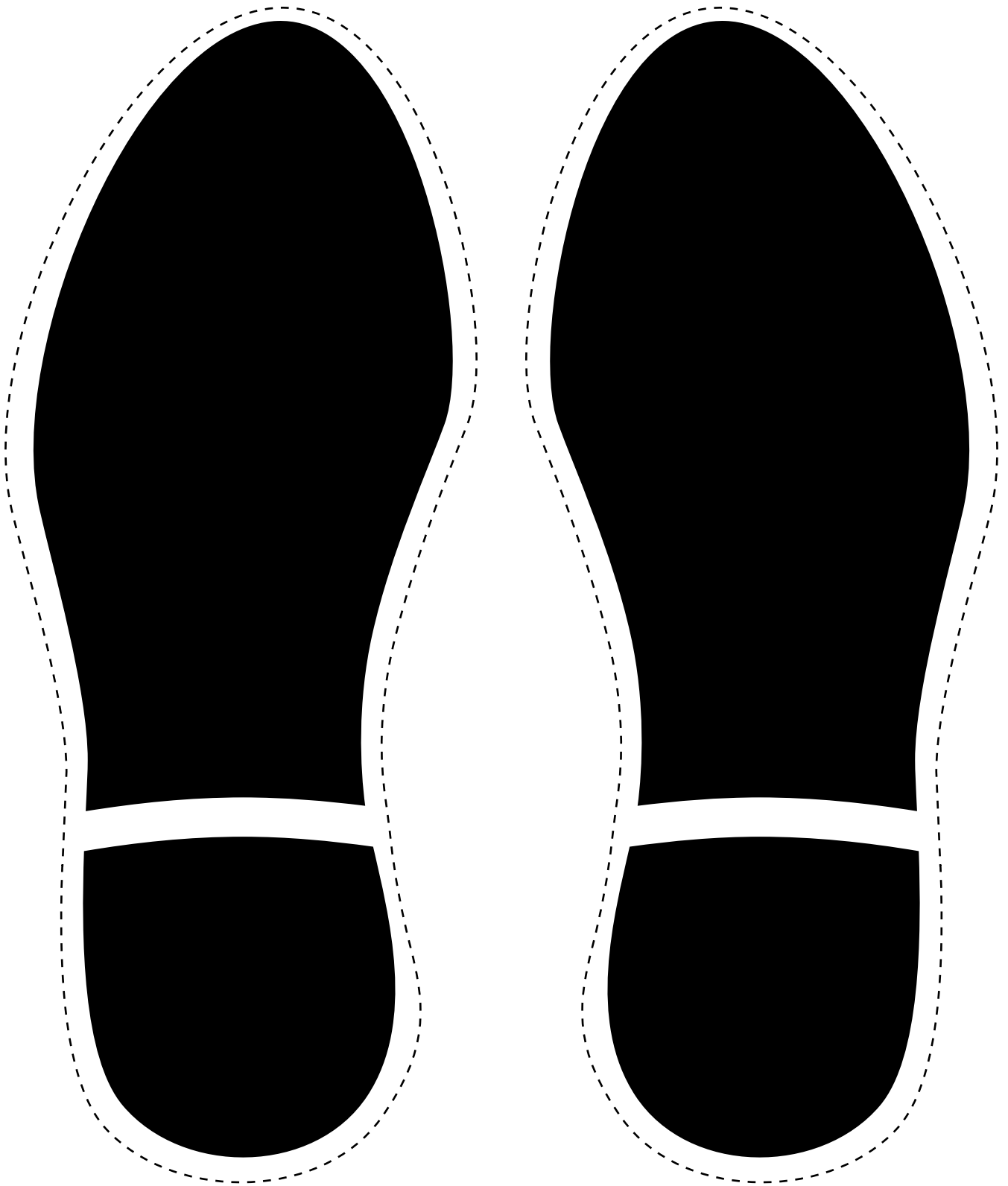
Recorta las siguientes figuras por la línea punteada, con estas figuras armarás la alfombra “maquina del tiempo” para poder solucionar los conflictos emocionales que pueden surgir entre compañeros en el aula.

Ubica las huellas y las estrategias como indica la siguiente imagen:



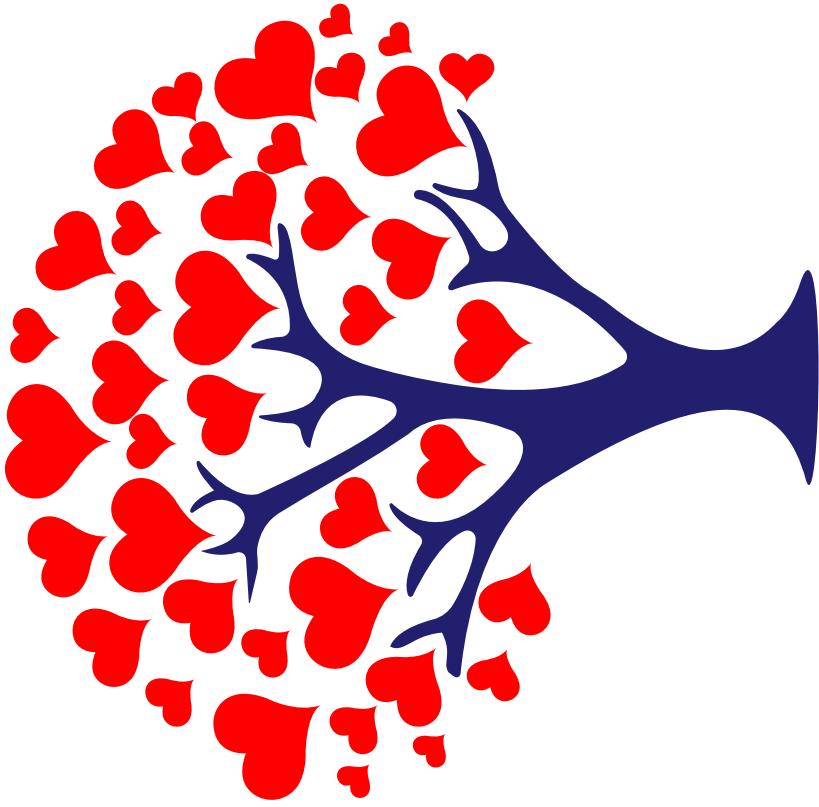
Anexo 2

Saca 5 copias de esta lámina y recorta las huellas y los iconos por la línea punteada, siguiendo las instrucciones.

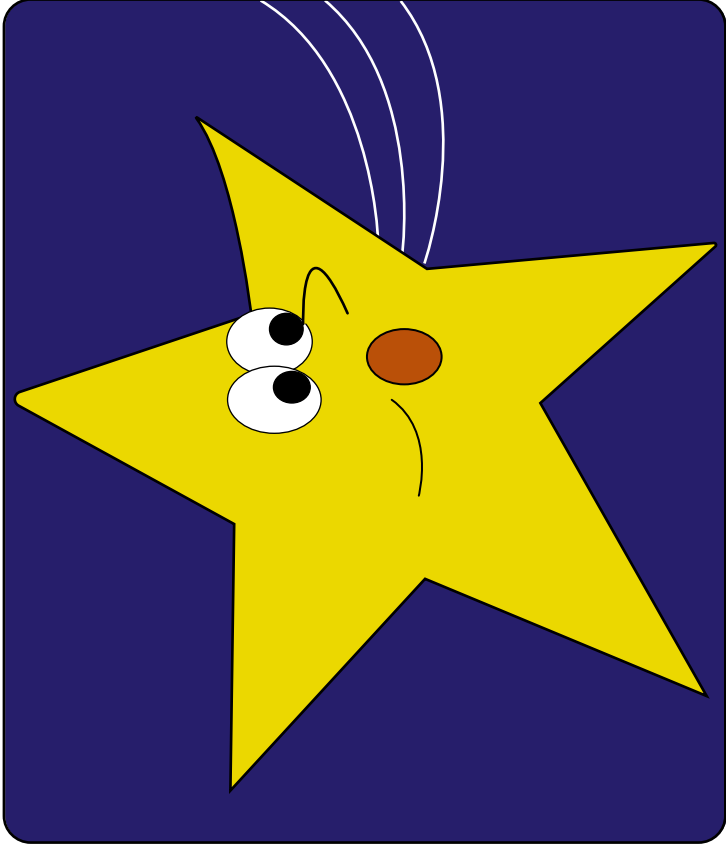


1-2-3

HAGÁMOSLO



DESEA EL BIEN



**SONRÍE, TOMA UN RESPIRO
Y RELÁJATE**

NO ME GUSTA CUANDO _____
POR FAVOR _____

BUENO, DEJARÉ DE HACERLO

ANEXO 3

TWINKLE TWINKLE

SONGS FOR I LOVE YOU RITUALS VOL. 1

Lyrics: Dr. Becky Bailey & Music: Mar. Harman

Twinkle, twinkle, little star.

Adult and child face each other and recite, wiggling

and touching the tips of each others fingers

What a wonderful child you are!

Adult and child smile at each other

With bright eyes and nice round cheeks,

Adult traces child's eyebrows and cheeks

A talented person from head to feet.

Adult gently taps child's head and feet

Twinkle, twinkle, little star,

Adult and child face each other and recite, wiggling

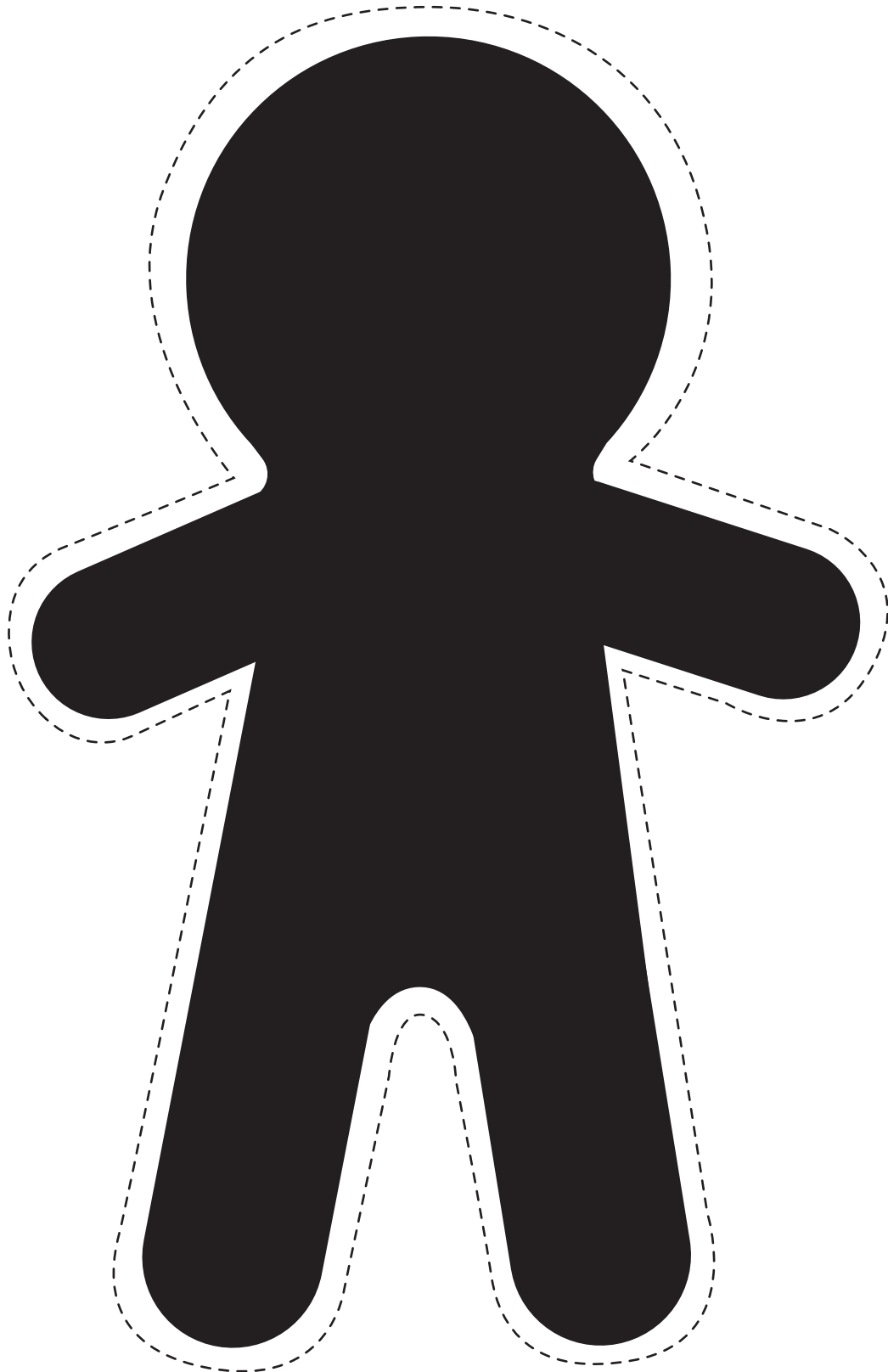
and touching the tips of each others fingers

What a wonderful child you are!

Adult and child hug

ANEXO 4

Recorta el borde del muñeco y utilízalo como guía para armar los muñecos de autorregulación siguiendo las instrucciones de la página 26.



BIBLIOGRAFÍA:

Bailey, B. (2018). The Conscious Discipline Brain State Model. [El modelo de estado cerebral de la Disciplina Consciente]. Florida,EU.: Loving Guidance. Recuperado de <https://consciousdiscipline.com/methodology/brain-state-model/#survivalstate>

Bailey, B. (2011). Managing Emotional Mayhem. [Manejando el caos emocional]. Florida,EU.: Loving Guidance.

Bailey, B. (Sin fecha), Conscious Discipline Building Resilient Classrooms [Disciplina Consciente, construyendo clases resilientes]. Recuperado de https://consciousdiscipline.s3.amazonaws.com/E-Learning/CD-Book_Sample-Chapter.pdf

Bailey, B. (2018), Seven Skills of Discipline [7 habilidades de Disciplina Consciente] Recuperado de <https://consciousdiscipline.com/methodology/seven-skills/>

Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Bogotá, Colombia: Panamericana Formas e Impresos S.A.

Márquez G. , Díaz, J. , Cazzato, J. Salvador. (18, enero-abril, 2007). La disciplina escolar: aportes de las teorías psicológicas. UNICA. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170118447007>

Marzano, R. , Marzano, J. & Pickering, D. (2003) . Classroom Management that works. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=en&lr=&id=B-V M 2 m l 2 Q - Q g C & o i = f n - d & pg=PA1&dq=classroom+management+pdf&ots=GeoJ3XT9NS&sig=QMwfLC W0CI_U5WLJI7Mrn6Ejg6o#v=onepage&q=classroom%20management%20pdf&f=false

Tokuhama, T. (2010). Manejo de Clase. Recuperado de <https://www.educar.ec/servicios/manejo%20de%20clases.pdf>

Rodríguez, A. (2009). Creando Disciplina: Una Propuesta Alternativa. Recuperado de http://sitios.educando.edu.do/biblioteca/components/com_book-library/ebooks/volumen11.pdf

DESPEDIDA

Con todas las estrategias, materiales, conocimientos prácticos y teóricos que la Disciplina Consciente propone podemos comprobar los múltiples beneficios para docentes que la aplican. Ya que son estrategias útiles para hacer frente a los problemas de disciplina y manejo de clase que las docentes enfrentan diariamente sin perder su compostura y aplicar todo lo que conocen de forma asertiva.

