



XXXVIII
INTERJESUITICOS
TAMPICO 2008 - 2009

Editorial

En el mes de enero, se contó con la presencia del Sistema Universitario Jesuita, a través de quienes se ofrecieron pláticas a nuestros alumnos de bachillerato y además, se presentó una conferencia con un contenido muy interesante a padres de familia.

El ponente, Moisés Contreras, aportó una valiosa visión acerca de la disciplina, desde un enfoque básico, pero increíblemente innovador, denominado disciplina emocional.

Las siguientes líneas giran en torno a esta temática, conocedores de la importancia de su conocimiento y aplicación en el aula.

Contenido:

Editorial	1
El Maestro y las Emociones	1
Disciplina y Emociones	1
Disciplina Emocional	2
Cinco componentes para aplicar la disciplina emocional	2
Aplicaciones prácticas	2

El Maestro y las Emociones

Empecemos por reevaluar a las emociones. Durante años fue señalada como la causa de los males en algunas personas, y se le daba el calificativo de algo fuera de control e irracional. Sin embargo, las emociones pueden sacar lo mejor de cada uno de nosotros.

Hoy se ha podido comprobar que es posible aprender a analizar y gestionar las reacciones emocionales en cada situación. Aún más, se ha podido integrar a la respuesta emocional como un factor que propicia el desarrollo de las personas.

Las emociones tienen la capacidad de ayudar al ser humano a enfrentarse con éxito a la incertidumbre, a visualizar un futuro positivo y a acelerar la toma de decisiones, también pueden contribuir a que se tienda un puente entre lo racional y lo irracional, a conseguir una sensación de relevancia personal, así como a facilitar la

adaptación personal y el cambio.

Basados en el constructivismo social, se puede afirmar que las emociones son bastante contagiosas y, por ello, pasan con facilidad de una persona a otra.

Edward Vela sostiene que los maestros deberían realizar un seguimiento de su estado emocional y moldear y favorecer las emociones positivas en sus alumnos. Una gran cantidad de estudios respaldan el valor de la actitud constructiva ante las emociones.

En definitiva, la regulación eficaz de las emociones también ha demostrado mejorar de forma significativa el aprendizaje. James Gross define la regulación de la emoción como los procesos por los cuales influimos en las emociones que tenemos, en el momento en que las tenemos y en la forma en que las experimentamos y las expresamos.

Disciplina y Emociones

Las respuestas emocionales positivas influyen con toda seguridad en la resolución de un problema, activan importantes mecanismos cerebrales y mejoran el procesamiento de la información y de la memoria, mientras que las negativas inhiben esta solución.

En todo ser humano, las respuestas emocionales extremas son una bomba nuclear disparadas al centro de su equilibrio emocional. Así que tanto como te encuentres fuera de control, mira hacia abajo a esa adorable persona que eres y pregúntate a ti mismo: "¿Qué me está disgustando?" o "¿Cuál es la razón de mi enfado?"

En general, se sabe que una buena disciplina debe ser: inmediata, consecuente, segura, de fácil aplicación, justa, positiva, apropiada

en intensidad, eficaz.

Una buena disciplina no debe: dejar las cosas sin acabar, cambiar las reglas a mitad de juego, permitir amenazas huecas y advertencias vanas, tener que ser severa, requerir esfuerzos heroicos para ser eficaz, humillar, herir las relaciones, hacer que educador y el educando se sientan mal respecto a sí mismos.

La disciplina es el método de aprendizaje de la conciencia más intenso, explícito y logrado. Una disciplina firme, consecuente, comprensiva e intensa puede ser el principio y la base de una relación de confianza y para la formación de una conciencia sólida.

Una buena disciplina es una precondición

necesaria para establecer un ambiente que lleve al aprendizaje. Todos los programas de disciplina pueden tener los siguientes elementos: metas, principios, reglas, procedimientos de aplicación o intervención y un proceso de evaluación implícito o explícito.

Los programas efectivos de disciplina proporcionan reglas claras y específicas junto con lineamientos para su aplicación, sin sacrificar los mayores niveles de aprendizaje que brindan los principios. Surgen de la creencia de que enseñar a los alumnos a asumir la responsabilidad de su comportamiento es el "trabajo del maestro" y es más importante que simplemente hacer que se cumplan las reglas.

Disciplina Emocional

Consiste en las diferentes decisiones que se toman, tanto para enfrentarse al reto de las situaciones presentes como para prepararse para el futuro, que aportan autopreparación, una vía hacia el crecimiento personal y una serie de estrategias a las que se puede recurrir cuando se desee, que *proporcionan a quien las usa el poder de elegir cómo sentirse*.

Este interesante enfoque combina mente, cuerpo y espíritu para enfrentarse mejor a la parte más compleja de la condición humana: los cambios constantes en el estado de ánimo que condicionan la experiencia vital y limitan la efectividad personal.

Cinco componentes para practicar la disciplina emocional:

CAUSA: identificar la causa inmediata de las emociones. Identificar la cuestión o el acontecimiento que provoca los sentimientos. ¿Qué ha provocado el estímulo de una emoción significativa en uno?

CUERPO: describir la ubicación y la intensidad de las reacciones físicas. Analizar el propio cuerpo. Determinar la ubicación de las sensaciones físicas y si éstas resultan desagradables o placenteras.

MENTE: identificar los pensamientos y convicciones que acompañan a las reacciones físicas. Identificar los pensamientos y/o imágenes que acompañan a los sentimientos. Identificar las convicciones que subyacen en los pensamientos

ESPÍRITU: observar qué parte de uno mismo se manifiesta como respuesta a las circunstancias actuales. Determinar qué parte del ser se está manifestando y qué parte se está ocultando. Ser conciente de distintos aspectos de la naturaleza personal según lo que se vive o se actúa en diversas situaciones.

OPCIÓN: escoger una opción de la disciplina emocional y aplicarla para enfrentarse de forma constructiva al problema inmediato. Escoger las acciones y reacciones ¿Cuál sería la reacción preferible?, ¿Qué acciones se podrían emprender?, ¿Qué decisiones pueden servir de ayuda para experimentar durante más tiempo y en más situaciones una naturaleza personal más constructiva, efectiva y fortalecida?

Aplicaciones prácticas

La práctica efectiva de la disciplina emocional se basa en cuatro decisiones básicas:

Asumir la responsabilidad del estado de ánimo personal.

Hacer cosas ahora como preparación para el futuro.

Reaccionar ante situaciones que planteen un reto emocional de una forma nueva, más equilibrada y saludable.

Escoger opciones específicas para enfrentarse de forma efectiva a los retos en el momento en que se planean.

Por lo tanto, procura en tu práctica educativa:

Identificar la causa inmediata de las emociones, qué sucedió antes de que el alumno expresara esa conducta.

Identificar qué es lo que realmente le molesta o el acontecimiento que provoca los sentimientos.

Reforzar las actitudes positivas de los alumnos para generar mejor rendimiento y estabilidad emocional.

Ante un problema, puedes orientar al alumno haciéndolo recordar ciertas situaciones como por ejemplo:

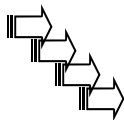
- Estoy contento de estar vivo

- Me aprecio plenamente
- La vida es una aventura interesante.

- Mi placer y felicidad van en aumento en todo lo que pienso y hago.

- Soy responsable de mis pensamientos.

La disciplina emocional también implica descubrir el placer de escoger opciones positivas y saludables y encontrar formas de disfrutar de acciones presentes que mejorarán el estado de ánimo del futuro.



La mitad de la vida es suerte, la otra disciplina; y ésta es decisoria ya que, sin disciplina, no se sabría por dónde empezar con la suerte.

Carl Zuckmayer

Esperamos tus aportaciones y sugerencias:

Margarita Robles
mrobles@ict.edu.mx
Extensión 1195

Rafael Hernández
rhernandez@ict.edu.mx
Extensión 1146

Ma. del Socorro Juárez
sjuarez@ict.edu.mx
Extensión 1106



El primer principio de la disciplina emocional plantea el desafío de reconocer que uno posee el control de las emociones.