



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Controlar el aula"



Propósito

Brindar sugerencias para el control del aula.

 **Modalidad** Presencial

 **Destinatarios** Adultos

 **Tipo** Colectiva

 **Duración** -

 **Recursos necesarios** -



Desarrollo

Patricia Jennings (2019) realiza una reflexión importante sobre la palabra control:

"Control" implica tener consciencia sobre lo que podemos incidir. Consciencia de nosotros mismos, de cómo nos comunicamos, comportamos, etc. para poder elegir en vez de quedar arrastrado por una reacción. El uso de la palabra "control" no implica hacerlo a la fuerza, obligado, ni con esfuerzo sino desde dar-nos cuenta, tener consciencia de nuestras experiencias internas en relación a lo que está sucediendo simultánea-mente en el exterior, haciéndolo de manera abierta y amable (Jennings, 2019:211).

Entonces, cuando somos conscientes de los elementos del aula que podemos controlar, podemos, crear las condiciones óptimas para el aprendizaje.

Las habilidades de autogestión que cultivamos mediante la atención plena fortalecen nuestra capacidad para crear y mantener entornos de aprendizaje atractivos y eficaces a la vez que fomentan nuestra resiliencia y previenen el agotamiento. Cuando los niños sienten la confianza, se sienten seguros para asumir riesgos y explorar lo desconocido, lo que constituye la base del aprendizaje (Jennings, 2019: 254).

¿Qué podemos controlar?

- Controlarnos a nosotros mismos.
- Cómo y qué comunicamos.
- Cómo nos comportamos y dónde nos ubicamos en el aula.
- Establecer y reforzar las expectativas y los límites de las clases.
- Ejercer cierto grado de control sobre el entorno físico, la secuencia y el ordenamiento de las actividades, y la forma en que pasamos de una actividad a otra (transiciones).
- Cada uno de estos elementos tiene una dinámica. Mi tono de voz



puede ser suave o más estridente, sereno o irritado. Puedo moverme lenta o rápidamente. Puedo pararme, o sentarme en una silla o en el suelo. El aula puede ser luminosa u oscura. Puedo acomodar los muebles de manera que haya poco o mucho espacio.

- Ser conscientes de nuestro estado emocional y cómo influye en el clima del aula y la conducta de los niños y niñas.
- Disminuir el ruido; sencillas prácticas para acordar bajar el volumen o pedir silencio. Ejemplo: acordar con los estudiantes.

Si empieza a haber demasiado ruido, escribiré 'silencio' en el pizarrón para recordarles a todos que se callen". Entonces escribía la palabra en el pizarrón, ustedes también pueden levantarse y escribir "silencio". Y en caso de que no sepan cómo se escribe, aquí tienen una tarjeta con la palabra 'silencio' para que la copien cuando lo necesiten. (Jennings, 2019: 213)

- Ser conscientes de las transiciones y avisarles a los estudiantes para que se vayan preparando. Se puede utilizar la música suave para transitar de una a otra actividad.
- Organización del espacio: ser consciente sobre la distribución del mobiliario y analizar la disposición óptima para confort de todos los estudiantes.
- Promover la formación de comunidad entre los estudiantes: al generar el sentimiento de pertenencia en los estudiantes, mejoran los vínculos y se fortalecen los valores de la comunidad. Este sentimiento se promueve a través del aprendizaje colaborativo, los proyectos educativos y actividades al servicio de la comunidad.
- Vínculo docente-estudiante: Sostener momentos de atención individual durante las jornadas escolares permite que todos los estudiantes se sientan valorados. Es recomendable valores aspectos personales más allá del rendimiento académico.
- Promover el rol de mediador en los estudiantes ante la resolución de conflictos también genera responsabilidad, compromiso y fortalece la pertenencia y los vínculos del grupo. Cuando los estudiantes tienen conflictos con otros pueden actuar como mediadores.

