

TIEMPO FUERA POSITIVO

“¿De dónde sacamos esa loca idea de “para tener mejores alumnos, primero tenemos que hacerlos sentir mal”? Los alumnos (y los adultos también) hacen las cosas mejor cuando se sienten mejor” Jane Nelsen

IDEAS PREVIAS:

Esta dinámica está unida a El Cerebro en la Palma de la Mano, y mediante la misma, trabajaremos el **autocontrol** en los alumnos.

El pilar sobre el que se asienta el Tiempo Fuera Positivo, es el **autoconocimiento** sobre el funcionamiento de nuestro cerebro y su sistema de supervivencia.

Como bien dice Antonio Damasio, las emociones y sentimientos ya vienen con el ser humano. Podemos mirar hacia otro lado, pero no por ello van a desaparecer; al contrario, se manifestarán de otra manera, perjudicando a la persona que no las expresa y a su entorno.

Un alumno puede sentirse amenazado, aunque el estímulo en sí, y de forma objetiva, no sea amenazante. No olvidemos que la verdad absoluta no existe, lo que implica que para alguien un determinado hecho puede no tener importancia, pero para otra persona, ese mismo hecho o circunstancia, puede significar mucho, llegando incluso a despertar los instintos inherentes a todo ser humano.

Las respuestas pro supervivencia son respuestas naturales y adecuadas del ser humano; si no fuera por estas respuestas automáticas (tiempo de reacción 125 milisegundos), hoy en día no estaríamos donde estamos. El problema actual es que son respuestas pensadas para un entorno natural, no para un entorno artificial como las sociedades en las que actualmente convivimos. Si un animal atacaba al hombre prehistórico, éste se defendía a través de sus sistemas emocional e instintivo (huida o ataque en función de mis capacidades), pero hoy en día, **distinguir lo que es una amenaza real, ya no sólo para un alumno, sino para cualquier persona, no es tarea fácil:**



- El profesor viene serio, no he hecho los deberes, me van a sancionar. Miedo, amígdala en estado de alerta
- María me ha quitado mi lápiz. Instinto de territorialidad. Me defiendo

- Juan tiene que contarme lo que le ha pasado el fin de semana. Vía placer, núcleo accumbens. Necesario para mi supervivencia
- No estoy seguro de la respuesta, si me equivoco quedaré en ridículo. Mejor no intervengo. Miedo, amígdala en estado de alerta.
- Antonio se ha colado en la fila. Me siento atacado. Me defiendo.

Son muchos los estímulos que se malinterpretan, sin embargo, las respuestas dadas por nuestro cuerpo y mente, son acordes a la interpretación que nosotros mismos le hemos conferido (de amenaza).

Para poder llevar a cabo una **reinterpretación** de los estímulos recibidos necesitamos varios elementos:

1. Autoconocimiento. Saber por qué me he comportado así, o por qué mi compañero ha tenido esa reacción. Dinámica El Cerebro en la Palma de la Mano
2. Reflexión y Autocontrol. Si ya tengo un conocimiento previo sobre el mecanismo cerebral, podré reflexionar y cuestionarme por qué he interpretado ese estímulo como un ataque. Además, sé que el autocontrol, aunque difícil, es posible. Dinámica Tiempo Fuera Positivo
3. Vocabulario e identificación emocional. El Reloj de las Emociones
4. Herramientas para una comunicación adecuada libre de agresividad
5. Ausencia de sentimiento de culpa, aunque no de responsabilidad por los hechos realizados, y enfoque en soluciones
6. Capacitación y confianza en el proceso. Saber que puedo hacer las cosas de otra manera.

DESARROLLO DINÁMICA TIEMPO FUERA POSITIVO:

El objetivo de este ejercicio es crear un espacio donde el alumno pueda “recogerse”, pueda volver a tener el puño de la mano cerrado, de tal modo que su cerebro esté plenamente integrado, ya que mientras esto no ocurra, no podrá razonar adecuadamente y es muy difícil que pueda reflexionar sobre lo ocurrido.

Este espacio NO es un castigo, es un espacio de lugar y de tiempo para conseguir que el alumno se sienta mejor y así posteriormente poder reflexionar sobre lo sucedido.

Pautas:

- El tiempo fuera positivo puede ser una actividad o puede ser un espacio determinado del aula: romper papel de periódico, respiraciones, tener unos cascos con música clásica o relajante, un cojín para golpear, poder coger un libro que al alumno le guste y leerlo u hojearlo, hacer movimientos físicos...El cuenco tibetano tiene un sonido muy relajante, un ejercicio con los alumnos y que podría incorporarse en esta actividad es lo siguiente: se invita a los niños a cerrar los ojos, el profesor hace sonar el cuenco, y se les pide a los alumnos que vayan levantando la mano y abriendo los ojos, en silencio, conforme vayan dejando de oír el sonido del cuenco. Se puede repetir 3 veces. No llevará más de 5 minutos, y beneficiará a todo el aula, incluido el docente.
- Es recomendable realizar una lluvia de ideas donde todos, alumnos y profesor, irán aportando sugerencias sobre el contenido del Tiempo Fuera Positivo.
- Se puede comenzar preguntando a los alumnos si tienen alguna técnica para relajarse, y compartiendo el profesor sus técnicas de relajación
- No hay un tiempo máximo ni mínimo en el que el alumno puede permanecer en el área para calmarse, dependerá de cada niño.
- Durante la lluvia de ideas, el docente, a fin de que quede claro que no están trabajando para crear una zona de juego, debe ir realizando preguntas del tipo:
 - ¿Pensáis que este va a ser un espacio para jugar?
 - ¿Qué pasa si se utiliza este espacio inadecuadamente durante el tiempo de trabajo? (Pierden explicaciones, tendrán que recuperar los ejercicios no realizados en clase y hacerlos en casa)
- Se le puede dar un nombre a este espacio: Hawai, La Atlántida, La Guarida...

- Se recomienda tener un póster, elaborado por los alumnos, y que posteriormente esté visible en toda la clase, donde se **represente gráficamente** el Tiempo Fuera Positivo, por qué es importante y en qué consiste



- **No podemos obligar** a un alumno a ir o a realizar el tiempo fuera positivo. Normalmente, al saber, por una parte, cómo funciona el cerebro (Cerebro en la Palma de la Mano), y por otra, al haber elegido ellos este espacio del Tiempo Fuera Positivo, el simple hecho de recordarles el motivo del porqué esta actividad va a beneficiarles, consigue que los alumnos vayan voluntariamente.
- **Si el alumno no quiere** hacerlo, siempre se puede hacer uso de las opciones limitadas (herramienta de Disciplina Positiva): “Pablo parece molesto, ¿quieres quedarte en tu mesa o prefieres hacer uso del Tiempo Fuera Positivo?”
- También podemos hacer uso de la **empatía**: “Pablo parece muy enfadado y me encantaría poder escucharte, pero hasta que no acabe la clase no podré hacerlo, ¿prefieres quedarte mientras en tu escritorio o en el área para calmarse?”

- Finalmente, recordar que una vez que el alumno se haya tranquilizado, habrá que buscar el momento de **hablar con él sobre lo sucedido** y sobre el porqué de su comportamiento, así como buscar un enfoque en soluciones para que no vuelva a ocurrir. En este punto podemos hacer uso de las herramientas ya vistas: El Reloj de las Emociones, El cerebro en la Palma de la Mano, Carlitos.

Fuentes: Guía del Maestro, Disciplina Positiva en la Escuela Salón de Clase, Positive Discipline Association

MACARENA SOTO RUEDA maccarenadp@gmail.com / 670732324
Neurosicoeducadora – Educadora en Disciplina Positiva
www.unmundoeducado.blogspot.com