

AUTOCONSCIENCIA Y AUTORREGULACIÓN

El autocontrol es una de las funciones ejecutivas más importantes que tenemos los seres humanos, nos ayuda a seleccionar estímulos a los que atender así como a no tener un comportamiento impulsivo cuando nos sentimos atacados o cuando algo nos gusta mucho.

Junto con el autocontrol está el tener consciencia de mi cuerpo, de cómo actúa, de cómo reacciona. La mayoría de las veces las respuestas corporales son tan automáticas que ni las percibimos, por lo que no las reconocemos en nosotros mismos, y por lo tanto tampoco ejercemos control sobre ellas.

A continuación adjunto una serie de actividades encaminadas al trabajo de estos dos aspectos. Estas actividades están inspiradas en el manual de Disciplina Positiva en la Escuela Salón de clase, guía del maestro. Son actividades que pueden completarse con otras herramientas y filosofías educativas:

- Momentos de conciencia (yoga y mindfulness):
 - Invitar al alumnado a mantener momentos de silencio, en los que se irán ayudando del enfoque en la respiración o en un objeto. Otra opción podría ser tocar un cuenco tibetano y que fuesen levantando la mano conforme dejen de oír el sonido del mismo. Podemos comenzar con silencios de 10 segundos e ir aumentando poco a poco.
- Congelar / derretir:
 - Antes de comenzar decir al alumnado que les haréis preguntas cuando estén congelados pero que no pueden contestar hablando, sino levantando o bajando el pulgar silenciosamente en función de la respuesta. Tampoco pueden mirar su cuerpo. Al decir congelados hacemos preguntas varias:
 - ¿Poner motes a los compañeros y profesor se considera respetuoso dentro del aula?
 - ¿Mi pie derecho está adelantado al izquierdo?
 - ¿Mi cabeza está recta?
 - ¿Si tiro arena a un compañero podré seguir jugando en el arenero?
- El cerebro en la palma de la mano y El tiempo fuera positivo
- Usar música tranquila durante momentos de trabajo. Se necesita silencio para poder oír la música. Si se quiere poner música durante las transiciones ésta debe ser diferente para que asocien cada música a una actividad
- Objetos con texturas para sostener, apretar o sentarse.
 - Es importante enseñar cómo usar estos elementos

Macarena Soto Rueda

Neuro psicoeducadora/Educadora en Disciplina Positiva/ Formación en Inteligencias Múltiples, Asperger, AACC y TDAH

www.unmundoeducado.wordpress.com