

NEUROCIENCIAS PARA PADRES & EDUCADORES

LIMITNESS

LIMITNESS

UN CAMBIO DE PERSPECTIVA SOBRE LA DISCIPLINA,
LOS LIMITES Y EL NEURODESARROLLO

Seminario basado en **NO DRAMA DISCIPLINE**
la obra de Daniel Siegel y Tina Bryson,
y las investigaciones en NEUROCIENCIA AFECTIVA Y SOCIAL
de Steven Porges, y Allan Schore.



MAR ARROUPE . Psicóloga Clínica y Educadora, Universidad de Buenos Aires . Especialista en
Terapia de Pareja y Familia. Investigadora en Neurociencia Afectiva y Social . Facilitadora de los programas
Mindfulness Matters y The Kindness Curriculum para niños y adolescentes.

MAR.ARROUPE@GMAIL.COM • +54 911 59950798 • www.themindfullab.com

ESTIMADOS,

Tuve la oportunidad de conocer a Daniel Siegel años atrás, cuando todavía sus ideas no habían sido difundidas en nuestro país. Hay una obra en particular, *NO DRAMA DISCIPLINE* -escrito conjuntamente con Tina Bryson- que estimo contiene un valor incalculable para padres, educadores y todo profesional que trabaje con niños y adolescentes.

No Drama Discipline -traducido como *Disciplina Sin Lágrimas*, es un libro dedicado a los tan polémicos "límites" -del latín *limitis*, *borde* o *frontera*.

En líneas generales, relacionamos el establecimiento de límites con comportamientos de los chicos que consideramos perjudiciales para ellos mismos o para su entorno, o actitudes que contradicen nuestras expectativas y/o valores. Lo cierto es que cuando se trata de límites rápidamente asociamos disciplina con castigo -prolifera retos, sanciones, amenazas, prohibiciones- y muy a nuestro pesar, cuando recuperamos la calma y ampliamos la perspectiva, tomamos conciencia de que muchas cosas que hacemos en nombre de la disciplina sencillamente no funcionan o son perjudiciales. ¿Y como sabemos que no funcionan? Porque nos encontramos repitiendo las mismas cosas a través de los años, nos acostumbramos a sentirnos extenuados -los chicos y nosotros- y finalmente nos damos cuenta del deterioro que sufren nuestras relaciones:

- Los chicos hacen algo que detonan en nosotros emociones intensas - enojo, impotencia, desesperación, incluso vergüenza.
- Antes de poder esbozar una reflexión estamos reaccionando con comportamientos estereotipados del estilo, "¡te vas inmediatamente a tu cuarto!, ¡se terminó el celular!, ¡vamos a citar a tus padres!", que pueden dar inicio a verdaderas batallas campales -explícitas algunas y silenciosas otras.
- Al sentirse amenazados, los chicos responden con más comportamientos estereotipados: contraatacan, se asustan y evaden la situación, o desconectan por completo.
- En ocasiones estalla el caos. La batalla entre niños y adultos puede incluir gritos, llanto, sarcasmo, amenazas de todo tipo, violencia verbal o física, sanciones extremas, situaciones de vergüenza tóxica, exigencias incongruentes, mentiras, resentimiento, revanchas silenciosas. En situaciones de intensa confrontación podemos sentir un alivio momentáneo cuando descargamos nuestra furia, pero es un alivio que dura poco.
- Apenas nos calmamos nos damos cuenta del deterioro que sufren nuestras relaciones al comunicamos de esta manera. Y nos sentimos culpables, impotentes, distantes... desconcertados.
- Con tristeza nos prometemos que nunca más perderemos el control de esta manera pero intuimos que el problema permanece justo frente a nosotros. Nos damos cuenta de lo vulnerables que somos a repetir aquello no funciona y que ni siquiera entendemos con exactitud de donde proviene.

La disciplina, *es difícil y punto* -escribe Daniel Siegel: *ellos hacen algo que no deberían. Nosotros nos ponemos furiosos. Ellos se alteran. Hay lágrimas (a veces las lágrimas son de los niños). Es agotador, es exasperante. Todo el drama, los gritos, los sentimientos heridos, la pena, la desconexión...¿No podemos hacerlo mejor?* Cuando se trata de padres e hijos, maestros y niños, hacerlo mejor suele significar,

hacerlo de otro modo, comunicarnos de otro modo



La perspectiva de la Disciplina Relacional recupera el significado original de la palabra *disciplina* -que no es castigo sino enseñanza -del latín *discere*-, para que esta visión nos conduzca hacia una educación y una disciplina efectiva. **¿ Y que es una disciplina efectiva?** Aquella que logra que necesitemos cada vez menos disciplina. A partir de modificar el modo de vincularnos con los chicos, nuestras intervenciones les facilitarán mayor autorregulación, autogestión y autodisciplina. **Nuestra tarea se volverá menos extenuante porque lo que hacemos funciona,** y el vínculo con los chicos - esto es lo fundamental- mejorará en una proporción que hoy no podemos imaginar.

Me gustaría introducir el **concepto de límite como apertura de un campo de posibilidades** que delimita -restringe pero también habilita - nuevas opciones: NO a romper su juguete más querido cuando el pequeño se siente furioso y descontrolado, significa "SI" a tranquilizarse, a notar que la intensidad de sus emociones disminuye con el apoyo empático de quienes lo aman. El NO sostenido con coherencia y profundo amor estimula la regulación emocional. NO a pegar a un compañero porque no compartió su punto de vista significa, SI a reconocer la perspectiva de otros niños, cultivar los precursores de la empatía y el respeto por los demás.

Un **límite** no debe ser una pared contra la que niño deba estrellarse sino un **mapa fácil de leer,** con **coordenadas claras** y coherentes, para que las puertas que se cierran estimulen en los chicos, **vías alternativas de decir, hacer, sentir y ser.**

Es con estos fines que invitamos a los padres, cuidadores, maestros, profesionales que trabajan con niños y todas aquellas personas que participan de una comunidad educativa, a conocer los principios y estrategias de la Disciplina Relacional. Para eso necesitaremos adquirir conocimientos sobre el sistema nervioso del niño, el adolescente y del adulto. Informarnos sobre las transformaciones que se producen en sus mentes y cerebros en construcción (¡y también los nuestros!). Entender el funcionamiento del cerebro social y el sistema de vinculación social. Diferenciar entre los vínculos de apego seguro, apego inseguro, y apego desorganizado. Elegir con conciencia los valores y estrategias que sustentan lo que hacemos en nombre de la educación y la disciplina, y si trabajamos con otros adultos -padres o colegas- **crear acuerdos que nos permitan cooperar.** Finalmente, crear la disposición de poner en práctica -con gentileza y tolerancia cuando nos equivocamos- **un saber hacer con los niños en materia de educación y disciplina con menos drama y mucha mas asertividad.**

Esta es la invitación. Sean todos muy bienvenidos!

LIC. MAR ARROUPE



OBJETIVOS

1. Conocer la perspectiva del **DESARROLLO PLENO** y la **DISCIPLINA RELACIONAL** y los **principios** que sustentan su **metodología**:

- qué es la disciplina relacional
- cual es su propósito y cómo funciona
- cuáles son sus ventajas en el corto y largo plazo

2. Compartir una experiencia de **reflexión y apoyo entre adultos**— padres, cuidadores, docentes y toda persona que participe de una comunidad educativa— para **poner en práctica la metodología de la disciplina relacional** ,

- en los espacios de convivencia con niños y adolescentes
- de manera progresiva y consistente en el tiempo.



EJES TEMATICOS

- **La perspectiva educativa del Desarrollo Pleno**, la integración y el bienestar. Cerebros en construcción: influencia del vínculo entre padres e hijos, maestros y alumnos, en las trayectorias del neurodesarrollo. Diferencias entre el cerebro del niño, el adolescente y el adulto.
- **La perspectiva de la Disciplina Relacional**: propósito y principios. Diferencias entre disciplina y castigo. La disciplina relacional en la vida cotidiana: conectar primero, redirigir después, estrategias de conexión y redirección.
- **Neurociencia afectiva**. Por qué las emociones son tan importantes. El sistema límbico y el hemisferio derecho. Reconocer las emociones propias y las emociones del niño. Respuestas espontáneas del sistema nervioso autónomo en situaciones amenaza social: rechazo, exclusión, aislamiento, incomunicación, agresión física y verbal, indiferencia, negligencia, ausencia de registro, demandas contradictorias.
- **Neurociencia social**. El vínculo entre el adulto y el niño como zona de desarrollo próximo y óptimo: su influencia en el desarrollo cerebral, emocional, intelectual y social. Creando una base segura. La regulación conjunta de los afectos y el comportamiento. Pasaje desde la correulación afectiva hacia niveles progresivos de mayor autorregulación. Diferenciando y conectando funciones: integrando la corteza pre-frontal y el sistema límbico. Integrando el hemisferio derecho e izquierdo. Integrando memorias implícitas y explícitas. Emociones que producen bienestar: su función reparadora. La importancia de cultivar la conexión con nuestros hijos y alumnos en los momentos libres de conflicto. Siendo proactivos en la gestión del bienestar. El bienestar emocional en la familia y en el aula.
- **Clarificando nuestro propósito como padres y educadores**



PROGRAMA

II. PRINCIPIOS DE LA DISCIPLINA RELACIONAL

1. La disciplina es esencial
2. La disciplina efectiva depende de una relación amorosa y respetuosa entre el adulto y el niño.
3. El objetivo de la disciplina es enseñar.
4. El primer paso de la disciplina es prestar atención a las emociones del niño.
5. Cuando los niños están más perturbados, es cuando más nos necesitan.
6. A veces necesitamos esperar a que los niños estén listos para aprender.
7. La forma en que los ayudamos a estar listos para aprender, es conectando con ellos.
8. Después de conectar, redirigimos.

II. METODOLOGIA DE LA DISCIPLINA RELACIONAL : CONECTAR PRIMERO , REDIRIGIR DESPUES

- PRINCIPIOS Y ESTRATEGIAS DE CONEXIÓN

El ciclo de conexión:

COMUNICAR ∞ VALIDAR ∞ ESCUCHAR ∞ REFLEJAR

- PRINCIPIOS Y ESTRATEGIAS DE REDIRECCION

III. LA DISCIPLINA COMO CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES:

HABILIDADES DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE

Conocerse a sí mismo y gestionar el propio bienestar: establecer equilibrio entre los impulsos y las inhibiciones. Demorar la gratificación. Tolerar frustraciones y tormentas emocionales . Regular los sentimientos intensos . Auto-regularse cuando cambia el contexto. Manejar con flexibilidad situaciones exigentes. Tener en cuenta el impacto del propio comportamiento en los demás . Motivarse a sí mismo. Conciencia de los valores y la ética. Desarrollo de la resiliencia y habilidades pro-sociales.

HABILIDADES DEL ADULTO

- Conocer y regular sus propias emociones. Co-regular los estados emocionales del niño para que el niño pueda, progresivamente, auto-regularse.
- En situaciones de tensión: saber interrumpir los enfrentamientos. Atemperar el caos en lugar de incrementarlo. Desactivar el ciclo, *comportamientos negativos-castigo-más comportamientos negativos*. Transformar las crisis en momentos propicios para la enseñanza. Sin importar cuán extrema sea la conducta de niños y adolescentes, mantener una comunicación abierta de amor y apoyo incondicional, y al mismo tiempo establecer límites claros, coherentes y consistentes.

PRINCIPIOS DE LA DISCIPLINA RELACIONAL –Daniel Siegel y Tina Bryson

1. LA DISCIPLINA ES ESENCIAL. Creemos que amar a nuestros hijos y darles lo que necesitan, incluye establecer límites claros y coherentes y mantener expectativas elevadas para ellos. Eso los ayudará a tener éxito en las relaciones y en muchas áreas de sus vidas.

2. LA DISCIPLINA EFECTIVA DEPENDE DE UNA RELACIÓN AMOROSA Y RESPETUOSA ENTRE EL ADULTO Y EL NIÑO. La disciplina nunca debe incluir amenazas o humillaciones, causar dolor físico, asustar o hacer sentir a los niños que el adulto es el enemigo. La disciplina debe sentirse segura y amorosa para todos los involucrados.

3. EL OBJETIVO DE LA DISCIPLINA ES ENSEÑAR. Utilizamos momentos de disciplina para desarrollar habilidades con las cuales los niños puedan desenvolverse mejor, en el presente y en el futuro. En lugar de castigar, alentamos la cooperación ayudándolos a pensar en sus acciones, y siendo creativos.

4. EL PRIMER PASO DE LA DISCIPLINA ES PRESTAR ATENCIÓN A LAS EMOCIONES DEL NIÑO.

Cuando los niños se “portan mal”, suele deberse a que todavía no manejan efectivamente los sentimientos intensos, y que no cuentan con las habilidades necesarias para tomar buenas decisiones. Así pues, estar atentos a la experiencia emocional que subyace al comportamiento es tan importante como el comportamiento mismo. De hecho, las investigaciones demuestran que abordar las necesidades emocionales de los niños es la estrategia más eficaz para modificar la conducta a lo largo del tiempo.

5. CUANDO LOS NIÑOS ESTÁN MÁS PERTURBADOS, ES CUANDO MÁS NOS NECESITAN. En esos momentos, aun en el peor de sus berrinches, queremos hacerles saber que estamos a su lado y que seguiremos apoyándolos. Así es como generamos confianza y una sensación de seguridad general.

6. A VECES NECESITAMOS ESPERAR A QUE LOS NIÑOS ESTEN LISTOS PARA APRENDER. Si están molestos o descontrolados es el peor momento para intentar enseñarles nada. De hecho, las emociones intensas son evidencia de que los niños nos necesitan. Nuestra primera tarea es ayudarlos a calmarse para que puedan recuperar el control.

7. LA FORMA EN QUE LOS AYUDAMOS A ESTAR LISTOS PARA APRENDER, ES CONECTANDO CON ELLOS. Antes de redirigir el comportamiento, necesitamos conectarnos emocionalmente y consolarlos. Al igual que los tranquilizamos cuando se lastiman físicamente, debemos ayudarlos cuando están emocionalmente perturbados. Y lo hacemos validando sus sentimientos y proveyendo mucha empatía nutritiva. Antes de enseñar, nos conectamos.

8. DESPUÉS DE CONECTAR, REDIRIGIMOS. Una vez que hayan sentido esa conexión con nosotros, los niños estarán más preparados para aprender. Entonces podremos redirigir eficazmente y hablar con ellos sobre su comportamiento. ¿Qué esperamos conseguir cuando establecemos límites? Queremos que los niños adquieran una buena percepción de sí mismos, empatía hacia los demás, y la capacidad de reparar cuando cometen errores.

LA DISCIPLINA RELACIONAL, SE REDUCE A UNA SIMPLE FRASE: CONECTAR Y REDIRIGIR. Nuestra primera respuesta siempre debe ser una conexión tranquilizadora; recién después, redirigimos los comportamientos. E incluso cuando decimos “no” a ciertas conductas de los niños, siempre decimos “sí” a sus emociones y a la manera en que experimentan las cosas.