

autor

Lo que aprendí mientras te portabas mal

La disciplina positiva és una manera de veure i d'entendre la vida



Margarita de las Nieves Acosta és mare, mestra, llicenciada en pedagogia i psicopedagogia, té un màster en Educació Especial i en Prevenció i Intervenció Psicològica en Problemes de Conducta a l'Escola, entrenadora en Disciplina Positiva, especialista universitària en Mindfulness i formació en conteteràpia i autora del programa socioemocional "[Siempre Atentos](#)". Ens interessa especialment la seva darrera publicació: "Lo que aprendí mientras te portabas mal", un llibre la finalitat del qual és presentar una resposta educativa inclusiva que faci de l'escola i de l'aula, un lloc segur per a l'aprenentatge.



ENTREVISTA A MARGARITA ACOSTA

per Jordi Viladrosa i Clua

Què et va fer investigar com donar més oportunitats als alumnes amb problemes de conducta?

Sempre m'he sentit atreta pels problemes de conducta. Primer, perquè vaig ser una adolescent complicada que ho posava una mica difícil als meus mestres. Segon, perquè he conviscut amb nens en centres de menors que tenien problemes de conducta. Tercer, perquè a la meva família hem tingut nens d'acollida amb molt poc autocontrol sobre ells mateixos i les seves emocions. I, quart, perquè he tingut la gran sort de treballar en escoles on hi havia nens amb problemes de conducta dels quals he pogut aprendre moltíssim, gràcies a l'observació, veient com es comporten, què fan i què és el que necessiten. I m'han donat l'oportunitat d'aprendre'n sobre mi, sobre què puc fer perquè funcionin millor, perquè funcionem millor tots.

En què consisteix la disciplina positiva i com pot ajudar l'atenció de tots els alumnes a l'aula?

La disciplina positiva és una filosofia, un mètode que té els seus fonaments, també és una manera de veure i d'entendre la vida. Es basa en coses tan senzilles que de vegades se'ns oblidem i en el respecte mutu d'adult a nen i de nen a adult. De vegades som els adults els qui mantenim algunes faltes de respecte.

La disciplina positiva és molt eficaç perquè suposa una inversió a llarg termini. Els educadors, els pares, els

docents hem d'entendre que estem educant el nen ara mateix, però no ho estem fent a curt termini, la nostra visió ha de ser formar i educar un adult que, quan tingui trenta anys, sigui autònom, flexible, que es pugui relacionar amb si mateix i amb el món d'una manera sana.

La disciplina positiva és molt eficaç perquè suposa una inversió a llarg termini

La disciplina positiva es basa en una comunicació assertiva, a establir normes i límits de manera clara, respectuosa i ferma, però alhora amable. Gràcies a ella vaig entendre què hi ha darrere d'un problema de conducta, què és el que busca aquest nen, i tots en realitat. Al final ens movem per cercar un sentit de pertinença a un grup, al nostre grup de referència, sentir-nos útils dins aquest grup, que puguem aportar alguna cosa, que el que jo faig en el meu grup de referència influeix de manera positiva en els altres, perquè si no ho trobo de manera positiva, ho busco de manera negativa.

La disciplina positiva és un repte, però també és la realitat. Les persones ens plantejem on estem a gust, com ens comportem, en què col·laborem, en quins ambients som reconeguts. Doncs, als nens els passa el mateix, ja des d'infantil.

En el teu llibre "Lo que aprendí

mientras te portabas mal" defenses que s'ha de convertir l'escola en un espai segur per a l'aprenentatge on cada nen pugui sentir-se únic. Com s'aconsegueix aquest objectiu en una aula amb una gran diversitat d'alumnes?

Tenir alumnes únics és la base de l'educació perquè totes les persones som diferents i de vegades ens obstem a donar una lliçó uniforme quan les persones no ho som; quan ho fem estem deixant molts nens fora del sistema perquè el que els estem oferint de vegades no té sentit. Suposa un esforç i un canvi de mirada.

El més important és conèixer els alumnes, perquè moltes vegades ens oblidem que són persones diferents cadascun. Si realment els coneguéssim, si ens paréssim a pensar una mica, ho veuríem molt més clar: "ara estic amb el Manel i alhora estic parlant amb la Carme; el Manel no és igual que la Carme, no li puc donar el mateix".

Actualment, costa una mica més perquè suposa un esforç i estem vivint en una societat on l'esforç no està ben vist; el suposa per part del docent, però també per part de l'alumne. Potser algun temps enrere hi havia menys prejudicis, ens mostràvem una mica més com érem

És important conèixer els alumnes, perquè cadascun d'ells són persones diferents

La millor eina de totes en educació som nosaltres mateixos, els professors.

i ara els nens tenen una mena de cuirassa per diferents circumstàncies.

Hem d'educar els nens també en l'esforç de simplement intentar conèixer-se a si mateixos i després donar-se a conèixer. Hi ha nens que ho fan de forma natural i altres que no i hem de ser els adults els que els ensenjem i els guiem pel camí.

Quins principis de la disciplina positiva tenen base neurocientífica i com es poden aplicar a una aula ordinària d'un col·legi qualsevol?

Conèixer el funcionament del cervell és fonamental per a tots els docents i tots els educadors. José María Toro diu que és molt difícil dissenyar un guant sense haver vist mai una mà. Moltes vegades pretenem ensenyar sense conèixer com funciona el cervell. Saber que hi ha períodes crítics per a realitzar certs aprenentatges, com per exemple la parla, és rellevant perquè posa èmfasi en quin és el millor moment i el millor temps per a realitzar aquest aprenentatge. O conèixer quin és el millor moment per ensenyar un nen a llegir ens ajuda i ens permet triar aquell moment que coincidirà quan el cervell estigui preparat. Si ens entestem a ensenyar a llegir abans d'hora, el que podem fer és generar dificultats d'aprenentatge que al final no són dificultats d'aprenentatge, sinó dificultats d'ensenyament.

Per donar una resposta als nens que tenen problemes de conducta, la disciplina positiva posa molt èmfasi en el desenvolupament del cervell, a conèixer les aplicacions educatives de l'anomenat "cervell triú", classificació proposada per Paul McLean a la dècada dels seixanta, que ens diu que el nostre cervell ha anat evolucionant i que totes les persones tenim una

part del cervell que és instintiva, una altra que és racional i una altra que és emotiva. Conèixer el procés de desenvolupament i si un nen està actuant des de l'instint o des de la part emocional ens permet treballar amb ell d'una manera diferent. És a dir, ens permet saber què podem demanar, en funció de l'edat i del seu nivell de desenvolupament.

Com ensenyes ahora a alumnes madurativament diferents?

Amb els nens que tenen dificultats i sobretot amb els que tenen una discapacitat visible i tangible, tots empatitzem amb ells i busquem estratègies i eines per fer-los la vida més fàcil. En canvi, les dificultats dels nens que es comporten malament es troben a les funcions executives, no tenen aquesta capacitat d'inhibició. No és perquè no ho vulguin, la seva conducta impulsiva es dona perquè no poden o perquè encara no estan preparats per tenir aquest pensament reflexiu que necessitarien. Per exemple, la limitació que té un nen cec és que no hi veu i a cap mestre se'ns acudeix dir-li "mira aquí, mira" i mai se'ns acudirà enfadar-nos sinó al revés, empatitzem, busquem eines perquè pugui accedir al currículum o braille. Davant d'una dificultat, hem de canviar la mirada i donar-li el suport necessari.

Com creus que s'està aplicant la disciplina positiva en general a les aules?

La disciplina positiva diu coses tan bàsiques que, quan faig formació a docents, el que els dic és "parem i dediquem un temps a pensar".

Un d'aquests consells és connectar amb els alumnes; per atraure la seva atenció n'hem de ser conscients, perquè si no, el que fem és elevar el to de veu. Hem de saber coses tan senzilles com que per parlar amb algú i per sentir-te escoltat cal mirar als ulls; és tan fonamental que de vegades se'ns oblidada.

Una de les eines de la disciplina

positiva és cuidar-se un mateix com a docent. Si no s'està bé com a persona no es pot donar el millor de si que és el que els nens necessiten i mereixen. La millor eina de totes en educació som nosaltres mateixos, els professors. I la barrera més important també som cadascun de nosaltres, perquè es tracta d'un repte personal. La disciplina positiva no necessita eines complicades ni un material específic, sinó que cada professor concret ha d'aconseguir que els alumnes aprenguin a autorregular-se, a escoltar; però cal fer-ho des del que cadascú sap, des del que és. Eduquem amb el que pensem, amb el que diem, amb el que fem i també amb el que sentim. El que nosaltres puguem transmetre és allò que al final li quedarà i allò que el farà ser aquest adult que estem educant.

Com hauria de ser la formació del professor perquè l'aplicació de la disciplina positiva sigui efectiva i sostenible?

La formació ha de ser vivencial perquè el primer canvi que hem de fer és cap a nosaltres i per això ha de ser totalment pràctic i aplicable. En altres paraules, quan tenim la possibilitat de vivenciar i d'empatitzar amb un alumne, si som capaços de veure què sent, realment és quan podem canviar.

Tinc experiència de dirigir formació en obert a través dels CEP (Centres

La resposta als problemes de conducta és fer que se senti important

del Professorat) amb professors de diferents col·legis que tenen inquietuds similars i també als mateixos col·legis com a formació en centre. Quan tot un claustre aconsegueix canviar la mirada i aconseguir sintonitzar amb la



inclusió, és quan es produeix la màgia. També hi ha la possibilitat de fer aquesta formació en línia a través de la plataforma [Aula Desigual](#) d'Antonio Márquez, però la resposta als problemes de conducta no és als llibres, ni als cursos, és en cadascun de nosaltres, en què prenem consciència que hem de mirar aquest alumne com una persona que necessita sentir-se important, que necessita sentir-se útil dins de l'aula. I quan tu ho fas, li dones seguretat i des de la seguretat es produeix el canvi.

Tinc entès que esteu oferint el curs “Pla de disciplina positiva enfront dels problemes de conducta”.

Quins són els seus continguts?

Els continguts són una oferta oberta perquè sigui cada professor qui decideixi què necessita. Per exemple, si ens preguntem com puc fer que aquest alumne m'escolti, o quantes vegades els fem callar al llarg d'una jornada, també ens hauríem de preguntar quantes vegades els ensenyem el silenci com a tal. En aquest sentit, una de les eines que es plantegen al curs és “ensenyar el que estàs exigint”. Exigim o demanem als

Quan un nen ens està desafiant, és una oportunitat per a ser millors docents

nens respecte i companyonia i que sàpiguen compartir un espai, però cal ensenyar-ho, i dedicar-li aquest temps i aquest espai.

Hem de saber com funciona el cervell, que també és un contingut del curs, i veure els errors d'un alumne com una veritable oportunitat d'aprenentatge, cosa que ens permet donar totes aquestes estratègies. Un exemple: quan un nen petit comença a caminar i cau, els pares o els adults l'aixequem amb afecte, no l'escriassem pas. De manera similar, quan un nen agraïeix a un altre, el que fem és dir-li: li has fet mal un altre cop! En canvi, ho hem de veure com una oportunitat per ensenyar-lo a relacionar-se d'una altra manera i això s'aprèn a l'aula. Ara bé, cal dedicar-hi un temps i un espai.

Estic convençuda que les classes on hi ha un alumne amb problemes de conducta és una sort. Quan tenim un nen que ens està desafiant, ens està fent buscar quina és la millor resposta per donar-li. No ho podem veure com una càrrega, al revés, és una oportunitat de ser millors docents.

Què li suggereixes al professorat perquè intenti arribar abans que aflorin els problemes de conducta?

El millor mètode i el més eficaç per treballar els problemes de conducta és la prevenció. La prevenció des d'infantil; la prevenció de cada dia, de cada setmana; perquè quan

Els nens han d'entendre i viure el respecte com alguna cosa positiva

ensenyem el respecte després no s'ha de demanar. Si els nens entenen i viuen el respecte com una cosa positiva, posteriorment no ho veuran com una xacra.

La prevenció s'adquireix entrenant-se. Per això, els programes d'educació socioemocional a l'aula funcionen tan bé, perquè primer permeten conèixer els alumnes i més tard convertir-los en els nostres aliats, perquè la resta de companys li puguin donar una resposta molt millor que la nostra.

De vegades es donen moments explosius amb nens que, malgrat tenir el millor dels programes socioemocionals, les millors eines, encara que utilitzem pràctiques inclusives boníssimes, la resposta més encertada és des de la calma, l'acceptació de l'alumne per qui és i no per qui ens agradaria que fos, de regulació (la regulació de l'adult és la que aconseguix la regulació del nen) i d'empatia, de posar-nos al lloc d'una persona que està totalment desbordada per les seves emocions en aquell moment.

A la vostra web “[Siempre atentos](#)” presentes un Pla d'aula inclusiva enfront dels problemes de conducta des de la disciplina

positiva. En què consisteix?

Primer ha de voler perquè suposa un canvi i una formació per unir criteris. A Sempre atentos proposem un pla de disciplina positiva general, però cada col·legi, cada institut ha de fer el seu. No es tracta de canviar-ho tot, sinó allò que fa anys que no funciona. El pla de disciplina positiva es basa en dos pilars:

- Fer de l'aula i el centre un espai segur.
- Donar una resposta respectuosa i eficaç davant de les crisis greus de conducta.

Es considera un espai segur quan el docent aplica unes estratègies que funcionen, unes experiències educatives com ara parlar amb calma, cuidar-se, connectar amb els alumnes, mantenir unes normes clares, respectuoses i positives. Després també amb una organització de l'espai i de l'aula, l'estructura i la previsió del material que necessiten els nens.

Una manera de crear la classe segura s'aconsegueix també amb un programa socioemocional de dedicació setmanal, reservant un temps per a les assemblees, perquè es tractin, s'escoltin, que juguin, un temps per riure, un altre temps perquè se'ls llegeixi contes, que se'ls llegeixin històries. Una hora per setmana, per exemple, no implica ni esforç ni temps real. A més, cada col·legi ha de tenir un pla i un protocol d'actuació en situacions de crisi i d'autorregulació. Si hi ha un nen que

es desborda per les circumstàncies personals ha de tenir un espai físic on pugui tornar a la calma. Si no proporciona l'escola aquesta seguretat la buscaran fora i llavors aquesta seguretat la trobaran en bandes d'altres nens molt més grans i on puguin sentir-se importants fent coses que no són sanes, ni per a ell ni per a la resta de la societat. Hem de procurar donar-los aquesta resposta que mereixen, igual que un nen cec necessita una màquina braille o un nen sord una llengua de signes, aquests nens mereixen calma, acceptació, regulació i empatia.

Aleshores, qui són la peça clau: els tutors, els professors, els orientadors, els directius?

La peça clau som tots i cadascun de nosaltres, fins i tot dins de l'escola la peça clau són els companys, i el mateix nen. Hem de fer conscient el nen de les dificultats que té perquè ell vulgui canviar, perquè ell vulgui fer les coses d'una altra manera. Som nosaltres qui hem d'aportar aquesta confiança que ell mateix pot fer les coses de manera diferent, que és possible canviar des de dins; ha de sentir que pot fer les coses millor.

Aquesta confiança vindrà també dels companys i de la família, especialment amb els nens que tenen problemes de conducta. De vegades el professional pot fer molt per aquesta família i per aquest nen que al final és allò que ens interessa.

La peça clau som tots: docents, companys, família i el mateix alumne

Per acabar, com pot contribuir l'aula inclusiva i la disciplina positiva a aconseguir l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 4 a l'Agenda 2030?

Espero que d'aquí a uns anys no calgui parlar d'inclusió, perquè s'entengui que tots som diferents i que donem una educació i uns continguts curriculars accessibles a tots els nens i nenes, a tots els nostres alumnes.

S'hauria de començar per una autoavaluació, primer del que fa cada membre que pertany a un claustre i segon com a claustre en si. En segon lloc, descobrir què es fa bé i què s'hauria de fer millor. Hi ha eines com el disseny universal per a l'aprenentatge (DUA), la conteteràpia; pensar si serveix allò que s'està fent, si és sostenible, si estem ensenyant els nens a respectar el medi ambient, a no ser consumistes, a respectar els altres, a respectar la natura...

Al final, gent petita fent coses petites, com diu Eduardo Galeano, és allò que pot canviar el món.