

Disciplina consciente, siete habilidades aplicadas a la educación superior

Conscious Discipline, seven skills applied to Higher Education

Martha Yamel Gálvez Gayón*

Universidad Internacional de la Rioja en México (UNIR)

https://doi.org/10.36105/pedag_infinita.2026v1n2.01

Resumen

En una era digital, donde la gran mayoría de las personas utilizan internet, resulta indispensable reflexionar sobre la forma en la que educamos habilidades socioemocionales como la autorregulación, empatía, autogestión, compasión, toma de decisiones, confianza y cooperación, entre otras. La educación de estas habilidades es tarea no solo de la educación inicial, básica o media; es también responsabilidad de la educación superior continuar fomentando su desarrollo y competencia para que pueda ser aplicada en todos los contextos de la vida. El docente, por lo tanto, requiere de estrategias que fomenten el uso y desarrollo de estas habilidades. La Disciplina consciente integra acciones concretas basadas en las neurociencias para desarrollarlas. Si bien estas son adoptadas generalmente por la educación básica, este artículo pretende llevarlas al

* Correo electrónico: martha.galvez@unir.net <https://orcid.org/0009-0004-5798-2073>
Recepción: 11/02/2026 Aceptación: 08/04/2026

CÓMO CITAR: Gálvez Gayón, M. Y. (2026). Disciplina consciente, siete habilidades aplicadas a la educación superior. *Pedagogía infinita*, vol. 1, núm. 2, 5-21. DOI: https://doi.org/10.36105/pedag_infinita.2026v1n2.01



Esta obra está protegida bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

docente de educación superior, identificando tanto los llamados poderes que ayudarán al docente en su labor, como habilidades socioemocionales específicas que puede desarrollar en sus estudiantes, de forma que logren impactar positivamente en su formación integral y abonar así a la educación socioemocional, atendiendo a las necesidades del mundo actual.

Palabras clave: disciplina consciente, regulación emocional, estrategias docentes, educación superior, habilidades socioemocionales.

Abstract

In a digital age, where most people use the internet, it is essential to reflect on how we cultivate socio-emotional skills such as self-regulation, empathy, self-management, compassion, decision-making, trust, and cooperation, among others. Developing these skills is not only the responsibility of K to 12; it is crucial to continue fostering their development and competence so they can be applied in all aspects of life. Therefore, teachers require strategies that promote the use and development of these skills. Conscious Discipline integrates concrete actions based on neuroscience to develop them. While these strategies are generally adopted by basic education, this article aims to bring them to higher education teachers, identifying both the powers that will support them in their work and the specific socio-emotional skills they can develop in their students. This will positively impact their holistic development and contribute to socio-emotional education, addressing the needs of the modern world.

Keywords: conscious discipline, emotional regulation, teaching strategies, higher education, socio-emotional skills.

Introducción

En un mundo donde la tecnología avanza a gran velocidad, donde las personas tienen a su alcance el uso cotidiano de diferentes dispositivos móviles, necesitamos valorar y reflexionar sobre la importancia del contacto humano y de las relaciones sociales. La Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT, 2021) indica que un promedio de 71% de la población mundial

cuyas edades oscilan entre los 15 y 24 años utiliza internet. Mencionamos esta edad porque resulta interesante darnos cuenta de que, en términos de conectividad y desarrollo, el mayor volumen en uso de dispositivos electrónicos se encuentra en nuestros jóvenes. Esto nos invita a reflexionar sobre las interacciones sociales y habilidades socioemocionales que estamos desarrollando en ellos y que marcarán su desempeño en la vida adulta.

Estas herramientas digitales, entre las que encontramos teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras, realidad aumentada, realidad virtual, aplicaciones de aprendizaje personalizado, Inteligencia Artificial y otros, nos proporcionan grandes oportunidades en las que docentes y estudiantes podemos ahorrar tiempo, potenciar la creatividad, atender a las necesidades específicas de aprendizaje y crear ambientes innovadores y vanguardistas (Echeverría y Molina, 2022); sin embargo, nos impulsan también a mirar la forma en la que se dan las interacciones entre los estudiantes. Es común pensar que toda esta tecnología puede alejar a los estudiantes del mundo real o limitar sus relaciones con otras personas, volviéndolas más distantes. Entre estas limitaciones encontramos la dificultad para regular sus emociones, lo que a su vez se relaciona con una mayor probabilidad de presentar trastornos como depresión, ansiedad, aislamiento, aumento de estrés y dificultad para establecer relaciones sociales. A su vez, estas problemáticas, de acuerdo con Hermida et al. (2025), forman parte de los factores psicosociales que intervienen en la deserción escolar. Los autores plantean que acciones como favorecer el sentido de pertenencia, crear redes de apoyo y otorgar estrategias que desarrollen las habilidades socioemocionales favorecen la permanencia de los estudiantes; es por ello que este trabajo se desarrolla desde un enfoque teórico-reflexivo con análisis documental e integra a su vez estrategias concretas que pueden ser llevadas a cabo en el aula de educación superior.

La educación socioemocional busca fomentar relaciones positivas, así como promover estrategias de autorregulación y empatía hacia las personas. La UNESCO (2024b) considera que el aprendizaje de estas habilidades será clave en la educación, pues ayudará a reducir la deserción escolar, potenciar el bienestar y la salud emocional de los estudiantes y los proveerá de las herramientas que se requieren para lograr un cambio social positivo. Sea en entornos digitales o presenciales, estas habilidades son indispensables para el futuro cercano. De acuerdo con la UNESCO (2024a), son las

“capacidades que las personas pueden desarrollar a lo largo de la vida y que determinan su aptitud para conectar y comprender las propias emociones, pensamientos y conductas... de los otros; y desenvolverse en un determinado contexto de manera adaptativa” (p.12). Entre ellas, y de acuerdo con los diferentes programas que menciona, encontramos la empatía, la compasión, la autogestión, la toma de decisiones, la resolución de conflictos, la confianza, la cooperación, la asertividad y el optimismo (p. 15).

Para desarrollarlas, nos basaremos en este artículo en la formación de la disciplina, que es entendida desde la Disciplina consciente como un proceso “que consta de dos partes: la salud de la relación y el conjunto de habilidades de las partes involucradas” (Bailey, 2020, p.14). Este concepto nos invita a reflexionar sobre las habilidades socioemocionales que puede desarrollar el ser humano para regularse y comunicarse asertivamente con otros; propone acciones concretas para potenciar las relaciones interpersonales partiendo del conocimiento de uno mismo, del cambio y transformación personal, para impactar a su vez en la relación con otros.

Aproximación teórica

La disciplina consciente promueve el acompañamiento y educación de la inteligencia emocional a partir de la regulación del adulto. Es cada vez y con más frecuencia abordada por las instituciones de educación básica; sin embargo, es poco utilizada en niveles superiores. Debido a que esta promueve la regulación de los adultos para impactar en la vida de otros, y teniendo en cuenta el impacto del uso de la tecnología en nuestros jóvenes, es importante impulsarla a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo, invitando así a docentes de todos los niveles educativos a integrarla en su práctica educativa.

La disciplina consciente sienta sus bases en la neurociencia. Trabaja aspectos como: a) la regulación emocional, que nos habilita para aceptar y manejar eficientemente las emociones (Montoya, 2018); b) la neuroplasticidad, que nos da la capacidad para modificar las estructuras cerebrales, integrando nuevos aprendizajes; c) el desarrollo de las funciones ejecutivas, para que así el ser humano se desarrolle tanto en el plano emocional, como cognitivo; d) la asertividad, que es la capacidad que tenemos los seres humanos para expresar nuestros pensamientos, emociones y necesidades de

forma clara, con respeto y control emocional (Rojas, 2023); y otras habilidades que detallaremos más adelante.

En los niveles de educación superior, tanto en pregrado como en posgrado, nos encontramos con personas que buscan profesionalizarse, adquirir nuevas herramientas y compartir sus experiencias en diferentes entornos de aprendizaje. Los estudiantes de este nivel tienen una visión más clara de lo que el mundo requiere, de las habilidades que les hacen falta y que pueden desarrollar tanto para el futuro cercano como lejano. Están todavía en proceso de formación, adquiriendo conocimientos y habilidades que irán perfeccionando. Es un momento clave para integrar a esta etapa educativa los aspectos socioemocionales que les permitirán atender a estas necesidades.

Los estudiantes que actualmente se encuentran estudiando en educación superior han sido educados, en muchas ocasiones, a partir de herramientas punitivas o tradicionales, que no promueven el aprendizaje de las habilidades y competencias socioemocionales. Utilizar en las clases herramientas de desarrollo socioemocional les permitirá adquirirlas, favorecerlas y compartirlas en sus diferentes contextos personales y profesionales (Rojas *et al.*, 2023), preparándolos para enfrentar las exigencias del mundo actual. El Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL, s.f.), que es una organización cuya función es establecer bases para un aprendizaje social y emocional de calidad, habla, entre otras cosas, de cómo se ve el fomento de las habilidades socioemocionales en el aula de educación básica como parte de su preparación para el acceso a la universidad y al ingreso laboral (Johnson, H., Wiener, R., 2017) y explican, que estas habilidades pueden observarse en acción, en un aula en la que los estudiantes están reunidos en pequeños grupos, hablando entre ellos para resolver problemas, utilizando diferentes materiales y recursos, debatiendo, dándose retroalimentación y utilizando las habilidades de autorregulación, empatía, colaboración y resolución de problemas, como parte de su actuar cotidiano, ya sea que se promuevan de manera intencional o como parte de su currículo oculto. Esto dista a veces de lo que presenciamos en las clases de educación superior, otras lo promueven y desarrollan como parte del currículo oculto. Sea cual sea el caso, las clases en educación superior deben mantener esta línea, favorecer el desarrollo de las habilidades socioemocionales tanto como las cognitivas o académicas. Los docentes pueden, por lo tanto,

fomentar su uso de forma consciente y objetiva, para que los estudiantes puedan perfeccionarlas y llevarlas a otros entornos y a su vez, transmitir las a nivel personal con quienes les rodean.

La disciplina consciente habla de siete habilidades (compostura, asertividad, aliento, elecciones, empatía, intención positiva y consecuencias) que son herramientas prácticas que emergen a su vez de siete poderes (percepción, atención, unidad, libre albedrío, aceptación, amor e intención) que debe poseer el adulto en un estado consciente de regulación para lograr transformar los conflictos en oportunidades de aprendizaje para los estudiantes, como puede observarse en la Tabla 1. El adulto, o en este caso, el docente, a través del poder, enseña a sus estudiantes la habilidad a partir de interacciones diarias y estrategias concretas. De esta forma: “Nuestras aulas se convierten en unidades vivientes de sana socialización” (Bailey, 2020, p.27), ya que con ellas, mejoramos la autorregulación de los estudiantes, favorecemos el desarrollo de sus funciones ejecutivas, aumentamos la conexión y empatía entre el grupo, potenciamos la resiliencia a la vez que reducimos conflictos. Todo ello dispone el aula para que esta sea un ambiente en el que la seguridad y relación entre sus miembros permitan el aprendizaje académico, el logro de metas y la creatividad.

Tabla 1. *Habilidades y poderes de la disciplina consciente*

Poderes (el docente lo desarrolla)	Habilidades (el estudiante las aprende)
Percepción	Compostura
Atención	Asertividad
Unidad	Aliento
Libre albedrío	Elecciones
Aceptación	Empatía
Amor	Intención positiva
Intención	Consecuencias

Fuente: elaboración propia, adaptado de “Conscious Discipline, Formando aulas resilientes”, por Bailey, Becky, 2020, Loving Guidance.

A continuación, abordaremos cada una de las habilidades, mencionando el poder que el docente puede ofrecer para que el estudiante las desarrolle, así como algunas estrategias concretas adaptadas a la educación superior.

Compostura

Es la habilidad de autorregularnos. Volvernos conscientes de nuestros pensamientos y nuestras emociones antes de actuar. Mantener la calma en los momentos difíciles (Bailey, 2020). La compostura es necesaria para entablar relaciones saludables, en donde razón y emoción puedan balancearse para que nos responsabilicemos conscientemente de nuestras acciones.

El docente utiliza el poder de la percepción para lograrlo. Este poder le permite percibir lo que sucede a su alrededor, sin juicios; en total control de sí mismo. El docente, al responsabilizarse de sus propios pensamientos, emociones y acciones, puede ver con claridad lo que sucede en otros y proporcionarles herramientas que les den seguridad y calma.

Las estrategias que recomendamos para llevar a cabo en educación superior son:

- a) Proporcionar rutinas claras. Ya sea que normalmente abordemos el tema anterior antes de iniciar la clase, que revisemos las entregas pasadas o que iniciemos con un nuevo cuestionamiento; dar estructura a nuestras clases de forma que los estudiantes puedan tener claridad de lo que va a suceder cada día, de las expectativas y la manera en la que se organizan las actividades de aprendizaje, así como comunicarlas y ser congruente con ellas, da a los estudiantes la posibilidad de actuar con certeza y enfocarse en aprender.
- b) Mantener la compostura. Si bien es difícil encontrar conductas como las que podríamos ver en niveles básicos de educación, un docente que llega al aula con el pulso acelerado, prisa, impaciencia o que reacciona ante las diferentes circunstancias sin control, puede ocasionar un alto nivel de estrés; por ello, respirar sigue siendo una gran herramienta a cualquier edad. Darnos la oportunidad de regular nuestro sistema nervioso, para que en calma podamos dar la instrucción, promover la colaboración, resolver el problema o cualquier situación a la que podamos enfrentarnos.
- c) Ante una queja o reclamo del estudiante, notar su estado, valorar su preocupación y explicar asertivamente la situación. Utilizar un lenguaje similar a este ejemplo: “Noto que esto es importante para ti y valoro que defiendas tu trabajo (el docente respira); muéstrame en

qué punto de la rúbrica crees que la evaluación no coincide con tu entrega”.

La compostura es la primera de las habilidades que nos permitirá aprender y potenciar las demás. Podemos decir que hemos alcanzado el éxito al desarrollar esta habilidad cuando vemos aulas en las que tanto docente como estudiantes pueden hacerse responsables de sus propios sentimientos y conductas. En donde, a pesar de haber dificultades, es posible volver a la calma para resolverlas.

Asertividad

La asertividad es una habilidad de la que se habla con frecuencia. La Dra. Becky Bailey (2020) la define como esa capacidad de comunicarnos con claridad, poniendo nuestra atención en el lugar indicado y estableciendo así límites eficaces y con respeto. Enviar a los estudiantes el mensaje correcto, en el momento adecuado, es clave para orientar su aprendizaje.

El docente utiliza el poder de la atención para lograrlo. Este poder le permite enfocarse en lo que desea que suceda en su aula; si quiere, por ejemplo, que los estudiantes logren diseñar una campaña de mercado para determinada empresa, es capaz de redirigir su atención a las habilidades y conocimientos que requieren sus estudiantes, en lugar de desviarla a su historia profesional cuando un estudiante le hace una pregunta sobre cómo ponerlo en práctica.

Entre las estrategias que se recomiendan, en educación superior, encontramos:

- a) Notar al estudiante. Señalar de forma descriptiva y libre de juicios las acciones que el estudiante está llevando a cabo, para que pueda, con esa orientación, redirigir su aprendizaje. Veamos este ejemplo: La docente nota que el estudiante forma un nudo corredizo inestable durante la sutura en un modelo anatómico, se acerca a él y con calma le dice: “Observo que el nudo se afloja, ¿qué ajuste podrías hacer para favorecerlo?”. El estudiante identifica así la tensión muscular en su mano, la relaja y rehace el nudo correctamente, mejorando con ello su técnica y su aprendizaje.

- b) La acción de ‘pivotar’.¹ Estar atentos a lo que realizan los estudiantes, a la forma en la que se hablan a sí mismos y ayudarles a dar la vuelta cuando la frustración puede apoderarse de su aprendizaje. Vamos a ejemplificarlo: El estudiante de gastronomía intenta batir las claras de huevo para hacer merengue, pero se frustra al ver que no montan y dice: “¡No me sale, está mal!”. El docente pivota la situación diciendo: “Respira y nota qué tienes bien (huevos y bowl limpio), ¿qué más necesitas para que suban?” El estudiante se centra en agregar una pizca de cremor tártaro y logra un merengue perfecto.
- c) Utilizar un lenguaje asertivo, enfocado en la acción. Dar un mensaje claro, considerando que sea nuestra voz de certeza y no tenga tintes de pasividad ni agresión. Así, los estudiantes podrán centrarse en su aprendizaje y no en la emoción que surge tras recibir el mensaje.

La asertividad orientará no solo la consolidación de las habilidades aquí mencionadas, sino que será una guía clave para desenvolverse en la vida personal. Podemos ver lograda esta habilidad cuando las acciones que llevamos a cabo son pertinentes a los objetivos y con la forma de comunicarlos. En el aula, se ve la congruencia entre lo que observamos, comunicamos y nuestras conductas, orientadas siempre con respeto y búsqueda del bien común.

Aliento

A veces pensamos que en educación superior, los estudiantes están ‘porque quieren’, ‘porque eso eligieron’, y eso debe bastar para tener la adecuada motivación. Sin embargo, a pesar de que un estudiante decida estudiar Derecho, eso no significa que cada asignatura sea de su agrado, que esté cómodo con el horario en el que tiene la clase, o que en su mente esté alguna cuestión distinta a la asignatura que limite su experiencia de aprendizaje. El aliento, desde la Disciplina consciente, es ayudar a las personas a sentirse parte de un grupo, fomentar el deseo de servir y afrontar los retos para lograr los objetivos (Bailey, 2020).

¹ En la disciplina consciente, se le llama pivotar a la acción de dar la vuelta a una situación en la que nuestra atención está en lo que no queremos que suceda, en lugar de ponerla en lo que sí deseamos que suceda (Bailey, 2020).

El poder de la unidad es clave para impulsar esta habilidad. El docente puede hacer sentir a cada estudiante que su persona es una parte importante y vital del grupo. A través de sus estrategias didácticas, puede enseñarles que, al estar todos interconectados, podemos actuar hacia un mismo objetivo, creando una cultura de colaboración que será indispensable para formarse como líderes.

Recomendamos que el docente pueda aplicar en el aula las siguientes estrategias:

- a) Promover la colaboración en el grupo, resaltando las acciones de cada estudiante en la resolución del problema, la generación de ideas o el logro del objetivo. Poder dar retroalimentación constante y pertinente a los estudiantes y valorar su participación motiva este deseo de servir a otros.
- b) Fomentar espacios de diálogo y sana convivencia en los que tanto los estudiantes como el docente, puedan establecer relaciones positivas. Saludar a los estudiantes haciendo contacto visual, ya sea en línea o de forma presencial; un saludo explícitamente dirigido a darles la bienvenida les hace sentir parte del grupo y da la seguridad de que son bien recibidos.
- c) Utilizar estrategias de pensamiento visible, como podría ser ‘Puntos de compás’ (Project Zero, s.f.). Esta rutina permite al docente conocer lo que motiva, obstaculiza y necesita el estudiante, de forma que puede alentarlos desde el conocimiento de su necesidad, orientando sus acciones didácticas a favorecer su aprendizaje.

El aliento nos ayudará incluso en los momentos más difíciles. Nos recordará que estamos interconectados y que podemos desarrollarnos en un entorno seguro. En clase puede verse cuando el grupo trabaja de forma colaborativa, buscando estrategias para lograr resultados; resuelve y expresa sus emociones y, reconoce la riqueza de la diversidad, aceptando a cada integrante como parte del grupo.

Elecciones

Al llegar a la educación superior, se espera que los estudiantes puedan elegir adecuadamente entre diferentes opciones. Han elegido ya una carrera

profesional, un trabajo, actualizarse o emprender. Las elecciones, sin embargo, son cada vez más complejas. De acuerdo con Kahneman (2013), existen dos sistemas de pensamiento: el sistema uno o rápido y el sistema dos o consciente. El primero actúa de forma inconsciente, basándose en las emociones y las asociaciones, y el segundo requiere de la atención, lógica y un esfuerzo cognitivo mayor. La Dra. Becky Bailey (2020) comenta que las elecciones que son motivadas de forma interna ayudan a reforzar la actitud de poder, aumentan la posibilidad de cumplir acuerdos y mejoran el proceso de toma de decisiones.

El docente entonces, a través de su poder de libre albedrío, modela a los estudiantes la idea de que él o ella está a cargo de sí mismo y que es la única persona capaz de influir un cambio en sí. Es decir, cada uno de nosotros, es responsable de nosotros y de nuestros cambios. Y, para cambiar, necesitamos elegir.

Es así como el docente puede utilizar diferentes estrategias que inviten a los estudiantes a elegir; entre ellas se encuentran:

- a) Plantear situaciones, casos o problemas en los que sea necesario tomar una decisión, dándose cuenta de lo que ello implica. Activando el sistema de pensamiento lento.
- b) Proporcionar momentos en donde el juego y actividades de relajación ayuden al cerebro a regresar al presente para que pueda enfocarse después en una tarea o decisión compleja.
- c) Dar opciones para presentar sus trabajos, exámenes o entregas, utilizando rúbricas claras y congruentes con los objetivos para favorecer el compromiso de la entrega y asegurar un mejor resultado de aprendizaje.

Las elecciones nos recuerdan que tenemos la capacidad de cambiar y la responsabilidad de hacerlo asertivamente. En clase podemos ver desarrollada esta habilidad cuando, dentro de un grupo, los estudiantes piensan antes de actuar; cuando se valoran y ponderan las posibles consecuencias de sus actos y cada uno actúa con responsabilidad.

Empatía

En un largo tiempo, la empatía fue vista como la capacidad de ‘ponerse en los zapatos de otro’; hoy sabemos que no es posible. Para Brown (2015),

existen dos tipos de empatía: la afectiva, que implica compartir sentimientos, y la cognitiva, que nos ayuda a comprender cómo se siente la otra persona, fomentando conexión y confianza. La empatía, en la Disciplina consciente, nos permite regularnos para hacernos responsables de nuestras propias acciones (Bailey, 2020).

El poder que ayuda al docente en este caso es la aceptación, entender que las cosas son como son, los estudiantes son quienes son y las circunstancias también. Así, un docente con este poder deja de resistirse al momento, nombra la emoción que siente y puede regularla para buscar mejores alternativas para acompañar el aprendizaje de sus estudiantes.

Algunas estrategias que puede llevar a cabo en clase son:

- a) Modelar a los estudiantes cómo recuperar la calma para que comprendan que las emociones son el puente que nos lleva del problema a la solución si logramos autorregularnos y activar nuestras redes de pensamiento. Favorecer momentos en los que aprendan a partir del error, analizar cómo los hace sentir equivocarse, cómo pueden volver a la calma y qué necesitan considerar para iniciar de nuevo el procedimiento, con más posibilidades de éxito.
- b) Permitir segundas entregas o entregas previas en las que, a partir de una retroalimentación formativa, el estudiante pueda darse cuenta de lo que necesita mejorar, cree un plan de acción y lo lleve a cabo.
- c) Favorecer actividades colaborativas, juegos de roles, storytelling y situaciones didácticas en las que se les permita a los estudiantes comprender y respetar al otro, así como practicar el control de sus emociones.

La empatía nos permitirá comprender a quienes nos rodean, y también ofrecemos empatía a nosotros mismos, para afrontar las dificultades desde la autorregulación. En el grupo podemos ver desarrollada esta habilidad, cuando sus integrantes buscan soluciones que parten de las herramientas que se tienen en aras de un mejor accionar, sin tomar partidos o apuntar culpables.

Intención positiva

Al pensar en algo, nuestra mente crea representaciones internas que activan el cerebro de forma similar a lo que experimentaríamos en la vida real

(Siegel, 2010). Esta idea se relaciona directamente con la percepción que tenemos de las cosas o las personas. Si como docentes, pensamos que los estudiantes serán ‘difíciles’, ‘flojos’ o ‘incompetentes’, nuestro cerebro creará esa imagen y tratará de confirmarlo en toda acción que realicen. La intención positiva es mirar conscientemente al estudiante y pensar en lo que puede estar detrás de las conductas para ayudar a su aprendizaje de forma positiva (Bailey, 2020).

El poder que requiere el docente para favorecer esta habilidad es el amor. Amor, no en el sentido romántico, sino pedagógico; Alonso-Sainz (2022) explica que ese amor implica la pasión por el saber y el conocimiento y ayuda a mirar a los estudiantes sin juicios, buscando destacar sus cualidades y potencialidades para ayudarles a alcanzar ese conocimiento o saber.

Dentro de las estrategias que podemos llevar a cabo en el aula para potenciar esta habilidad, se encuentran:

- a) Presentar el tema de clase haciendo primero, contacto visual con los estudiantes con una sonrisa. El docente puede iniciar la clase con una anécdota o dato curioso que despierte el interés y cree un clima de confianza en el grupo. Explicar luego lo que se pretende lograr para que los estudiantes tengan claro a dónde los llevará el aprendizaje. Es importante fijar en este sentido metas que sean útiles, atractivas y retadoras para ellos.
- b) Crear situaciones didácticas en donde se favorezca la integración de ambos hemisferios cerebrales (derecho – intuitivo, emocional, creativo; izquierdo – lógico, analítico, razonador) para que el estudiante pueda alcanzar objetivos a largo plazo (Bailey, 2020). Esto puede verse así: en ingeniería civil, el docente puede plantear el análisis matemático de las cargas y esfuerzos de una viga (hemisferio izquierdo: lógica, cálculo), luego pedir a los estudiantes que construyan el modelo físico y comprueben su comportamiento bajo peso real visualizando la posible falla (hemisferio derecho: percepción espacial, experiencia sensorial).
- c) Celebrar los logros de los estudiantes describiendo asertivamente lo que han alcanzado para generar en sus mentes la idea exacta de su logro y motivarlos a alcanzar nuevos objetivos. Un docente de medicina podría decir algo como en este ejemplo: “Noté cómo mantuviste el ángulo de inserción con firmeza, el avance del catéter

y la suavidad al bajar el ángulo para fijarlo. Cada movimiento fue deliberado y seguro. Dominaste la técnica. Mi reconocimiento por tu precisión”.

La intención positiva nos invita a reflexionar sobre las necesidades y habilidades propias y de los demás. Nos invita a mirar las cosas de forma diferente, viendo lo mejor en otros. Puede reflejarse en un aula donde cada integrante se compromete y guía sus acciones hacia la resolución de problemas y cuando ofrece reconocimiento a otros.

Consecuencias

Todos nuestros actos tienen consecuencias. En la Disciplina consciente las consecuencias se ven, “no solo como el resultado físico de la acción, sino la forma en la que nos sentimos sobre el resultado” (Bailey, 2020, p.324). Ese sentimiento es el que impulsará a actuar y el que nos servirá de aprendizaje al enfrentarnos a una situación posterior, cambiar la acción y obtener diferentes resultados.

El docente, a través del poder de la intención consciente, orienta el aprendizaje de los estudiantes, utilizando el error como una oportunidad para aprender. Utilizar los errores como parte del proceso de aprendizaje, nos da la oportunidad de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje pues motiva la reflexión, el análisis y la toma de decisiones, además de promover la autorreflexión, que es indispensable en el desarrollo de las habilidades socioemocionales (Mendoza et al., 2022). Los errores existirán con o sin la conciencia de cómo abordarlos; hacerlos parte del proceso de aprendizaje marca una gran diferencia.

Algunas estrategias que los docentes de educación superior pueden llevar a cabo para desarrollar esta habilidad son:

- a) Favorecer el desarrollo de las habilidades ejecutivas (atención, resolución de problemas, iniciación de tareas, metacognición, memoria, administración del tiempo, priorización, regulación, logro de metas, etc.) de forma intencional en sus clases. Crear situaciones didácticas donde integren y en las que los estudiantes puedan ser conscientes también de su importancia y aplicación.

- b) Hacer uso de las consecuencias lógicas para motivar el aprendizaje. Por ejemplo, previo a la entrega de trabajos, el docente establece los lineamientos de la entrega, entre los cuales están las acciones antiplagio y el correcto uso de los lineamientos APA. Al recibir un trabajo que incumple con estos lineamientos, debe detectar el error con empatía y asertividad, describiendo el error sin juicio. La consecuencia lógica, previamente pactada, deberá motivar al estudiante a utilizar adecuadamente los lineamientos APA, reflexionando sobre su utilidad e importancia; promover la reflexión en el estudiante para que la próxima vez pueda aplicarlo mejor. Asimismo, el docente deberá dar seguimiento a esta cuestión en su próxima entrega y retroalimentarla de forma que el estudiante pueda tener claridad en cuanto a lo que ha avanzado.
- c) Plantear casos, situaciones, problemas o retos que impliquen un reto cognitivo y que motiven al estudiante a poner en práctica lo aprendido, dándose cuenta de los logros alcanzados, del potencial que tienen y de la importancia de continuar aprendiendo para alcanzar nuevas metas, es decir, contagiar con propósito a los estudiantes de la pasión por aprender.

Esta es la habilidad más compleja, pues requiere de las otras para realizarse adecuadamente. Con ella, podemos tanto tomar decisiones como afrontar o pactar consecuencias de forma asertiva y orientada al aprendizaje. Un aula que ha consolidado es aquella donde los estudiantes y el docente resuelven problemas con intención positiva, mirando las necesidades propias y del entorno, analizando las posibles consecuencias. Es un espacio donde las acciones son motivadas por el razonamiento y el bien común.

Consideraciones finales

La educación superior es el último eslabón en el proceso de aprendizaje académico. Ya sea en pregrado o posgrado, busca preparar profesionales que forman o formarán parte de los sectores productivos y públicos; pero esta no es su única finalidad; la educación universitaria, en su esencia, busca formar personas autónomas, investigadoras, dialogantes y flexibles (Cruz, 2024) que no solo estén capacitadas para desempeñar un trabajo, sino que

fomenten la libertad, la creatividad y el pensamiento crítico basándose en los principios humanos. Por ello, la educación que reciben debe ser integral, contemplar tanto los aspectos académicos como socioemocionales que les darán las estrategias formativas para impulsar así el desarrollo económico, social y humanitario de su país.

La labor del docente es entonces indispensable para alcanzar estos objetivos. La Disciplina consciente estructura las habilidades que los docentes pueden ofrecer a sus estudiantes para que las desarrollen y pongan en práctica en su vida cotidiana. Implica un cambio personal, para poder transformarse a sí mismo e impactar a otros. Esta transformación requerirá de la disposición y voluntad del docente. Será un camino largo en cuanto al número de modificaciones que irán sucediendo, pero será también un camino favorable que comenzará a influir en otros y a generar consecuencias positivas visibles a su alrededor.

A partir de estas sencillas estrategias, los docentes pueden iniciar este proceso de cambio y transformar así la educación. La adaptabilidad, la regulación de sus emociones y prácticas conscientes contribuirán a dar una educación de calidad, considerando al estudiante como un ser integral en un mundo donde la consolidación de las habilidades sociemocionales impactará en la sociedad que deseamos construir.

Conflicto de intereses: La autora declara no tener algún conflicto de intereses en la elaboración del presente.

Referencias

- Alonso-Sainz, E. (2022). Ser docente: un acto intrínseco de amor pedagógico. *Tendencias Pedagógicas*, 39, 70-79. <https://doi.org/10.15366/tp2022.39.006>
- Bailey, B. (2020). *Conscious Discipline: Formando aulas resilientes*. Loving Guidance.
- Brown, B. (2015). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Avery.
- CASEL: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. (s.f.). casel.org. Our Mission and Work. <https://casel.org/about-us/our-mission-work/>
- Cruz Picón, P. E. (2024). La banalidad del mal en el ámbito universitario: Una perspectiva desde Hannah Arendt. *Revista Dialogus*, 1(14), 120–132. <https://doi.org/10.37594/dialogus.v1i14.1514>
- Echeverría Pidghirnai, V., & Molina Villacis, P. de las M. (2022). Herramientas digitales en el aprendizaje y su relación con las habilidades creativas de los estudiantes. *Revista Científica Sinapsis*, 2(21). <https://doi.org/10.37117/s.v2i21.608>

- Hermida Bravo, K. R., Herrera Cepeda, A. C., Crespo Campoverde, C. E., Borbor Piliagua, J. G., & Maldonado Palacios, I. A. (2025). Factores psicosociales que inciden en la deserción universitaria. *Prohominum*, 7(3), 174–185. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0364>
- Johnson, Hillary, Wiener, Ross. (2017). *This Time, With Feeling, Integrating Social and Emotional Development and College- and Career- Readiness Standards*. The Aspen Institute, Education & Society Program. <https://www.aspeninstitute.org/publications/this-time-with-feeling/>
- Kahneman, D. (2013). *Thinking fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Mendoza Ramírez, A., Mendoza Liscano, S.M., Serpa Jiménez, A.M. (2022). La estrategia de emplear el error como herramienta para el aprendizaje. *MundoFesc*, 12(23), 60-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10244893>
- Montoya, L.M. (2018). La educación socioemocional en el contexto universitario. *Didac* (72), 11-17. <https://didac.iberomx/index.php/didac/article/view/185/413>
- Project Zero. (s.f.). *Compass points*. Harvard Graduate School of Education. <https://pz.harvard.edu/resources/compass-points>
- Rojas Chacaltana, S.A., Etchart-Puza, J.A., Cardenas-Zedano, W.J., & Herencia-Escalante, V.H. (2023). Competencias socioemocionales en la educación superior. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(119), 72-80. <https://doi.org/10.47460/uct.v27i119.708>
- Rojas Estapé, M. (2023). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. Bantam.
- Unión Internacional de Telecomunicaciones (2021, 8 de noviembre), *Aumenta el número mundial de usuarios de Internet, pero las disparidades profundizan las principales brechas digitales* [Comunicado de prensa]. <https://www.itu.int/es/mediacentre/Pages/PR-2021-11-03-Digital-Skills.aspx>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2024a). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales*. Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE2019). UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388352/PDF/388352>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2024b). *Mainstreaming social and emotional learning in education systems: Policy guide*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000392261>