

¿Qué es Disciplina Positiva?

Título original en inglés: What is Positive Discipline? Fuente: www.posdis.org Positive Discipline Association
Traducción: Ari Molina Permission to translate and publish granted to the Puget Sound Adlerian Society by the authors.

Disciplina Positiva es una filosofía educativa que cree en ser firmes y amables al mismo tiempo, promoviendo el establecer límites desde el respeto. Sus principales metas son el respeto y la cooperación entre las personas, la resolución pacífica de conflictos y el enseñar habilidades para la vida. Sus pilares fundamentales son el respeto mutuo y la dignidad del ser humano. El origen de este enfoque horizontal en las relaciones entre personas se encuentra en el psiquiatra vienés Alfred Adler (1870-1902), padre de la psicología individual y defensor de la naturaleza eminentemente social del ser humano.

Disciplina Positiva es un programa diseñado para enseñar a las personas a ser responsables, respetuosas y llenos de recursos. Basado en la serie de libros de Disciplina Positiva de la Dra. Jane Nelson, Lynn Lott, Cheryl Erwin, Kate Ortolano, Mary Hughes, Mike Brock, Lisa Larson y otros, las técnicas ayudan a que las personas aprendan importantes habilidades sociales y de vida de una manera profundamente respetuosa y alentadora tanto para los niños y los adolescentes como para los adultos.

Estudios recientes demuestran que los niños tienen un interés desde el nacimiento a sentirse conectados con los demás y que los niños que tienen un sentido de vínculo con su familia y escuela se portan mejor.

Disciplina Positiva se basa en que la disciplina debe ser enseñada y que la disciplina, a su vez, enseña.

Jane Nelsen menciona los siguientes puntos de la disciplina efectiva que enseña:

CINCO CRITERIOS PARA UNA DISCIPLINA EFECTIVA

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Ayuda a los niños y a los adolescentes a tener un sentido de conexión. (Pertenencia y significado).2. Es respetuosa y alentadora. (Amable y firme al mismo tiempo.)3. Es efectiva a largo plazo. (Considera lo que el niño está pensando, sintiendo, aprendiendo y decidiendo acerca de él mismo y de su mundo y qué hacer en el futuro para sobrevivir o prosperar.)4. Enseña importantes habilidades sociales y de vida. (Respeto, preocupación por los demás, solución de problemas y cooperación, así como las habilidades para contribuir en su hogar o en su centro educativo)5. Invita a los niños a descubrir sus capacidades. (Alienta el uso constructivo del poder personal y la autonomía.) |
|---|

Los modelos de Disciplina Positiva están dirigidos a desarrollar relaciones de respeto mutuo. La Disciplina Positiva enseña a los adultos a utilizar amabilidad y firmeza al mismo tiempo y no es punitiva ni permisiva. Las herramientas y conceptos de Disciplina Positiva incluyen:

-  **Respeto mutuo.** Los adultos modelan la firmeza al respetarse a ellos mismos y a las necesidades de la situación y la amabilidad al respetar las necesidades del niño.

- ♥ **Identificar la creencia detrás del comportamiento.** Una disciplina efectiva reconoce las razones que hacen actuar a los niños de cierta manera y trabaja para cambiar esa creencia, en lugar de intentar cambiar solamente el comportamiento.
- ♥ **Comunicación efectiva y habilidades para resolver problemas.**
- ♥ **Disciplina que enseñe** (que no sea permisiva ni punitiva).
- ♥ **Enfocarse en soluciones en lugar de castigos.**
- ♥ **Alentadora (en lugar de alabadora).** Al alentar, se toma en cuenta el esfuerzo y la mejoría, no simplemente el éxito y construye autoestima a largo plazo y estimula.

Dos escuelas de pensamiento sobre el comportamiento humano

Diferencias entre la práctica común en muchas escuelas y el enfoque de Adler

	Dominante y tradicional. Práctica más extendida en las escuelas	Enfoque en Soluciones Disciplina Positiva
Quién desarrolló la teoría	Practicada por Pavlov, Skinner,...	Adler, Dreikurs, Nelsen, Lott,...
Qué motiva el comportamiento	Respuestas a recompensas y castigos	La gente busca un sentido de pertenencia (conexión) e importancia (significado)
Cuándo tenemos más influencia en el comportamiento de los demás	En el momento de reacción frente a un comportamiento.	En una relación continua basada en el respeto mutuo
Herramientas más poderosas para los adultos	Control, premios y castigos	Empatía, resolución de problemas en grupo, amabilidad y firmeza,...
“Respeto” es...	Obediencia y cumplimiento. La dignidad y respeto a los adultos son primordiales.	Mutuo. Relaciones en las que cada persona merece ser tratada con dignidad y respeto.

Respuesta a una conducta inapropiada	Censura, aislamiento, castigo.	Mencionar, sin lamentar o culpar. Centrados en soluciones. Ver qué hay detrás del comportamiento
Respuesta a una conducta peligrosa y destructiva	Censura, aislamiento, castigo.	Seguimiento. Se deja al alumno experimentar los resultados de sus acciones
El aprendizaje del alumnado se maximiza cuando...	El adulto tiene un control efectivo sobre la conducta del alumno	El alumno siente pertenencia e importancia en clase.

Amabilidad y Firmeza a la vez

por Jane Nelsen

Título original en inglés: "Kindness and Firmness at the same time." Traducción: Ari Molina
www.positivediscipline.com

Rudolf Dreikurs (educador y psicólogo) enseñó la importancia de ser firmes y a la vez amables en la relación con nuestros niños y adolescentes. La amabilidad es importante por el sólo hecho de mostrar respeto por el niño. La firmeza es importante para mostrar respeto por nosotros mismos o por la situación. Los métodos autoritarios generalmente carecen de amabilidad. A los métodos permisivos les falta firmeza. Amabilidad y firmeza son esenciales para la disciplina positiva.

Muchos padres y maestros luchan contra este concepto por muchas razones. Una es que generalmente no se sienten con ánimos de ser amables cuando un niño le ha hecho llegar a su límite. Quiero preguntarme de nuevo "Si los adultos quieren niños que controlen su comportamiento, ¿es demasiado pedir a los adultos que aprendan cómo controlar su propio comportamiento?" Frecuentemente es el adulto quien debe tomarse un tiempo fuera positivo hasta que se sienta bien y pueda hacer las cosas mejor.

Otra razón por la cual a los adultos les resulta complicado ser amables y firmes al mismo tiempo es porque no saben cómo es ser firme y amable. Es posible que estén atascados en el círculo vicioso de ser demasiado firmes cuando están alterados o porque no saben qué más hacer, y después ser demasiado amables para compensar su excesiva firmeza anterior.

Muchos padres y profesores tienen una noción equivocada sobre **la amabilidad**. Uno de los mayores errores que cometen muchos padres y maestros cuando se deciden

por la disciplina positiva es convertirse en demasiado permisivos porque no desean ser punitivos. Algunos creen erróneamente que están siendo amables cuando complacen a sus hijos o cuando los protegen de toda frustración. Esto no es ser amable, es ser permisivo. Ser amable significa ser respetuoso con el niño y con uno mismo. No es respetuoso sobreproteger a un niño. No es respetuoso rescatarlos de toda frustración de tal manera que ellos no tengan la oportunidad de desarrollar ciertas habilidades como tolerancia, autocontrol, búsqueda de soluciones, etc. Es respetuoso validar sus sentimientos. "Veo que estás enfadado (o alterado o defraudado, etc.)". Es respetuoso confiar en los niños, en que ellos mismos sobrevivirán a las frustraciones y desarrollarán sus capacidades en el proceso.

Ahora echemos un vistazo al tema de ser respetuoso con uno mismo. No es amable permitir a los niños que lo traten de manera irrespetuosa, a usted o a quien sea. En este punto es donde esto se pone un poco confuso. No permitir a los niños tratarlo de manera irrespetuosa a usted o a otros no significa que dicha situación sea tratada de manera punitiva. El castigo es irrespetuoso. ¿Entonces cómo lo manejamos?

Vamos a suponer que un niño o un adolescente le habla de manera irrespetuosa. Una forma amable de manejar esta situación es dejar la habitación. Ya puedo imaginar las objeciones: "Pero eso significa dejar al niño salirse con la suya" Observemos con cuidado. No puede obligar a otra persona a tratarlo con respeto pero puede tratarse con respeto a usted mismo. Alejarse de la habitación es demostrar respeto por usted y es un ejemplo de ello para el niño. Siempre puede regresar y continuar hablando después, cuando haya pasado el tiempo suficiente para que ambos se sientan mejor y puedan manejar la situación de una mejor manera. Cuando regrese puedes decirle al niño o al adolescente algo como esto: "siento mucho que estés tan molesto. Yo respeto tus sentimientos y a veces no me gusta la manera cómo los demuestras. Cuando me trates de manera irrespetuosa, yo me voy a aislar por un momento, te quiero mucho y me gusta estar contigo por eso cuando estés listo para tratarme con respeto puedes decírmelo y estaré feliz de ayudarte de encontrar otras maneras en las que puedas calmar tu frustración y podemos encontrar una solución que sea respetuosa para ambos." Siempre es mejor hacerle saber al niño con anterioridad lo que va a hacer.

Vale la pena repetir que muchos padres y educadores piensan que deben ocuparse del problema en el mismo momento que ocurre el disgusto. Éste es precisamente el peor momento para ocuparse del problema. Cuando la gente está alterada, activa su cerebro primitivo, en el cual la única opción es pelear (luchas de poder) o alejarse (retirarse y no comunicarse). No es posible pensar de manera racional cuando pensamos con nuestro cerebro primitivo. Decimos cosas que lamentamos después. Sólo tiene sentido calmarse hasta que se tenga acceso al cerebro racional antes de ocuparse de un problema. Esta es una gran habilidad para enseñarles a los niños. Algunas veces es mucho mejor "decidir qué hacer" en lugar de tratar de hacer que el niño haga algo, por lo menos hasta que seas capaz de invitar a la cooperación. De otro modo iniciarás una lucha de poder. Recuerda: amor equivale a respeto.

Ahora abordemos **la firmeza**. La mayoría de los adultos están acostumbrados a creer que firmeza equivale a castigo, sermones o cualquier otro tipo de control. No es así. La firmeza, cuando es combinada con amabilidad, significa respeto por el niño, por ti y por la situación. Vamos a reflexionar acerca de los límites. La mayoría de padres y profesores deciden cuáles deben ser los límites y entonces se encargan de hacerlos cumplir. Pero consideremos el propósito de los límites. Su propósito es mantener al niño seguro y aceptado socialmente. Cuando los adultos definen los límites y luego

los hacen cumplir con castigos, sermones y control, frecuentemente están invitando a la rebelión y a las luchas de poder. Esto no mantiene a los niños seguros y aceptados socialmente. En lugar de establecerlos, involucre a los niños cuando se establezcan los límites. Por ejemplo, se puede hacer una lluvia de ideas juntos sobre qué límites deberían existir sobre ver televisión, hora de llegada, jugar lejos de casa o tareas. Incluya a los niños en una discusión (lo cual significa que hablan al menos tanto o más que usted) acerca de por qué los límites son importantes, cuáles deberían ser, y cómo es cada uno responsable de respetarlos. Por ejemplo, cuando pregunte a un niño por qué hacer las tareas es importante, ellos le responderán “para poder aprender” y poder tener una mejor nota; pueden decidir cuánto tiempo necesitan para ellas y cuándo es el mejor momento para hacerlas. (Los padres generalmente quieren que los niños hagan las tareas tan pronto llegan a casa de la escuela. Los niños querrán generalmente un tiempo de descanso antes. Cuando se les brinda la opción de elegir se sienten con poder). Una vez que deciden cuál es el mejor momento para ellos, puede definir algunos límites tales como “Televisión sólo por una hora y después de que la tarea esté hecha. Estaré disponible para ayudar sólo entre las siete y las ocho y no cederé a súplicas de último minuto por ayuda en otros horarios.” Los niños están más dispuestos a seguir los límites que han ayudado a crear basándose en su propia comprensión de por qué son necesarios y cómo ser responsables de ellos.

Establecer los límites es diferente para niños menores de cuatro años. Los padres y educadores necesitan fijar límites para niños pequeños, pero igualmente pueden hacerse cumplir con amabilidad y firmeza al mismo tiempo.

Cuando un límite es ignorado, no sermonee o castigue. Continúe respetando al niño. Evite decir lo que pasó y qué debería hacerse al respecto. Puede hacer preguntas en tono curioso “¿Qué pasó? ¿Qué crees que ocasionó esto? ¿Qué ideas tienes para solucionar esto? ¿Qué aprendiste que pueda ser útil la próxima vez? ”

Ojo: si el niño está acostumbrado a sermones y castigos, puede decir “No sé”. Es momento de decir “Tienes muchas habilidades para resolver problemas. Por qué no piensas en algo y nos vemos en media hora para que me cuentes qué se te ocurre”.

Los padres y maestros habitualmente sermonean y hacen demandas. Los niños frecuentemente responden resistiéndose o rebelándose. Las siguientes frases de **respeto y firmeza** ayudarán a evitar lenguaje irrespetuoso y a incrementar la cooperación:

- ♥ Ya viene tu turno.
- ♥ Sé que puedes decir eso de una manera respetuosa.
- ♥ Me preocupo por ti y esperaré hasta que ambos podamos ser respetuosos para continuar esta conversación.
- ♥ Sé que puedes pensar en una solución útil.
- ♥ Actúa en lugar de hablar (Por ejemplo, de manera calmada toma al niño de la mano y muéstrale qué hay que hacer).
- ♥ Más tarde hablamos de ello, ahora es momento de subir al coche.
- ♥ (Cuando el niño está teniendo una rabieta). Necesitamos salir ya del supermercado. Intentaremos algo más tarde (o mañana)

Cuando decida dejar de ser punitivo, necesitará practicar nuevas habilidades y necesitará tomar tiempo para ayudar a los niños a aprender respeto mutuo y habilidades para resolver problemas.

“A mí me castigaron y no me pasó nada”

Extracto del libro “Padres que aman demasiado” por Jane Nelsen y Cheryl Erwin.

Título original en inglés: I was punished, By Jane Nelsen Fuente: www.positivediscipline.org

Traducción al español: en coordinación con Ari Molina, Asociada Certificada en Disciplina Positiva

¿Qué significa “no me pasó nada”? “Nada” es algo relativo. Si, a la mayoría de nosotros “no nos pasó nada”. Podríamos reírnos de algunos de los castigos que recibimos cuando éramos niños, e incluso hasta decir que los merecíamos. Sin embargo, si se nos hubiera permitido aprender de nuestros errores en lugar de pagar por ellos, ¿sería posible que estuviéramos mucho mejor a que “no nos pasara nada”?

El castigo está diseñado para hacer a los niños pagar por sus errores. La disciplina que enseña (cualquier definición que prefiramos) está diseñada para ayudar a los niños a aprender de sus errores en una atmósfera de aliento y apoyo. En la siguiente historia, Stan fue guiado a través de un proceso que le ayudó a entender la diferencia entre el castigo y una disciplina no punitiva.

Stan contó en su grupo de padres acerca de una vez que hizo trampa en un examen de quinto grado. Stan comentó “Fui lo suficientemente estúpido como para copiar en la palma de mi mano algunas respuestas, el profesor me vio abrir el puño para mirar una respuesta”. Este profesor tomó el papel de Stan y en frente de toda la clase lo

rasgó. Stan recibió una mala calificación en el examen y fue llamado “tramposo” en público. El profesor le contó a sus padres. Su padre le dio un azote y lo castigó un mes. Stan dijo, “Jamás hice trampa de nuevo y ciertamente merecía la mala calificación”.

El líder del grupo ayudó a Stan a explorar su vivencia para ayudar a todos en la clase a descubrir si habría habido una manera más productiva para manejar la situación.

Líder: ¿Alguien está de acuerdo con que Stan merecía la mala calificación?

Grupo: Sí.

Líder: ¿Hubiera sido suficiente enseñarle las consecuencias de sus elecciones o necesitaba también el castigo?

Grupo: Mmmmm....

Líder: ¿Qué piensas tú Stan? ¿Cómo te sentiste por haber obtenido la mala calificación por hacer trampa?

Stan: Me sentí muy culpable y avergonzado.

Líder: ¿Qué decidiste a partir de ahí?

Stan: Que nunca lo volvería a hacer

Líder: ¿Qué decidiste después de recibir el azote? (castigo)

Stan: Que había decepcionado a mis padres. Aún hoy me preocupo por decepcionarlos.

Líder: ¿Entonces cómo te ayudó el castigo?

Stan: Bueno, yo ya había decidido que no volvería a hacer trampa otra vez. La culpa y la pena de ser descubierto en frente de otras personas fueron suficientes para enseñarme esa lección. Realmente, la preocupación acerca de decepcionar a mis padres es una verdadera carga.

Líder: Si tuvieras una vara mágica y pudieras cambiar el guión de aquel evento, ¿cómo lo cambiarías? ¿Cómo cambiarías lo que alguien dijo o hizo?

Stan: Bien, no habría hecho trampa.

Líder: ¿Y después?

Stan: No sé.

Líder: ¿Alguien tiene algunas ideas que ofrecerle a Stan? Es generalmente más fácil ver posibilidades cuando no se está involucrando emocionalmente. ¿Qué podrían haber hecho el maestro de Stan o sus padres o qué hubiera demostrado amor y disciplina con firmeza?

Un miembro del grupo: Yo soy maestro y estoy aprendiendo de esto. El profesor pudo haber hablado con Stan a solas y preguntarle por qué había hecho trampa.

Líder: Stan ¿Qué habrías respondido a eso?

Stan: Que yo quería pasar el examen

Un miembro del grupo: Entonces yo habría valorado su deseo de pasar el examen y le habría preguntado cómo se sentía por haber hecho trampa como una vía para alcanzarlo.

Stan: Yo habría prometido no hacerlo nunca más.

Un miembro del grupo: Yo le hubiera dicho que recibiría una mala calificación en este examen pero que estaba complacido de que hubiera aprendido a evitar hacer trampa. Entonces le hubiera pedido que me preparara un plan sobre qué haría para pasar el próximo examen.

Stan: Aún me siento culpable y avergonzado por haber hecho trampa, pero también hubiera apreciado algo de amabilidad acompañando a la firmeza. Ahora veo lo que eso significa.

Líder: ¿Ahora, tienes alguna idea de cómo puedes usar tu vara mágica para cambiar lo que tus padres hicieron?

Stan: Hubiera sido agradable si ellos se hubieran dado cuenta de cuan culpable y avergonzado me sentía. Ellos pudieron haber enfatizado acerca de lo duro que fue aprender esa lección para mí.

Entonces podrían haber expresado su fe en mí para aprender de mi experiencia y hacer lo mejor en el futuro. Ellos pudieron haberme tranquilizado diciéndome que me amarían a pesar de todo, pero que esperaban que no me decepcionara a mí mismo en el futuro. Guau, qué concepto: preocuparme más por no decepcionarme a mí mismo que a mis padres. Encuentro eso muy alentador.

Muchos puntos se han sacado en claro de esta discusión acerca de un estilo educativo no punitivo:

- ♥ Educación no punitiva no significa “dejarlos salirse con la suya”; con su comportamiento.
- ♥ Educación no punitiva significa ayudar a los niños a explorar las consecuencias de sus elecciones en un ambiente de apoyo y aliento de manera que el crecimiento perdurable y el aprendizaje pueda darse.
- ♥ A la mayoría de la gente “no le pasa nada” aun si ha sido castigada -y hubieran aprendido aún más si hubieran recibido amor y firmeza para aprender de sus errores-. Que “no pase nada” no es el asunto. ¿Estás satisfecho con “que no pase nada” o quieres que tus niños tengan un estilo de intervención educativa que los ayude a convertirse en las mejores personas que puedan ser? Tú ayudas a desarrollar lo mejor de tu alumnado cuando tus métodos reúnen los cinco criterios para la disciplina efectiva:

1. **Ayuda a los niños a tener un sentido de conexión.** (Pertenencia y significado).
2. **Es respetuosa y alentadora.** (Amable y firme al mismo tiempo.)
3. **Es efectiva a largo plazo.** (Considera lo que el niño está pensando, sintiendo, aprendiendo y decidiendo acerca de él mismo y de su mundo y qué hacer en el futuro para sobrevivir o prosperar.)
4. **Enseña importantes habilidades sociales y de vida.** (Respeto, preocupación por los demás, solución de problemas y cooperación, así como las habilidades para contribuir en su hogar, su escuela o su comunidad.)
5. **Invita a los niños a descubrir sus capacidades.** (Alienta el uso constructivo del poder personal y la autonomía.)

La CARTA ALTA: herramienta de autoconocimiento y posibilidades en la enseñanza

La carta alta viene a presentarnos uno de los “mecanismos inconscientes” que se originaron en nuestros primeros años de vida.

Funciona como un “antídoto” que el niño o la niña que fuimos encontró para no volver a sentir algo tan pesado y tan grande para un menor como es el dolor, la crítica, el sentir que no tiene ningún valor,...

La cuestión es que ya de adultos, ese antídoto sigue actuando de manera inconsciente, activándose cuando me encuentro ante una situación que me genera estrés.

Conocer este mecanismo me da la oportunidad de elegir cómo actuar, ampliando, desde la conciencia, las posibilidades para intervenir. Además rompe el círculo que lleva a la persona que está delante de mí a sentirse justamente así como yo me sentí de niño o de niña (criticado,...)

Importante no olvidar que somos mucho más que esta carta alta. Ésta simplemente viene a indicarnos uno de mis automáticos que se activa en situación de estrés. Quizás en una situación ante la que me siento seguro o segura, mi forma de intervenir tenga otros registros.

No hay cartas altas “buenas” o “malas”. Como hemos podido ver, todas cuentan con ventajas y desventajas.

Veamos cómo se aplica nuestra carta alta a la educación y cómo afecta al clima de aula y a la relación con mi alumnado:

CARTA ALTA	Ventajas en la enseñanza	Desventajas en la enseñanza	Quizás necesites practicar...
CONTROL (Águila)	Puedes enseñar a los niños y niñas: - Habilidades de organización. - Habilidades de liderazgo. - Perseverancia - Asertividad. - Ley y orden.	- Rigidez. - Persona controladora - Puedes invitar a la rebeldía y a la oposición o a la complacencia no saludable.	- Dejar ir. - Ofrecer opciones. - Preguntar qué y cómo. - Involucrar a los niños en las decisiones - Reuniones de clase.
COMPLACENCIA (Camaleón)	Puedes ayudar a los niños y niñas a ser: Amigables, considerados no agresivos. Pacifistas, complacientes, voluntarios,...	- Pasan sobre ti y puedes caer en “guardártela” (“me la debes”) - Puedes invitar al resentimiento, a la depresión o a la venganza.	- Tener fe en que l@s niñ@s pueden resolver sus propios problemas. - Resolución conjunta de problemas. - Honestidad emocional. - Reuniones de clase.
COMODIDAD (Tortuga)	Eres modelo para los niños y niñas en los beneficios de ser: - despreocupado - diplomático - predecible - disfrutar los placeres sencillos.	Eres tolerante por lo que puedes invitar a los niños y niñas a ser: - consentidos y demandantes. - Te interesas más por la comodidad que por lo que la situación necesita.	- Crear rutinas. - Establecer metas. - Resolver problemas conjuntamente. - Habilidades para la vida - Permitir a los niños experimentar las consecuencias de sus decisiones. - Reuniones de clase.

SUPERIORIDAD (León)	- Eres modelo de éxito y logro. - Enseñas a los niños a evaluar la calidad. - Motivás a la excelencia.	- Sermoneas, predicas, esperas demasiado. - Produces sentimientos de incompetencia y fracaso. - Las cosas son correctas o incorrectas, no como posibilidades	- No quedarte en lo “correcto” - Entrar al mundo del niño y apoyar sus necesidades y metas - Amor incondicional. - Disfrutar del proceso y sentido del humor - Reuniones de clase, se valoran todas las ideas.
---------------------------------------	--	--	--

La Meta Equivocada del Comportamiento Infantil

Por Gina Graham

Rudolf Dreikurs decía “Un niño que se porta mal es un niño desmotivado” Y no le faltó razón. Normalmente los niños suelen portarse bien, pero al ver que su conducta es ignorada (pues algunas veces damos por supuesto que ellos DEBEN portarse bien, como si vinieran al mundo con las “reglas incorporadas”) prueban otros “métodos” de comportamiento (los inadecuados o no permitidos en casa o en clase) que sí les dan resultado: todos vuelven la mirada hacia el niño y él siente que es importante.

Dreikurs, mientras estudiaba el comportamiento infantil, observó que el comportamiento de los niños estaba dirigido por 4 metas, a las que él llamó “metas equivocadas”. Recibe este nombre, porque la motivación se fundamenta en la creencia errónea de cómo ellos esperan lograr un sentido de pertenencia e importancia en su entorno.

Para nosotros saber cuál es la meta que motiva el comportamiento de nuestro hijo o alumno, sólo tenemos que mirar las consecuencias, es decir, qué provoca en nosotros y en ellos mismos, en otras palabras qué consigue con ese comportamiento.

Estas 4 metas son:

1. **Atención:** Es el deseo de todo niño, tener la atención de sus seres queridos. Generalmente buscan llamar la atención de manera adecuada, sin embargo si sienten que lo que hace no tiene efecto, entonces prueban con el mal comportamiento, lo que generalmente les da buenos resultados. El mensaje es “soy importante sólo cuando tengo tu atención”
2. **Poder:** El niño busca sentirse importante haciendo lo que él quiere. Los padres y profesores suelen discutir con el niño, él se torna provocador, los adultos se descontrolan y entran en una lucha por el poder. En este caso, el mensaje es “soy importante sólo cuando tengo el control, estoy al mando o cuándo gano”.
3. **Revancha:** En este caso, el niño se siente herido, resentido, desplazado, que no es importante. A través de su comportamiento revanchista devuelve el daño que “cree” le han hecho. El mensaje es “Me duele no ser importante, por eso te lastimo”
4. **Insuficiencia:** El niño que demuestra insuficiencia, responde pasivamente o no responde a nada, anticipa sus fracasos y se rinde con facilidad. Hay niños que tienen la creencia que realmente no pueden hacer nada y otros se han dado cuenta que demostrando insuficiencia logran atraer la atención de los padres. en ambos casos, el mensaje es “solo si necesito tu ayuda, seré importante”

¿Qué Hacer?

Jane Nelsen en su libro Positive Discipline, nos aconseja que cuando la meta de nuestro alumno sea Atención, tratemos de distraerlo involucrándolo en una actividad útil donde le demos el mensaje de “te amo por eso dedico un tiempo importante contigo”.

Cuando la meta sea Poder, evitar pelear y rendirse, en vez de eso, ser firmes y amables al mismo tiempo, darle opciones razonables y limitadas para que él elija y evitar la lucha de poder.

Cuando la meta sea Revancha, Abordar los sentimientos de resentimiento y dolor. Evitar los castigos, en vez de eso, enfocarse en la solución de problemas involucrando al niño incrementando su sentido de pertenencia.

Y si la meta de nuestro alumno es la Insuficiencia, alentar su independencia a través de pequeñas tareas en dificultad creciente, evitando la sobreprotección que lejos de ayudar lastima y vulnera su autoestima.

En todos los casos, no olvide ser AMABLE y FIRME al mismo tiempo; La amabilidad es importante por el sólo hecho de mostrar respeto por nuestro alumnado, la firmeza es importante en tanto muestra respeto por nosotros mismos, por nosotras mismas, y porque la situación en sí misma lo necesita... y en cada acto, dele a su alumno el mensaje ME IMPORTAS, mensaje que va más allá de las palabras.

“Los niños han de tener mucha tolerancia con los adultos.” Antoine de Saint-Exupery

“No existe tal cosa como los dragones”,

Un cuento para entender la base de las metas erróneas

¿Estoy despierto o estoy soñando? pensó Félix Fischel , cuando al despertar una mañana vio un dragón sentado en su habitación. Era pequeñito como un gatito.

Félix le acaricio la cabeza y el pequeño dragón meneaba la colita. Félix bajó las escaleras y le contó a su madre a cerca del dragón. ”¡Los dragones no existen!” dijo la madre, **y lo dijo como si lo creyese, así que Félix se fue arriba y se vistió, el dragón iba y venía pero Félix ya no lo acariciaba...**

Sería tonto acariciar algo que no existe...

Félix fue a desayunar. El dragón fue con él... Se había hecho más grande, casi tan grande como un perro...

La madre hizo panqueques y el dragón se los comía todos, Félix sólo pudo comer alguno pero sólo dijo malhumorado: “¡tampoco quería más!”...

El dragón se hizo grande hasta que atravesó todo el pasillo... “No sabía que los dragones crecían tan rápido” dijo Félix sorprendido. ”¡Los dragones no existen!” respondió su madre enérgica...

El dragón dormía y se hizo más grande que la casa... cuando despertó de su sueño, estaba hambriento y salió corriendo detrás del camión del pan, con la casa a cuestas como un caracol.

Cuando el señor Fischel llegó, la casa no estaba, pero una vecina pudo enseñarle en qué dirección se había ido. El señor Fischel se fue a buscarlos en el coche... cuando los encontró Félix y su madre le saludaban desde la ventana del primer piso...

”¿Qué pasa?!” pregunto el señor Fischel. “Fue el dragón”, dijo Félix... ”los dragones no e...” empezó su madre. “pero esto es un dragón!” dijo Félix enérgico, y le acaricio la cabeza al dragón. El dragón movió la colita alegremente.

Y entonces, aún más rápido de lo que creció, se encogió de nuevo. Pronto era tan grande como un gatito. “no tengo nada contra este tamaño” dijo la madre de Félix. “¿Por qué tuvo que hacerse tan grande?”

“Tampoco lo sé” dijo Félix, **“pero creo que sólo quería ser tenido en cuenta y ser amado”**

There's No Such Thing as a Dragon - Jack Kent

Cuadro de intervención en clase por meta errónea

META ERRÓNEA <i>(Comportamiento del alumno/a)</i>	ACTITUD PROFESOR / A <i>(Qué hacer)</i>	RESPUESTAS PRODUCTIVAS <i>(Cómo hacerlo)</i>
ATENCIÓN EXCESIVA El alumnado puede mostrarse: - Haciendo el tonto - Haciendo el payaso - Comportarse de manera fastidiosa - Distrayendo - Comportarse como derrotado, incompetente, rezagado,...	- Date cuenta del alumno y de las expectativas de la situación. - Haz lo inesperado - Enseña habilidades de pertenencia - Distrae al alumno - Minimiza la atención - Prevé	- “Me importas y pasará tiempo contigo más tarde”. - Redirecciona asignando una tarea para que el niño/a obtenga una atención útil. - Usa una señal secreta (no verbal). - Da un mensaje “yo”. - Ponte cerca. - Pasa una nota escrita. - Anima. - Toca sin hablar - Apaga las luces. - Baja o cambia el tono de voz. - Habla a la pared. - Deja de hablar. - Enseña habilidades en grupos pequeños. - Enseña a resolver problemas en grupos pequeños. - Establece rutinas - Pide un favor. - Da opciones. - Cambia la actividad. - Haz una pregunta directa. - Evita dar atención especial. - Reconoce al alumno en silencio. - Saluda a los alumnos. - Date cuenta de las cosas pequeñas del alumnado. - Muestra curiosidad. - Tiempo especial, rotando.

PODER EQUIVOCADO

El alumnado puede mostrarse: - Mandón /a - Discutiendo con el profesorado. - Rehusando a hacer cosas. - Diciendo que las cosas son “tontas”. - Mostrándose rezagado, incompetente (poder pasivo) - Haciendo cosas a su manera - Criticando a otros. - Obstaculizando.	- Date cuenta del alumnado y de las necesidades de la situación. - Retírate elegantemente. - Usa el poder de forma positiva - Enseña habilidades de pertenencia y de importancia. - Prevé	- Reconoce el poder del alumno - No pelees y no cedas - Redirige a un poder positivo pidiendo ayuda. - Ofrece opciones limitadas. - Sé firme y amable. - Expresa ambos puntos de vista. - Programa una reunión con el alumno/a. - Solicita un plan de “re-ingreso”. - Deja que las rutinas manden. - Retírate del conflicto. - Sal y cálmate. - Pospón el asunto. - Retira al público. - Decide lo que vas a hacer. - Distribuye responsabilidades en el aula. - Da oportunidades de liderazgo. - Haz que dé clase a un niño menor. - Pídele ideas (especialmente en privado). - Haz seguimiento y ten acuerdos. - Alienta el poder positivo (liderazgo y contribuciones). - Desarrolla el respeto mutuo. - Establece límites razonables. - Anima.
---	---	--

VENGANZA Puede mostrarse: - Diciendo cosas hirientes. - Estropeando cosas. - Haciendo daño a otros niños/as. - Robando. -Mintiendo. - Obstaculizando de forma hiriente.	- Date cuenta del alumno/a y de las necesidades de la situación. - Enseña habilidades para recuperarse de los errores. - Enseña habilidades para resolver problemas - Herramientas de prevención.	- Reconoce los sentimientos de dolor. - Comparte tus sentimientos. - Evita tomarlo como algo personal y sentirte dolido. - Evita los castigos y las represalias. - Muestra que te importa. - Actúa, no hables. - Escucha reflexivamente. - No lo protejas de las consecuencias naturales. - Enseña (a toda la clase) a disculparse. - Enseña qué puede hacer para reparar ese error. - Dale un tiempo fuera positivo. - Expresión de molestias y deseos. - Mensajes “yo”. - Construye confianza. - Escucha reflexivamente.
---	--	--

INEPTITUD ASUMIDA (Éste es un reto mayor porque otras metas erróneas pueden confundirse con incompetencia) Puede mostrarse: - Muy desalentado y con poca energía. - Necesidad de hacerlo bien y tan lejos de lograrlo que no merece la pena intentarlo. - Invisible. - Silencioso. - Intenta pasar desapercibido - Muy desalentado de una forma pasiva y desesperanzada.	- Date cuenta del alumno/a y de las necesidades de la situación. - Enseña habilidades de autoestímulo - Prevé	- Ten fe en las habilidades del niño/a. - Divide la tarea en pasos pequeños. - Detén toda crítica. - Alienta todo intento positivo. - Enseña habilidades y muestra cómo hacerlo, sin hacerlo por él o por ella. - Da apoyo en las habilidades académicas (por ejemplo con un tutor). - Muestra cómo notar cambios. - Muestra cómo el cometer errores es una oportunidad para aprender. - Muestra cómo no ser perfecto - Alienta, alienta, alienta. - Haz preguntas con “qué” y “cómo”. - Concéntrate en las fortalezas. - Guía al alumnado cómo usar sus fortalezas ante los desafíos - Da oportunidades para el éxito. - Enseña estrategias para “desestancarse” (para todos). - Prohíbe los “no puedo”, con sentido del humor. - Alienta los intereses del alumno/a. - No tengas lástima. - No te rindas. - Disfruta del niño, de la niña. - Alienta, alienta, alienta.
--	---	---

Herramientas de Disciplina Positiva para niños pequeños

Por Cheryl Erwin, CPDT

1. Ser firme y amable
2. Decide qué harás
3. Distracción y redirección (dile a los niños lo que *sí* pueden hacer)
4. Persevera, se consecuente (¡recuerda ser amable y firme!)
5. Tiempo fuera positivo
6. Crear rutinas (haz que se involucren los niños)
7. Comprobar las percepciones
8. Toma tiempo para entrenar
9. Preguntas que comienzan con “Qué” y “Cómo” (con actitud de curiosidad)
10. Ofrecer opciones limitadas
11. Usar diez palabras o menos
12. Escuchar de forma activa/reflexiva
13. Invitar a la cooperación (cuadro de información de labores en clase)
14. Crear un juego
15. Hacerlo *con* ellos
16. Pedir ayuda
17. Cuidar de uno mismo, de una misma.
18. ¡Abrazos, abrazos, abrazos!

HERRAMIENTAS BÁSICAS DE DISCIPLINA POSITIVA en el AULA

(Herramientas para evitar castigar, rescatar, controlar, luchas por el poder, venganza)
por Lynn Lott y Jane Nelsen

- **Preguntar “qué” y “cómo”** en lugar de decir. Asegúrate de escuchar lo que el alumno/a dice.
- Ofrece **opciones limitadas**.
- **Actúa**, no hables.
- Usa **pocas palabras**. No más de 10.
- **Conecta** antes de corregir.
- **Tiempo especial**.
- Usa el **humor** (atención: con respeto. Cuidado con la ironía).
- **Espejo**: “Noto que...”. Describe lo que ves, lo obvio.
- Sé **amable y firme**. Marca los límites en el aula desde la amabilidad y el respeto mutuo.
- **Honestidad emocional**. “Siento que... porque... y desearía que...”
- **Anima** en lugar de elogiar o dar recompensas.
- Realiza trabajos en el aula para crear un **sentimiento de pertenencia e importancia** en todos y cada uno de los niños y niñas.
- **Tiempo fuera positivo** (espacio para calmarse). Deja que los alumnos/as participen.
- Ve los **errores como oportunidades para aprender**.
- **Si lo dices, dilo en serio**. Y si lo dices en serio, cúmplolo con **respeto y dignidad**.
- Entiende la **creencia detrás del comportamiento**: modifica la percepción en lugar de modificar el comportamiento.
- **Resuelve problemas conjuntamente**, con fechas límites acordadas por ambos.
- Ve más allá de las consecuencias. **Céntrate en las soluciones**.
- No hagas nada. **Deja que las consecuencias naturales sucedan**. Y que los niños y niñas las experimenten.
- **Capacita al alumnado**: “Tú puedes resolverlo. Regresa cuando tengas un plan”.

- Muestra **ojos y sonrisa amigables**. Atención a las señales no verbales, a nuestra postura corporal y nuestro tono de voz.
- **Reuniones de clase.**
- **Rueda de opciones**
- **Decide lo que harás.** Identifica tus retos y anticipa qué harás la próxima vez.
- Valora los **pasos pequeños**.
- Usa **señales no verbales**.
- ...