

*"De dónde sacamos la loca idea de que para que los niños se porten mejor, primero tenemos que hacerles sentir peor"*

*Jane Nelsen*

## 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 (1870-1937), 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 miembros de la comunidad llenos de recursos. Basado en la serie de libros de Disciplina Positiva de la Dra. Jane Nelsen, Lynn Lott, Cheryl Erwin, Kate Ortolano, Mary Huges, 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 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 comunidad, familia y escuela se portan mejor**. Para ser personas exitosas y miembros que contribuyan a su comunidad, los niños deben aprender habilidades sociales y de vida, La Disciplina Positiva está basada 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

- 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.)

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 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. <b>Práctica más extendida en las escuelas</b>	Enfoque en Soluciones <b>Disciplina Positiva</b>
Quién desarrolló la <b>teoría</b>	Practicada por <b>Pavlov, Skinner,...</b>	<b>Adler, Dreikurs, Nelsen, Lott,...</b>
Qué motiva el <b>comportamiento</b>	Respuestas a <b>recompensas</b> y <b>castigos</b>	La gente busca un <b>sentido de pertenencia</b> (conexión) e <b>importancia</b> (significado)
Cuándo tenemos más <b>influencia en el comportamiento de los demás</b>	En el <b>momento de reacción</b> frente a un comportamiento.	En una <b>relación continua</b> basada en el respeto mutuo
<b>Herramientas más poderosas para los adultos</b>	<b>Control, premios y castigos</b>	<b>Empatía, resolución de problemas en grupo, amabilidad y firmeza,...</b>
<b>“Respeto” es...</b>	<b>Obediencia</b> y <b>cumplimiento</b> . La dignidad y respeto a los adultos son primordiales.	<b>Mutuo</b> . Relaciones en las que cada persona merece ser tratada con dignidad y respeto.
<b>Respuesta a una conducta inapropiada</b>	<b>Censura, aislamiento, castigo.</b>	<b>Mencionar</b> , sin lamentar o culpar. Centrados en <b>soluciones</b> . Ver <b>qué hay detrás del comportamiento</b>
<b>Respuesta a una conducta peligrosa y destructiva</b>	<b>Censura, aislamiento, castigo.</b>	Seguimiento. Se deja al alumno experimentar los resultados de sus acciones
<b>El aprendizaje del alumnado se maximiza cuando...</b>	El adulto tiene un <b>control efectivo</b> sobre la conducta del alumno	El alumno siente <b>pertenencia e importancia</b> en clase.

## PARA PROFESORADO. Altibajos y posibilidades de la CARTA ALTA

Herramienta de autoconocimiento y posibilidades en la enseñanza

CARTA ALTA	Ventajas en la enseñanza	Desventajas en la enseñanza	Quizás necesites practicar...
<b>CONTROL</b>	Puedes enseñar a los niños y niñas: - Habilidades de organización. - Habilidades de	- Rigidez. - Persona controladora - Puedes invitar a la rebeldía y a la oposición o a la	- Dejar ir. - Ofrecer opciones. - Preguntar qué y cómo. - Involucrar a los

(Águila)	<p>liderazgo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseverancia</li> <li>- Asertividad.</li> <li>- Ley y orden.</li> </ul>	<p>complacencia no saludable.</p>	<p>niños en las decisiones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reuniones de clase.</li> </ul>
<b>COMPLACENCIA</b> (Camaleón)	<p>Puedes ayudar a los niños y niñas a ser:</p> <p>Amigables, considerados no agresivos. Pacifistas, complacientes, voluntarios,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasan sobre ti y puedes caer en “guardártela” (“me la debes”)</li> <li>- Puedes invitar al resentimiento, a la depresión o a la venganza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener fe en que l@s niñ@s pueden resolver sus propios problemas.</li> <li>- Resolución conjunta de problemas. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Honestidad emocional.</li> </ul> </li> <li>- Reuniones de clase.</li> </ul>
<b>COMODIDAD</b> (Tortuga)	<p>Eres modelo para los niños y niñas en los beneficios de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- despreocupado</li> <li>- diplomático</li> <li>- predecible</li> </ul> <p>- disfrutar los placeres sencillos.</p>	<p>Eres tolerante por lo que puedes invitar a los niños y niñas a ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- consentidos y demandantes.</li> </ul> <p>- Te interesas más por la comodidad que por lo que la situación necesita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear rutinas.</li> <li>- Establecer metas.</li> <li>- Resolver problemas conjuntamente.</li> <li>- Habilidades para la vida</li> <li>- Permitir a los niños experimentar las consecuencias de sus decisiones.</li> <li>- Reuniones de clase.</li> </ul>
<b>SUPERIORIDAD</b> (León)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eres modelo de éxito y logro.</li> <li>- Enseñas a los niños a evaluar la calidad.</li> <li>- Motivás a la excelencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sermoneas, predicas, esperas demasiado.</li> <li>- Produces sentimientos de incompetencia y fracaso.</li> <li>- Las cosas son correctas o incorrectas, no como posibilidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No quedarte en lo “correcto”</li> <li>- Entrar al mundo del niño y apoyar sus necesidades y metas</li> <li>- Amor incondicional.</li> <li>- Disfrutar del proceso y sentido del humor</li> <li>- Reuniones de clase en las que se valoran todas las ideas.</li> </ul>

### CUADRO DE INTERVENCIÓN EN CLASE POR META EQUIVOCADA

Rudolf Dreikurs decía “Un niño desobediente 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) 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, solo 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:

<i><b>META ERRÓNEA</b></i> <i>(Comportamiento del alumno/a)</i>	<i><b>ACTITUD PROFESOR / A</b></i> <i>(Qué hacer)</i>	<i><b>RESPUESTAS PRODUCTIVAS</b></i> <i>(Cómo hacerlo)</i>
<b>ATENCIÓN EXCESIVA</b>  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	  - “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
- Distrae al alumno
- Pide un favor.
- Da opciones.
- Cambia la actividad.
- Haz una pregunta directa.
- Minimiza la atención
- Evita dar atención especial.
- Prevé
- 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.
- Reconoce el poder del alumno
- No pelees y no cedas
- Redirecciona 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 elegantemente.
- Retírate del conflicto.
- Sal y cálmate.
- Pospón el asunto.
- Retira al público.
- Decide lo que vas a hacer.
- Usa el poder de forma positiva
- Distribuye responsabilidades en el aula.
- Da oportunidades de liderazgo.
- Haz que dé clase a un niño menor.
- Pídele ideas (especialmente en privado).



- Enseña habilidades de pertenencia y de importancia.

- Haz seguimiento y ten acuerdos.

- Alienta el poder positivo (liderazgo y contribuciones).

- Prevé

- 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.

- 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 habilidades para recuperarse de los errores.

- Enseña (a toda la clase) a disculparse.

- Enseña qué puede hacer para reparar ese error.

- Dale un tiempo fuera positivo.

- Enseña habilidades para resolver problemas

- Expresión de molestias y deseos.

- Mensajes “yo”.

- Herramientas de prevención.

- 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.

- Date cuenta del alumno/a y de las necesidades de la situación.

- 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



- Invisible.
- Silencioso.
- Intenta pasar desapercibido
- Muy desalentado de una forma pasiva y desesperanzada.
- Enseña habilidades de autoestímulo
- Prevé
- 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 en el AULA

Alternativas a castigos, premios, luchas de poder, rescatar, controlar,...

(De la Guía del profesor para la DP en el salón de clase, Jane Nelsen y Lynn Lott)

- **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, cúmplelo 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**.
- ...

#### **Bibliografía sobre Educación respetuosa**

- Disciplina Positiva, Jane Nelsen
- Disciplina Positiva para adolescentes, Jane Nelsen y Lynn Lott.
- Disciplina positiva para preescolares, Jane Nelsen y Lynn Lott.





- Disciplina Positiva de la A a la Z, J. Nelsen, L. Lott y S. Glenn.
- El cerebro del niño, Daniel J. Siegel.
- Tormenta cerebral, Siegel.
- Cómo hablar <http://disciplinapositivaespana.com/> para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen, Adele Faber y Elaine Mazlish. (en pdf)
- Cambiar la educación para cambiar el mundo, Claudio Naranjo (en pdf)
- Las escuelas que cambian el mundo, César Bona.
- Agresión, ¿un nuevo y peligroso tabú?, Jesper Juul.
- Infancia, la edad sagrada, Evaina Reichert (en pdf)

**webs**

<http://disciplinapositivaespana.com/>