



# Disciplina positiva en centros educativos: educar para la vida



La tarea más importante de un educador, podría decirse que su deber sagrado, es ver que ningún niño se sienta desalentado en la escuela y que si un niño entra ya desalentado, recobre su autoconfianza por medio de su escuela y su maestro. Esto va de la mano con la vocación del educador, porque la educación es posible solo con niños que miran esperanzados y alegres hacia el futuro.

ALFRED ADLER



Carolina Huerta



Escuela y Familia en positivo

[directora@escuelayfamiliaenpositivo.es](mailto:directora@escuelayfamiliaenpositivo.es)



[@carolinahuertae](https://twitter.com/carolinahuertae)

Web: <http://escuelayfamiliaenpositivo.es/>



Así es, la disciplina positiva es un estilo educativo basado en el aliento, el respeto mutuo, la amabilidad y firmeza al mismo tiempo y el desarrollo de habilidades socioemocionales y, como dice Jane Nelsen, una de las fundadoras:

Quando se aplica la disciplina positiva de forma sistemática y continuada, los momentos de conflicto se reducen en número y en intensidad.

Esta frase enmarca las expectativas a tener en cuenta en la utilización de la disciplina positiva como modelo educativo. No es magia. No elimina las dificultades que acontecen en un centro educativo, ahora bien, es un método eficaz y contrastado para generar una convivencia respetuosa y alegre y ayuda a los docentes, los alumnos y sus familias a desarrollar habilidades socioemocionales.

La neurociencia ha avanzado mucho en los últimos años. Diversos estudios explican cómo se desarrolla el cerebro y su relación con la gestión emocional y el proceso de aprendizaje. Estos estudios nos permiten entender hoy en día que los niños no “nacen” sabiendo gestionar sus emo-

ciones y que en muchas ocasiones se les exige una autorregulación emocional para la que su cerebro no está aún preparado. Asimismo, explican los estudios la importancia de enseñar habilidades socioemocionales para conseguir un desarrollo y aprovechamiento óptimo del cerebro.

Este es uno de los axiomas de partida de la disciplina positiva como estilo educativo: enfocarse en el potencial de los niños y dedicar tiempo a capacitarlos para el máximo desarrollo de habilidades socioemocionales.

Debemos darnos cuenta de que no podemos construir en deficiencias, solo en fortalezas. No podemos ayudar a nuestros niños—ni a nadie— a tener fe en ellos mismos mientras nosotros no tengamos fe en ellos. (Dreikurs en *Social Equity: The Challenge of Today*, p. 122)

### ¿Qué dificultades nos encontramos en un centro educativo?

Para empezar, es importante ser conscientes de las dificultades que nos encontramos en un centro educativo:

Alumnos con dificultades cognitivas y de desarrollo

Alumnos con dificultades sociofamiliares

Alumnos que no saben regular sus emociones (no se nace “sabiendo”)

Docentes desbordados, estresados, desilusionados, saturados, etc.

Docentes sin recursos para gestionar sus emociones y ayudar a los alumnos a aprender a gestionar las suyas

Docentes sin recursos de comunicación para generar un aprendizaje “en positivo”

Familias que carecen de recursos para gestionar sus emociones y cuya comunicación con sus hijos y los otros miembros de la comunidad educativa, en ocasiones no es respetuosa ni potenciadora

A todo esto, se unen las dificultades que surgen en las relaciones personales por los diferentes caracteres, diferencias socioculturales, etc. En la actualidad, es habitual que en un centro educativo convivan personas de orígenes muy



## CAMINANDO JUNTOS

diversos y es fundamental enseñar a los alumnos a aceptar la diferencia como algo enriquecedor y a relacionarse de forma respetuosa.

Uno de los elementos principales de la disciplina positiva es partir de la realidad (no del ideal) y, desde las dificultades actuales, proponer un trabajo sistemático y continuado para, en palabras de Jane Nelsen, “convertir esas dificultades en habilidades para la vida”, por tanto, con esta “foto de partida”, tenemos los retos a abordar en un centro educativo para ayudar a todos y cada uno de los alumnos a desarrollar al máximo su potencial.

La buena intención del educador no se cuestiona, es una premisa de partida. Las personas que se dedican a la docencia, en su mayoría lo hacen con vocación y gran dedicación. Ahora bien, en muchas ocasiones profesores y maestros no disponen de las herramientas y recursos para entender y conectar con los alumnos e impulsarles en su proceso personal.

Por otro lado, hoy en día conocemos el poder de las creencias y, en educación, sabemos el impacto que la mirada del maestro tiene en cada alumno (efecto Pigmalión). Una mirada que transmita al niño que se cree en su capacidad es la base de partida para impulsarlo a desarrollar al máximo sus capacidades y habilidades. Y, por consiguiente, también lo contrario, si un alumno/a no siente que creen en él/ella es muy probable que tenga más dificultad para confiar en sus posibilidades de desarrollo.

Avanzando en concreción, para realizar una apuesta por la disciplina positiva, es necesario conocer qué aprenden los niños con la utilización de este estilo educativo:

### ¿Qué aprenden los niños con el estilo educativo: disciplina positiva?

Para empezar, aprenden la importancia del respeto mutuo en las relaciones, que la libertad está ligada a la responsabilidad, que son capaces de aprender habilidades de vida, que los errores son oportunidades para aprender (en vez de

**Una mirada de admiración hacia el niño/a o adolescente es lo que más le puede impulsar a desarrollarse al máximo y crecer con unos sólidos valores que lo enriquezcan a él/ella y a toda la comunidad. Por eso, desde este espacio invito a padres y madres a fijarse en todas las cosas buenas de su hijo/a y el esfuerzo que hace cada día. En lugar de pensar “es su obligación”, valoremos que se levante por la mañana y vaya al colegio cuando vemos que no le apetece y le supone esfuerzo, valoremos cuando hace la tarea y estudia (aunque a nosotros nos parezca “poco tiempo”), valoremos cuando hace algo por el bien familiar y comprobaremos cómo mejora su autoestima y se siente impulsado a seguir esforzándose y contribuyendo. En definitiva, pongamos el foco en lo que ya ES y HACE en vez de estar destacando continuamente lo que le falta por desarrollar y hacer. Y recordemos que niños y adolescentes aprenden imitando, por tanto, la forma en que maestros, padres y madres actuamos, marcará la diferencia porque:**

**Un/a niño/a que se siente...**

**Escuchado/a... aprenderá a escuchar**

**Tenido/a en cuenta... aprenderá a tener en cuenta a los demás**

**Comprendido/a... aprenderá a comprender**

**Respetado/a... aprenderá a respetar**

**Aceptado/a y motivado/a... estará a gusto en clase/casa y con ganas de aprender y contribuir.**

algo a evitar y ocultar), que las personas que los rodean tienen sus propias vidas y ellos son parte de ella, y del mundo, no el centro del mismo y que sus padres y educadores los ayudan a ser responsables a través de explorar las consecuencias de sus elecciones en un clima libre de culpa, vergüenza y dolor.

Y tomando como referencia las Siete percepciones (creencias) y habilidades significativas (Jane Nelsen, Lynn Lott y H. Stephen Glenn, *Disciplina positiva en el aula*, pp. 3-9), desarrollan tres creencias y cuatro habilidades empoderadoras que ayudan a los niños a tener éxito en la escuela y en la vida:

#### ➤ Creencias empoderadoras:

1. Soy capaz.
2. Contribuyo de forma significativa y realmente me necesitan.
3. Utilizo mi poder personal para tomar decisiones que tienen una influencia positiva en lo que me sucede a mí y a mi comunidad.

#### ➤ Habilidades empoderadoras:

1. Tengo autodisciplina y autocontrol.
2. Puedo trabajar de forma respetuosa con los demás.



## ÁGORA DE PROFESORES

Algunas herramientas fundamentales para iniciar el cambio y educar con disciplina positiva son:

- **Autocuidado** (si yo no estoy bien lo demás es imposible que funcione). Cada adulto necesita disponer de un plan de autocuidado concreto, asequible y motivante para cuidar su equilibrio físico, psíquico y emocional. Este es el punto de partida para una educación basada en la amabilidad y firmeza y el desarrollo de habilidades socioemocionales.  
Es clave revisar periódicamente el funcionamiento de dicho plan y realizar los ajustes necesarios para que sea útil y efectivo.
- **Validación emocional.** Validar la emoción de un compañero/a o alumno/a es clave para generar conexión. Implica escuchar con atención, en silencio, con una mirada limpia de prejuicios, sin expresar críticas ni rápidos consejos para solucionar la situación, poner nombre a lo que puede estar sintiendo o necesitando la persona con algo como, por ejemplo: "Entiendo que estés muy disgustado con esto que me cuentas, porque tú deseabas que las cosas hubieran salido de otra manera...". O en caso de que la persona no hable, pero exprese con sus acciones enfado, rabia, etc. "Imagino que algo te ha ocurrido que te ha enfadado mucho para actuar de esa manera, te entiendo, a mí a veces también me ocurre, ¿quieres que hagamos juntos unas respiraciones para recuperar la calma y luego buscar soluciones?".
- **Reconocimientos: enfoque en las capacidades.** Observar las actuaciones de compañeros y cada alumno/a para poder ofrecerle periódicamente un reconocimiento/agradecimiento. "Gracias Juan por ofrecerme una sonrisa al entrar en clase, me ha ayudado a recargar la energía". "He observado lo concentrado que has estado en la explicación ¡puedes estar muy satisfecho de tu esfuerzo!".
- **Preguntas de curiosidad.** Son preguntas que empiezan por "qué", "cómo", "para qué", "cuándo" o "qué te aportará" y son expresadas sin ironía, pues la ironía suele generar más bloqueo que avance. Además, intentamos evitar las preguntas que empiezan por "por qué" pues invitan a la persona a buscar excusas. Ejemplos: ¿Cuál es tu plan para recuperar mates? ¿Cómo te sientes con este resultado? ¿Qué has aprendido de esta situación? ¿Qué resultado vas a conseguir tratando así a tu compañero? ¿Qué puedes hacer diferente para conseguir mejor resultado?  
Preguntas capciosas (trampa) a evitar: ¿A ti te parece normal actuar así?
- **Aliento.** Alentar es impulsar a la persona a practicar, perseverar y seguir avanzando concentrándose en el proceso y en el esfuerzo y, cuando hay resultados, remarcar que los ha conseguido con su trabajo.  
Ejemplo: ¡Ánimo, Paula! Sigue practicando los problemas, verás como pronto los dominas. He visto cuánto has trabajado este trimestre, puedes estar muy satisfecho de tus resultados.
- **Enfoque en soluciones.** En lugar de centrarnos en buscar culpables, busquemos soluciones con preguntas del tipo: ¿qué podemos hacer para arreglar esta situación? ¿qué podéis hacer para resolver este conflicto? Recordando que para que realmente sean soluciones tienen que cumplir las características de estar relacionadas con la situación y ser respetuosas, razonables y útiles para generar desarrollo de la persona.

3. Entiendo cómo afecta a otros mi comportamiento.

4. Puedo desarrollar habilidades de sabiduría y juicio practicando todos los días.

Es decir, la disciplina positiva apuesta por la capacitación de adultos, niños y adolescentes en habilidades socioemocio-

nales, lo que previene y reduce conflictos y dificultades. Ahora bien, como hemos comentado anteriormente, no se debe esperar que la utilización de la disciplina positiva en el centro escolar erradique los comportamientos inadecuados, graves o peligrosos, por tanto, se seguirá necesitando disponer de un plan de convivencia en el que se detallen las consecuencias que conllevan esos comportamientos excepcionales.

Eso sí, será fundamental revisar dichas consecuencias para que sean lo más objetivas posible, estén bien dimensionadas y se apliquen con un estilo respetuoso, sereno y enfocado en el aprendizaje del alumno/a en vez de como un castigo aleccionador.

La disciplina positiva es un método que involucra a los alumnos en las soluciones en lugar de ser receptores de premios y castigos.

### ¿Cuáles son las claves para que funcione la disciplina positiva como modelo educativo en un centro?

#### 1. Compromiso de la dirección

Puesto que la implantación de la disciplina positiva como estilo educativo en un centro escolar puede suponer una importante transformación, para que sea exitosa, el punto de partida es el compromiso e implicación directa del equipo directivo siendo los responsables de iniciar el proceso, organizar los equipos de trabajo y alentar a los miembros del equipo para que se enfoquen en todos los beneficios que van a obtener personal y profesionalmente al realizar este proceso de cambio.

En los inicios, la primera sesión de comunicación a todo el equipo del centro (docente y no docente) es clave. Los objetivos serán:

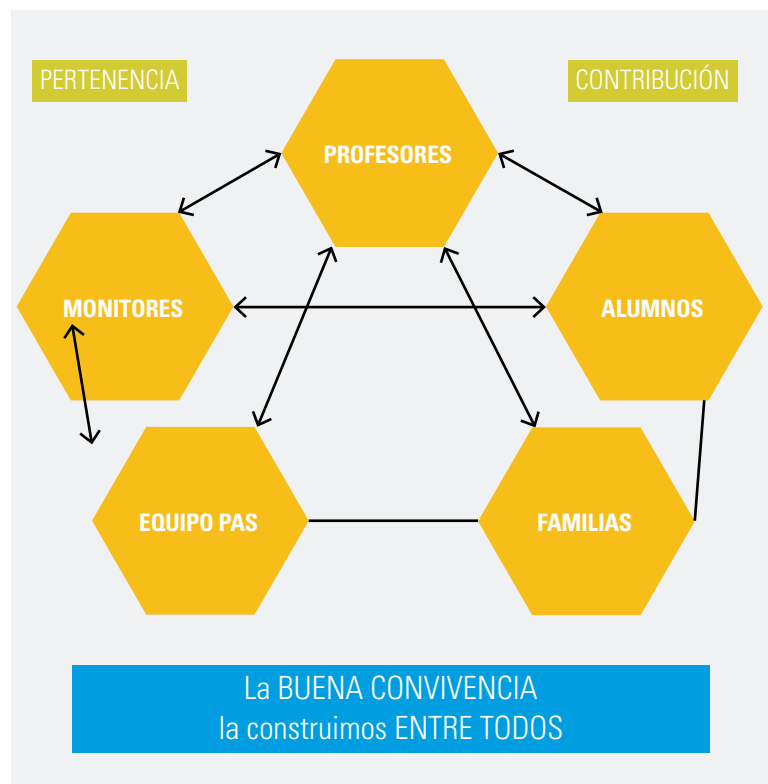
- Mostrarles el potencial de la disciplina positiva como modelo educativo.
- Darles a conocer el camino a seguir (plan de implantación).
- Transmitirles tranquilidad: estarán acompañados y apoyados en todo el proceso.

## Claves para implantar la DP como modelo educativo en un centro



La disciplina positiva apuesta por la capacitación de adultos, niños y adolescentes en habilidades sociales y emocionales, lo que previene y reduce conflictos y dificultades

## Circuito de relaciones dentro de una comunidad educativa



### 2. Implicación de toda la comunidad educativa

Educar de forma positiva y potenciadora es responsabilidad de toda la comunidad educativa, por ello, es fundamental involucrar en el proceso de implantación de la disciplina positiva a todas las partes que la forman: docentes, personal no docente del centro, alumnos y familias.

### 3. Plan de Formación

En este apartado es importante comentar que la formación en disciplina positiva requiere de una cierta apertura de las personas, puesto que no se trata de la adquisición de contenidos didácticos objetivos, sino de una auténtica transformación personal en la forma de relacionarse y en la forma de educar.

Ahora bien, como las formaciones de disciplina positiva están sólidamente fundamentadas en los principios adlerianos y son eminentemente vivenciales, pueden generar impacto y transformación personal incluso en adultos con férreas creencias asociadas a un estilo educativo basado en castigos y recompensas.

En cualquier caso, se debe contar con que cada persona tiene su proceso y habrá algunas personas que simplemente “pondrán nombre” a lo que ya venían viviendo y haciendo cada día y otras requerirán de más tiempo para aceptar e integrar en sus vidas este estilo educativo.

Por ello, es necesario definir un plan de formación continua con sesiones de práctica y profundización posteriores a los talleres de certificación.

Dicho esto, para iniciar la formación del equipo docente, personal adminis-

trativo y, en general, todos los adultos del centro, habrá que definir un plan concreto y asequible (por fases) en el cual se realizarán los talleres de certificación en disciplina positiva para la primera infancia y para el aula según si los educadores son de Infantil o profesores de Primaria en adelante, formación al personal no docente (pueden participar en las certificaciones o recibir formaciones adaptadas) y formación paulatina a las familias (charlas, tutorías, escuelas de familias y cursos más completos para interesados en profundizar en este modelo educativo).

En resumen, teniendo en cuenta y adaptando la formación a las peculiarida-



MISIÓN

**Ciudadanos en crecimiento que son responsables, respetuosos y hábiles miembros de la comunidad**

**CONSTRUIR LA CASA**

**Formato de la reunión de clase**

1. Reconocimientos y apreciaciones
2. Seguimiento a soluciones anteriores
3. Temas en la agenda
  - » Compartir mientras otros escuchan
4. Planes futuros (paseos, fiestas, proyectos)
  - » Discutir sin arreglar
  - » Pedir ayuda para solucionar un problema

**COLOCAR LOS CIMIENTOS**

**Habilidades esenciales para las reuniones de clase**

Habilidad esencial # 1 Formar un círculo	Habilidad esencial # 2 Practicar cumplidos y apreciaciones	Habilidad esencial # 3 Respetar diferencias	Habilidad esencial # 4 Usar habilidades de comunicación respetuosa
Habilidad esencial # 5 Enfocarse en soluciones	Habilidad esencial # 6 Lluvia de ideas y juego de roles	Habilidad esencial # 7 Usar la agenda y el formato de las reuniones de clase	Habilidad esencial # 8 Usar y entender las metas equivocadas

**PREPARAR EL TERRENO**

**Habilidades esenciales para una disciplina positiva en clase**

Sentido de pertenencia Sentido de comunidad Acuerdos y pautas Rutinas Trabajo significativo	Autorregulación Respeto mutuo Habilidades de comunicación Trabajar en la cooperación Errores y cómo corregirlos	Ánimo Respetar las diferencias Tener reuniones de clase
---	---	---

**Desarrollar relaciones respetuosas en las escuelas, familias y comunidades**

VISIÓN

Construcción

Fuente: @Manual Disciplina Positiva en la escuela y el salón de clase, por Jane Nelsen, Lynn Lott, Teresa LaSala, Jody McVittie y Suzanne Smitha

des y necesidades de cada grupo diferenciado (docentes, no docentes y familias) los objetivos generales del proceso de formación de los adultos vinculados al centro son:

- Transformación personal:
  - Aceptar e integrar los fundamentos de la disciplina positiva como estilo de vida acorde con los valores del centro.
  - Aplicar este modelo educativo en todas las relaciones con alumnos, compañeros, familias, etc.
- Formarse para impulsar a los alumnos en el desarrollo de habilidades socioemocionales para la vida.

**4. Definición Plan de implantación por fases ¿por dónde empezar?**

Como todos sabemos, el éxito de cualquier nuevo proyecto requiere de la asignación de:

- Recursos económicos.
- Tiempo específico reservado al proyecto.
- Responsables de seguimiento.
- Plan de evaluación.

Además de concretar los cuatro puntos anteriores, se deberá tener muy presente los objetivos generales de un buen plan de implantación:

- Con respecto a los adultos del centro: que se sientan acompañados y apoyados.
- Con respecto a los alumnos: que reciban ejemplo de actuación y acompañamiento de los adultos de referencia y dispongan de tiempos específicos para la práctica de habilidades socioemocionales.

Para cumplir el objetivo asociado a los adultos, se deberá reservar espacios de escucha a los adultos que están integrando la disciplina positiva como modelo educativo y generar espacios para practicar habilidades socioemocionales y enfocarse conjuntamente en soluciones (herramienta Maestros Ayudando a Maestros).

Con respecto al objetivo asociado a los alumnos, necesitarán estar rodeados de adultos (en los diferentes lugares del centro: aula, patio, comedor, etc.) que se esfuercen en ser coherentes y ejemplo



de relaciones respetuosas, integradoras y potenciadoras mostrando la importancia de aceptar la imperfección humana y vivir los errores como “maravillosas oportunidades de aprendizaje” y realizar actividades prácticas específicas de desarrollo de habilidades (manuales de disciplina positiva).

### ¿En qué consiste el plan de trabajo de la disciplina positiva con los alumnos?

Para generar esos espacios de práctica de habilidades socioemocionales, la disciplina positiva ofrece un extenso manual de actividades vivenciales a realizar con los alumnos. Es conveniente reservar tiempos semanales con los alumnos para, de forma planificada, poder ir realizando estas dinámicas que capacitarán a los alumnos para realizar una comunicación asertiva y respetuosa, respetar las diferencias, desarrollar una buena gestión emocional, enfocarse en soluciones, etc., según se recoge en la Casa de la Disciplina Positiva.

Los cimientos de la casa de la disciplina positiva son cultivar la pertenencia y la contribución de cada persona que forma parte de la comunidad educativa puesto que, como decía Alfred Adler, estas dos cuestiones son necesidades vitales de todo ser humano al margen de su cultura y lugar de nacimiento.

Y sobre esos cimientos, se trabaja con los alumnos de forma práctica y vivencial las habilidades fundamentales que propone la disciplina positiva.

### ¿Por qué es clave realizar estas actividades?

A veces los educadores tenemos la “falsa ilusión” y pretensión de que los alumnos vengan de casa sabiendo regular sus emociones y sabiendo comunicarse de forma respetuosa. Pues bien, cuanto antes nos deshagamos de esa expectativa, más fácil nos resultará integrar el trabajo a realizar de forma continuada para que los alumnos desarrollen esas habilidades socioemocionales.

Al igual que en clase se les enseña a escribir, leer, sumar, multiplicar, etc., es



**A veces los educadores tenemos la “falsa ilusión” y pretensión de que los alumnos vengan de casa sabiendo regular sus emociones y sabiendo comunicarse de forma respetuosa**

fundamental enseñarles qué hacer para regular sus emociones, comunicarse de forma clara, respetuosa y asertiva, trabajar en equipo, resolver problemas relacionales, etc.

### 5. Seguimiento y evaluación

Y para que un proyecto realmente se desarrolle al máximo, es imprescindible realizar un seguimiento y evaluación de resultados y realizar los cambios necesarios para mejorar.

Hay diversas formas de evaluar el proyecto, en cualquier caso, se deberá tener en cuenta la opinión de todos los implicados (adultos y alumnos) y deberá



## ACTIVIDADES DE AULA

En el *Manual de Disciplina Positiva para el Aula* y el libro *Disciplina Positiva en el Aula* hay muchas actividades. Para iniciar el proceso de trabajo de habilidades esenciales con los alumnos podemos destacar:

- Acuerdos y pautas: trabajar las bases: "Todos participamos, todos contribuimos" y generar responsabilidad y compromiso.
- Rutinas: el orden y la práctica son fundamentales para alcanzar los objetivos.
- El cerebro en la palma de la mano: autoconocimiento y autorregulación emocional.
- Rueda de las opciones: autorregulación emocional.
- El círculo: trabajar las bases: "Todos participamos, todos contribuimos" y practicar todas las habilidades esenciales que vamos aprendiendo.
- Reconocimientos y agradecimientos: fijarse en lo positivo de los demás (convivencia feliz) y construir una sana autoestima personal.
- Escuchando efectiva e ineffectivamente: habilidades de comunicación.
- Molestias y deseos: habilidades de comunicación.
- Reino animal: Trabajar el respeto mutuo.

realizarse de una forma estructurada que permita obtener información para implementar mejoras.

### ¿Qué limitaciones y dificultades nos podemos encontrar en la implantación de la disciplina positiva como modelo educativo en un centro escolar?

Para no desilusionarnos al empezar con la implantación de la disciplina positiva como modelo educativo

en nuestro colegio, es importante ser conscientes de las dificultades que nos vamos a encontrar:

- Resistencias de algunos profesores por creencias previas personales y formas de educar muy arraigadas en las fórmulas de castigo y premio.
- Saturación de trabajo del profesorado.
- Dificultades "extra" provenientes de alumnos o sus familias (conflictos familiares, separaciones, niños con necesidades especiales, etc.).
- Falta de implicación de las familias.

Sin duda, nos encontraremos estas y otras "piedras en el camino", sin embargo, aunque sintamos que el ritmo del proyecto y la dedicación real no son "todo lo que nos gustaría", lo importante es avanzar día a día.

### En resumen

Implantar la disciplina positiva como modelo educativo en un centro escolar es una apuesta a medio y largo plazo y, sin duda, requiere esfuerzo, ahora bien, no debe buscarse la perfección, sino poner el énfasis en el proceso, pues cualquier pequeño cambio realizado en la forma de tratar a un alumno/a que le permita sentirse alentado/a, puede generar un gran impacto en su vida, por tanto, todo el esfuerzo y trabajo realizados habrán merecido la pena •



## PARA SABER MÁS

Para formarte como educador/a de disciplina positiva en el aula, la Primera Infancia o Familia, consulta el calendario de Talleres de Certificación en: <https://disciplinapositivaespana.com/>

APRENDEMOS JUNTOS 2030. (2018, 12 de septiembre). V. Completa. "Es importante que nuestros hijos aprendan con mentalidad de crecimiento". Carol Dweck [vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/bnknb-Jyer3Q>

COACHING PSICOLOGÍA FAMILIAR. (2012, 26 de junio). Efecto Pígalion en la escuela Rosenthal Jacobson [vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/X5UkCpTo3K4>

NELSEN, J., LYNN LOTT, L. y GLENN, S. (2022). *Disciplina positiva en el aula*. Ed. Medici.

POSITIVE DISCIPLINE ASSOCIATION. (S. F.). Planting seeds of change through positive discipline. <https://www.positivediscipline.org/challenging-behaviors-learning/>

TORRES VISSO, R. (2013, 20 de agosto). Rita Pierson: "Todo niño necesita un campeón" [vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/DpGY5uZob4o>



## HEMOS HABLADO DE

**Disciplina positiva; aula; aprendizaje; creencias; aliento; educar para la vida; habilidades socioemocionales; centro escolar; alumnos; aprendizaje; estilo educativo.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en febrero de 2023, revisado y aceptado en abril de 2023.