



¿Por qué la disciplina positiva en las familias?



La disciplina positiva es una metodología basada en la psicología individual de Alfred Adler, que promueve relaciones de respeto y responsabilidad en contextos familiares. Adler y su discípulo, Rudolf Dreikurs, elaboraron un método pragmático orientado a la comprensión de los propósitos del comportamiento de los niños y a la estimulación de la conducta cooperativa sin hacer uso de castigos ni recompensas. Ambos vieron necesario formar a los padres/madres y docentes en la tarea educativa.



Bibiana Infante Cano



Psicóloga y entrenadora líder en disciplina positiva
b.infante@centrodp.com



Carmen Fernández Rivas



Entrenadora líder en disciplina positiva
info@relacionesenpositivo.com



Disciplina positiva es la suma de dos partes

Actitudes

Principios de la psicología individual

Herramientas pedagógicas

Técnicas que promueven la cooperación y la estimulación de los niños sin el uso de premios y castigos

Ilustración 1.
Resumen partes disciplina positiva: actitudes y herramientas pedagógicas

Antecedentes

La disciplina positiva es un estilo educativo que, a su vez, es un estilo de vida.

Se basa en la psicología individual de Adler (o psicología adleriana), la cual aboga por crear contextos basados en el respeto mutuo, el sentimiento social, el aliento y el enfoque en soluciones.

Alfred Adler (1870-1937), neurólogo vienés, fue presidente de la Sociedad Psicoanalítica de Viena y tras sus divergencias con Freud y Jung, fundó la Sociedad de Psicología Individual.

Adler, desde 1920 fue de las primeras personas que insistió en que los niños debían ser tratados con el mismo respeto y dignidad que los adultos. Él, junto con su discípulo Rudolf Dreikurs (1897-1972), también psiquiatra y educador austriaco, desarrollaron la psicología individual, a partir de la cual elaboraron un método pragmático orientado a la comprensión de los propósitos del comportamiento de los niños y a la estimulación de la conducta cooperativa sin hacer uso de castigos ni recompensas.

Ambos vieron necesario formar a los padres/madres y docentes en la tarea educativa.

Actualidad

Los fundamentos de la psicología adleriana son la base de todas las herramientas de disciplina positiva, que de forma sencilla y a la vez muy profunda, crearon las terapeutas americanas Jane Nelsen y Lynn Lot a partir de 1980, siendo las fundadoras de la Positive Discipline Association.

En lo que al contexto de familia se refiere, la disciplina positiva nos plantea

añadir unas actitudes (una forma de entender al otro) juntos con unas herramientas pedagógicas que modelan e instruyen en esas actitudes. Con ello se promueve en los niños habilidades socioemocionales que desarrollan la salud mental.

Herramientas y conceptos de disciplina positiva

Todas las herramientas de disciplina positiva cumplen los siguientes criterios:

1. Fomentar el sentido de conexión: Ayuda a los niños a tener un sentido de conexión (pertenencia y significado). Sentirse tenidos en cuenta y, paralelamente, importantes y significantes en lo que acontece a su alrededor. 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. Las herramientas prácticas ayudan a que las decisiones que tomen los niños sean lo más "emocionalmente saludables" posibles. Una disciplina efectiva reconoce las razones que hacen actuar a los niños de cierta manera y trabaja para cambiar esas creencias, en lugar de intentar cambiar solamente el comportamiento.
2. Amable y firme al mismo tiempo. Es una disciplina que se basa en el 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.
3. Efectiva a largo plazo. Los resultados se mantienen en el tiempo al evitar un control externo.
4. Es una disciplina que enseña habilidades socioemocionales para desarrollar la salud mental.
5. Descubrir sus capacidades, educación basada en el aliento (en lugar de las alabanzas). Al alentar, se toma en cuenta el esfuerzo y la mejoría, no simplemente el éxito, se empodera (da poder), estimula y se construye la auto-estima a largo plazo.



Cinco criterios de disciplina positiva



Ayuda a los niños a tener sentido de pertenencia e importancia (conexión)



Es amable y firme al mismo tiempo



Es efectiva a largo plazo



Enseña habilidades para la vida: sociales, emocionales y cognitivas



Invita a los niños a describir sus capacidades

Y ¿qué más hace especial la disciplina positiva?

En estos criterios se puede percibir de forma implícita que hablamos de crear contextos donde nos enfocamos en soluciones en lugar de castigos.

Se generan situaciones en las que, en lugar de poner el foco en qué consecuencia va a hacer que el niño cambie, se pone el foco en qué solución hay para que no vuelva a pasar. Mirar hacia el futuro, en lugar de hacer pagar por el pasado. Esto implica también entender los errores como maravillosas oportunidades de aprendizaje.

Con estas ideas se van practicando las herramientas en pro del bienestar de la familia. Son 52 herramientas que guían a las familias en cómo proceder, siempre y cuando, debajo de lo que el padre/madre haga, lleve muy integrado está "actitud o mirada" hacia el niño/a.

Algunos ejemplos de herramientas se pueden observar en la ilustración 3.

¿La disciplina positiva solo es aplicable en la crianza y educación de los hijos?

No. La disciplina positiva, además de ser un estilo educativo, va mucho más allá al enriquecer todo tipo de relaciones y, especialmente, la vida en pareja.

Tener hijos es transformador y enriquecedor, aunque no se puede negar que también es un auténtico desafío para la estabilidad de la relación.

La psicología adleriana es un enfoque psicológico que se centra en la importancia de la individualidad y la voluntad de superación en la personalidad humana. Según esta corriente psicológica, cada

individuo tiene una tendencia innata a desarrollarse y a crecer como persona, y esto se logra a través de la toma de decisiones conscientes y de la búsqueda de la armonía y el equilibrio en la vida.

Disciplina positiva en las relaciones de pareja

Por eso, en cuanto a la pareja, la psicología adleriana enfatiza la importancia de la igualdad y la colaboración en la relación. Según esta corriente, la pareja debe trabajar junta para superar obstáculos y alcanzar metas comunes, y cada miembro de la pareja debe ser consciente de sus propias fortalezas y debilidades para poder contribuir de manera equitativa al bienestar de la relación. Además, la psicología adleriana también enfatiza la importancia de la comunicación abierta y sincera en la pareja, así como de la empatía y el apoyo mutuo.

La disciplina positiva no es ajena a estos desafíos, ya que está más que demostrado que como filosofía de vida que es, su puesta en práctica también en la pareja reporta unos beneficios incalculables.

Aplicar disciplina positiva en la pareja es un modelo para los hijos

Los hijos aprenderán un modelo relacional que el día de mañana ellos mismos podrán incorporar en sus propias relaciones de pareja: un legado de respeto y de cómo mantener la conexión y admiración mutua, incluso cuando hay diferencias.

A continuación, comentaremos algunos de los criterios principales de la disciplina positiva en el contexto de la relación de pareja.

Ilustración 2.
Resumen 5 criterios de la disciplina positiva



Poner el foco en las soluciones

- Identifique un problema
- Realicen una lluvia de ideas con la mayor cantidad de soluciones posibles
- Elijan una que sea útil para todos
- Intenten una solución a la semana
- La siguiente semana, evalúen. Si no funcionó comiencen de nuevo



Preguntas de curiosidad

- ¿Qué necesitas hacer para estar a tiempo para ir a la escuela?
- ¿Qué necesitas hacer para limpiar la leche que se derramó?
- ¿Cómo podéis resolver el problema tu hermano y tú?
- ¿Qué necesitas llevar para no tener frío?
- ¿Qué planeas para terminar tu tarea?



Usar una sola palabra como recordatorio

- Toalla (para la toalla que hay que recoger)
- Perro (cuando hay que alimentarlo o sacarlo)
- Platos (para recoger la mesa)
- A dormir
- Cuando se acuerdan cosas juntos, solo se necesita decir una palabra

Ilustración 3.
Herramientas de disciplina positiva

Amabilidad y firmeza en la pareja

No debemos olvidar que una relación pacífica, armoniosa y fructífera con otra persona no depende de evitar situaciones que es probable que den lugar a altercados o enfrentamientos, sino que dichas situaciones se afronten con un espíritu positivo, comprensivo y servicial.

Nada se puede lograr con la violencia, excepto más violencia, aunque tampoco debemos ceder por preservar la paz, puesto que ceder en estos términos significa a veces dar la espalda a tus necesidades. Cuando discuto con violencia con alguien, ofendo su dignidad, y cuando cedo constantemente solo para evitar una discusión, ofendo la mía. La respuesta debe basarse en el respeto mutuo. Hay una frase que podemos aplicar a esta situación y que nos ayudará a vivir juntos en paz: "Ni discutir ni ceder, sino comprender y desear ayudar".

Toda relación social entre desiguales es inestable e inevitablemente conduce al conflicto y la desarmonía.

RUDOLF DREIKURS

Ver más allá de los comportamientos

Si no somos capaces de ver más allá de las causas aparentes de una discusión, somos como el jardinero que piensa que arrancando las hojas controla las malas hierbas. Todos los buenos jardi-

neros saben que la manera de eliminar las malas hierbas es arrancarlas de raíz. Lo mismo ocurre con las discrepancias: tenemos que buscar los problemas bajo la superficie. Debajo de cada motivo evidente de discusión hay siempre una fuente de tensión subyacente, una lógica privada (forma diferente de interpretar el mundo) y el objetivo de toda decisión o comportamiento, que es ser significativo y pertenecer.

El aliento puesto en práctica en la relación de pareja

Necesitamos tomar consciencia de nuestra responsabilidad en la convivencia diaria y, por supuesto, también en los desencuentros.

Esta responsabilidad pasa por:

- Trabajar para cambiar nuestra parte.
- Compartir lo que pienso, siento y necesito con la intención de acercar posturas.
- Pedir ayuda en lugar de exigir o criticar.
- Alentar apenas el otro hace un cambio por pequeño que este sea que beneficie la convivencia.

En la pareja también se trabaja para el largo plazo

Medios como el cine, la literatura y las redes sociales en muchas ocasiones inci-



tan a creer en “los cuentos de hadas” en los que se conoce a alguien, surge el amor y se vive felices “comiendo perdices” y sin realizar esfuerzo alguno por cuidar la relación.

Nada más lejos de la realidad, una relación de pareja es como una planta que hay que cuidar cada día, remover la tierra, limpiar las malas hierbas, abonar, regar, etc. para que crezca sana y fuerte y esté preparada para superar las dificultades que la vida ponga en su camino.

El sentido de comunidad e interés social de la disciplina positiva al servicio de la relación

La clave para generar una relación en la que las personas se respeten incluso en las diferencias, es tener un gran interés social y querer contribuir al bienestar del otro y al común.

Cuando falla el sentimiento de comunidad e interés social, el amor se convierte en un instrumento de hostilidad.

Podemos tomar conciencia y revertir procesos de desconexión en la pareja si alcanzamos a hacernos esta simple pregunta: ¿qué es lo más generoso que puedo hacer por mi pareja HOY?

Dar debería ser tan natural como respirar.

Igualdad es en palabras de Zivit Abramson (2018) una conocida psicoterapeuta adleriana:

El esfuerzo, la inversión, la expresión del cariño, el aprecio, la voluntad de hacer bien al otro, la oportunidad de desarrollo y realización personal, la responsa-



bilidad de todo lo que pasa en la familia, el peso que se le da a la opinión y a los deseos de los dos al tomar decisiones, el derecho a ser auténtico.

En resumen: la disciplina positiva ofrece unos fundamentos y herramientas prácticas que ayudan a desarrollar una vida en pareja respetuosa y feliz y educar a los hijos de forma amable y firme al mismo tiempo •

HEMOS HABLADO DE

Disciplina positiva; sentido de pertenencia y significancia; amabilidad y firmeza; Alfred Adler.

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



PARA SABER MÁS

- ABRAMSON, Z. (2018). *Partnerschaft lerner*. Herzsprung-Verlag.
- ADLER, A. (2014). *Comprender la Vida*. Ed. Paidós.
- GOTTMAN, J. (2019). *Siete Reglas de Oro para vivir en pareja*. Debolsillo.
- GOTTMAN, J. y SILVER, N. (2013). *¿Qué hace que el amor perdure?* Ed. Paidós.
- NELSEN, J., BILL, K. y MARCHESE, J. (2021). *Disciplina positiva para padres y madres de hoy*. Ediciones Medici.