



¿Qué aporta la disciplina positiva en mi día a día con los alumnos y qué les aporta a ellos que utilicemos este estilo educativo?



La disciplina positiva es conocerse, cuidarse para cuidar, establecer vínculos que retroalimentan, límites y normas claras con amabilidad y respeto y trabajo con los alumnos para que desarrollen habilidades socioemocionales.

La disciplina positiva es un modelo educativo y social que parte de un ambiente basado en el respeto y la cooperación, para llegar al aprendizaje deseado. Se centra en la conexión entre profesor-alumno y alumno-alumno, de tal manera que ese vínculo le permita cooperar y desarrollarse en sociedad, atendiendo a sus propias necesidades y las de los demás.



Natalia
Mejía



Colegio La Presentación de Nuestra Señora (Madrid)
natalia.mejiaavidarcht@lapresentacion.com



Marta
Santiago



Colegio La Presentación de Nuestra Señora (Madrid)
marta.santiagosanchez@lapresentacion.com



¿Qué necesito?



Rueda de opciones

Conocerse, cuidarse para cuidar, establecer vínculos que retroalimentan, límites y normas claras con amabilidad y respeto... Todo esto es disciplina positiva.

Tradicionalmente se pensaba que, para que un aprendizaje fuera significativo, tras un error era necesario el castigo. Pero, ¿cumplían realmente su objetivo? A corto plazo, nos podría resultar que sí, pero a largo plazo los castigos se olvidan y nace el miedo a equivocarse, haciéndolos sentir vulnerables ya que carecemos de herramientas para solucionar nuestros conflictos y enfrentarnos a ellos.

La disciplina positiva es un modelo educativo y social que parte de un ambiente basado en el respeto y la cooperación, para llegar al aprendizaje deseado. Se centra en la conexión entre profesor-alumno y alumno-alumno, de tal manera que ese vínculo le permita cooperar y desarrollarse en sociedad, atendiendo a sus propias necesidades y las de los demás.

Conocerse

Es importante saber quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde queremos ir, para poder llegar y transmitir a nuestros alumnos y alumnas. Hablamos de transmitir no solo contenido académico, si no lo que cada uno de nosotros somos.

Si intentamos visualizar un iceberg, a simple vista solo se vería la punta. Eso es lo que los demás conocen de nosotros y podemos traducirlo en nuestro comportamiento. Sin embargo, si nos sumergimos debajo del agua, vemos de qué está formado. Somos el resultado de nuestras vivencias y eso es lo que hace que nuestras acciones sean unas u otras.

¡Qué necesario es sumergirnos en nosotros mismos y conocernos hasta poder ponerle nombre a aquello que sentimos!

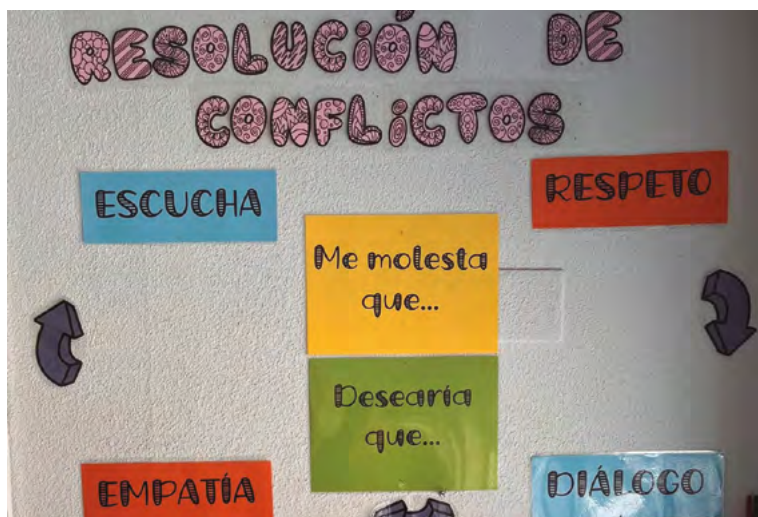
En nuestras aulas, identificamos y trabajamos las diferentes emociones. Es fundamental que entiendan que todas ellas son válidas, siempre que el comportamiento que vaya asociado a cada una, sea respetuoso con nosotros mismos y con los demás.

Las emociones negativas, en ocasiones nos llevan a acciones no deseadas o poco respetuosas. El reconocimiento de una emoción no siempre es instantáneo y es entonces cuando la labor como docentes es guiarlos en este proceso. Sin reproches. No buscamos culpables, solo soluciones porque estamos aprendiendo.

En primer lugar, validamos sus emociones, recurriendo a frases como: "Entiendo cómo te sientes", "veo que estás ... por la actitud que has tenido", "debes sentirte ... es normal que te sientas así", etc. Con ellas no buscamos una respuesta, sino establecer un primer vínculo de cercanía y confianza con el alumno.

Después de esto, enlazamos con una pregunta donde el alumno nos exprese lo que necesita para dejar de sentirse así y volver a la calma: "¿Cómo puedo ayudarte?", "¿Qué te haría sentir mejor?", "¿Qué necesitas para dejar de sentirte así?", etc. Beber agua, pasear, hablar con un compañero, hacer un dibujo, usar su antiestrés. Son algunas de las opciones que forman parte de La rueda de las opciones/Rueda de la calma. Es de elaboración propia y es una parte imprescindible del proceso de autoconocimiento.

Por último, una vez que ha puesto nombre a la emoción que le ha llevado a actuar de forma inapropiada, y ha vuelto a la calma, debe tomar conciencia de que no todo vale. En el aula existen normas y



Molestias y deseos

límites firmes y claros que han de cumplirse. “¿Qué puedo hacer para solucionar aquello que he hecho?”, “¿cómo puedo reparar el daño causado?”, etc. Usamos el propio razonamiento del alumno, respetando siempre su dignidad, como herramienta de solución de conflictos.

Como resultado de este proceso le otorgamos a los alumnos herramientas útiles para resolver sus propios conflictos, a la vez que permitimos que se expresen con libertad y nos sientan a los docentes más cercanos.

Por otro lado, en las aulas se invita a los alumnos a descubrir sus habilidades y destrezas. En ocasiones se premia o alaba la consecución de logros. Con disciplina positiva esto cambia, ya que se alienta el proceso, reconociendo el esfuerzo de los alumnos, independientemente del resultado final. Esto les da a los alumnos una mayor tranquilidad, motivación y confianza a la hora de intentar hacer cosas nuevas y aumenta el esfuerzo de aquellos alumnos que tienen mayores dificultades.

Uno de los pilares clave de la disciplina positiva es el hecho de alentar a los alumnos, es decir, inspirarlos y animarlos valorando su esfuerzo. De esta manera conseguimos aumentar su autoconfianza.

Cuidarse para cuidar

Durante nuestra formación en disciplina positiva contamos con la ayuda de Carolina Huerta, *coach* personal especializada en esta corriente. Desde el principio, nos insistió y ayudó a la elaboración de un plan de autocuidado, donde dedicáramos tiempo a nosotros mismos.

Es vital sentirse bien para poder hacer sentir bien a los demás.

Cuidarse no solo se basa en dedicarnos tiempo a nosotros mismos. Ser consciente de aquello que nos perjudica para apartarlo, saber transmitir lo que nos molesta a los demás, de una forma respetuosa, también son clave en el autocuidado.

Una de las herramientas que usamos en el aula para favorecer esa comunicación es la dinámica Molestias y deseos, en la cual los alumnos dicen de manera directa aquello que les ha molestado, y cómo desearían que los demás actuaran. Utilizan la frase “Me molesta que _____ y desearía que _____”.

Este recurso otorga autonomía entre los alumnos, pues el profesor deja de ser intermediario en los pequeños conflictos del día a día y da voz a aquellos alumnos más introvertidos.

Expresarse y permitir que los demás se expresen es clave para conseguir un buen ambiente dentro de la clase. En ocasiones los alumnos tienden a guardarse aquello que les inquieta o incomoda, hasta que su vaso rebosa. Gracias a este recurso, tienen una frase a la que recurrir y con la que expresar aquellas cosas que desearían cambiar.

El éxito de esta rutina está en que el alumnado tome conciencia de la importancia que merecen las palabras de los demás, y lo necesario que es cuidarlos y hacerlos sentir bien.

Crear vínculos que retroalimenten

Cuidar el ambiente de aprendizaje, creando un vínculo emocional positivo con sus profesores y compañeros es necesario para conseguir un desarrollo pleno de los alumnos.

Bajo el lema “Ubuntu: Soy porque somos” fomentamos el sentido de pertenencia y cohesión. Todos somos necesarios y fundamentales en nuestra clase.

El círculo de reconocimientos potencia precisamente eso. En esta rutina, todos los integrantes del aula se colocan formando un círculo de tal forma que tengan contacto visual entre todos ellos. Una vez



**Conocerse, cuidarse para
cuidar, establecer vínculos
que retroalimentan, límites y
normas claras con amabilidad
y respeto... Todo esto es
disciplina positiva**

en posición, se reconocen entre compañeros logros o actitudes positivas e individuales. Para ello se sigue la estructura: "Te reconozco que..." y el compañero que recibe el reconocimiento muestra su agradecimiento.

Se trabaja la cohesión de grupo, la escucha activa, el respeto entre compañeros, y además potencia la autoestima de los alumnos. Para seguir un orden de palabra, se usa el objeto de la palabra, aquel participante que lo posee es el que interviene, cuando acaba su intervención pasa el objeto al compañero que lo solicite. La elección del objeto de la palabra también se realiza de forma democrática. De una lluvia de ideas y una posterior votación se llega a la decisión definitiva.

Esta disposición en el aula en ocasiones también nos permite resolver conflictos llevando a cabo una lluvia de ideas que, entre todos, desemboque en la posible solución, de la que se deberá llevar un seguimiento.

Los alumnos plantean distintas alternativas para alcanzar su objetivo, exponen su propia opinión, toman en consideración las de los demás, y establecen soluciones justas y razonadas en consenso.

**Límites y normas claras con
amabilidad y respeto**

En todos los inicios de curso, una de las actividades que realizamos es Para tener un año perfecto tenemos que..., tiene como objetivo fijar las normas de clase, que se piensan y consensuan en gran grupo-aula haciendo uso de la disposición de El círculo de reconocimientos.



Como elaboradores de las mismas, son desde el principio, plenos conocedores de ellas y, por tanto, responsables de su cumplimiento. En esas normas que crean, suprimimos toda palabra negativa (no se corre por el pasillo). Dejamos constancia de cómo debemos actuar, de qué comportamientos facilitan la convivencia para enfocarnos en ello (cuidamos los desplazamientos por el centro).

Nuestra labor como docentes es recordarles cuáles son y ayudarlos a ser consecuentes con sus decisiones. Cuando una norma deja de respetarse, convocamos *el círculo* donde juntos revisaremos la norma establecida y se modificará si en consenso se cree necesario.

Para empezar a aplicar la disciplina positiva en el aula, se debe tener en cuenta que, esta corriente no es una varita mágica, es una planta que hay que cuidar día a día, desde su plantación,



▲
Cartel Ubuntu: soy
porque somos

hasta su crecimiento y recogida de frutos. La disciplina positiva nos ayuda en el proceso educativo de los alumnos, y para ver resultados hay que ser pacientes y constantes en este estilo. Es muy importante realizar un acompañamiento adecuado al gran grupo, pero también individualizado a cada alumno, ya que no todos tienen las mismas necesidades. Sin embargo, hay ocasiones en las que la disciplina positiva no es la solución única y definitiva, por lo que es necesario combinarla con otras metodologías para que sea eficaz.

Para concluir, educar en positivo permite cuidar los sentimientos del alumno lo que ayuda a lograr el éxito en el proceso de aprendizaje. Los seres humanos somos seres emocionales, nuestros sentimientos en ocasiones nublan la razón. Es necesaria la educación emocional.

Aumenta la autonomía en los alumnos. Los alumnos toman sus propias decisiones, se sienten y son auténticos protagonistas en la solución de conflictos pues se les dota de herramientas y recursos que usarán de forma natural.

Potencia su autoestima, trabajando la cohesión de grupo y el sentido de pertenencia. Los alumnos focalizan y refuerzan las actitudes positivas de sus compañeros y las reconocen delante de los mismos. Fomenta relaciones sanas que desembocarán en la solución de conflictos de forma razonada y respetuosa.

En un centro en el que se respira disciplina positiva, la práctica educativa se llevará a cabo desde un ambiente de armonía, cooperación y respeto •

 PARA SABER MÁS

ACOSTA RUBIO, M. DE LAS N. (2021). *Lo que aprendí mientras te portabas mal*. Editado por Juan Carlos Dávila Ferreira. Colegio La Presentación Madrid Vicálvaro. (2021, 29 de abril). *Disciplina positiva* [vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=yI7i8_dXRgw&t=21s



 HEMOS HABLADO DE

Disciplina positiva; aprendizaje; creencias; aliento; educar para la vida; habilidades socioemocionales; estilo educativo.

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