



# Disciplina positiva



## Madre

Salir de tu estado de confort es difícil. Salir de cómo te han criado tus padres con todo el amor del mundo, cuando es lo que conoces y lo llevas dentro... es difícil. Soltar tu mochila cuando es tuya, es difícil... y eso es lo que me pasó a mí.

Conocer a Carolina me cambió la vida. Soy educadora infantil. La conocí en la escuela en un curso de disciplina positiva para niños de infantil. Queremos que, el día de mañana, los niños sean tolerantes, pero no somos tolerantes con ellos. Queremos que empaticen con los demás, pero no empatizamos con ellos. Queremos que sean libres, que aprendan a tomar decisiones, que sean valientes, pero luego amenazamos, castigamos y sentamos en el rincón de pensar... Me encantó cuando la escuché, me abrió los ojos, sonaba tan bonito, que intenté, poco a poco, llevarlo a cabo en el aula.

Me resulta difícil llevarlo a cabo en el aula, las ratios son altas, los tipos de familias son diferentes, el tipo de educación que cada uno da en su casa lo llevamos aprendido de serie, los premios, los castigos, las felicitaciones, el rincón de pensar, las compañeras, los jefes... cada uno lo ve de manera diferente. Es difícil enseñar el cambio a largo plazo, no puedo pretender que, de repente, todo mi entorno vea mi nueva manera de ver las cosas. Aun así, dentro de mis posibilidades, poco a poco lo llevo a cabo, lo primero de todo su bienestar emocional.

Y un día lo vi claro, no solo en la escuela, sino con mis hijos. Estoy harta de vivir en una lucha constante, en una pelea diaria, estoy harta de repetir las cosas veinte veces, de discutir, gritar, amenazar... no quiero pelear, ni ser un sargento, ni estar todo el día enfadada, no quiero amenazas, ni castigos; quiero empatizar con ellos, quiero una relación respetuosa y, aproveché lo que estaba aprendiendo, y empecé a ponerlo en práctica en casa con ellos...

Tengo dos hijos totalmente diferentes. La mayor es introvertida, tranquila, se lo traga todo, piensa antes de hablar, es respetuosa, sigue la corriente y pasa desapercibida. El pequeño es extrovertido, nervioso, lo suelta todo, habla sin pensar, es follo-nero, lleva la contraria y es imposible que pase desapercibido. No los cambio por nada y los quiero a los dos más que nada en el mundo, con sus defectos y sus virtudes.

¿Y qué pasó? Pues que llegó el coronavirus, y con él una pandemia, un encierro interminable... dos preadolescentes a los que les paró la vida. Llegaron los agobios, el miedo, los nervios, los lloros... el estrés, la ansiedad, el teletrabajo para nosotros, para ellos, para todos. Sentimientos encontrados, una bomba de relojería y los nervios a flor de piel... y todo explotó. Hubo gritos, faltas de respeto, amenazas, volaron tortazos...

Por supuesto, no justifico lo que pasó, no fue fácil para nadie, ni para nosotros ni para ellos. Supongo que no somos la única familia en la que pasó...

A mí también se me paró la vida... ¿qué estamos haciendo? ¿Esto es lo que quiero con ellos y para ellos? Lo hemos hecho fatal, me doy cuenta de lo mal que lo hemos hecho, de lo mal que lo estamos haciendo, de que hemos perdido el respeto, la relación, la confianza con ellos y tenemos que volver a empezar. No voy a fustigarme por la culpa (como me han enseñado: "la culpa, a la basura"). No voy a centrarme en eso, voy a centrarme en arreglarlo, en buscar la solución para recuperar o para volver a ganarme su confianza.

Lloraba y lloraba, me sentía fatal por todo lo que estaba pasando y por lo que estábamos viviendo y entonces Carolina me ofreció la oportunidad de hacer un curso de disciplina positiva para preadolescentes. Fui a ello. Era mi momento. No solo necesitaba recuperar la relación con mis hijos que, por supuesto



es lo primero, sino que además necesitaba ayuda, como madre, como mujer, necesitaba que volvieran a abrirme los ojos, un empujoncito. Necesitaba recuperar la confianza en mí misma y saber que podía hacerlo mejor.

Empecé el curso. Al mando, una mujer que vale oro. De compañeras, diez mujeres maravillosas. Vuelta a empezar, arreglar lo que había pasado y el roto que había hecho. Adelante.

Comienzo la parte teórica (la más fácil), y la almaceno en mi cabeza, pero hay que llevarlo a la práctica (la más difícil) y unas veces lo hago bien y otras veces mal.

Intenté que mi marido lo hiciera conmigo, pero él creía que no era algo para él. No me achanté, podía empezarlo sola. Confiaba en que, si yo avanzaba, él viera cambios en mí y en la situación familiar y me acompañara.

Entonces, la gente a mi alrededor empieza a opinar, a criticar, "pues antes no lo hacíamos así y no habéis salido tan mal". Ellos lo hicieron como creían que lo tenían que hacer y ahora me toca a mí hacerlo, y si quiero intentarlo de otra manera pues lo hago, y si tengo que equivocarme me equivoco, con todo el amor del mundo.

Empiezo a tener problemas con la familia. Mis hijos son los nietos, sobrinos y primos mayores. Es muy fácil criar y hablar de crianza cuando no tienes hijos. Es muy fácil criticar desde fuera. Todos me han aconsejado sin pedirlo y me han dicho lo que tenía que hacer... "yo creo que lo que necesita es un guantazo". Hasta que llegan los hijos de los demás. Y tengo que ver y oír, y escuchar comparaciones... y no les gusta mi manera de plantear las cosas ahora... "estas tonterías que haces con esta nueva moda de educar, no las entiendo". Vuelve a ser difícil cuando te ves juzgada desde fuera. Me duele. Sigo pensando qué es lo que tengo que hacer.

Mi hijo empieza a tener problemas en el colegio (como ya os he comentado es follonero, nervioso y no piensa antes de hablar). Me convocan a una tutoría bajo amenaza de expulsión y cuando llego no me gusta su manera de plantear la situación. Mi hijo además de defectos también tiene virtudes y creo que es más productivo en él enseñar que castigar. Y, por supuesto, no estamos de acuerdo en la forma de plantear el problema, ellos no están de acuerdo con la educación que estoy dando y con la manera que tengo de plantear las cosas, y yo no estoy de acuerdo con la manera que tienen ellos de plantear el problema que existe con el carácter de mi

hijo. Creo que las amenazas y los castigos no son la mejor manera de actuar.

Y aquí es cuando mi marido entra conmigo en todo esto. Él también tiene su mochila. Llevamos dentro educar con gritos y castigos, es más fácil. En ningún momento se vio capacitado para llevarlo a la práctica, pero con toda esta situación lo vio conmigo. Y aquí estamos día tras día trabajando en ello.

Pero no es oro todo lo que reluce. La teoría me la aprendo, la voy llevando a cabo poco a poco, paso a paso, pero la práctica es difícil, porque mi antiguo yo sale, no puedo evitarlo, y contesto, y a veces me pongo a su nivel, y luego me arrepiento, y lloro, y vuelvo a empezar.

Y tengo un buen día y toda la información cuadra en mi cabeza, y actúo como quiero ser, y sonrío; y al día siguiente tengo un mal día, y vuelvo a ser contestona, y grito, y sale mal, y lloro... y me doy cuenta de lo difícil que es, pero vale la pena seguir mejorando.

He aprendido muchas cosas en el grupo de adolescentes de DP. He aprendido a bajar expectativas con respecto a mis hijos. He aprendido a no tomarme las cosas como algo personal, a no tener todo el día la escopeta cargada preparada para saltar. He aprendido que no podemos tener hijos exactamente como queremos o querríamos que fueran, son como son, y eso no podemos cambiarlo. Estoy aprendiendo a verlo como lo ven ellos, a entenderlo como lo entienden ellos, y a tener conexión con ellos.

Hasta que un día, después de muchos buenos, y cada vez menos malos, oigo a mi hija que dice "mamá, me encanta la madre que eres" y a mi hijo que me dice "mamá, eres la única persona del mundo que me quieres como soy y no intentas cambiarme por ser alguien que no soy" y es cuando me doy cuenta de que poco a poco, paso a paso, todo el esfuerzo está valiendo la pena...

A día de hoy, me siento orgullosa del cambio que hemos dado. ¿Qué ya lo sé todo? Ni hablar, me queda muchísimo por aprender. ¿Qué me equivoco? Mil veces. Soy persona. Es un trabajo diario y constante. ¿Qué lloro? Mucho. Soy muy llorona, es mi manera de soltar los nervios para fuera. Y un día veo la luz y subo al cielo, y otro oscuridad y bajo a las profundidades. Y un día río y un día lloro. Así vivo, aprendiendo de mis errores y utilizándolos como maravillosas situaciones de aprendizaje. Me siento acompañada en todo esto por mi marido, que poco a poco va trabajando conmigo; por un grupo maravilloso de mujeres donde me siento protegida, comprendida y acompañada; y por mis hijos, que saben que todo esto es para mejorar nuestra relación juntos, de familia y de amor •



## Maestra

Desde siempre me ha apasionado el mundo de la educación y estar rodeada de niños; por eso, decidí ser maestra y formar una familia numerosa. En mi juventud, tenía las ideas muy claras acerca de cómo deberían ser las cosas y cómo quería llevarlas a cabo, tanto a nivel profesional como familiar. Me entusiasmaba la idea de poder transmitir a los niños una serie de enseñanzas y valores que les ayudaran a ser personas felices y plenas.

En el colegio, me atrevía a dar consejos a las familias sobre cómo debían actuar con sus hijos y estaba convencida de que esto de la educación era “coser y cantar”. Con el tiempo, sobre todo a raíz de ser madre, mi visión cambió por completo. Intentaba ser la madre perfecta, pero las cosas no salían como esperaba con mis hijos. Solía hacerme la pregunta: ¿qué hemos hecho mal para que esto ocurra? Y sentía una gran impotencia y frustración al comprobar que muchas veces no conseguía que mis enseñanzas llegaran a los niños, a pesar de pelear y pelear constantemente.

Con el tiempo y la experiencia me di cuenta de que la que tenía que cambiar la perspectiva era yo misma, en vez de intentar modificar la manera de actuar de mis hijos y alumnos. Empecé a buscar otro camino, a investigar acerca de otras formas de educar y se me presentó la posibilidad de asistir, como educadora, a un curso de Disciplina Positiva en el Aula. Me encontraba en una encrucijada y tuve la intuición de que ese era el camino que quería tomar. No me equivocaba: aquel primer curso de DP fue el inicio de una transformación personal, de un recorrido lleno de aprendizaje que le ha dado la vuelta a mi forma de pensar, sentir y relacionarme con el mundo.

Lo primero que me llamó la atención fue la pregunta: ¿cómo queremos que sean nuestros alumnos/hijos cuando sean adultos? Todos contestamos una retahíla inmensa de adjetivos, pero entre ellos no se encontraba “obedientes”. Caí en la cuenta de la cantidad de tiempo y energía que dedicamos los adultos a que los niños nos

obedezcan y, sin embargo, nuestro objetivo no es que se conviertan, algún día, en adultos obedientes, sino libres, responsables, solidarios, alegres... y el camino para conseguirlo no es pasarnos el día peleando con ellos y tratando de que hagan lo que nosotros queremos o consideramos más adecuado. Además, aprendí que actuamos basándonos en una serie de creencias adquiridas por la educación que hemos recibido o a través de nuestra experiencia. Muchas de esas creencias que llevamos en la mochila y que forman parte de nuestro ADN son muy, muy potentes y condicionan nuestra forma de actuar, llegando a ser, en muchas ocasiones, un obstáculo que nos bloquea, nos limita y nos impide avanzar. Por eso, uno de los aprendizajes más importantes ha sido mi necesidad de desaprender: caer en la cuenta de cuáles eran esas creencias equivocadas y tratar de transformarlas para poder avanzar.

Todos los seres humanos tenemos la necesidad de sentir que pertenecemos, que somos parte importante de un grupo que nos acepta y quiere tal y como somos, con nuestras luces y nuestras sombras. Por eso he aprendido la importancia de que los niños sientan ese amor incondicional por nuestra parte, que se sientan escuchados, valorados, comprendidos, tenidos en cuenta. Desde que emprendí esta aventura de aplicar la DP he comprobado, tanto en casa como en el colegio, que esta es la clave. Es fundamental que nuestros niños y adolescentes sientan nuestro amor incondicional, que los acompañamos en el camino desde el respeto y el cariño, dándoles palabras de aliento y ofreciéndoles ayuda para buscar soluciones cuando se equivocan. Si tratamos de conectar con ellos y validamos sus emociones, en lugar de ignorarlas o juzgarlas, es mucho más fácil poder corregir o exigir ciertas actitudes por su parte.

Un ejemplo de ello ha sido el enorme cambio de mi hijo mayor. Desde pequeñito fue un niño con una gran personalidad y enorme sensibilidad. El nacimiento de su hermano coincidió con sus “terribles dos años” y sus rabietas se acrecentaron. Intentando ser los “padres perfectos” y actuando según patrones y creencias adquiridas desde la infancia, aplicamos con él una educación estricta, llena de normas y restricciones como dejarle llorar en la cuna (para que no se acostumbrara a los brazos) o mandarle castigado a su cuarto cuando tenía alguna rabieta hasta que se tranquilizara. A todo esto, hay que añadir que desarrolló varias alergias desde pequeñito y en más de una ocasión, cuando nos decía que le picaba la garganta, le decíamos que no era nada, convencidos de que se trataba de una forma de llamar



la atención. En definitiva, mi hijo, en sus primeros años de vida, teniendo unos padres que lo quieren hasta el infinito, no sintió nuestra protección, cariño y acompañamiento en muchos momentos. Sintió que era malo, que no encajaba en nuestra familia y que no era tenido en cuenta. A consecuencia de ello, fue desarrollando una personalidad miedosa y actuando cada vez más a la defensiva con todos los miembros de la familia. Cuando, a través de la DP, caí en la cuenta de la necesidad de cambiar nuestra actitud hacia él, lo primero que tuve que trabajar fue el sentimiento de culpa. A mi *coach* le costó bastante trabajo, pero finalmente conseguí grabar en mí la frase: "la culpa, a la basura", ya que sentirme culpable no iba a ayudar en nada a mi hijo. La culpa bloquea y no permite avanzar, por lo que nos pusimos manos a la obra y trabajamos mucho la validación de sus emociones, la escucha y conexión con él. Empezamos a tener en cuenta sus miedos y a cambiar los "Eso no es nada, hijo" por "Te entiendo, tiene que ser muy duro, ¿qué puedo hacer para que te sientas mejor?". Poco a poco, día a día, y con mucha paciencia y amor incondicional, se fueron notando los cambios. Al sentirse protegido y amado, en vez de juzgado o ignorado, su actitud cambió por completo. Comenzó a estar más relajado, su miedo por la alergia a los frutos secos desapareció casi por completo y empecé a sentir conexión con él... ¡se mostraba cariñoso y me daba besos y abrazos!

Otro aspecto que ahora cuidamos mucho a nivel familiar es hacer un cierre positivo al terminar cada jornada. Aunque hayamos tenido un mal día, el mensaje que les damos a nuestros hijos cada noche es: "Te quiero. Te quiero siempre, pase lo que pase, hagas lo que hagas, digas lo que digas... te quiero tal y como eres". Y ese momento se ha convertido en algo sagrado para nosotros. Es verdad que a veces cuesta trabajo (dependiendo de la magnitud del enfado), pero ellos piden ese ratito, ese mimo, ya que les hace ver que siempre vamos a estar ahí y que confiamos en que, a la mañana siguiente, pueden hacer las cosas de otra forma.

En el colegio también llevo varios años aplicando la DP y en este tiempo he comprobado que funciona, además de ayudarme a disfrutar mucho más de mi trabajo. Ahora dedico más tiempo a realizar dinámicas de cohesión de grupo, en las que podemos expresar nuestro agradecimiento a los compañeros o decir cualidades positivas de los demás. En clase todos tenemos un sobre destinado a recibir "cariñosgramas", es decir, palabras de aliento, cariño o agradecimiento por parte de los compañeros o la profesora. También hemos hecho la Rueda de opcio-

nes para la ira, para tener diferentes herramientas en los momentos de enfado y la Jarra de la tranquilidad para ser conscientes de las cosas que nos ayudan a calmarnos. Además, al finalizar cada evaluación, dedico un tiempo a escribir una observación para cada uno de los alumnos de mi tutoría en la que siempre intento transmitir aliento y confianza en ellos.

Hace unos años tuve varios alumnos bastante revoltosos y que tenían constantes llamadas de atención en clase y apliqué la herramienta de Tiempo especial con ellos. Cada semana me quedaba diez minutos en el recreo con cada uno y comentábamos, a través de preguntas, cómo se sentían, los avances realizados y planteábamos un nuevo reto para la siguiente semana. La verdad es que funcionó muy bien: esos momentos de conexión con ellos ayudaron a mejorar su actitud en clase y se generó una complicidad que resultó mucho más efectiva que estar llamándoles constantemente la atención delante de los demás compañeros.

Para poder llevar a cabo esta tarea tan maravillosa como agotadora es fundamental el autocuidado. Antes solía pensar solo en dar, dar, dar... siempre, sin medida, lo que hiciera falta, lo que me llevó a acabar totalmente extenuada y andar por la vida (tanto en casa como en el colegio) casi sin energía. La DP también me ha enseñado que para poder ser un buen modelo y dar lo mejor de mí misma debo pensar primero en mí. Ahora tengo un plan de autocuidado, en el que incluyo tiempos de disfrute personal, actividades que me hacen feliz y me llenan de energía positiva. Poco a poco voy aprendiendo a poner límites amables y firmes al mismo tiempo, a no estar disponible siempre, sino ofrecer ventanas de atención y a no dar más de lo que puedo, ya que si me desgasto no podré ofrecer la mejor versión de mí misma y ser un referente para mis hijos y alumnos.

Es verdad que el día a día a veces se hace muy duro y que en muchas ocasiones nos frustramos porque queremos ver avances rápidos. Los cambios profundos requieren un tiempo y, como siempre me repite mi *coach*: "El secreto del éxito no consiste en no caer, sino en no permanecer caído". Esta es otra de las aportaciones que ha hecho la DP en mi vida: ahora tengo la mirada puesta en los avances y veo los bajones o errores como una oportunidad de aprendizaje. He conseguido pasar de ver "el vaso medio vacío" a verlo "medio lleno". Desde luego que no es un camino fácil y hay que trabajar mucho, confiar y perseverar, pero ahora estoy totalmente convencida de que este es el camino y merece la pena seguirlo •