

unir

UNIVERSIDAD
INTERNACIONAL
DE LA RIOJA

**Universidad Internacional de la Rioja.
Facultad de Educación.**

Disciplina positiva: propuesta para promover relaciones respetuosas en el aula

Trabajo de fin de grado presentado por:

Ahinara Gorritxo Muñoz

Titulación:

Grado de Maestro en Educación Primaria

Línea de investigación:

Propuesta de intervención

Director:

José Argenis Rodríguez

Ciudad: Vitoria-Gasteiz

Firmado por: Ahinara Gorritxo Muñoz

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos pedagógicos

AGRADECIMIENTOS

A mis hijos, Urtzi y Alazne, por enseñarme tantas cosas y haber iniciado este proceso de enriquecimiento personal que jamás hubiese imaginado.

A mi marido, Raúl, por apoyarme en mis proyectos y por su paciencia cuando los agobios hacen acto de presencia.

A mi director, José Argenis, por su apoyo, su orientación y sus sabios consejos.

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de fin de grado es elaborar una propuesta para implantar la disciplina positiva en un aula de sexto curso de Primaria, con el fin de mejorar el clima de aula y lograr una convivencia armoniosa. Para ello, se ha realizado un análisis acerca de la disciplina positiva y sus beneficios, con el propósito de elaborar una serie de actividades destinadas a dotar a los alumnos de habilidades para gestionar sus emociones, mantener relaciones basadas en el respeto y resolver conflictos de forma respetuosa, y lograr una transformación personal de tal manera que estas habilidades adquiridas las sigan manteniendo a lo largo de sus vidas.

Palabras claves: disciplina positiva, respeto, autoestima, convivencia, resolución de conflictos

INDICE DE CONTENIDOS

1.	INTRODUCCIÓN	1
1.1.	JUSTIFICACIÓN.....	1
1.2.	OBJETIVOS.....	2
1.2.1.	Objetivo general.....	2
1.2.2.	Objetivos específicos	2
2.	MARCO TEÓRICO	3
2.1.	¿QUÉ ES LA DISCIPLINA POSITIVA?.....	3
2.1.1.	Razones para eliminar métodos de educación punitivos	5
2.1.2.	Alternativas al castigo para la resolución de conflictos: consecuencias naturales y búsqueda de soluciones conjuntas	8
2.1.3.	Cómo establecer límites desde el respeto: el equilibrio entre amabilidad y firmeza.....	10
2.1.4.	Peleas entre compañeros y compañeras	12
2.2.	DISCIPLINA POSITIVA Y AUTOESTIMA: AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A SENTIRSE MIEMBROS IMPORTANTES DE LA ESCUELA.....	14
2.3.	BENEFICIOS Y EXPERIENCIAS EN LA APLICACIÓN DE LA DISCIPLINA POSITIVA	15
2.3.1.	Disciplina positiva y empatía	15
2.3.2.	Disciplina positiva y resiliencia	16
2.3.3.	Una experiencia de aplicación de disciplina positiva en el aula.....	16
3.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	18
3.1.	CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO Y DEL CENTRO.....	18
3.2.	CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.....	18
3.3.	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	19
3.3.1.	Metodología.....	19
3.3.2.	Competencias, objetivos y contenidos curriculares.....	19
3.3.3.	Cronograma	20
3.3.4.	Actividades.....	21
3.3.5.	Evaluación de la propuesta.....	33
3.3.6.	Evaluación del aprendizaje.....	33
4.	CONCLUSIONES.....	34

5. CONSIDERACIONES FINALES	35
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
7. ANEXOS	38
ANEXO I.....	38

Índice de tablas

Tabla 1 Recursos de la disciplina positiva.....	8
Tabla 2 Recursos para la prevención	9
Tabla 3 Tipos de límite.....	11
Tabla 4 ¿Qué hacer cuando un límite es transgredido?.....	12
Tabla 5 Cronograma de actividades o temporización	20

1. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN

El propósito del presente trabajo de fin de grado es elaborar una propuesta para implantar la disciplina positiva en un aula de Primaria. ¿Por qué disciplina positiva? Por dos motivos fundamentales.

Primero, porque un modelo educativo que apuesta por la educación integral del niño debe ayudar a cada alumno a sacar lo mejor de sí mismo. Esto, como se documentará más adelante, implica educar para conseguir que los niños de ahora sean en el futuro adultos críticos y creativos, que no acepten sin más todo lo que la sociedad les ofrece, sino que tengan por un lado la capacidad de pensar por sí mismos, defender sus ideas aunque se salgan de lo que se considera convencional y cuestionar los estímulos que reciben; y por otro lado que sean adultos respetuosos, capaces de ponerse en la piel de los demás, competentes para solucionar conflictos de forma constructiva y pacífica, que sepan aprender de sus errores y no considerarlos como fracasos, y que tengan una buena autoestima.

Segundo, porque en general la educación es mayoritariamente coercitiva en mayor o menor grado. Afortunadamente, cada vez menos porque actualmente se está dando un proceso de humanización y defensa de los derechos de los niños a ser tratados de forma digna que tiene incluso plasmación en la legislación. Gracias a eso se ha avanzado mucho y hoy en día el maltrato, tanto físico como psicológico, está prohibido. No obstante, prácticas punitivas como el castigo, los gritos y las humillaciones pasan desapercibidas porque su uso está normalizado por la sociedad, y sin embargo son formas de maltrato al fin y al cabo, aunque mucho más sutiles. Además, como se verá en el marco teórico del presente trabajo, estas prácticas punitivas son negativas para el niño y tienen efectos solamente a corto plazo.

Por todo ello, para tratar ampliamente el tema de la disciplina positiva, este trabajo está dividido en varias secciones. En el marco teórico realizaremos un análisis para conocer en qué consiste la disciplina positiva, cuáles son las razones más importantes para eliminar métodos punitivos de educación, de qué alternativas a esos métodos punitivos disponemos, cómo establecer límites y normas desde el respeto y cómo hacer frente a las disputas entre compañeros. Abordaremos además la relación entre disciplina positiva y autoestima, veremos qué otros beneficios aporta y conoceremos la primera experiencia de implantación de disciplina positiva en España. A continuación, pasaremos a exponer la propuesta con su metodología, competencias, objetivos y contenidos curriculares, cronograma, presentación de las actividades y evaluación, tanto de la propuesta como del aprendizaje. Por último, finalizaremos el trabajo con las conclusiones adoptadas, unas consideraciones finales y las referencias bibliográficas que hemos consultado para documentar el trabajo.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

El objetivo general de este trabajo es elaborar una propuesta de intervención para implantar la disciplina positiva en un aula de sexto curso de Primaria.

1.2.2. Objetivos específicos

1. Revisar en fuentes documentales el área de la disciplina positiva: en qué consiste y cuáles son sus principales planteamientos.
2. Analizar la relación entre disciplina positiva y autoestima.
3. Referir y analizar beneficios y experiencias en la aplicación de disciplina positiva.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ¿QUÉ ES LA DISCIPLINA POSITIVA?

La disciplina positiva es un método educativo que surgió en los años 20 de la mano de Alfred Adler (1870-1937), psicólogo discípulo de Freud. Años después Rudolf Dreikurs (1897-1972), alumno de Adler, llevó este modelo educativo a Estados Unidos, donde en los años 80 Jane Nelsen y Lynn Lott lo desarrollaron y fundaron la “Positive Discipline Association” y difundieron la disciplina positiva por toda América, desde donde se han extendido sus principios a todo el mundo (Ortega, 2014).

Estos principios conforman una filosofía educativa que se basa en el respeto mutuo entre niños y educadores, y cuyo fin es guiar y ayudar a los alumnos en su desarrollo integral a ser personas felices, promoviendo actitudes positivas, fomentando habilidades para la vida y buscando soluciones a los conflictos de forma respetuosa (Nelsen, Lott y Glenn, 2008).

Según Nelsen (2007), para conseguir todo ello, la disciplina positiva se nutre de los siguientes fundamentos:

- Conectar con los alumnos. Conectar significa entenderles y validar sus sentimientos y emociones sean cuales sean y ayudarles a manejarlas: esto significa dejar de decir frases tipo “no pasa nada” o “no llores” (es decir, negar sus sentimientos) y escuchar lo que el niño siente y darle importancia, porque para un adulto puede que lo que ha pasado sea insignificante, pero para un niño puede ser algo muy grave. Al conectar con los alumnos dejamos de lado el control que implica una lucha de poder en la que el maestro manda y el alumno obedece para tratar al niño como una persona igual de importante que el adulto.
- Respetar las necesidades de los niños, tanto físicas como psicológicas: cada niño tiene unas necesidades diferentes y unos ritmos distintos, unos adquieren más rápido unas competencias y otros otras; por eso no tiene sentido pretender que todos logren los mismos objetivos, sino ayudar a cada uno a sacar lo mejor de sí mismo.
- Establecer los límites y normas desde el equilibrio entre amabilidad y firmeza: amabilidad porque es necesaria para hablar con respeto, y firmeza porque es necesaria para no caer en una excesiva permisividad.
- Facilitar la autonomía de los alumnos: que asuman responsabilidades, que hagan el máximo número posible de cosas ellos solos, que tengan libertad para elegir y equivocarse para así tener la oportunidad de aprender de los errores y no considerarlos un fracaso. De esta forma se fortalece su autoestima y desarrollan sus habilidades. “Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el desarrollo” (Montessori, 1915). Para ello es necesario proporcionarles un entorno preparado adecuado para que se puedan mover con libertad, favoreciendo el desarrollo de habilidades y competencias, y ofrecer diferentes opciones para que elijan la que más les interese.

- Buscar soluciones conjuntas a los conflictos que puedan surgir y llegar a acuerdos consensuados, de forma que los alumnos participen activamente en el proceso y se sientan parte importante del grupo, colaborando en la toma de decisiones y teniendo en cuenta sus opiniones.
- Dejar de lado el control aversivo del comportamiento: suprimir todo tipo de gritos, castigos y amenazas, que van abiertamente en contra de una relación basada en el respeto. Se trata de que el niño colabore porque se siente parte importante del grupo, su motivación debería ser intrínseca e ir más allá de que en un momento determinado haya una persona que le castigue por su conducta. Por la misma razón, es preferible abandonar la motivación mediante premios, ya que lo único que se consigue es que el niño haga las cosas por conseguir el premio y no porque realmente quiera hacerlas.
- Hablar en positivo: dejar de usar tanto el “no”, ya que por una excesiva utilización pierde su significado, puesto que el alumno se acostumbra a oírlo constantemente. Es mejor decir al niño lo que sí puede hacer; así, además de entender que está haciendo algo incorrecto, sabe cómo reconducir su acción.
- No juzgar: muchas veces se castiga a un niño por algo que ha hecho porque para los adultos es incorrecto, sin preguntar motivos ni escucharle.
- No etiquetar: una práctica muy extendida en el ámbito educativo es encasillar a los alumnos con determinados calificativos (vago, llorón, empollón, rebelde, tranquilo, movido, etc.) El niño al cual le han asignado una etiqueta termina por creérsela y asumirla como propia, de tal manera que se comporta en base a ese rol asumido. De esta manera, el alumno suele rendir lo que el profesor espera de él, debido al efecto Pigmalión basado en la teoría de la profecía autorrealizada de Rosenthal y Jacobson (Pérez de Villar, 1991). Es decir, que las expectativas del profesor determinan en gran medida el comportamiento del niño, y a su vez la autoestima de éste. Por eso es importante evitar todo tipo de etiquetas, tanto positivas como negativas, ya que las etiquetas positivas pueden hacer sentir presión y estrés a un niño por estar a la altura que se le “exige”, y las etiquetas negativas son dañinas para la autoestima del alumno, que se acaba creyendo lo que dicen de él. Es importante dejar que el alumno sea él mismo proporcionándole un entorno con oportunidades de aprendizaje que saquen lo mejor de sí mismo.
- Ofrecer muestras de cariño y facilitar la expresión de los sentimientos siempre que sea posible: abrazarles cuando están tristes, decirles lo maravillosos que son, acariciarles, ofrecerles gestos de apoyo, ponerse a su altura para hablarles para que sientan que el trato es igualitario, etc. (Aldort, 2009).
- Educar para la vida real para que sepan desenvolverse en situaciones cotidianas. Las necesidades de los niños son igual de importantes que las de un adulto, pensar lo contrario es hacerles a los niños sentirse inferiores a los adultos. Las conductas de los adultos han de ir en sintonía con los de los alumnos, porque las contradicciones en la relación niño – adulto

genera confusión en el niño y le hace sentirse injuriado, puesto que se le exigen comportamientos que el adulto no lleva a cabo.

2.1.1. Razones para eliminar métodos de educación punitivos

El método de disciplina positiva no contempla gritos, amenazas ni castigos, a diferencia de la educación coercitiva, en la que el maestro representa una figura con cierta autoridad que se impone al alumno dentro de una relación jerárquica. Por el contrario, la disciplina positiva apuesta por una relación de igual a igual sin grados de jerarquía en la que el maestro no simboliza la autoridad, sino que acompaña y guía al niño en un proceso de aprendizaje mutuo basado en una relación respetuosa de la que se nutren tanto educador como educando (Aldort, 2009).

El hecho de que la disciplina positiva esté fundamentada en el respeto es incompatible con gritos, castigos y métodos punitivos de cualquier tipo, ya sean físicos (cachetes, golpes, azotes, palizas, etc.) o psicológicos (amenazas, gestos de hastío, humillaciones, menosprecios, ridiculizaciones, etc.), por los siguientes motivos (Navarro, 2015):

- El primero es que los gritos y castigos son una solución a corto plazo, es decir, producen efectos inmediatamente, pero solamente porque el niño tiene miedo al enfado del maestro o al castigo, no porque verdaderamente haya aprendido que lo que ha hecho está mal. Según Navarro (2004), sus efectos son temporales y además están asociados a sentimientos negativos en el niño (rencor, odio, vergüenza, sentimiento de no ser capaz, etc.) Además, normalmente los castigos no tienen nada que ver con las actuaciones que se desean corregir, con lo cual no enseñan nada al alumno.
- El segundo motivo para no utilizar métodos punitivos es que los gritos y castigos constituyen una falta de respeto hacia el niño: le humillan y le hacen sentir mal, lo cual es incompatible con una relación basada en el respeto mutuo. Los gritos y castigos generan en el alumno sensación de inferioridad, frustración al imponerle una sumisión involuntaria, malas caras y mal ambiente. En este contexto no se puede dar un clima de respeto, tal y como se cuestiona Nelsen (2007): “¿De dónde hemos sacado la loca idea de que para que un niño se porte bien primero tenemos que hacerle sentir mal?” (p.143). Los niños tienen la difícil misión de adaptarse a una sociedad desconocida para ellos y necesitan su tiempo para aprender a desenvolverse en ella. Se sentirán más capaces de ello si se les enseña con respeto y no mediante reprimendas. Además, el escolar que es castigado interioriza que el castigo es una forma válida de resolver los conflictos, por lo que será más propenso a utilizar conductas agresivas hacia los demás.
- El tercer motivo es que los gritos y castigos solo suprimen el comportamiento temporalmente, pero muchas veces el comportamiento es la expresión de un problema (falta de atención, carencias afectivas, miedos, etc). El castigo no actúa en el foco de la cuestión, con lo cual es una solución superficial que actúa en el comportamiento puntual en ese momento, pero no soluciona el origen del problema. El niño que se porta mal porque es la

única manera de que le presten atención posiblemente cambiará su comportamiento si le imponen un castigo que no le apetezca acatar, pero se va a seguir sintiendo solo y seguirá intentando llamar la atención en otras ocasiones.

- El cuarto motivo es que los métodos punitivos inculcan en el alumno una actitud sumisa que a largo plazo puede ser negativa, puesto que un niño que ha tenido que acatar toda su vida órdenes sin rechistar y sin posibilidad de opinar, llegará a un momento de la vida en que se produzcan situaciones ante las que tenga que reaccionar (por ejemplo, que le ofrezcan drogas) y no sepa decir que no, porque nunca le han dejado. El adulto que castiga pretende que el niño en la infancia haga todo lo que le él le dice, pero luego en la madurez no quiere que haga lo que los demás le dicen que haga, cuando nunca le ha enseñado a defender sus ideas.
- El quinto motivo para no hacer uso de gritos y castigos es que estos hábitos dañan gravemente la relación afectiva entre el adulto y el niño. El apego que siente el niño hacia sus figuras de referencia se debilita con el uso de estas prácticas porque el niño siente miedo, frustración y sensación de inferioridad, en lugar de sentirse querido, valorado y tenido en cuenta.
- El sexto motivo para no gritar ni castigar es que los niños gozan de una serie de derechos recogidos en la legislación, tanto estatal como comunitaria, que hay que respetar.
 - A nivel internacional, la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 dice en su artículo primero que “todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”. Esto es, adultos y niños, como seres humanos que son, tienen el mismo derecho a ser tratados con dignidad y respeto, lo que implica que el adulto no tiene derecho a degradar al niño mediante prácticas humillantes como los gritos y los castigos, tal y como reza el artículo quinto de la citada Declaración Universal de Derechos Humanos: “nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes”.
 - Además de esta declaración que se refiere a las personas en general, los niños tienen una serie de derechos recogidos en la legislación internacional específicamente dirigidos a ellos de los que son titulares. La Convención sobre los Derechos del Niño de 1989 (CDN) es un tratado internacional ratificado por España que recoge una serie de derechos relacionados con un tratamiento respetuoso hacia los niños. El artículo 2.2 de la citada Convención señala que “los Estados Partes tomarán todas las medidas apropiadas para garantizar que el niño se vea protegido contra toda forma de discriminación o castigo por causa de la condición, las actividades, las opiniones expresadas o las creencias de sus padres, o sus tutores o de sus familiares”. Dicho artículo menciona expresamente el castigo y ampara al niño contra toda expresión del mismo.
 - El artículo 3.2. de la CDN (1989) afirma que “los Estados Partes se comprometen a asegurar al niño la protección y el cuidado que sean necesarios para su bienestar (...)”; lo

que excluye todo tipo de gritos y castigos ya que no generan bienestar en el niño, sino todo lo contrario.

- La CDN (1989) ratifica lo anterior en el artículo 19.1., que manifiesta que “los Estados Partes adoptarán todas las medidas legislativas, administrativas, sociales y educativas apropiadas para proteger al niño contra toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación (...)”. Es decir, la legislación ampara al niño contra todo tipo de castigo físico y psicológico.
- Pero además, la CDN (1989) menciona expresamente en su artículo 28.2. cómo debe ser el trato al niño en el ámbito escolar: “los Estados Partes adoptarán cuantas medidas sean adecuadas para velar por que la disciplina escolar se administre de modo compatible con la dignidad humana del niño y de conformidad con la presente Convención”; esto es, en modo alguno el niño debe ser sometido a tratos humillantes o degradantes ejercidos mediante gritos y castigos.
- En su artículo 29, la CDN (1989) hace referencia a que la educación ha de estar encaminada a inculcar en el niño respeto hacia los derechos humanos y las libertades fundamentales, hacia sus padres, hacia las demás personas y hacia el medio ambiente; pues bien, para inculcar respeto hay que tratar con respeto, no tiene sentido exigir a un niño un comportamiento mediante acciones contrarias a dicho comportamiento.
- La citada CDN (1989) continúa protegiendo la dignidad del niño en su artículo 37: “los Estados Partes velarán por que ningún niño sea sometido a torturas ni a otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes (...). Los gritos y castigos, en función de la intensidad, pueden llegar a ser crueles e inhumanos, pero hasta el más leve es degradante, ya que considera al niño un ser inferior al adulto subyugado a éste.
- A nivel estatal, la Constitución Española de 1978 manifiesta en su artículo 15 que “todos tienen derecho a la vida y a la integridad física y moral, sin que, en ningún caso, puedan ser sometidos a tortura ni a penas o tratos inhumanos o degradantes”. El citado artículo alude a todos los españoles, lo que incluye tanto niños como adultos. Además, menciona específicamente a los niños en el artículo 39 cuando afirma que “los poderes públicos aseguran, asimismo, la protección integral de los hijos” y “los niños gozarán de la protección prevista en los acuerdos internacionales que velan por sus derechos”.
- Cabe mencionar que el Código Civil corrigió en 2007 dos de sus artículos que permitían el castigo físico moderado. Hasta entonces, era legal dar un bofetón o un sopapo al niño como forma de corregir conductas inadecuadas de éste. Afortunadamente, el Congreso de los Diputados acordó incluir en el Código Civil una disposición final que corrige los artículos 154.2 y 268, que permitían el castigo físico “razonable”, con el fin de erradicar todo tipo de castigo físico y psicológico. De esta manera, la nueva redacción del texto declara que “los tutores ejercerán su cargo de acuerdo con la personalidad de sus pupilos, respetando su integridad física y psicológica” (Código Civil, 2007) Esto supone la ilegalidad de todo tipo de

grito y castigo, incluso del famoso “cachete a tiempo” defendido por muchas personas pero de dudosa eficacia, puesto que cualquier muestra de violencia física, por muy leve que sea, supone someter al niño a un trato degradante.

2.1.2 Alternativas al castigo para la resolución de conflictos: consecuencias naturales y búsqueda de soluciones conjuntas

Educar mediante disciplina positiva implica ser firmes y amables al mismo tiempo. Firmes para establecer unos límites y normas necesarios para una convivencia armoniosa, y amables para que esos límites y normas sean establecidos de una manera respetuosa. Inevitablemente, el niño no siempre cumple las normas, y para establecer límites y normas de manera que se cumplan eficazmente y corregir conductas inadecuadas del niño, la disciplina positiva cuenta con tres herramientas más consideradas que los gritos y los castigos: las consecuencias naturales, las consecuencias lógicas y la búsqueda de soluciones conjuntas (Nelsen, Lott y Glenn, 2008). La siguiente tabla muestra las diferencias entre cada una de ellas:

Tabla 1 Recursos de la disciplina positiva

HERRAMIENTA	CARACTERÍSTICAS	EJEMPLO
Consecuencias naturales	Consecuencias inherentes derivadas de la conducta. No necesitan intervención por parte del adulto.	El niño ha estado dibujando con rotuladores y no quiere recogerlos. Se le secan y ya no pintan.
Consecuencias lógicas	Consecuencias establecidas derivadas de la conducta. Precisan intervención por parte del adulto. Tienen que ser respetuosas, relacionadas con la actuación, razonables y comunicadas de antemano (cuando sea posible).	El alumno ha pintado en la pared y tiene que limpiarla para dejarla tal y como estaba antes de pintar.
Búsqueda de soluciones conjuntas	Lluvia de ideas en la que los alumnos participan para solucionar un problema o establecer una norma. Todas las ideas aportadas son estudiadas aunque se terminen rechazando por ser inviables. Se escogen aquellas ideas que resulten seleccionadas entre todos. Implica un proceso de reflexión y de consenso. El niño participa activamente y esto hace que su nivel de compromiso a cumplir lo pactado sea mucho mayor, porque se siente tenido en cuenta y parte importante del grupo.	En una excursión andando hasta la biblioteca del barrio, un niño trata de cruzar la calle sin pasar por el paso de cebrá y sin mirar. Se lleva un buen susto porque pasaba un coche en ese momento. En clase, se inicia un proceso para establecer una norma relativa a la seguridad en las excursiones. Los alumnos darán ideas: ir agarrados de la mano, no cruzar hasta que lo diga el profesor, hacer antes de la excursión un estudio de posibles rutas y analizar cuál es la más segura, etc.

Fuente: elaboración personal a partir de Nelsen, Lott y Glenn (2008)

Según los citados autores, en ocasiones puede venir bien que el niño asuma las consecuencias naturales de sus actos para aprender de sus errores, porque se responsabiliza de su conducta. No obstante, eso no siempre es posible y se hace necesaria la intervención del adulto mediante consecuencias lógicas o búsqueda de soluciones conjuntas.

En este sentido, es muy importante poner siempre el foco de atención en la solución sin buscar culpables y no en el problema, esto es, no decir frases tipo “¿por qué has tenido que hacer esto?”, “¿es que no veías lo que estabas haciendo?” o el típico “te lo dije”, sino hablar de forma asertiva y procurar buscar la mejor manera de solucionar la cuestión, implicando al alumno en la búsqueda de la solución.

Asimismo, a la hora de establecer límites y normas y de resolver conflictos de manera respetuosa es decisiva la actuación del maestro, que en ningún caso debe ejercer comportamientos que pretenda corregir en el niño. Esto es, el profesor es un modelo a seguir, es incongruente decir a un alumno a gritos que no grite o darle un cachete porque ha pegado a un compañero. Los niños ven en la figura del adulto un ejemplo a seguir, si el adulto grita o castiga, el alumno interiorizará que gritar y castigar es una forma válida de resolver conflictos con sus compañeros. En cambio, si el adulto se muestra tranquilo y se vale de herramientas respetuosas para solucionar problemas, el niño aprenderá herramientas respetuosas para resolver conflictos (Mazlish y Faber, 2013).

Por eso, a la hora de solucionar conflictos es imprescindible evitar las luchas de poder y no dar órdenes, porque implican que uno gana y el otro pierde. En cambio, es preferible buscar soluciones de manera democrática de tal forma que los dos ganen: tanto niño como adulto aprenden del error, crecen como personas y la relación entre ambos se fortalece.

La disciplina tradicional se centra en enseñar a los niños a hacer lo que les dicen. La disciplina positiva se centra en enseñar a los niños a hacer lo que ellos deciden después de reflexionar sobre la situación y utilizar algunos criterios básicos, tales como el respeto y la utilidad, para hallar soluciones. Son participantes activos en el proceso, no receptores pasivos (y a menudo reacios). (Nelsen, 2007, p.130)

Una estrategia que funciona muy bien a la hora de imponer un límite es hablar en positivo: decir lo que sí se puede hacer ofreciendo alternativas para que el niño decida o explicar en qué situaciones concretas se puede hacer eso que está haciendo el niño (Aldort, 2009).

Muñoz (2016) incide en que muchas veces la prevención resulta muy útil para evitar conflictos, y para lograrlo, el maestro cuenta con una serie de herramientas para que el alumno no se sienta frustrado:

Tabla 2 Recursos para la prevención

Mostrar confianza	Dar oportunidad a que el niño actúe, no estar continuamente interviniendo para ayudar al niño, sino confiar en que es capaz de resolver problemas por él mismo
Fomentar el aprendizaje a través de los errores	Que interiorice la idea de que el error no es un fracaso sino una oportunidad de aprender. Para ello, es necesario realizar una reflexión

	sobre la situación conflictiva haciéndole al alumno preguntas socráticas para que discorra, por ejemplo: “qué ha pasado?”, “¿por qué crees que ha ocurrido?”, “¿cómo podemos evitar que vuelva a suceder en un futuro?”, “¿qué hemos aprendido de esto?”.
Respetar sus decisiones	Aunque a veces no nos gusten, sus decisiones son suyas y solo suyas, por ejemplo ante la manera de vestir.
Pedirle ayuda	Hace que se sienta tenido en cuenta y valorado. Por ejemplo, cuando un alumno se queda rezagado en clase: “necesito tu ayuda para no llegar tarde, en un rato tenemos que estar en el salón de actos para la foto del anuario escolar, ¿qué podemos hacer para estar a tiempo para la foto?”
Escuchar activamente y dialogar	Cualquier cuestión que el niño necesite expresar merece ser escuchada porque para él es importante.
Validar sus sentimientos	Tanto si se trata de enfado, miedo, alegría o cualquier otra emoción, hay que darle nombre y permitir al niño sentirla para que pueda aprender a gestionarla correctamente. Frases como “no pasa nada” son nocivas porque niegan los sentimientos del niño.

Fuente: elaboración personal a partir de Muñoz (2016)

Esta forma de establecer límites y normas y resolver conflictos da como resultado niños seguros de sí mismos, que toman sus propias decisiones sin aceptar lo primero que les dan, que no tienen miedo a equivocarse y aprenden por ellos mismos sin que nadie les diga constantemente lo que tienen que hacer, y que tienen capacidad de solucionar problemas por ellos mismos y llegar a acuerdos para una convivencia armoniosa. No son sumisos y obedientes, sino resueltos y con una buena autoestima. No son controlados, sino guiados y respetados (Muñoz, 2016).

2.1.3. Cómo establecer límites desde el respeto: el equilibrio entre amabilidad y firmeza

Los niños que viven en entornos donde no hay normas por ser sus educadores excesivamente permisivos tienen dificultades para mantener relaciones respetuosas con las demás personas y con el entorno, puesto que están acostumbrados a hacer cuanto quieren. Para evitar esto, son necesarios ciertos límites y normas en las relaciones respetuosas con los demás y es imprescindible establecerlos y cumplirlos, o al menos, en el caso de no cumplirlos, responsabilizarse de las consecuencias.

Para instaurar límites y normas de forma respetuosa, es necesario encontrar el equilibrio justo entre amabilidad y firmeza. Según la Real Academia Española (RAE, 2014), amable es la persona “afable, complaciente, afectuosa”. Por tanto, la amabilidad es imprescindible porque en las relaciones armoniosas con las demás personas es importante decir las cosas de buenas maneras por respeto a ellas. Firme es la persona “estable, fuerte, que no se mueve ni vacila” (RAE, 2014). En consecuencia, la firmeza es esencial puesto que hay ciertos límites que no se pueden sobrepasar con el fin de lograr una convivencia cordial con los demás (Cortina, 2007).

En este sentido, el adulto dispone de dos poderosos recursos para lograr el equilibrio entre amabilidad y firmeza: establecer unos límites razonables y explicar las razones de por qué son necesarios dichos límites (Nelsen, 2007).

Establecer unos límites razonables significa asentar solo los límites que sean estrictamente necesarios. Es mejor facilitar al alumno un ambiente previamente preparado, en el que tenga libertad para desenvolverse de forma autónoma y sin peligros, que intentar que el niño interiorice demasiadas normas con respecto a lo que puede y no puede hacer. Esto implica ofrecerle un entorno seguro, sin peligros y sin objetos que no pueda o no sepa manejar. No obstante, esto no significa que no haya que supervisar al niño solo porque todo lo que esté a su alcance sea apto para él, ya que existen ciertos límites y normas de convivencia que hay que respetar. El alumno ha de disponer de libertad pero dentro de unos límites, cuantos menos mejor, ya que cuantos más límites hay, más probabilidades de transgredirlos y crear conflictos habrá.

Explicar al alumno las razones de por qué son necesarios los límites y la normas es muy importante, ya que estará más dispuesto a cumplirlos si entiende y comparte su razón de ser que si se le imponen sin más.

A la hora de establecer límites, es importante tener en cuenta que existen dos tipos, tal y como se muestra en la tabla siguiente:

Tabla 3 Tipos de límite

TIPOS DE LÍMITE	CARACTERÍSTICAS	EJEMPLO
Inamovibles	<p>Tienen que ver con la salud, la seguridad y el respeto hacia las personas y los objetos.</p> <p>Son básicos para la integridad de las personas y para una convivencia armoniosa.</p> <p>Son innegociables y el profesor debe ayudar al alumno a interiorizarlos.</p>	<p>No se le puede permitir a un niño que coma pegamento, que cruce la calle sin mirar, que insulte a los compañeros o trate mal los materiales de la clase, porque las consecuencias pueden ser graves.</p>
Negociables	<p>Son las normas propias de cada grupo, por lo que en función de las características de cada clase, serán unas u otras.</p> <p>El alumno se compromete a cumplirlas para que el grupo funcione de forma armoniosa.</p> <p>El alumno puede participar activamente en su establecimiento, llegando a un consenso después de una negociación.</p> <p>Admiten cierta flexibilidad por parte del profesor</p>	<p>Cuánto tiempo a la semana es conveniente ver la televisión después del comedor escolar.</p> <p>Puesto que admiten cierta flexibilidad, se pueden hacer excepciones puntuales y justificadas: no se puede comer golosinas en clase, pero el último día antes de las vacaciones se permite hacer una merendola.</p>

Fuente: elaboración personal a partir de Muñoz (2016)

Cabe señalar que los límites y las normas que adopta cada grupo para su funcionamiento han de ser respetados por todos, tanto por los niños como por los adultos. Es decir, que el maestro siempre debe ser un modelo y actuar con coherencia, y si en clase se ha acordado algo lo tiene que cumplir, porque si no los niños se sentirían inferiores y menos importantes que los adultos.

A pesar de la existencia de unas normas y límites establecidas entre todos, puede darse el caso de que en ocasiones no se respeten. Según Nelsen (2007), cuando un límite es transgredido, el profesor ha de actuar con serenidad redirigiendo la situación sin gritar y sin tratar al alumno de forma irrespetuosa, siguiendo estos cuatro pasos:

Tabla 4 ¿Qué hacer cuando un límite es transgredido?

¿Qué hacer?	Ejemplos
1) Validar sentimientos, empatizar y explicar por qué no se puede infringir la norma	Una forma de hacerlo podría ser: “Entiendo que te apetezca mucho saltar (validar sentimientos) y estoy de acuerdo en que es muy divertido (empatizar), pero no podemos saltar encima de las mesas porque nos podemos caer y hacernos daño o romperlas (Explicar al niño por qué no se puede infringir la norma)”.
2) Explicar lo que sí se puede hacer y ofrecer alternativas para que sienta que la decisión de escoger la opción correcta la ha tomado él	“Si te apetece saltar, puedes hacerlo sin peligro en la zona de colchonetas”. “No puedes lanzar los libros porque se rompen y puedes hacer daño a alguien, si te apetece lanzar cosas, puedes coger las pelotas de gomaespuma o los balones blandos, ¿cuáles prefieres?”.
3) Reparar el daño causado (si lo hubiera) acordando una solución con ayuda del alumno	“¿Qué podemos hacer para solucionarlo y que la pared quede como estaba?”. “¿Cómo podríamos aliviar el golpe del compañero?”. El alumno propone soluciones, tales como limpiar o volver a pintar la pared, pedir perdón al compañero, ponerle una tiritita, etc.
4) Reflexionar sobre lo ocurrido y las consecuencias que ha tenido y proponer soluciones para que no vuelva a ocurrir en un futuro	Lluvia de ideas bien sea en grupo para recordar la razón de la existencia de las normas, o solo con los alumnos implicados, según se considere en cada caso. “¿Qué podemos hacer para que no vuelva a pasar nada parecido en un futuro?”.

Fuente: elaboración personal a partir de Nelsen (2007)

2.1.4. Peleas entre compañeros y compañeras

En el día a día de un aula los conflictos son inevitables. La disciplina positiva no puede impedir que surjan problemas, pero lo importante es la manera de hacerles frente para que el alumno adquiera las herramientas necesarias para aprender a solucionar conflictos de forma pacífica, negociar, ponerse en la piel de los demás y seguir sintiéndose bien aunque le traten mal.

Lógicamente, hace falta tiempo para lograr todo eso, y probablemente hagan falta muchos conflictos para que el niño llegue a interiorizar una forma respetuosa de solucionarlos. Por eso es necesario ver los conflictos como un reto, una oportunidad de aprender de los errores y una forma de crecimiento personal. Para ello, el papel del adulto es fundamental, y según Ruiz e Hinojosa (2016), se debe basar en los siguientes fundamentos.

- Ante todo, mantener la calma. Como modelo de referencia que es, el profesor debe mostrar serenidad y nunca debe perder los papeles delante de los alumnos. Debe dar ejemplo de serenidad y entereza para poder encauzar la situación de forma positiva.
- Si el conflicto se les va de las manos a los alumnos, impedir que se hagan daño físico unos a otros.
- Expresar los sentimientos que le provoca la situación conflictiva sin dar órdenes, sin reprochar ni acusar a los niños y sin hacer comparaciones que les hagan sentir humillados, por ejemplo “me siento apenado por veros pelearos” o “me siento enfadado porque os estáis faltando el respeto uno al otro”. Esto ayuda a que los alumnos aprendan a expresar sus propios sentimientos.
- Escuchar a los alumnos implicados en el conflicto, brindarles la oportunidad de expresar sus sentimientos y las razones de su comportamiento: “¿qué ha pasado para que estés tan enfadado?”, y validar sus emociones con frases tipo “entiendo que te hayas enfadado porque el compañero te ha roto las pinturas, es lógico” o “debes de sentirte muy mal para haber pegado al compañero”. Al validar los sentimientos de los niños, el profesor sienta en ellos las bases de la empatía, les enseña con su ejemplo que pueden ver el problema desde la perspectiva del otro. Para enseñarles a empatizar, además de con su ejemplo el profesor puede además hacerles preguntas tipo “fíjate en la cara del compañero, ¿cómo crees que se siente al haberle roto las pinturas?”, “¿cómo te sentirías tú si te hicieran eso mismo?”.
- A continuación, se buscará una solución conjunta al problema mediante una lluvia de ideas. Hay que basarse siempre en la búsqueda de soluciones y no en la búsqueda de culpables, ya que eso no conduce a nada. En cambio puede decir frases como por ejemplo “¿qué podemos hacer para sentirnos todos mejor?”. En este punto, es importante que el profesor intervenga lo menos posible, que confíe en la capacidad de los niños de resolver el asunto. Cuanta más maduros sean los alumnos y más hayan sido educados bajo la perspectiva de la disciplina positiva, más capaces serán de gestionar sus emociones y de hacer frente al problema de forma respetuosa, y menos sugerencias tendrá que hacer el adulto, que puede limitarse a decir algo así como “¿puedo hacer algo para ayudaros?”.
- Reflexionar sobre lo ocurrido y aprender de los errores para saber cómo actuar si vuelve a ocurrir algo parecido en un futuro, realizando preguntas del tipo: “¿qué podemos hacer cuando nos sentimos muy enfadados?”, “cómo podemos gestionar nuestro enfado de forma que no faltemos el respeto a los demás?”, “¿cómo se sienten los demás cuando les tratamos mal o les agredimos?”, “¿cómo nos sentimos nosotros cuando nos hacen algo que no nos gusta?”, “¿cómo crees que se siente el compañero para llegar a actuar así?”. Si el profesor consigue que el niño entienda que detrás de cada afrenta hay un sentimiento que el niño que se está comportando mal no ha sabido gestionar y le ha superado, conseguirá que el alumno que ha sufrido esa afrenta entienda que el problema no está en él, sino en el otro niño, le será más fácil empatizar con él y será más capaz de controlarse y resolver la situación. Se trata de ver

más allá de la afrenta, entender los motivos de la actuación del agresor y ayudarle a recuperar el bienestar emocional sin perderlo los demás.

Por lo tanto, la disciplina positiva no se centra en cambiar el comportamiento del niño que actúa mal, sino sus sentimientos (Nelsen, 2007). Cuando el alumno se siente bien, el cambio de comportamiento viene solo. Ahí está el fallo de la educación basada en castigos, que logra un cambio del mal comportamiento, pero solamente le pone un parche al problema, no consigue solucionar la raíz, que acabará encontrando otras vías de escape.

2.2. DISCIPLINA POSITIVA Y AUTOESTIMA: AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A SENTIRSE MIEMBROS IMPORTANTES DE LA ESCUELA

Según la RAE (2014), la autoestima es la valoración que cada persona hace de sí misma. Toda persona tiene una necesidad de pertenencia a una colectividad, bien sea la familia, amigos, escuela, compañeros de trabajo, etc. El niño, además de a su familia, necesita sentir que pertenece a un grupo donde todos los compañeros de clase son importantes. Este sentimiento de pertenencia le proporciona una buena autoestima.

En este sentido, (Nelsen, 2007) subraya la vital importancia de la eliminación de métodos punitivos de enseñanza: si el alumno se comporta bien, pero aun y todo siente que no es valioso y no encuentra esa pertenencia, la va a buscar comportándose mal, porque es una manera de que sí le presten atención. Está haciendo una llamada de atención que normalmente es respondida de forma errónea mediante el castigo, en lugar de hacer frente a la carencia que el niño está sintiendo y muestra mediante el mal comportamiento. Esto hace que su autoestima se vea resentida, puesto que si no se siente estimado por el entorno, él tampoco se va a sentir valorado, además de que su carencia emocional queda sin resolver. “Quiéreme cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite” (Stevenson, 2006).

En cambio, si el niño siente que es escuchado y tenido en cuenta, sentirá que pertenece al grupo y es miembro importante de él. Su autoestima se verá reforzada porque se siente valioso. Si el entorno valora al alumno, éste también se va a estimar a sí mismo y será más feliz.

Para que un niño se sienta parte importante de la comunidad y ayudar que tenga una base segura para construir su autoestima, debe de sentirse valorado tanto por la comunidad educativa como por su familia, y para eso el educador puede seguir los siguientes pasos (Viera, 2016):

- Tratarle siempre con respeto. Un niño al que habitualmente se le grita o se le habla mal sentirá que no es digno de ser tratado de forma amable. El alumno merece ser tratado de buenas maneras igual que el maestro. El respeto hacia su persona, sus diferentes ritmos, sus gustos, su curiosidad innata, etc. hará que el niño respete a su vez al adulto.
- Mostrar cariño y afecto tanto verbalmente como con gestos, abrazos, etc. Una investigación realizada por el psicólogo René Spitz con bebés humanos (1952) demostró que los bebés cuidados en orfanatos donde recibían los cuidados físicos básicos pero eran privados de todo contacto físico afectivo morían antes de los dos años de edad o sobrevivían con daños graves irreversibles (retraso mental, traumas y trastornos motores entre otros). Construir un ambiente

cordial y de cariño proporciona al alumno una base segura a partir de la cual obtener seguridad y autoconfianza, y es tan importante como el cuidado físico (UNIR, 2015).

- Practicar la escucha activa, prestando verdadera atención a lo que el alumno dice. Si para el niño el asunto es importante, el adulto debe darle importancia.
- Darle autonomía y ofrecerle oportunidades para que tome sus propias decisiones sin intervenir. Dejarle que se equivoque y aprenda de sus propios errores un lugar de darle todo hecho. Ofrecer libertad: esto no quiere decir que el alumno haga lo que quiera, sino dejarle escoger dentro de unos límites mínimos claros y precisos para que reine el orden y el respeto por las personas y por los materiales. Esto les proporciona dosis elevadas de motivación y por lo tanto su autoestima se ve reforzada.
- Respetar las decisiones que el alumno toma aunque el adulto prefiera que tome otras.
- Involucrar al alumno en la marcha del grupo dándole responsabilidades adecuadas a su nivel y haciéndole participe del establecimiento de normas de convivencia.
- Aceptar al alumno tal y como es sin intentar cambiarlo. Aceptar y validar sus sentimientos y no rechazarlos nunca, incluso si están celosos, enfadados o tristes por algún motivo. Ayudarle a encontrar una manera de que se sienta mejor.
- Involucrarle en la búsqueda de soluciones a los conflictos.
- Dedicarle tiempo de calidad. El niño no necesita que en todo momento el profesor le enseñe cosas, a veces es muy estimulante pasarlo bien juntos y disfrutar de la compañía mutua. Un niño que siente que el adulto disfruta a su lado se va a sentir valioso. Disfrutar del juego y de la risa.
- Predicar siempre con ejemplo y coherencia: los alumnos tienden a repetir las conductas de sus figuras de referencia, por lo tanto hay que mostrar respeto para exigir respeto.

2.3. BENEFICIOS Y EXPERIENCIAS EN LA APLICACIÓN DE LA DISCIPLINA POSITIVA

2.3.1. Disciplina positiva y empatía

La RAE (2014) define empatía como la “capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos”. Es decir, ponerse en la piel de la otra persona, comprenderle y entender cómo se siente por una determinada circunstancia.

Transmitir empatía a los alumnos es muy importante, ya que, si comprenden cómo se siente otro niño ante un conflicto o una situación, se comportarán con él de una manera más consciente, más comprensiva y más respetuosa aunque no compartan su parecer. Además, las personas empáticas son más capaces de entender cómo se sienten ellas mismas y de gestionar sus propias emociones (Hinojosa y Ruiz, 2016).

La filosofía basada en la disciplina positiva ayuda al niño a entender los sentimientos de los demás, puesto que se basa en una relación respetuosa en la que el adulto empatiza con el niño: se le escucha, se validan sus sentimientos sean compartidos o no y se toman en cuenta sus emociones. Una vez que el niño interioriza esta forma de relacionarse, es capaz de ponerse en la piel de los

demás, lo cual le facilita en gran medida una conducta prosocial con las demás personas (Nelsen, 2007).

2.3.2. Disciplina positiva y resiliencia

Resiliencia es la “capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos” (RAE, 2014). Es decir, es la capacidad de los seres humanos de hacer frente a las circunstancias adversas e incluso salir fortalecidos de ellas.

La disciplina positiva enseña a los niños habilidades sociales y para la vida, como es el respeto y preocupación por las demás personas, la resolución de problemas, la asunción de responsabilidades y el autodescubrimiento de sus capacidades a través de la autonomía. Estos niños tendrán una gran capacidad de hacer frente a las situaciones adversas y de ser resilientes, puesto que son personas seguras de sí mismas a las que se les ha enseñado a dar más importancia a las soluciones que a los problemas, tienen una buena autoestima gracias a la relación positiva que tienen con sus educadores y toleran bien la frustración porque han aprendido que los errores no son fracasos, sino grandes oportunidades de aprendizaje (Hinojosa y Ruiz, 2016).

2.3.3. Una experiencia de aplicación de disciplina positiva en el aula

Marisa Moya, maestra de Educación Infantil y psicóloga en su Escuela Infantil de Gran Vía en Madrid, ha sido precursora en la introducción de la disciplina positiva en España. Moya (2016) incide en la importancia de que los niños crezcan en ambientes con referencias consecuentes con los principios de la disciplina positiva y apuesta por una enseñanza en la que padres y profesores realizan una labor educativa común basada en el respeto mutuo. De esta filosofía nació el proyecto “Escuela enREDada”, un programa basado en la disciplina positiva a través de “la educación democrática (...), la capacitación infantil (...), la comunicación eficaz y respetuosa y el rechazo a medidas punitivas como medio de corrección de la conducta” (Moya, 2016).

Según Moya (2016), incorporar la perspectiva de la disciplina positiva en el aula supuso un cambio profundo y difícil, puesto que tuvo que variar costumbres y modificar hábitos instaurados durante muchos años. Sin embargo, el cambio mereció la pena puesto que dicho esfuerzo le llevó a descubrir una manera de actuar de otra forma mucho más consciente, con la que se encuentra más a gusto y que le ha llevado a lograr una mejoría sustancial en las relaciones con sus alumnos:

Como equipo llegamos a la conclusión de que encauzar nuestra práctica para mejorar la relación con los niños es posible, siempre, nunca es tarde (...). Atrás quedaron las sinapsis neuronales que invitaban a usar el control y la modificación inmediata de conductas. Atrás quedaron los premios y las recompensas que cercenan la iniciativa personal y hacen a los niños dependientes del adulto y a la larga, en adultos manipulables. Atrás quedaron las etiquetas, la crítica no respetuosa, y cualquier herramienta educativa que huela a amenaza, humillación o instale en el corazón del niño la vergüenza. Eso, todo, no nos sirve (Moya, 2016).

Esta educadora además subraya que la disciplina positiva no solo supone una forma de educar a los niños, sino que es una poderosa herramienta de crecimiento personal, de comprensión de uno mismo y de los demás en todos los ámbitos de la vida, no solamente en el académico.

Llegados a este punto del trabajo, hemos evidenciado que existen razones fundadas sobre los beneficios que la aplicación de la disciplina positiva puede aportar a la marcha del grupo. Por eso, a continuación desarrollaremos una propuesta viable con actividades orientadas a mejorar sustancialmente el clima de aula y favorecer las conductas prosociales en los alumnos gracias a las relaciones respetuosas establecidas mediante disciplina positiva.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Hemos planteado una propuesta con diferentes sesiones que trabajaremos un día a la semana, que trataremos en una doble vertiente: por un lado dedicaremos varias sesiones a la gestión emocional, puesto que conocer y saber gestionar las emociones es el punto de partida necesario para la implantación de la disciplina positiva; después, nos centraremos en actividades propias de la disciplina positiva.

No obstante, hay que tener en cuenta que, si bien dedicaremos una sesión semanal al objetivo de funcionar bajo la perspectiva de la disciplina positiva, sus principios son extrapolables a todas las áreas y situaciones puesto que se trata de una metodología que se sustenta en una filosofía educativa. Por lo tanto, estamos trabajando también de forma transversal. Una vez que empezamos a cambiar nuestro modo de educar bajo esta perspectiva, actuaremos en todo momento bajo sus principios.

3.1. CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO Y DEL CENTRO

El colegio Inmaculada Concepción se encuentra en el barrio de Abetxuko, dentro de la localidad de Vitoria-Gasteiz. Se trata de una ciudad que es capital de la provincia de Álava y del País Vasco, por lo que su extensión es bastante grande.

El colegio Inmaculada Concepción de Abetxuko es un centro concertado de carácter religioso que apuesta por una enseñanza trilingüe español/euskera/inglés. Se trata de un colegio pequeño puesto que sólo consta de un aula por curso, lo que posibilita una comunicación cercana con las familias, que además se refuerza mediante el canal de internet a través de un blog y una plataforma de comunicación. Abarca el período desde primer ciclo de Educación Infantil hasta Educación Secundaria (de 0 a 16 años). El edificio está dividido en cuatro grandes zonas: la zona de guarderías y Educación Infantil, la zona de Educación Primaria, la zona de Educación Secundaria y la zona de residencia de las monjas. Además, cuenta con una amplia zona exterior con un patio cubierto, un patio sin cubrir, un polideportivo y una amplia zona ajardinada que incluye un huerto y un corral de gallinas. El centro cuenta también con cocina propia, dos comedores (uno para los alumnos de Educación Infantil y otro para el resto), una biblioteca, un laboratorio, una sala multimedia y una sala polivalente. Las aulas en Primaria están distribuidas con mesas y sillas formando filas y al frente el maestro que imparte la clase.

3.2. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

Esta propuesta está planteada para un aula de último curso de Primaria: niños y niñas de 12 años de edad. Individualmente presentan personalidades y ritmos de aprendizaje diferentes, por lo que es necesario personalizar la educación.

3.3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

El primer paso consiste en explicar a los alumnos que vamos llevar a cabo un proyecto para introducir ciertos cambios en la forma de actuar tanto de profesores como de alumnos con el fin de lograr una relación más respetuosa y una convivencia armoniosa, y que para ello vamos a dejar de utilizar métodos disciplinarios punitivos y nos valdremos de herramientas más respetuosas y colaborativas.

Es posible que los alumnos al principio se muestren recelosos y poco dispuestos a colaborar. Cuando no se les ha tenido en cuenta nunca, se pueden sentir desorientados, puesto que les parece extraño que de repente se les tome en consideración y se les trate de manera diferente. Además, no saben cómo actuar porque nunca les han dejado colaborar con la marcha del grupo y no tienen las habilidades necesarias para ello. Por eso, es incluso frecuente que la situación empeore antes de empezar a mejorar al verse libres del trato punitivo, pero a medida que los niños aprenden a gestionar sus emociones y a expresar sus sentimientos, son capaces de entender el valor del respeto.

Para crear un clima colaborativo y agradable en el aula, es importante redistribuir el mobiliario, de tal forma que todos los alumnos y el profesor estén al mismo nivel y se vean en todo momento. Colocar las mesas y sillas en círculo puede ser una buena opción, al margen de que en ocasiones se trabaje en grupos más pequeños.

3.3.1. Metodología

La metodología de trabajo será activa y participativa, donde se proporcione al alumno herramientas para que descubra sus propios recursos a la hora de resolver situaciones problemáticas.

El papel del profesor es el de acompañante y guía en el proceso de aprendizaje. En las actividades de reflexión orientará mediante el diálogo socrático para fomentar el razonamiento y, cuando sea necesario, reorientará las conductas negativas de los niños a conductas positivas. La modalidad de funcionamiento del grupo estará basada en tutorías y planificaciones plasmadas en las reuniones semanales de clase.

3.3.2. Competencias, objetivos y contenidos curriculares

El objetivo general de esta propuesta educativa es llevar a cabo una serie de sesiones para implantar la disciplina positiva en el aula de sexto curso de Primaria del centro educativo.

Para lograr dicho objetivo, hemos desarrollado una serie de objetivos específicos que engloban las actuaciones necesarias para llegar a mantener unas relaciones basadas en el respeto:

1. Ofrecer a los alumnos herramientas para conocer y gestionar sus emociones y sentimientos.
2. Fomentar la autonomía personal y sentimiento de valía de los alumnos.

3. Aprender a sensibilizarse con los sentimientos y necesidades de las demás personas.
4. Tomar conciencia del efecto que nuestros actos provocan en las demás personas.
5. Trabajar la educación en valores, especialmente el respeto y la cooperación con los demás.
6. Desarrollar la capacidad de resolver conflictos de manera respetuosa.

Puesto que se trata de promover en el alumno habilidades y estrategias, los contenidos se trabajarán de forma transversal, de forma que no se trata solamente de trabajar el contenido en cada sesión, sino que la disciplina positiva se aplicará en todas las áreas hasta conseguir la práctica necesaria para aplicarla en todo momento.

La principal competencia que se pretende conseguir es la de implantar una convivencia basada en la disciplina positiva en el aula.

3.3.3. Cronograma

Llevaremos a cabo las sesiones de esta propuesta en el primer trimestre del curso escolar para empezar el curso siguiendo los principios que van a regir la convivencia durante todo el año. De esta forma, desde el principio brindaremos a los niños las herramientas necesarias para una convivencia armoniosa con el fin de que las apliquen a lo largo de todo el curso y de toda su vida. No obstante, esta propuesta es adaptable a cualquier docente y cada profesor puede adecuarla a sus propias necesidades y vacaciones escolares.

Dedicaremos un día a la semana a las sesiones de implantación de la disciplina positiva, que se llevarán a cabo los jueves por la tarde. Nos parece un momento adecuado, puesto que ya los alumnos empiezan a estar cansados del ritmo semanal y necesitan algo más dinámico.

Tabla 5 Cronograma de actividades o temporización

SESIÓN		ACTIVIDADES
1	Bloque 1 GESTIÓN EMOCIONAL	Conocimientos previos sobre emociones / ¿Qué emoción expresa esta cara?
2		¿Qué le pasa a Luis? / Escribir el final de la historia
3		Cómo respondo / Ordeno y obedezco
4		¿Qué amigo prefiero? / ¿De quién es la culpa?

5	Bloque 2 DISCIPLINA POSITIVA	Normas de convivencia
6		El rincón de la calma
7		Reuniones semanales de planificación
8		Carta a los padres y madres
9	Bloque 3 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	Conflicto ficticio: dos alumnos llegan tarde
10		Conflicto ficticio: el profesor grita cuando se enfada
11		Conflicto ficticio: un alumno toma cosas sin permiso
12		Reunión semanal
13	Evaluación y reflexión: artículo para el blog del colegio Autoevaluación	

Las primeras sesiones las dedicaremos a la gestión emocional: conocer y gestionar las emociones propias y las ajenas, puesto que la disciplina positiva se basa en el respeto y las relaciones respetuosas exigen un control y una expresión emocionales (bloque 1).

Posteriormente llevaremos a cabo unas sesiones para enseñar a los niños herramientas propias de la disciplina positiva, como son las reuniones semanales, la creación de normas de funcionamiento o el tiempo fuera positivo (bloque 2).

A continuación desarrollaremos unas sesiones destinadas a la resolución de conflictos de forma respetuosa (bloque 3).

Cabe destacar que no se trata de trabajar los tres bloques de manera independiente, sino que los aspectos vistos sirven de base para desarrollar los siguientes bloques, de tal manera que iremos integrando competencias nuevas sobre las ya adquiridas en sesiones anteriores.

Por último, dedicaremos una sesión a evaluar el aprendizaje.

3.3.4. Actividades

Actividades para trabajar la gestión emocional

El primer bloque consta de ocho actividades que se llevarán a cabo en cuatro sesiones de dos horas de duración. En cada sesión desarrollaremos dos actividades.

Sesión 1

Actividad 1	Estructura
Conocimientos previos sobre emociones	Trabajo grupal en círculo
Objetivos	Criterios de evaluación
-Tomar conciencia de los conocimientos previos que tienen los alumnos sobre el tema de las emociones. -Saber escuchar a los demás y respetar sus exposiciones sin interrumpir.	-Los alumnos participan y exponen sus puntos de vista acerca de qué son para ellos las emociones. -Respetan el turno de palabra y hacen uso del objeto que simboliza el turno de palabra.
Descripción	Materiales y recursos
Debate en grupo sobre el tema de las emociones: qué son para los alumnos las emociones, cuántas hay y qué diferencia hay entre cada una de ellas.	Sillas formando un círculo, pizarra y tiza para ir anotando las ideas que van surgiendo. Objeto que simboliza el turno de palabra.
Normas	
Solo puede hablar una persona a la vez. Hay que pedir turno para hablar levantando la mano. Se designará un objeto (un estuche, una pelota, un muñeco...) que simboliza el turno de palabra. Cuando el alumno que tiene el turno de palabra termina su exposición, le pasará el objeto en cuestión a otro alumno para que dé su punto de vista.	
Una persona irá anotando en la pizarra las ideas aportadas.	

Actividad 2	Estructura
¿Qué emoción expresa esta cara?	Trabajo grupal en círculo
Objetivos	Criterios de evaluación
-Identificar y poner nombre a las diferentes emociones. -Contextualizar las emociones en diferentes situaciones.	-Reconocen y diferencian las distintas emociones. -Expresan situaciones en que sienten la emoción que se está trabajando.
Descripción	Materiales y recursos
El maestro muestra diferentes imágenes con fotografías de caras que expresan distintas emociones. Se trata de debatir en grupo sobre qué emoción representa cada una de las imágenes, cómo reaccionan las personas ante cada una de ellas y qué situaciones se tienen que dar para que los alumnos sientan esas emociones.	Fotografías de rostros de personas o de mimos que muestran diferentes emociones. Cartulinas para pegarlas y escribir debajo la emoción que representan. Rotuladores, pegamento. Objeto que simboliza el turno de palabra.

Normas
Solo puede hablar la persona que posea el turno de palabra. Se nombra un encargado de pegar las fotografías en la cartulina e ir escribiendo el nombre de las emociones.

Sesión 2

Actividad 3	Estructura
¿Qué le pasa a Luis?	Trabajo grupal en círculo
Objetivos	Criterios de evaluación
-Identificar las emociones. -Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás.	-Reconocen y diferencian las distintas emociones. -Comprenden cómo se siente el niño apartado y entienden que su estado de ánimo puede ser debido a que no juegan con él o a motivos personales. Se muestran sensibles a su tristeza.
Descripción	Materiales y recursos
Debate grupal acerca de la siguiente situación: un grupo de niños se divierte jugando al balón; en una esquina, Luis está sentado triste y nadie juega con él. Responder a las siguientes preguntas: -¿Qué crees que le ocurre a Luis y cómo crees que se siente?, ¿por qué? -¿Cómo crees que se sienten los niños que están jugando juntos? -¿Qué harías para ayudar a Luis a sentirse mejor?	Dibujo o fotografía de la escena sobre la que se debate: grupo de niños jugando y un niño solo en un rincón. Cartulinas y lápices o pinturas si se va a dibujar. Objeto que simboliza el turno de palabra.
Normas	
Solo puede hablar la persona que posea el turno de palabra. Se pueden dibujar las expresiones que reflejan las emociones del grupo de niños y la de Luis. También se puede escenificar.	

Actividad 4	Estructura
Escribir el final de la historia	Trabajo en grupos de 3-4 personas
Objetivos	Criterios de evaluación
-Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás. -Trabajar la educación en valores.	-Son capaces de comprender cómo se sienten la niña que ha sido robada y el niño que ha robado. -Son partidarios de solucionar las cosas pacíficamente y perdonar.

-Ser conscientes de los sentimientos que nuestras acciones provocan en las demás personas.	-Entienden que sus actos pueden influir en cómo se sienten los demás.
Descripción	Materiales y recursos
Se plantea la siguiente situación: a Alex le ha gustado mucho el estuche de Sara, lo coge y lo mete en su mochila. Sara le acusa de haberle robado el estuche y Alex lo niega. Cada grupo escribirá el final de la historia tal y como le gustaría que acabase. Al finalizar, se expondrán los finales propuestos y se compararán. Reflexionar sobre las siguientes cuestiones: -¿Por qué crees que ha mentido Alex? -¿Cómo te sientes cuando dices una mentira? -¿Cómo te sientes cuando te dicen una mentira? -¿Por qué no te gusta que te mientan? -¿Se puede rectificar una mentira? -¿Le perdonarías a un compañero que te coge una cosa? -¿Te gustaría que te perdonasen cuando te equivocas?	Papel y bolígrafo. Objeto que simboliza el turno de palabra.
Normas	
Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de leer su final de la historia. En el debate grupal, solo puede hablar el alumno que posea el turno de palabra.	

Sesión 3

Actividad 5	Estructura
Cómo respondo	Trabajo en grupos de 3-4 personas
Objetivos	Criterios de evaluación
-Trabajar la educación en valores. -Ser capaces de expresar los sentimientos que nos provocan determinadas situaciones de forma respetuosa.	-Se tratan con respeto y buenas maneras. -Expresan cómo se sienten ante determinadas situaciones sin calificar la acción del otro.
Descripción	Materiales y recursos
Plantearémos diferentes situaciones que nos resulten desagradables y trabajaremos la forma correcta de responder. Por ejemplo, ante un niño que tira envoltorios de caramelos al suelo, en lugar de “eres un guarro”, decir “no resulta agradable tener la clase sucia, sería conveniente que limpiaras lo que has tirado para mantener recogida la clase”. A continuación poner en común.	Fichas con diferentes situaciones y hueco para escribir posibles respuestas. Objeto que simboliza el turno de palabra.
Normas	

Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de leer en voz alta sus propuestas. En el debate grupal, solo puede hablar el alumno que posea el turno de palabra.

Actividad 6	Estructura
Ordeno y obedezco	Trabajo grupal en círculo
Objetivos	Criterios de evaluación
-Ser capaces de ponerse en el lugar de los demás.	-No mandan hacer algo al compañero que ellos no estarían dispuestos a hacer.
Descripción	Materiales y recursos
Puestos de pie, formaremos un círculo. Cada alumno tiene que ordenar al que tiene a su lado hacer una determinada cosa (que apague la luz, que salga de la clase, que baile...). Cuando todos han ordenado algo al compañero de al lado, cada alumno tiene que hacer lo que le había mandado hacer al otro. Debatir en grupo sobre: -¿Cómo me he sentido mientras hacía lo que me han ordenado? -¿Si no quisiera hacerlo, lo diría? -¿He ordenado yo hacer algo a alguien que no estaría dispuesto a hacer yo mismo?	Objeto que simboliza el turno de palabra.
Normas	
En principio, todos tienen que hacer lo que se les ha ordenado siempre que resulte razonable, pero si algún alumno no quiere hacer algo porque le resulta violento o le hace sentirse mal, no se le obliga, más tarde se habla de ello en el debate grupal.	

Sesión 4

Actividad 7	Estructura
¿Qué amigo prefiero?	Trabajo grupal en círculo
Objetivos	Criterios de evaluación
-Fomentar la capacidad de buscar soluciones positivas a los problemas. -Ayudar a los alumnos a cooperar entre ellos para encontrar mejores soluciones.	-Expresan ideas de posibles soluciones y no se rinden ante las situaciones problemáticas. -Colaboran aportando ideas para ayudar al resto de compañeros a solucionar problemas.
Descripción	Materiales y recursos
Se expone la siguiente situación: Ainhoa ha estado ahorrando dinero durante mucho tiempo para comprar un juguete que le gusta, y cuando va a la tienda resulta que lo han descatalogado y	Ficha o cartulina coloreada con dibujos o con imágenes visualmente atractivas que reflejen la situación planteada. Objeto que simboliza el turno de palabra.

<p>no lo tienen. Se lo cuenta a Aitor y éste le dice frases tipo “qué mala suerte tienes, yo estaría disgustadísimo”, “todas las cosas malas te pasan a ti”. En cambio, su amiga Blanca le dice frases como “vamos a ver qué podemos hacer, tal vez en tiendas de segunda mano lo tengan o alguien de clase sepa dónde comprarlo”, “a lo mejor tus padres te pueden ayudar”. Debatir sobre:</p> <p>-Ante esta situación, ¿con quién preferirías hablar, con Aitor o con Blanca?, ¿por qué?</p> <p>-¿Cómo actúas cuando alguien de tu entorno tiene un problema, como Aitor o como Blanca?</p> <p>-¿Crees que todos los problemas tienen solución?, ¿qué podemos hacer para solucionar las cosas?</p>	
<p>Normas</p>	
<p>Solo puede hablar el alumno que posea el turno de palabra.</p>	

<p>Actividad 8</p>	<p>Estructura</p>
<p>¿De quién es la culpa?</p>	<p>Trabajo grupal en círculo</p>
<p>Objetivos</p>	<p>Criterios de evaluación</p>
<p>-Aprender a responsabilizarse de los propios actos.</p> <p>-Fomentar la capacidad de buscar soluciones positivas a los problemas.</p>	<p>-Saben asumir la responsabilidad de sus acciones y no echan la culpa a los demás de sus problemas.</p> <p>-Expresan ideas de posibles soluciones y no se rinden ante las situaciones problemáticas.</p>
<p>Descripción</p>	<p>Materiales y recursos</p>
<p>Se expone la siguiente situación: Luisa le pide a su amiga Laura que le guarde su cuaderno porque quiere ir a jugar al fútbol. Cuando termina el partido se van a casa, pero a Laura se le olvida devolverle el cuaderno a Luisa. Luisa no puede hacer los deberes y se enfada con Laura. Debatir sobre:</p> <p>-¿Toda la culpa es de Laura?</p> <p>-¿De quién es el cuaderno?</p> <p>-¿De quién es la responsabilidad?</p> <p>-¿Qué podía haber hecho Luisa para resolver el problema?</p>	<p>Ficha o cartulina coloreada con dibujos o con imágenes visualmente atractivas que reflejen la situación planteada. Objeto que simboliza el turno de palabra.</p>
<p>Normas</p>	
<p>Solo puede hablar el alumno que posea el turno de palabra.</p>	

Actividades para integrar prácticas de disciplina positiva

Este segundo bloque consta de cuatro actividades que se desarrollarán en cuatro sesiones de dos horas de duración.

Sesión 5

Actividad 1	Estructura
Normas de convivencia	Trabajo grupal en círculo
Objetivos	Criterios de evaluación
-Definir las normas que van a regir la convivencia en el aula a lo largo de todo el curso. -Respetar los acuerdos consensuados.	-Aportan ideas para una convivencia armoniosa. -Respetan las normas en general y asumen las consecuencias pactadas en caso de no respetarlas.
Descripción	Materiales y recursos
En primer lugar haremos entre todos una lluvia de ideas de normas de convivencia que se irán anotando en la pizarra. Clasificaremos las ideas aportadas en grupos: normas de respeto, normas de seguridad, normas relativas a la salud, etc. Después, reflexionaremos sobre si cada idea aportada es viable o no, y haremos votación sobre si la incluimos en nuestro listado de normas. Una vez consensuadas todas las normas, las escribiremos en un mural grande que colgaremos en una de las paredes del aula, siempre a la vista.	Tizas, rotuladores, cartulinas o papel grande de embalar, bolígrafos.
Normas	
Todos los alumnos firmarán la lista de normas como compromiso a lo que se ha pactado.	

Sesión 6

Actividad 2	Estructura
El rincón de la calma	Trabajo grupal
Objetivos	Criterios de evaluación
-Ofrecer a las personas un medio de recuperar la calma en caso de descontrol de sus emociones. -Fomentar la autonomía personal y el sentimiento de pertenencia al grupo.	-Hacen un uso adecuado del rincón de la calma y se tranquilizan antes de abordar un conflicto con otra u otras personas. -Se dan cuenta por ellos mismos de cuándo necesitan ir al rincón de la calma. Asumen el rincón de la calma como algo especial propio de todos ellos.

Descripción	Materiales y recursos
<p>Crearemos entre todos un espacio para que tanto alumnos como profesores puedan relajarse y calmarse en caso necesario, por ejemplo ante un conflicto. Será un rincón de la clase que puede ser decorado con cojines, libros, juguetes, o cualquier cosa que se les ocurra a los alumnos o profesores que invite a la reflexión y la tranquilidad. Se aportarán ideas y se tendrán en cuenta y se estudiarán todas y cada una de ellas.</p>	<p>Colchonetas, cojines, libros, juguetes, pinturas, papel u objetos diversos.</p>
Normas	
<p>El rincón de la calma es de libre acceso en todo momento para alumnos y profesores. Cada persona hará uso del rincón de la calma cuando necesite descargar tensiones. Suele ser muy útil acudir al rincón de la calma antes de abordar conflictos que puedan surgir, puesto que con los ánimos calmados se encuentran mejores soluciones.</p>	

Sesión 7

Actividad 3	Estructura
<p>Reuniones semanales de planificación</p>	<p>Trabajo grupal en círculo</p>
Objetivos	Criterios de evaluación
<p>-Fomentar la autoestima y el sentimiento de pertenencia al grupo.</p> <p>-Trabajar el respeto y la cooperación con los demás.</p>	<p>-Se sienten libres de hacer cualquier aportación. Se sienten tenidos en cuenta e importantes.</p> <p>-Respetan las aportaciones y opiniones de los demás. Aportan ideas.</p>
Descripción	Materiales y recursos
<p>Realizaremos semanalmente sesiones de planificación de eventos, como por ejemplo la semana de la cultura vasca, excursiones, planificación de las clases o cualquier actividad que pueda surgir. Se trata de implicar a los alumnos y recopilar sus ideas para la planificación del evento en cuestión.</p> <p>En estas sesiones también se pueden estudiar todas las sugerencias que hagan alumnos y profesores referentes a cualquier tema que tenga que ver con la clase.</p>	<p>Diario o cuaderno que servirá para llevar un registro de los temas tratados y los acuerdos adoptados, bolígrafos, tizas.</p>
Normas	
<p>Un alumno hará de secretario para anotar en un diario de reuniones semanales todas las ideas aportadas y los acuerdos adoptados. Todas las ideas aportadas serán tenidas en cuenta y estudiada su viabilidad, aunque finalmente se descarten. Las aportaciones de los alumnos tendrán el mismo nivel de importancia que las de los profesores. Se harán votaciones para llegar a acuerdos.</p>	

El diario de reuniones semanales estará en un sitio visible y al alcance de todos los miembros de la clase para que puedan anotar en el orden del día cualquier cuestión que consideren que debe tratarse, ya sean sugerencias, resolución de conflictos, o cualquier asunto de interés. En esta fase las reuniones semanales consistirán principalmente en planificar actividades o hacer sugerencias. Más adelante se añadirá la resolución de conflictos, cuando los alumnos hayan adquirido las competencias necesarias para ello. El cargo de secretario puede rotar para implicar a todos los alumnos.

Sesión 8

Actividad 4	Estructura
Carta a los padres y madres	Trabajo individual
Objetivos	Criterios de evaluación
-Trabajar la capacidad de expresar emociones y sentimientos. -Implicar a las familias en el proceso de trabajo con disciplina positiva y trasladar a los hogares los nuevos principios de convivencia.	-Se muestran orgullosos del nuevo clima de aula y se sienten contentos de compartir con la familia los logros obtenidos en el aula. -Comparten con sus padres los beneficios de la disciplina positiva y proponen aplicarla en casa.
Descripción	Materiales y recursos
Una vez concluida la reunión semanal de planificación, cada alumno escribirá una carta a sus padres en la cual explique qué cambios se han realizado en el aula, cómo han influido esos cambios en el clima de aula y cómo se sienten ellos ante esos cambios. También ofrecerán razones por las que creen que es positivo trasladar esos principios a la convivencia en casa.	Papel y bolígrafo. Diario de reuniones semanales.
Normas	
Si algún alumno quiere, se puede compartir en voz alta la carta escrita.	

Actividades para la resolución de conflictos

El tercer bloque está compuesto por cuatro actividades que se llevarán a cabo en cuatro sesiones de dos horas de duración, formando parte de cada reunión semanal. Es decir, llevaremos a cabo reuniones semanales que constarán de dos partes: la primera parte será de planificación, y en la segunda parte abordaremos resolución de conflictos. En las tres primeras sesiones practicaremos la resolución de conflictos ficticios, puesto que los alumnos aún no disponen de herramientas para solucionar problemas de manera respetuosa. Una vez adquiridas las competencias necesarias, pasaremos a plantear conflictos reales en la última sesión. A partir de ahí los alumnos estarán preparados para llevar a cabo sus reuniones semanales de forma autónoma.

Sesión 9

Actividad 1	Estructura
Conflicto ficticio: dos alumnos llegan tarde	Trabajo grupal en círculo
Objetivos	Criterios de evaluación
-Aprender a solucionar conflictos de forma respetuosa.	-Aportan ideas para solucionar los problemas y cumplen los acuerdos pactados. Respetan las ideas de los demás.
Descripción	Materiales y recursos
Una vez desarrollada la reunión semanal de planificación, pasaremos a abordar la resolución del siguiente conflicto: dos alumnos no oyen el timbre que indica la finalización del recreo y llegan tarde a clase. Todos los alumnos que lo deseen pueden realizar sugerencias para resolver el problema, como por ejemplo subir el volumen del timbre, designar un alumno encargado de supervisar que todos los de la clase han oído el timbre y si no avisarles, etc. Una vez aportadas todas las ideas, se pasará a estudiar cada una de ellas y se descartarán las inviables. Se realizará una votación para consensuar qué solución se adoptará.	Tiza para anotar las ideas aportadas en la pizarra y que estén a la vista de todos. Diario de reuniones semanales y bolígrafo.
Normas	
El profesor tratará de intervenir lo menos posible y dejará que sean los propios alumnos los que aporten ideas, si bien al principio tendrá que hacer varias sugerencias, puesto que los alumnos no están acostumbrados a tener ocasión de resolver conflictos. A medida que los alumnos vayan aprendiendo a solucionar cuestiones, tendrá ocasión de intervenir menos. Los acuerdos adoptados se anotarán en el diario de reuniones semanales y su cumplimiento es obligatorio. Se pueden pactar posibles consecuencias en caso de no cumplir los acuerdos. Si alguien no cumple lo pactado y no se han establecido consecuencias, se incluirá el asunto en el orden del día de la siguiente reunión para buscar una solución. Es importante centrarse en las soluciones de los problemas sin buscar culpables.	

Sesión 10

Actividad 2	Estructura
Conflicto ficticio: el profesor grita cuando se enfada	Trabajo grupal en círculo
Objetivos	Criterios de evaluación
-Aprender a solucionar conflictos de forma respetuosa.	-Aportan ideas para solucionar los problemas y cumplen los acuerdos pactados. Respetan las ideas de los demás.

Descripción	Materiales y recursos
<p>Una vez desarrollada la reunión semanal de planificación, pasaremos a abordar la resolución del siguiente conflicto: el profesor grita cuando se enfada. Todos los alumnos que lo deseen pueden realizar sugerencias para resolver el problema, como por ejemplo establecer una seña visual para avisar al profesor de que está gritando, establecer consecuencias relacionadas con el tema que el profesor tenga que asumir cuando grite, etc. Una vez aportadas todas las ideas, se pasará a estudiar cada una de ellas y se descartarán las inviables. Se realizará una votación para consensuar qué solución se adoptará.</p>	<p>Tiza para anotar las ideas aportadas en la pizarra y que estén a la vista de todos. Diario de reuniones semanales y bolígrafo.</p>
Normas	
<p>El profesor tratará de intervenir lo menos posible y dejará que sean los propios alumnos los que aporten ideas, si bien al principio tendrá que hacer varias sugerencias, puesto que los alumnos no están acostumbrados a tener ocasión de resolver conflictos. A medida que los alumnos vayan aprendiendo a solucionar cuestiones, tendrá ocasión de intervenir menos. Los acuerdos adoptados se anotarán en el diario de reuniones semanales y su cumplimiento es obligatorio. Se pueden pactar posibles consecuencias en caso de no cumplir los acuerdos. Si alguien no cumple lo pactado y no se han establecido consecuencias, se incluirá el asunto en el orden del día de la siguiente reunión para buscar una solución. Es importante centrarse en las soluciones de los problemas sin buscar culpables.</p>	

Sesión 11

Actividad 3	Estructura
<p>Conflicto ficticio: un alumno toma cosas sin permiso</p>	<p>Trabajo grupal en círculo</p>
Objetivos	Criterios de evaluación
<p>-Aprender a solucionar conflictos de forma respetuosa.</p>	<p>-Aportan ideas para solucionar los problemas y cumplen los acuerdos pactados. Respetan las ideas de los demás.</p>
Descripción	Materiales y recursos
<p>Una vez desarrollada la reunión semanal de planificación, pasaremos a abordar la resolución del siguiente conflicto: un alumno toma cosas de los demás sin permiso. Todos los alumnos que lo deseen pueden realizar sugerencias para resolver el problema, como por ejemplo establecer consecuencias relacionadas con el tema que el alumno tenga que asumir cuando se le olvide pedir permiso, etc. Una vez aportadas todas las ideas, se pasará a estudiar cada una de ellas y se descartarán las inviables. Se realizará una votación para consensuar qué solución se</p>	<p>Tiza para anotar las ideas aportadas en la pizarra y que estén a la vista de todos. Diario de reuniones semanales y bolígrafo.</p>

adoptará.	
Normas	
<p>El profesor tratará de intervenir lo menos posible y dejará que sean los propios alumnos los que aporten ideas, si bien al principio tendrá que hacer varias sugerencias, puesto que los alumnos no están acostumbrados a tener ocasión de resolver conflictos. A medida que los alumnos vayan aprendiendo a solucionar cuestiones, tendrá ocasión de intervenir menos.</p> <p>Los acuerdos adoptados se anotarán en el diario de reuniones semanales y su cumplimiento es obligatorio. Se pueden pactar posibles consecuencias en caso de no cumplir los acuerdos. Si alguien no cumple lo pactado y no se han establecido consecuencias, se incluirá el asunto en el orden del día de la siguiente reunión para buscar una solución.</p> <p>Es importante centrarse en las soluciones de los problemas sin buscar culpables.</p>	

Sesión 12

Actividad 4	Estructura
Reunión semanal	Trabajo grupal en círculo
Objetivos	Criterios de evaluación
<p>-Fomentar la autoestima y el sentimiento de pertenencia al grupo.</p> <p>-Trabajar el respeto y la cooperación con los demás.</p> <p>-Aprender a solucionar conflictos de forma respetuosa.</p>	<p>-Se sienten libres de hacer cualquier aportación. Se sienten tenidos en cuenta e importantes.</p> <p>-Respetan las aportaciones y opiniones de los demás. Aportan ideas.</p> <p>-Aportan ideas para solucionar los problemas y cumplen los acuerdos pactados. Respetan las ideas de los demás.</p>
Descripción	Materiales y recursos
A partir de este punto, las reuniones semanales constan de dos partes: por un lado la planificación como se ha venido haciendo hasta el momento, y por otro lado la resolución de conflictos reales, tal y como han aprendido a desarrollar los alumnos en las actividades anteriores.	Tiza para anotar las ideas aportadas en la pizarra y que estén a la vista de todos. Diario de reuniones semanales y bolígrafo.
Normas	
<p>El profesor o un secretario designado anotará en el diario de reuniones semanales los puntos del orden del día de cada reunión. Cada alumno puede anotar cualquier tema que considere que necesita ser tratado, ya sean sugerencias, conflictos o cualquier asunto de interés, y todas las aportaciones realizadas se tendrán en cuenta.</p> <p>El profesor tratará de intervenir lo menos posible y dejará que sean los propios alumnos los que aporten ideas, si bien al principio tendrá que hacer varias sugerencias, puesto que los alumnos no están acostumbrados a tener ocasión de expresar sus opiniones. A medida que los alumnos vayan aprendiendo a solucionar cuestiones, tendrá ocasión de intervenir menos. Los acuerdos adoptados se anotarán en el diario de reuniones semanales y su cumplimiento es obligatorio. Se pueden pactar posibles consecuencias en caso de no cumplir los acuerdos. Si alguien no cumple lo pactado y no se han establecido consecuencias, se incluirá el asunto en el orden del día de la siguiente reunión para buscar una solución. En la resolución de conflictos, es importante centrarse en las soluciones de los problemas sin buscar culpables.</p>	

3.3.5. Evaluación de la propuesta

Mediante esta propuesta los alumnos aprenderán a mantener relaciones basadas en el respeto con los demás y a hacer frente a los conflictos de manera respetuosa. Para facilitar dicho objetivo, se han adjudicado diferentes criterios de evaluación a los objetivos específicos de la propuesta. Véase Anexo I.

3.3.6. Evaluación del aprendizaje

La primera actividad se ha realizado con la finalidad de realizar una evaluación inicial para detectar los conocimientos previos sobre el tema y las necesidades de los alumnos.

De cara a facilitar la evaluación del proceso, en cada actividad hemos incluido los criterios de evaluación correspondientes, de tal manera que el profesor pueda tener presentes en cada sesión los criterios de evaluación de cada actividad mediante la observación directa. El docente irá plasmando en un diario las notas correspondientes a sus observaciones.

Además, una vez finalizado el proceso, los alumnos escribirán en grupo un artículo para el blog del colegio en el que describan en qué ha consistido la implantación del funcionamiento mediante disciplina positiva, cómo se han sentido durante el proceso, cómo se sienten a la finalización del proceso y cómo ha cambiado su relación con respecto al profesor (sesión 13). Esto le servirá al docente, además de para realizar una evaluación del aprendizaje, para efectuar una autoevaluación de su papel en el proceso.

4. CONCLUSIONES

Llegados al término del trabajo, cabe realizar una reflexión para evaluar su alcance.

El objetivo general del presente trabajo de fin de grado es elaborar una propuesta de intervención para implantar la disciplina positiva en un aula de sexto curso de Primaria. Para lograr este objetivo, se han establecido una serie de objetivos específicos cuyo logro también pasamos a valorar.

- La investigación sobre la disciplina positiva y las referencias documentales aportadas han evidenciado la importancia que el papel de la disciplina positiva tiene a la hora de mejorar el clima de aula y lograr una convivencia armoniosa, ya que aporta una base para establecer relaciones respetuosas, normas establecidas con amabilidad y firmeza al mismo tiempo, recursos para la prevención de conflictos y habilidades para solucionar problemas y convivir en armonía.
- El trabajo de análisis realizado aporta evidencias de que los alumnos que actúan bajo los principios de la disciplina positiva se sienten parte importante del grupo y eso les motiva de forma positiva, mejorando así su autoestima.
- El estudio llevado a cabo constata además que los alumnos educados mediante disciplina positiva desarrollan también la empatía, ya que aprenden a ponerse en el lugar de los demás, y son más resilientes, puesto que adquieren fortaleza emocional para hacer frente a las adversidades. Todo esto les ayuda a gestionar mejor los conflictos y a afrontar las situaciones problemáticas de la vida.

Teniendo en consideración el logro de los objetivos específicos, la propuesta presentada sobre la aplicación de la disciplina positiva en el aula tiene sustento y es plausible considerar que se justifica su implantación. En este sentido, el presente trabajo aporta argumentos fundamentados y desarrolla una serie de sesiones para su implementación, trabajando la gestión emocional y la resolución de conflictos a través de la adopción de actividades propias de la disciplina positiva.

Si bien no hemos tenido oportunidad de aplicar la presente propuesta, creemos que aporta los mecanismos necesarios para mejorar sustancialmente el clima de aula y las relaciones interpersonales, y aporta una excelente oportunidad de favorecer un ambiente que fomente valores tales como el respeto y la cooperación.

5. CONSIDERACIONES FINALES

Finalmente, paso a resumir las competencias adquiridas en el grado. Primeramente, debo señalar que los motivos que me impulsaron a cursar el presente grado fue actualizar mi titulación académica y actualizar conocimientos sobre el tema educativo.

Con respecto a la titulación, puesto que ya disponía de la diplomatura, solo fue necesario cursar 60 créditos para obtener el grado, es decir, unas pocas asignaturas. Por este motivo me ha resultado especialmente difícil la elaboración del TFG, ya que la diplomatura la obtuve en el año 2001, por lo tanto, mis conocimientos sobre el tema educativo se hallaban un tanto obsoletos por el paso del tiempo y por no haber ejercido nunca como maestra.

El segundo motivo y más importante, actualizar conocimientos, se debe a que quería tener cierta base a la hora de llevar a cabo la tarea más difícil e importante de mi vida: educar a mis hijos recién nacidos. Aunque en el grado se aborda el tema educativo desde el ámbito escolar, creo que muchos aspectos se pueden extrapolar al ámbito familiar. De ahí mi decisión de elaborar el TFG acerca de la disciplina positiva, puesto que al tratarse de una metodología basada en una filosofía, es adaptable a cualquier ambiente, tanto escolar como familiar.

He de decir que mis expectativas se han visto cumplidas, puesto que he tenido ocasión de investigar en profundidad y adquirir competencias sobre un tema que me parece realmente importante como es el establecimiento de relaciones basadas en el respeto. Aunque no ejerzo de maestra, intento aplicar disciplina positiva con mis hijos y me he dado cuenta de que no dejamos nunca de aprender, he iniciado un proceso de transformación personal sumamente enriquecedor y, aunque cometo errores, éstos me sirven para seguir transformándome y seguir trabajando para hacerlo cada día un poco mejor.

Por eso creo que para el docente es muy importante realizar periódicamente acciones de formación continua en materia de disciplina positiva y gestión emocional, porque el proceso de convertirnos en mejores personas y dar lo mejor de nosotros mismos no termina nunca, y ese dar lo mejor de nosotros mismos es el mejor regalo que les podemos ofrecer a nuestros alumnos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldort, N. (2009). *Aprender a educar sin gritos, amenazas ni castigos*. Barcelona: Medici.
- Asamblea General de las Naciones Unidas (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. Recuperado de: <https://goo.gl/IJ9bvH>
- Bisquerra, R., Pérez, N. Cuadrado, M. López, E. Filella, G. Obiols, M. (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón Ediciones.
- Constitución Española de 1978. Boletín Oficial del Estado, 311, de 29 de diciembre de 1978.
- Cortina, A. (2007). *Ética de la razón cordial. Educar en la ciudadanía*. Oviedo: Ediciones Nobel.
- Hinojosa, A., y Ruiz, J. (2016). *Criar en positivo*. Recuperado el 16 de noviembre de 2016 de: www.criarenpositivo.es
- Mazlish, E., y Faber, A. (2013). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona: Medici.
- Montessori, M. (1915). *El método de la Pedagogía científica*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Moya, M. (2016). *Escuela Infantil Gran Vía*. Recuperado el 3 de diciembre de 2016 de: <http://escuelainfantilgranvia.com/>
- Muñoz, B. (2016). *Tigriteando*. Recuperado el 16 de octubre de 2016 de: www.tigriteando.com
- Navarro, J. (2004). Escuelas y castigos en niños y adolescentes. *Anuario de Filosofía, Psicología y Sociología*, 7, 67-94
- Navarro, M. (2015). *El teu espai*. Recuperado el 8 de noviembre de 2016 de <http://www.psicologosantacoloma.es/razones-para-dejar-de-gritar-a-tus-hijos/>
- Nelsen, J. (2007). *Cómo educar con firmeza y cariño*. Barcelona: Medici.
- Nelsen, J., Erwin, C. y Duffy, R. (2014). *Disciplina positiva para preescolares*. Barcelona: Medici.
- Nelsen, J., Lott, L. y Glenn, S. (2008). *Disciplina positiva de la A a la Z: 1001 soluciones para los problemas cotidianos en la educación de los hijos*. Barcelona: Medici.
- Organización de las Naciones Unidas (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. Recuperada el 20 de noviembre de 2016 de <https://goo.gl/Qxvx1M>
- Ortega, N. (2014). *Educar para el futuro*. Recuperado el 12 de noviembre de 2016 de <http://www.educarparaelfuturo.com/>
- Pérez de Villar, P. (1991). El papel de la percepción social en la interacción didáctica. *Revista de Educación*, 296, 285-298.
- Privación emocional en la infancia. Spitz, R. (Director). (1952). [Vídeo] YouTube.
- Real Academia Española. (2014). Amable. En: *Diccionario de la lengua española (23ª ed.)*. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=2BB3iz1>
- Real Academia Española. (2014). Autoestima. En: *Diccionario de la lengua española (23ª ed.)*. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=4SXaTku>

- Real Academia Española. (2014). Empatía. En: Diccionario de la lengua española (23^a ed.). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=EmzYXHW>
- Real Academia Española. (2014). Firme. En: Diccionario de la lengua española (23^a ed.). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=Hz1EnLz>
- Real Academia Española. (2014). Resiliencia. En: Diccionario de la lengua española (23^a ed.). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>
- Real Decreto de 24 de julio de 1889, por el que se publica el Código Civil. Gaceta de Madrid, 206, de 25 de julio de 1889.
- Stevenson, R. L. (2006). El extraño caso del doctor Jekyll y Mr. Hyde. Madrid: Valdemar.
- UNIR. (2015). Tema 3: Educación de la afectividad. Material no publicado.
- UNIR. (2015). Tema 6: Teoría lúdico-creativa del arte. Material no publicado.
- Viera, H. (2016). Paternidad con apego. Recuperado el 16 de septiembre de 2016 de <http://paternidadconapego.com/los-castigos-y-sus-efectos>

7. ANEXOS

ANEXO I

Evaluación de la propuesta

Criterios de evaluación en función de los objetivos específicos

Objetivos específicos	Criterios de evaluación
1. Ofrecer a los alumnos herramientas para conocer y gestionar sus emociones y sentimientos.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades enfocadas a reconocer las distintas emociones y ponerles nombre. • Favorecer la expresión de la emoción que corresponde a cada situación. • Ofrecer un ambiente en el que no se niega la expresión de las emociones, sean cuales sean.
2. Fomentar la autonomía personal y sentimiento de valía de los alumnos.	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar ambientes preparados en los que los alumnos puedan moverse con libertad. • Tomar en consideración todas las aportaciones de todos los alumnos. • Favorecer el sentimiento de pertenencia al grupo mediante actividades enfocadas a la buena marcha del grupo.
3. Aprender a sensibilizarse con los sentimientos y necesidades de las demás personas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer actividades de gestión emocional destinadas a desarrollar la empatía.
4. Tomar conciencia del efecto que nuestros actos provocan en las demás personas.	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar actividades de gestión emocional destinadas a responsabilizarse de los propios actos y a pensar antes de actuar.
5. Trabajar la educación en valores, especialmente el respeto y la cooperación con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar actividades de gestión emocional para inculcar respeto. • Ofrecer un modelo de actuación. • Facilitar actividades de trabajo colaborativo.

<p>6. Desarrollar la capacidad de resolver conflictos de manera respetuosa.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Realizar actividades enfocadas a adquirir las competencias necesarias para la resolución de conflictos.• Favorecer un clima en el que prime la búsqueda de soluciones a los problemas ante la búsqueda de culpables.• Eliminar métodos punitivos de resolución de conflictos.
---	---