



CENTRO  
PSICOLOGÍA  
BILBAO

# Los cinco principios de la Disciplina Positiva

Begoñazpi Ikastola

Virginia Rodrigo y Beatriz Alonso

7 de febrero de 2022



# ¿Qué es la Disciplina Positiva?

Es la filosofía de los psicólogos **Alfred Adler** y **Rudolf Dreikurs**, que ha sido desarrollada por las psicólogas **Jane Nelsen** y **Lynn Lott**.



Jane Nelsen

Lynn Lott

- Ayuda a las personas adultas a **entender la conducta inadecuada** de las niñas y niños, promoviendo actitudes positivas.
- Se basa en el **respeto mutuo** y en la búsqueda de la **colaboración**.



# Los 5 principios de la Disciplina Positiva



A young man with dark hair is looking through black binoculars. He is wearing a dark blue t-shirt. The background is a blurred desert landscape with orange sand dunes under a bright sky. A semi-transparent dark grey rectangular box is overlaid on the lower right portion of the image, containing white text.

Es eficaz a largo plazo



# Lista de retos en la educación

# El punto de partida

## RETOS

Rabietas

Peleas entre hermanos/as

Desobediencia

Mentiras

Falta de rutinas (sueño, comida, deberes, etc.).

No saber relacionarse





Lista de habilidades para  
la vida

# El punto de llegada

## HABILIDADES PARA LA VIDA

Persona con Habilidades Sociales

Amable

Con sentido del humor

Segura

Responsable

Trabajadora



# Las dos listas

## RETOS

Rabietas

Peleas entre hermanos/as

Desobediencia

Mentiras

Falta de rutinas (sueño, comida, deberes, etc.).

No saber relacionarse

## HABILIDADES PARA LA VIDA

Persona con Habilidades Sociales

Amable

Con sentido del humor

Segura

Responsable

Trabajadora

# ¿Por qué retos y no problemas?

- Error como oportunidad para aprender.
- Enfoque en soluciones: Centrado en capacitar.
- Educación consciente: Actuar Vs. Reaccionar.
- Entrenamiento para la vida.

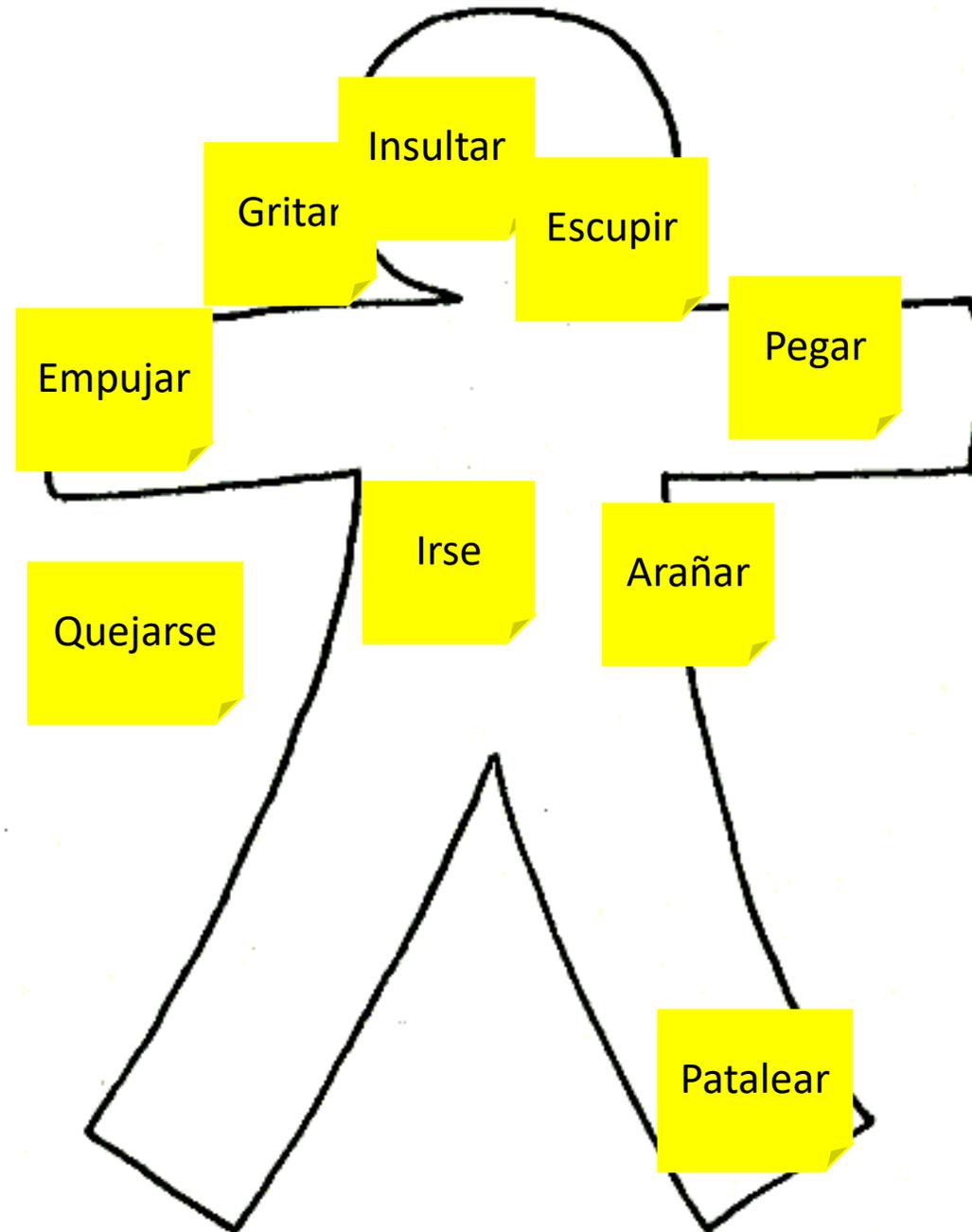


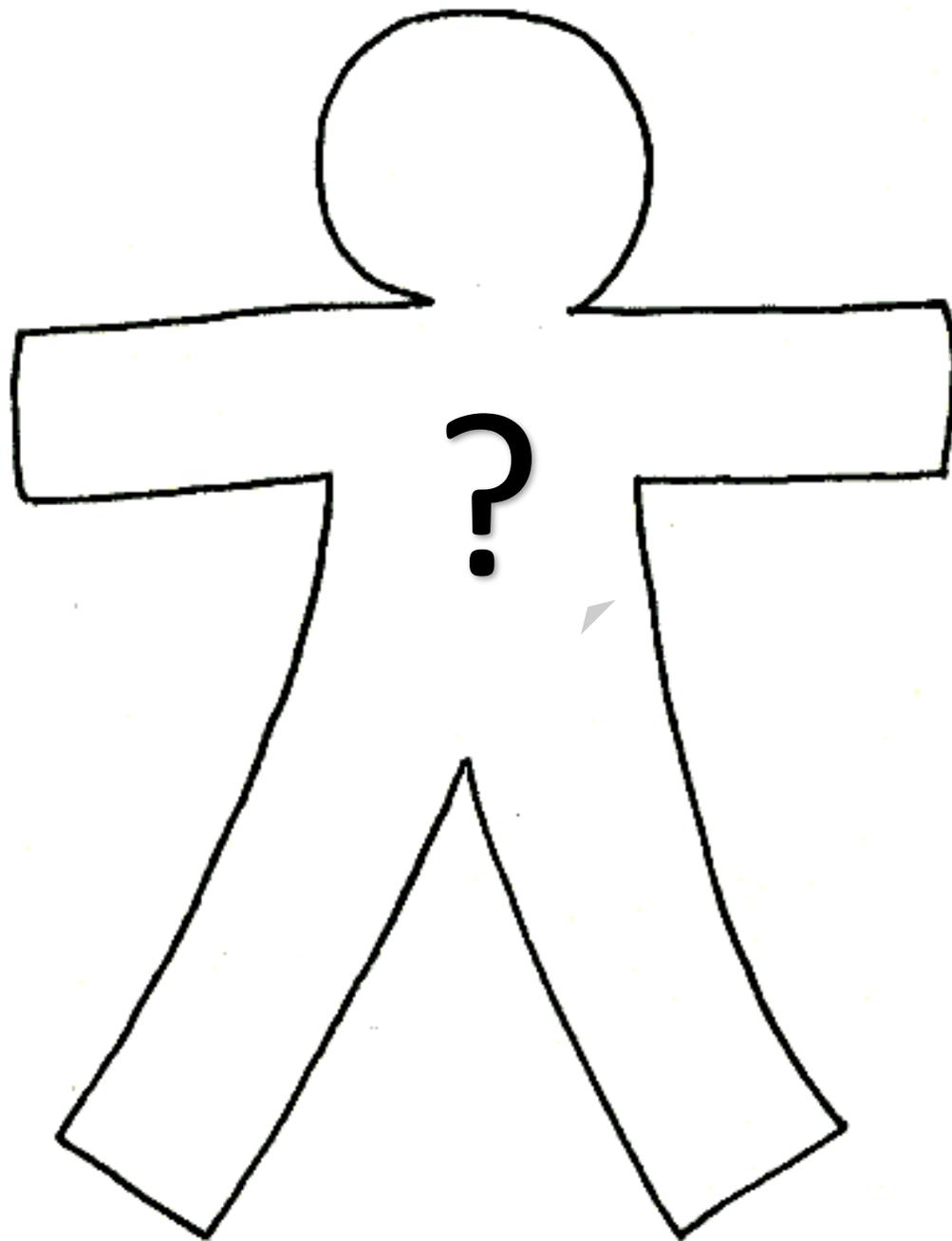
# El foco

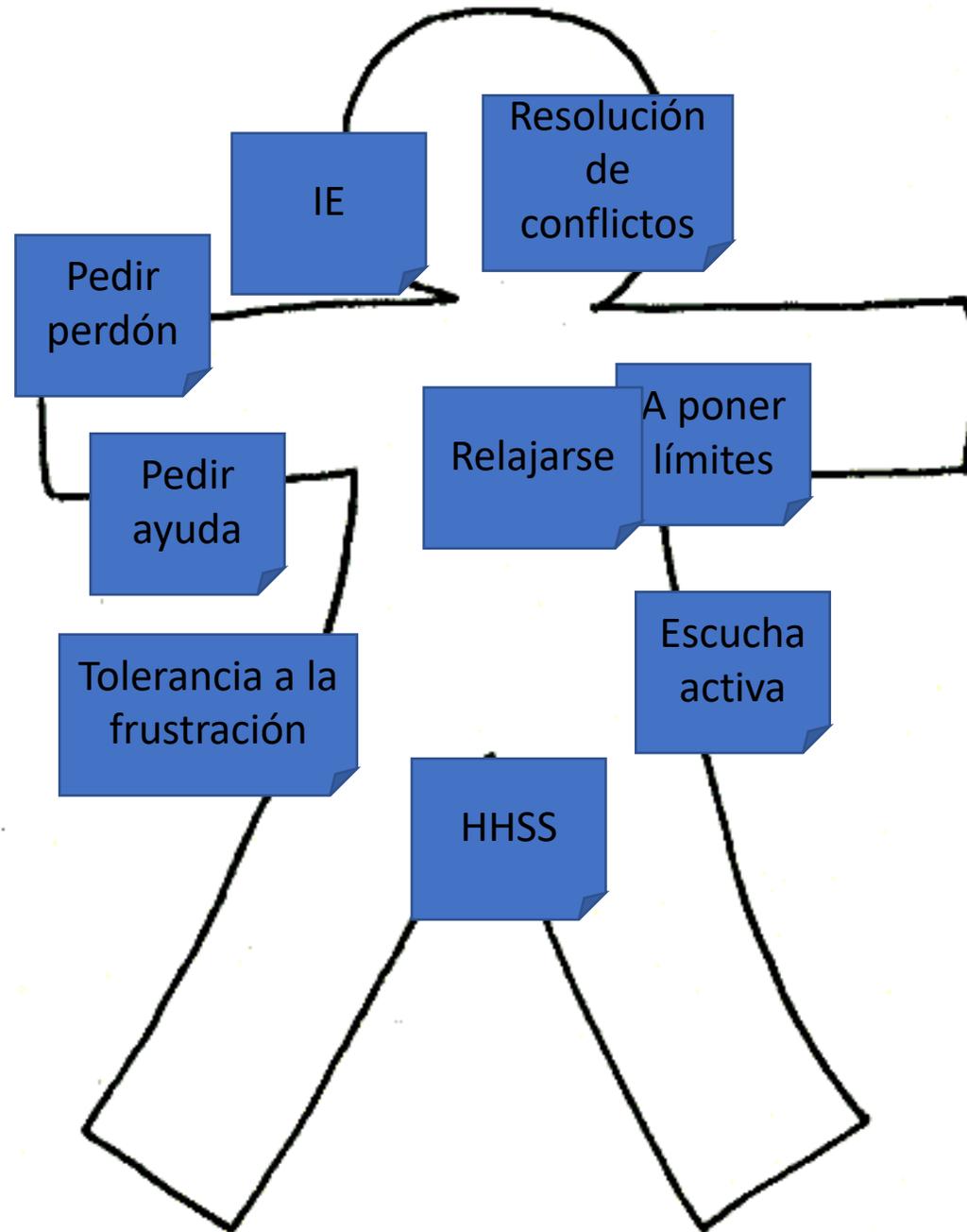


A photograph showing a group of people, likely students, gathered around a tablet computer. The focus is on a woman in the foreground with blonde hair, wearing a dark, textured sweater, looking at the screen. Other people are visible in the background, also looking at the device. The lighting is warm and soft, suggesting an indoor setting.

Enseña habilidades sociales y de vida valiosas para formar un carácter íntegro



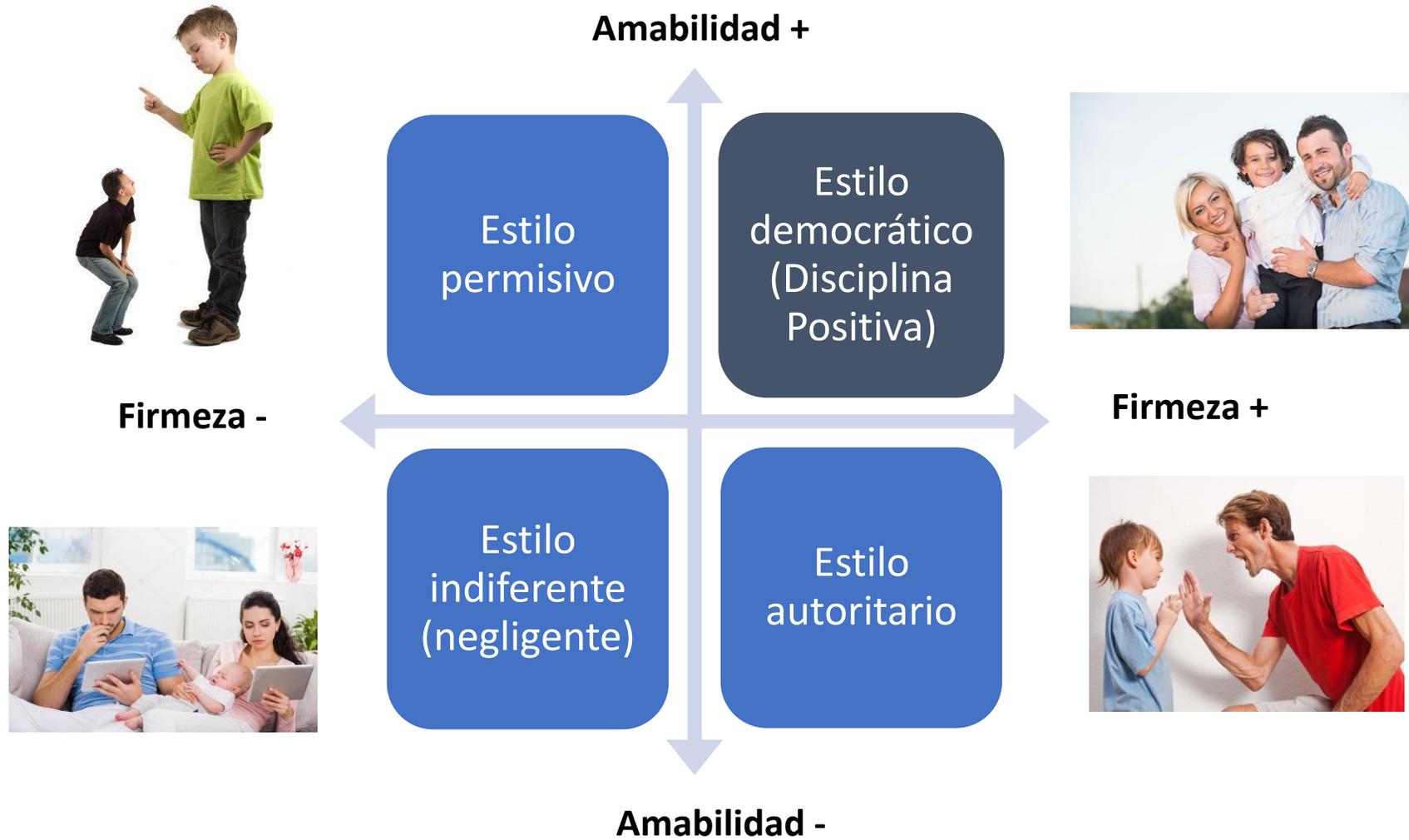




A woman with short brown hair, wearing a light grey patterned sweater and dark jeans, sits on a dark wooden floor. She is looking towards a young child with blonde hair, who is wearing a dark blue sweater and jeans. They are both looking at a map spread out on the floor. The background is a wall of vertical wooden planks. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Es amable y firme a la vez

# Estilos educativos



# Estilos educativos

## ¿Qué es ser amable?



- **Validar las emociones y empatizar.** "Tienes derecho a estar enfadado/a. A mí también me molesta que me quiten mis cosas sin permiso..."
- **Mostrar respeto.** "Hoy no te apetece hacer los deberes y ¿cuál era nuestro trato? (En lugar de etiquetar con la palabra "vago/a")".
- **Mostrar comprensión.** "Entiendo que te gustaría seguir viendo la tele y ya se ha terminado el capítulo."

# Estilos educativos

## ¿Qué no es ser amable?



- **Rescatar.** "No has hecho la cama... bueno, te la haré yo para que te dé tiempo a hacer tus deberes."
- **Sobreproteger.** "Avisaré a tu profesora de que no pudiste hacer los deberes si me prometes que los harás esta tarde" (cuando en realidad, no quiso hacerlos).
- **Ser condescendiente o irónico.** "Cariño, te explicaré por qué es importante hacer los deberes porque parece que todavía no lo sabes..."

# Estilos educativos

**¿Qué es ser firme?** →

- **Decir "NO" con amabilidad y firmeza.** "Sé que te gusta estar conectado con tus amigos, Y no comemos con el móvil en la mesa."
- **Redirigir la conducta.** "No puedo permitir que os peguéis" (mientras nos llevamos a cada hermano/a a un espacio diferente de la casa).
- **Actuar en tu metro cuadrado.** "Sé que quieres comer patatas y tenemos que esperar a que lleven los invitados al cumple" (mientras quitamos amablemente las patatas de su alcance).
- **Informar de cuáles son las normas.** "En esta casa nos quitamos las zapatillas de la calle." (Mientras nos ve hacerlo).

# Estilos educativos

**¿Qué no es ser firme?** →

- **Gritar.** "¡Quítate las zapatillas de la calle ya!"
- **Amenazar.** "Como no te comas toda la ensalada, te quedas sin ir al parque a la tarde".
- **Faltar el respeto.** "¡Vago/a! Ponte ahora mismo a hacer los deberes."
- **Pegar.**



Ayuda a tener un sentido de conexión,  
pertenencia e importancia

# Pilares de la Disciplina Positiva

**Pertenencia**



**Importancia**





Invita a las personas a descubrir lo  
capaces que son

## Alabar

- Expresa un **juicio**. “Me ha gustado mucho...”
- Prioriza el **resultado**. “Lo hiciste bien”.
- Se dirige a la **persona**. “¡Qué buen niño!”
- Fomenta el control **externo**. “¿Qué piensan otras personas?”

## Alentar

- Expresa **valor**. “Gracias por ayudar.”
- Prioriza el **proceso**. “Te has esforzado”.
- Se dirige a la **acción**. “Has puesto la mesa.”
- Fomenta el control **interno**. “¿Qué pienso yo?”

# Bibliografía



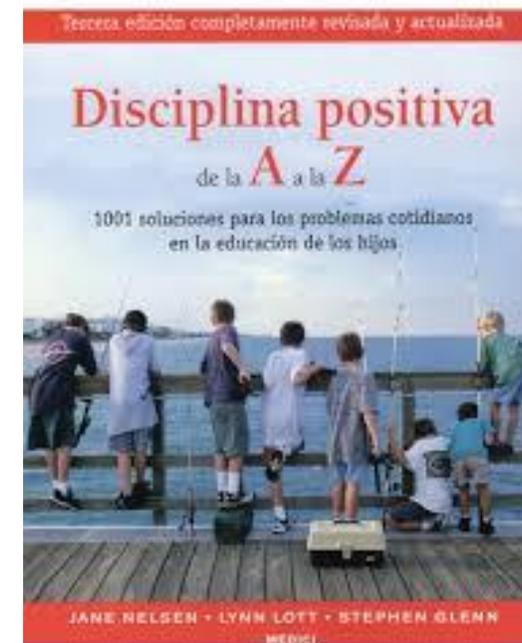
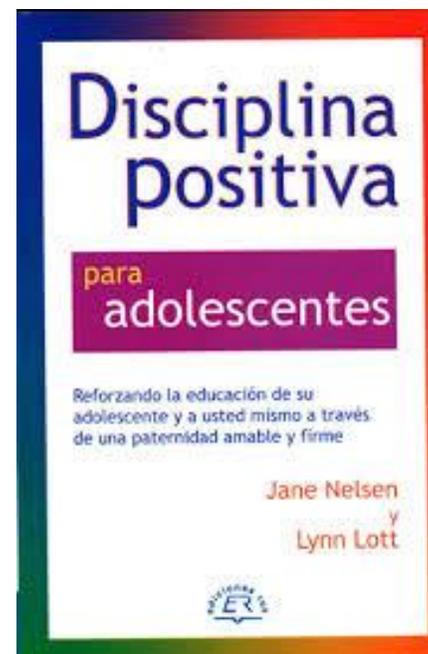
JANE NELSEN • CHERYL ERWIN • ROSELYN ANN DUFFY

Desafíos Apoyo Alegrías  
Equivocaciones  
Alimentación Influencias  
Familia Amistad Emociones  
Disciplina Comunicación  
Comportamiento  
compañeros ayudas  
socialización rutinas

**DISCIPLINA  
POSITIVA PARA  
PREESCOLARES**

Educar niños responsables, respetuosos y capaces

MEDICI



[www.centropsicologiabilbao.com](http://www.centropsicologiabilbao.com)

[info@centro-psicologia.com](mailto:info@centro-psicologia.com)

 [@psicologiabilbao](https://www.instagram.com/psicologiabilbao)

