

DISCIPLINA POSITIVA

Carta más alta	En tus peores momentos podrías:	En tus mejores momentos podrías:
Superioridad	<p>Hacerte cargo de demasiado y sentirte abrumado y sobrecargado.</p> <p>Saberlo todo y disfrutar de tener razón.</p> <p>Buscar a quién culpar en lugar de tomar la responsabilidad.</p> <p>Hacerlo todo tú mismo en lugar de delegar.</p> <p>Ver a los demás como “mejor que” o “peor que”.</p> <p>Tener una postura crítica de ti mismo y de los demás.</p> <p>Parecer arrogante a los ojos de los demás.</p> <p>Tratar de ocultar los sentimientos de inferioridad.</p> <p>Nunca estar satisfecho.</p> <p>Podrías provocar en los demás a sentirse inadecuados e insignificantes.</p>	<p>Ser idealista y tener gran interés social.</p> <p>Ser productivo y conocedor. Dispuesto a trabajar duro.</p> <p>Hacer reír a la gente.</p> <p>Animar a los demás.</p> <p>Recibir muchos premios o reconocimiento (o grados académicos y certificaciones).</p> <p>Ser el líder en lugar de esperar a que los demás te digan cómo hacer las cosas.</p> <p>Ser muy creativo.</p> <p>Tener claridad en cuanto a lo que es importante.</p> <p>Tener mucha confianza en ti mismo.</p>
Control	<p>Carecer de espontaneidad.</p> <p>Crear distancia social y emocional.</p> <p>Puedes no estar disponible emocionalmente.</p> <p>Ocultar tus debilidades.</p> <p>Ponerse a la defensiva en lugar de seguir abierto.</p> <p>Evitar manejar los asuntos cuando te sientes bojo escrutinio.</p> <p>En ocasiones esperar tener permiso.</p> <p>Ser crítico y encontrar defectos.</p> <p>Podrías provocar luchas de poder y rebeldía.</p>	<p>Ser organizado.</p> <p>Ser buen líder y encargado de manejar crisis.</p> <p>Coordinar actividades.</p> <p>Ser persistente.</p> <p>Tomar el cargo y traer orden al caos.</p> <p>Ser leal y ayudador. Confiable y fiel.</p> <p>Obedecer la ley.</p> <p>Ser objetivo y lógico.</p> <p>Resolver las tareas rápidamente.</p> <p>Esperar pacientemente. No darse por vencido.</p>

Complacer	<p>Disculparte demasiado, ceder demasiado.</p> <p>Tener dificultad para tomar una postura.</p> <p>No molestarte en preguntarle a otros lo que les gusta y luego sentirte resentido cuando no están contentos.</p> <p>Ser desconfiado y fácil de lastimar.</p> <p>Ser demasiado sensible.</p> <p>No decir lo que quieres.</p> <p>Decir que sí cuando quieres decir que no.</p> <p>Evitar el manejo de conflictos.</p> <p>Negar los problemas.</p> <p>Podrías provocar en los demás a sentirse molestos y culpables – y luego resentidos.</p>	<p>Ser amigable y tener muchos amigos.</p> <p>Ser considerado y sensible hacia los sentimientos de los demás. Dar mucho-extender la mano.</p> <p>Ser adaptable y estar dispuesto a llegar a acuerdos.</p> <p>Ser una persona que sabe escuchar. Ser empático.</p> <p>Amar fácilmente. Que los demás realmente te importen.</p> <p>Ser optimista y generalmente ver lo positivo que tienen los demás.</p> <p>Ofrecerte como voluntario y que los demás puedan contar contigo.</p> <p>Evitar crear conflictos.</p>
Comodidad	<p>Ser difícil de motivar.</p> <p>Ser flojo y no productivo.</p> <p>Tomar el camino de la menor resistencia.</p> <p>Evitar el conflicto y las experiencias nuevas.</p> <p>Hacer solamente las cosas que haces bien.</p> <p>Permitir que otros hagan lo que te4 toca a ti.</p> <p>Preocuparte mucho, pero sin dar a conocer lo asustado que estás.</p> <p>Manipular las situaciones incómodas en lugar de confrontarlas.</p> <p>Querer que cuiden de ti. No tomar la iniciativa.</p> <p>Podrías provocar en los demás a sentirse frustrados y/o aburridos.</p>	<p>Ser estable y confiable.</p> <p>Crear una atmósfera cómoda y relajante para los demás. (Un anfitrión maravilloso).</p> <p>Ser flexible y relajado.</p> <p>Ser bueno para hacer sentir importante a los demás.</p> <p>Ser fácil de agradar.</p> <p>Hacer lo tuyo muy bien.</p> <p>No entrometerte.</p> <p>Ser diplomático.</p>

Facilitación de talleres de Disciplina Positiva para padres por Lynn Lott y Jane Nelsen.

TABLA DE METAS EQUIVOCADAS

La meta del niño es:	Si el padre / maestro se siente:	Y tiende a reaccionar así:	Y la respuesta del niño es:	La creencia detrás del comportamiento del niño es:	Mensajes ocultos:	Respuestas proactivas y alentadoras del padre / maestro incluyen:
Atención excesiva (mantener a los demás ocupados conmigo u obtener servicios especiales)	Molesto Irritado Preocupado Culpable	Recordando Persuadiendo Haciendo cosas por el niño que puede hacer por él mismo.	Se detiene momentáneamente pero vuelve a comportarse igual o con otro comportamiento molesto.	Yo valgo (pertenezco) solo cuando me hacen caso o hacen algo por mí. Soy importante sólo cuando te mantengo ocupado conmigo.	Hazme caso. Involúcrame de modo útil.	Redirige al niño involucrándolo en una tarea útil para que tenga atención. Di lo que vas a hacer (ejemplo: "Te quiero y pasaré un rato contigo más tarde"). Evita hacer cosas por él. Ten confianza en las habilidades del niño para lidiar con los sentimientos (no arregles ni rescates). Planea un tiempo especial. Ayuda al niño a crear un cartel de rutinas. Involucra al niño en la solución de problemas. Utiliza juntas familiares / de salón de clase. Establezcan señales no verbales. Ignora el comportamiento y coloca tu mano sobre su hombro.
Poder mal enfocado (ser quien manda)	Retado Amenazado Vencido Enojado	Peleando. Rindiéndose. Pensando: "No te saldrás con la tuya o te obligaré" Queriendo tener la razón.	Intensifica el comportamiento. Obedece desafiando. Siente que gana cuando el padre / maestro se molesta aun cuando obedece Poder pasivo (dice sí pero no cumple)	o pertenezco solo cuando soy el que manda, cuando tengo el control o cuando demuestro que nadie me manda. Tú no puedes obligarme.	Déjame ayudar. Dame opciones.	Redirige al uso del poder en forma positiva pidiéndole ayuda. Ofrece opciones limitadas. No luches ni te des por vencido. Retírate del conflicto. Sé amable y firme. No hables: actúa. Decide lo que tú vas a hacer. Permite que sean las rutinas las que ordenen. Retírate y cálmate. Desarrolla el respeto mutuo. Pon límites razonables. Utiliza juntas familiares / de clase.
Venganza (desquitarse)	Herido Decepcionado Desconfiado Disgustado	Lastimándolo. Avergonzándolo. Pensando: "¿Cómo pudiste hacer algo así?"	Toma represalias. Intensifica, incrementa el mismo comportamiento o elige otra arma.	Yo creo que no pertenezco, así que lastimaré a los demás como yo me siento herido. Yo no puedo agradar a los demás ni ser amado.	Estoy dolido. Valida mis sentimientos	Reconoce los sentimientos. Evita castigos y tomar represalias. Genera confianza. Utiliza escucha reflexiva. Hagan las paces. Muestra interés y cariño. Alienta las fortalezas. No tomes partido. Utiliza juntas familiares / de clase.

Insuficiencia asumida (darse por vencido y que me dejen en paz)	Desesperanzado Desesperado Inútil Incompetente	Dándose por vencido. Haciendo cosas por el niño que puede hacer por él mismo. Ayudar de más.	Se retrae más. Se vuelve pasivo. No muestra mejora. No reacciona.	No pertenezco porque no soy perfecto, por lo que convenceré a los demás que no esperen nada de mí. Soy inútil e incapaz. No sirve de nada intentar porque no lo haré bien.	No pierdas la fé en mí. Muestra-me paso a paso.	Divide las tareas en pequeños pasos. Evita etiquetar. Alienta cualquier intento positivo. Ten confianza en las habilidades del niño. Enfócate en los recursos. Enseña habilidades; enseña cómo, pero no lo hagas por él. "Avisame cuando estés listo y te enseñaré cómo hacerlo". Implementa oportunidades que le permitan ser exitoso. Disfruta al niño. Utiliza juntas familiares / de clase.
---	---	--	--	--	--	---

Facilitación de talleres de Disciplina Positiva para padres por Lynn Lott y Jane Nelsen.

ALABAR vs DAR ALIENTO (MOTIVAR)

ALABAR:

- Glorificar, dar aprobación.
- Se dirige al que realiza la acción.
- Invitan a sentirse “adictos a la aprobación”.
- Dependen de la aprobación de los demás.
- Ejemplo: “Qué niña más buena”, “Estoy orgulloso de ti”, “Me encanta lo que hiciste”...

ALENTAR:

- Infundir valor, estimular.
- Se dirige a la acción, no al que la realiza.
- Actitud apreciativa.
- Enseña a sentirse valioso sin la aprobación de los demás.
- Ejemplo: “Gracias por tu ayuda”, “Ese 10 refleja tu esfuerzo y trabajo”, “Has conseguido hacer un buen trabajo”...

¿CÓMO ALENTAR?:

- Describiendo: Se nota que te gusta...
- Agradeciendo: Gracias por recoger...
- Confiando: Tú puedes... confío en ti.

¿CÓMO APRENDER A DECIR “NO”?

1. SÉ ASERTIVO

Las decisiones se toman para bien o para mal con sus consecuencias. Para evitar caer en distracciones tienes que ser rotundo cuando decir “no” significa avanzar hacia tu meta.

2. SÉ EMPÁTICO

No confundas la empatía con la simpatía. Escuchar al otro es correcto, pero no te obliga a agradarle ni a obtener su aprobación. No la necesitas.

3. MARCA LÍMITES

Eres humano y no vas a poder con todo. Delimita dónde quieres ir y qué camino quieres seguir. A partir de ahí, que nada ni nadie te imponga otra ruta sin tu consentimiento.

4. SÉ FIRME

Sé rotundo pero sin llegar a ser agresivo. El “no” sólo una vez pero de forma clara y calmada.

5. TRAS UN “NO”...

...no existe opción al “es que”. Esta expresión comunica inseguridad, falta de determinación.

6. ENTRENA EL NO

Decir “no” cuesta, pero la práctica hace al maestro. Tu propia imagen puede servirte apostado frente al espejo y simulando situaciones cotidianas de tu día a día.

7. ALEJA EL MIEDO

Tú eres el dueño de tus decisiones. Decir que sí por el miedo al qué dirán, o me quedará sin trabajo te hace un flaco favor. Gánate tu confianza y respeto propios.

8. LENGUAJE FIRME

Tanto con la voz como con el cuerpo mira a los ojos, mantén una posición firme, sin dudas, sin manías (bolis, pulseras...) pero tampoco te cruces de brazos, pues mandas señales negativas.

9. LAS DISCULPAS...

...sólo las justas. Ni una más, ni una menos. Y siempre en la proporción de la negativa que vamos a dar. Las explicaciones están de más.

10. TU TIEMPO ES ORO

Lo tenemos contado, así que no malgastes energías en réplicas sin sentido. Focaliza tu objetivo y no te salgas de él salvo fuerza mayor.