

autor

Lo que aprendí mientras te portabas mal

La disciplina positiva es una forma de ver y de entender la vida



Margarita de las Nieves Acosta es madre, maestra, licenciada en pedagogía y psicopedagogía, tiene un máster en Educación Especial y en Prevención e Intervención Psicológica en Problemas de Conducta en la Escuela, entrenadora en Disciplina Positiva, especialista universitaria en Mindfulness y formación en cuentoterapia y autora del programa socioemocional "[Siempre Atentos](#)". Nos interesa especialmente su última publicación: Lo que aprendí mientras te portabas mal, un libro cuya finalidad es presentar una respuesta educativa inclusiva que haga de la escuela y del aula, un lugar seguro para el aprendizaje.



ENTREVISTA A MARGARITA ACOSTA

per Jordi Viladrosa i Clua

Qué te llevó a investigar cómo dar más oportunidades a los alumnos con problemas de conducta?

Siempre me he sentido atraída por los problemas de conducta. Primero, porque fui una adolescente complicada que se lo ponía un poco difícil a mis maestros. Segundo, porque he convivido con niños en centros de menores que tenían problemas de conducta. Tercero, porque en mi familia hemos tenido niños de acogida con muy poco autocontrol sobre sí mismos y sus emociones. Y, cuarto, porque he tenido la gran suerte de trabajar en colegios donde había niños con problemas de conducta de los que he podido aprender muchísimo, gracias a la observación, viendo cómo se comportan, qué hacen y qué es lo que necesitan. Y me han dado la oportunidad de aprender de ellos sobre mí, sobre qué es lo que puedo hacer para que funcionen mejor, para que funcionemos mejor todos.

¿En qué consiste la disciplina positiva y cómo puede ayudar a la atención de todos los alumnos en el aula?

La disciplina positiva es una filosofía, un método que está fundamentado, también es una forma de ver y de entender la vida. Se basa en cosas tan sencillas que a veces se nos olvidan y en el respeto mutuo de adulto a niño y de niño a adulto. A veces somos los adultos quienes mantenemos algunas faltas de respeto.

La disciplina positiva es muy eficaz porque supone una inversión a largo plazo. Los educadores, los padres, los docentes tenemos que entender que estamos educando al niño ahora

mismo, pero no lo estamos haciendo a corto plazo, nuestra visión tiene que ser formar y educar a un adulto que, cuando tenga 30 años, sea autónomo, flexible, que pueda relacionarse consigo mismo y con el mundo de una manera sana.

La disciplina positiva se basa en una comunicación asertiva, en establecer normas y límites de manera clara, respetuosa y firme, pero a la vez amable. Gracias a ella entendí qué es lo que hay detrás de

La disciplina positiva es muy eficaz porque supone una inversión a largo plazo

un problema de conducta, qué es lo que busca ese niño, y todos en realidad. Al final nos movemos por buscar un sentido de pertenencia a un grupo, a nuestro grupo de referencia, sentirnos útiles dentro de ese grupo, que podamos aportar algo, que lo que yo hago en mi grupo de referencia influye de manera positiva en los demás, porque si no lo encuentro de manera positiva lo busco de manera negativa.

La disciplina positiva es un reto, pero también es la realidad. Las personas nos planteamos dónde estamos a gusto, cómo nos comportamos, en qué colaboramos, en qué ambientes somos reconocidos. Pues a los niños les pasa lo mismo, ya desde infantil.

En tu libro [“Lo que aprendí mientras te portabas mal”](#) defiendes que se debe convertir la escuela en un espacio seguro para el aprendizaje donde cada niño

pueda sentirse único. ¿Cómo se logra este objetivo en un aula con gran diversidad de alumnos?

Tener alumnos únicos es la base de la educación porque todas las personas somos diferentes y a veces nos empeñamos en dar una lección uniforme cuando las personas no lo somos; cuando lo hacemos estamos dejando a muchos niños fuera del sistema porque lo que les estamos ofreciendo a veces no tiene sentido. Supone un esfuerzo y un cambio de mirada.

Lo más importante es conocer a los alumnos, porque muchas veces nos olvidamos de que son personas diferentes cada uno de ellos. Si realmente los conociéramos, si nos paráramos a pensar un poco lo veríamos mucho más claro: “ahora estoy con Manuel y a la vez estoy hablando con Carmen; Manuel no es igual que Carmen, no le puedo dar lo mismo”.

Actualmente, cuesta un poco más porque supone un esfuerzo y estamos viviendo en una sociedad en la que el esfuerzo no está bien visto; lo supone por parte del docente, pero también por parte del alumno. Quizá algún tiempo atrás había menos prejuicios, nos mostrábamos un poco más como éramos y ahora los niños tienen una especie de coraza por diferentes circunstancias.

Tenemos que educar a los niños también en el esfuerzo simplemente de intentar conocerse a sí mismos y después darse a conocer. Hay niños

Es importante conocer a los alumnos, porque cada uno de ellos son personas diferentes

La mejor herramienta en educación somos nosotros mismos, los profesores

que lo hacen de forma natural y otros que no y tenemos que ser los adultos los que les enseñemos y les guiemos por el camino.

¿Qué principios de la disciplina positiva tienen base neurocientífica y cómo se pueden aplicar en cualquier aula?

Conocer el funcionamiento del cerebro es algo fundamental para todos los docentes y todos los educadores. José María Toro dice que es muy difícil diseñar un guante sin haber visto nunca una mano. Muchas veces pretendemos enseñar sin conocer cómo funciona el cerebro. Saber que hay periodos críticos para realizar ciertos aprendizajes, como por ejemplo el habla, es relevante porque hace hincapié en cuál es el mejor momento y el mejor tiempo para realizar este aprendizaje. O conocer cuál es el mejor momento para enseñar a un niño a leer nos ayuda y nos permite elegir ese momento que coincidirá cuando el cerebro esté preparado para ello. Si nos empeñamos en enseñar a leer antes de tiempo, lo que podemos estar haciendo es generar dificultades de aprendizaje que al final no son dificultades de aprendizaje, sino dificultades de enseñanza.

Para dar una respuesta a los niños que tienen problemas de conducta, la disciplina positiva hace mucho hincapié en el desarrollo del cerebro, en conocer las aplicaciones educativas del llamado cerebro "triuno" o "trino", clasificación propuesta por Paul McLean en la década de los 60, que nos dice que nuestro cerebro ha ido evolucionando y que todas las personas tenemos una parte del cerebro que es instintiva, otra que

es racional y otra que es emotiva. Conocer el proceso de desarrollo y si un niño está actuando desde el instinto o desde su parte emocional nos permite trabajar con él de una manera diferente. Es decir, nos permite saber qué es lo que podemos pedir, en función de la edad y a su nivel de desarrollo.

¿Cómo les enseñas a la vez a alumnos madurativamente distintos?

Con los niños que tienen dificultades y sobre todo con los que tienen una discapacidad visible y tangible, todos empatizamos con ellos y buscamos estrategias y herramientas para hacerles la vida más fácil. En cambio, las dificultades de los niños que se comportan mal se encuentran en las funciones ejecutivas, no tienen esa capacidad de inhibición. No es porque no quieran, su conducta impulsiva se da porque no pueden o porque todavía no están preparados para tener ese pensamiento reflexivo que necesitarían. Por ejemplo, la limitación que tienen un niño ciego es que no ve y a ningún maestro se nos ocurre decirle "mira aquí, mira" y jamás se nos ocurrirá enfadarnos sino al revés, empatizamos, buscamos herramientas para que pueda acceder al currículum o braille. Ante una dificultad, tenemos que cambiar la mirada y darle el apoyo necesario.

¿Cómo crees que se está aplicando la disciplina positiva en general en las aulas?

La disciplina positiva dice cosas tan básicas que, cuando doy formación a docentes, lo que les digo es "vamos a parar y a dedicar un tiempo a pensar".

Uno de estos consejos es conectar con los alumnos; para atraer su atención tenemos que ser conscientes de ello, porque si no, lo que hacemos es elevar el tono de voz. Tenemos que saber cosas tan sencillas como que para hablar con alguien y para sentirte escuchado hay que mirar a los ojos; es algo tan

fundamental que a veces se nos olvida.

Una de las herramientas de la disciplina positiva es cuidarse a uno mismo como docente. Si no se está bien como persona no se puede dar lo mejor de sí que es lo que los niños necesitan y merecen. La mejor herramienta de todas en educación somos nosotros mismos, los profesores. Y la barrera más importante somos también cada uno de nosotros, porque se trata de un reto personal. La disciplina positiva no necesita herramientas complicadas ni un material específico, sino que cada profesor concreto tiene que lograr que sus alumnos aprendan a autorregularse, a escuchar; pero se debe hacer desde lo que cada uno sabe, desde lo que es. Educamos con lo que pensamos, con lo que decimos, con lo que hacemos y también con lo que sentimos. Lo que nosotros podamos transmitir es lo que al final le va a quedar y lo que le va a hacer ser ese adulto para el que estamos educando.

¿Cómo debería ser la formación del profesorado para que la aplicación de la disciplina positiva sea efectiva y sostenible?

La formación tiene que ser vivencial porque el primer cambio que tenemos que hacer es hacia nosotros y para eso tiene que ser totalmente práctico y aplicable. En otras palabras, cuando tenemos la posibilidad de vivenciar y de empatizar con un alumno, si somos capaces de ver qué es lo que siente, realmente es cuando podemos cambiar.

Tengo experiencia de dirigir formación en abierto a través de los CEP (Centros del Profesorado) con profesores de diferentes colegios

La respuesta a problemas de conducta es hacer que se sienta importante



que tienen inquietudes similares y también en los propios colegios como formación en el centro. Cuando todo un claustro consigue cambiar la mirada y consigue sintonizar con la inclusión es cuando se produce la magia. También está la posibilidad de hacer esta formación online a través de la plataforma [Aula Desigual](#) de Antonio Márquez, pero la respuesta a los problemas de conducta no está en los libros, ni en los cursos, está en cada uno de nosotros, en que tomemos conciencia de que tenemos que mirar a ese alumno como una persona que necesita sentirse importante, que necesita sentirse útil dentro del aula. Y cuando tú haces eso, le das seguridad y desde la seguridad se produce el cambio.

Tengo entendido que estáis ofreciendo el curso “Plan de disciplina positiva frente a los problemas de conducta”, ¿Cuáles son sus contenidos?

Los contenidos son una oferta abierta para que sea cada profesor quien decida lo que necesita. Por ejemplo, si nos preguntamos ¿cómo puedo hacer que este alumno me atienda?, o ¿cuántas veces mandamos callar a los niños a lo largo de una jornada?, también deberíamos preguntarnos ¿cuántas veces les enseñamos el silencio como tal? En este sentido, una de las herramientas que se plantean en el curso es “enseñar lo que estás exigiendo”. Exigimos o pedimos a los niños respeto y compañerismo y que sepan compartir un espacio, pero hay que enseñarlo, y dedicarle ese tiempo y ese espacio.

Tenemos que saber cómo funciona el cerebro, que también es un contenido del curso, y ver los errores de un alumno como una verdadera oportunidad de aprendizaje, lo cual nos permite dar todas esas estrategias. Un ejemplo: cuando un niño pequeño empieza a caminar y se cae, los papás o los adultos lo levantamos con cariño, no le chillamos ¡Otra vez te has caído! De manera similar, cuando un niño agrede a otro lo que hacemos es ¡Otra vez has pegado! En cambio, debemos verlo como una oportunidad para enseñarle a relacionarse de otra manera y esto se aprende en el aula. Ahora bien, hay que dedicar un tiempo y un espacio para ello.

Estoy convencida de que en las clases donde hay un alumno con problemas de conducta es una suerte. Cuando tenemos un niño que nos está retando, nos está haciendo buscar cuál es la mejor respuesta para darle. No lo podemos ver como una carga, al revés, es una oportunidad de ser mejores docentes.

¿Qué le sugieres al profesorado para llegar antes de que afloren los problemas de conducta?

El mejor método y el más eficaz para trabajar los problemas de conducta es la prevención. La prevención desde infantil, la prevención de cada día, de

Cuando un niño nos está retando, es una oportunidad de ser mejores docentes

cada semana; porque enseñamos el respeto luego no se tiene que pedir. Si los niños entienden y viven el respeto como algo positivo, luego no lo van a ver como una lacra.

La prevención se adquiere entrenando. Por eso los programas de educación socioemocional en el aula funcionan tan bien, porque permiten primero conocer a los alumnos y después convertirlos en nuestros aliados, para que al resto de compañeros le puedan dar una respuesta muchísimo mejor que la nuestra.

A veces se dan momentos explosivos con niños que, a pesar de tener el mejor de los programas socioemocionales, las mejores herramientas, aunque utilicemos prácticas inclusivas buenísimas, la respuesta más acertada es desde la calma, la aceptación del alumno por lo que es y no por lo que nos gustaría que fuera, de regulación (la regulación del adulto es la que consigue la regulación del niño) y de empatía, de ponernos en el lugar de una persona que está totalmente desbordada por sus emociones en ese momento.

En vuestra web “[Siempre atentos](#)” presentas un Plan de aula inclusiva frente a los problemas de conducta desde la disciplina positiva. ¿En qué consiste?

Primero tiene que querer porque supone un cambio y una formación para aunar criterios. En “Siempre atentos” proponemos un plan de disciplina positiva general, pero cada colegio, cada instituto tiene que hacer el suyo. No se trata de cambiar

Los niños deben entender y vivir el respeto como algo positivo

todo, sino aquello que lleva años sin funcionar. El plan de disciplina positiva se basa en dos pilares:

1. Hacer del aula y del centro un espacio seguro.
2. Dar una respuesta respetuosa y eficaz ante las crisis graves de conducta.

Se considera un espacio seguro cuando el docente aplica unas estrategias que funcionan, unas experiencias educativas como hablar con calma, cuidarse, conectar con los alumnos, mantener unas normas claras, respetuosas y positivas. Después también con una organización del espacio y del aula en sí, la estructura y la previsión del material que necesitan los niños.

Una manera de crear la clase segura se consigue también con un programa socioemocional de dedicación semanal, dando tiempo a las asambleas, a que se hablen, se escuchen, a jugar, un tiempo para reír, otro tiempo para que se les lean cuentos, que se les lean historias. Una hora a la semana, por ejemplo, no implica ni esfuerzo ni tiempo real. Además, cada colegio tiene que tener un plan y un protocolo de actuación en situaciones de crisis y de autorregulación. Si hay un niño que se desborda por sus circunstancias personales tiene que tener un espacio físico donde pueda volver

a la calma. Si no le proporciona la escuela esa seguridad la van a buscar fuera y entonces esa seguridad la van a encontrar en bandas de otros niños mucho más mayores y donde puedan sentirse importantes haciendo cosas que no son sanas, ni para él ni para el resto de la sociedad. Debemos procurar darles esa respuesta que merecen, igual que un niño ciego necesita una máquina braille o un niño sordo una lengua de signos, estos niños merecen calma, aceptación, regulación y empatía.

La pieza clave somos todos: docentes, compañeros, familia e el propio niño

Entonces, ¿Quiénes son la pieza clave: los tutores, los profesores, los orientadores, los directivos?

La pieza clave somos todos y cada uno de nosotros, incluso dentro del colegio la pieza clave son los compañeros, y el propio niño. Tenemos que hacer consciente al niño de las dificultades que tiene para que él quiera cambiar, para que él quiera hacer las cosas de otra manera. Si nosotros no le aportamos esa confianza en que él mismo puede hacer las cosas de manera diferente, que es posible cambiar desde dentro, tiene que sentir que puede hacer las cosas mejor.

Esa confianza vendrá también de los compañeros y de la familia, especialmente con los niños que tienen problemas de conducta. A

veces el profesional puede hacer mucho por esa familia y por ese niño que al final es lo que nos interesa.

Para acabar, ¿Cómo puede contribuir el aula inclusiva y la disciplina positiva al logro del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 en la Agenda 2030?

Espero que dentro de unos años no haga falta hablar de inclusión, porque se entienda que todos somos diferentes y que damos una educación y unos contenidos curriculares accesibles a todos los niños y a todas las niñas, a todos nuestros alumnos y alumnas.

Se debería empezar por una autoevaluación, primero de lo que hace cada miembro que pertenece a un claustro y segundo como claustro en sí. En segundo lugar, descubrir qué se haciendo bien y qué se debería hacer mejor. Existen herramientas como el diseño universal para el aprendizaje (DUA), la cuentoterapia; pensar si sirve lo que se está haciendo, si es sostenible, si estamos enseñando a los niños a respetar el medio ambiente, a no ser consumistas, a respetar a los demás, a respetar la naturaleza...

Al final, gente pequeña haciendo cosas pequeñas, como dice Eduardo Galeano, es lo que puede cambiar el mundo.