

# Trabajo Fin de Grado

Propuesta Didáctica: Disciplina Positiva en  
Educación Física

Autor/es

Julia Urieta Cañas

Director/es

Alberto Barceló Soler

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2024

## ÍNDICE

<b>Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>1. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
<b>1. 1. DISCIPLINA POSITIVA.....</b>	<b>6</b>
1.1.1. Concepto.....	6
1.1.2. Origen.....	7
1.1.3. Origen dentro de España.....	10
<b>1. 2. DISCIPLINA POSITIVA EN EL AULA.....</b>	<b>11</b>
1.2.1. Estilos Educativos.....	11
1.2.2. Metas Equivocadas.....	13
1.2.3. Inteligencia Emocional.....	16
<b>1.3. IMPACTO DE LA DISCIPLINA POSITIVA EN EL AULA.....</b>	<b>18</b>
<b>2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA..</b>	<b>19</b>
2.1. Contextualización.....	19
2.2. Temporalización.....	20
2.3. Objetivos de la propuesta.....	21
2.4. Actividades de disciplina positiva.....	22
2.5. Evaluación de la propuesta.....	33
<b>3. CONCLUSIONES.....</b>	<b>33</b>
<b>4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>35</b>
<b>5. ANEXOS.....</b>	<b>41</b>

## **PROPUESTA DIDÁCTICA: DISCIPLINA POSITIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

### **Didactic Proposal: Discipline Positive in Physical Education**

- Elaborado por Julia Urieta Cañas
- Dirigido por Alberto Barceló Soler
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2024
- Número de palabras (sin incluir anexos): 10.976

### **Resumen**

El siguiente Trabajo de Fin de Grado es un diseño de una propuesta de intervención de disciplina positiva dentro del área de educación física. La disciplina positiva es una metodología que cada vez se utiliza más en la sociedad, ya sea por las familias o los maestros para criar y educar a los hijos y alumnado. A través de ella, se puede educar y criar favoreciendo el respeto mutuo, las habilidades sociales del alumnado, un ambiente inclusivo y abierto. Se destacan autores como Alfred Adler y Rudolf Dreikurs, aunque más adelante aparecen autoras como Jane Nelsen y Lynn Lott.

Dentro de la propuesta de intervención se presentan diversas actividades dirigidas para el primer ciclo de educación primaria. Se han utilizado diferentes métodos de la disciplina positiva, para trabajar en un contexto más específico como es el de educación física. La propuesta cuenta con 9 actividades, cada una con sus objetivos, que se pueden llevar a cabo en el orden que se quiera, aunque es recomendable que se trabaje de forma específica durante el primer trimestre para que funcione a lo largo del curso académico.

Este trabajo de fin de grado es una propuesta por lo que no se ha llevado a cabo en ningún contexto real de un centro educativo.

### **Palabras clave**

Disciplina positiva, educación física, habilidades sociales, respeto mutuo, actividades, estilos educativos

### **Abstract**

The following Final Degree Project is a design of a positive discipline intervention proposal within the area of physical education. Positive discipline is a methodology that is increasingly used in society, whether by families or teachers to raise and educate children and students. Through it, you can educate and raise, promoting mutual respect, the social skills of students, and an inclusive and open environment. Authors such as Alfred Adler and Rudolf Dreikurs stand out, although later authors such as Jane Nelsen and Lynn Lott appear.

Within the intervention proposal, various activities aimed at the first cycle of primary education are presented. Different methods of positive discipline have been used to work in a more specific context such as physical education. The proposal has 9 activities, each with its objectives, which can be carried out in any order you want, although it is recommended that you work specifically during the first quarter so that it works throughout the academic year.

This final degree project is a proposal so it has not been carried out in any real context of an educational center.

### **Keywords**

Positive discipline, physical education, social skills, mutual respect, activities, educational styles

## INTRODUCCIÓN

El siguiente Trabajo de Fin de Grado es una propuesta sobre la Disciplina Positiva dentro del aula de Educación Física. Este concepto se escucha frecuentemente en la sociedad actual ya que es una manera o una metodología que sirve para educar a los hijos y al alumnado.

Existe una evidencia que apoya a la disciplina positiva:

La investigación de la crianza de los hijos durante varias décadas se ha centrado en identificar qué prácticas de crianza son más efectivas. Hay varios estudios que muestran una conexión entre el estilo de enseñanza y los niveles de autorregulación del niño, la satisfacción general con la vida, el rendimiento académico, el consumo de alcohol, la agresividad y el comportamiento poco colaborador (Baumrind, 1966, p.26).

Uno de los estudios más rigurosos en este campo fue el de Diane Baumrind en Berkeley, cuya investigación duró décadas. Ella examinó cómo influye la crianza sobre la adaptación social, rendimiento académico y del bienestar general de los niños y los adolescentes.

La crianza autoritativa es lo que llamamos crianza según la disciplina positiva: amable y firme, no controladora ni permisiva. Por eso, las investigaciones de Baumrind y de otros muestran que el castigo y la recompensa no son efectivos a largo plazo e influyen de forma negativa sobre el desarrollo de la autorregulación, la motivación intrínseca y la calidad de las relaciones familiares.

Durante esta propuesta de intervención sobre la disciplina positiva en educación física, se va a centrar en dos grandes apartados:

Por un lado, el primer bloque es la disciplina positiva con su concepto, origen dentro y fuera de España. Además de la disciplina positiva dentro del aula a través de los estilos docentes, las metas equivocadas y la inteligencia emocional. Para terminar este bloque se hablará del impacto de la disciplina positiva en el aula a través de estudios.

Por otro lado, el siguiente bloque grande que divide esta propuesta es el desarrollo de esta, la cual está aplicada a las clases de educación física. En ella se van a desarrollar diferentes actividades de la disciplina positiva en las clases de educación física.

## **JUSTIFICACIÓN**

La finalidad de este Trabajo de Fin de Grado es llevar a cabo una propuesta de intervención sobre la disciplina positiva en el aula, dentro del área de educación física.

Para ello, se ha realizado una investigación sobre el término de disciplina positiva en el que se indaga sobre autores/as importantes en este ámbito como son: Alfred Adler, Rudolf Dreikurs, Jane Nelsen entre otros. Estos autores, a través de estudios o publicaciones de libros explican la base de la disciplina positiva.

Se vuelve a recalcar que este término se escucha frecuentemente, por lo que a través de esta propuesta, se quiere potenciar una mejora social en el ámbito educativo. De hecho, se presentan unos objetivos específicos de cada actividad de disciplina positiva planteada en el área de educación física.

La elección del tema recae en una charla informativa de una profesora de educación primaria, actualmente directora de un centro educativo de la localidad de Huesca, que utiliza la disciplina positiva dentro de sus clases. Desde entonces, he indagado sobre el tema y por ello aplicarlo en la especialidad de educación física.

## **1. MARCO TEÓRICO**

### **1.1. DISCIPLINA POSITIVA**

En este apartado como se ha nombrado anteriormente, lo que se va abordar es el concepto de Disciplina Positiva a través de sus definiciones, según los diferentes autores y su origen ya sea dentro o fuera de España.

#### **1.1.1. Concepto**

Este concepto hoy en día se escucha mucho, ya que es una manera en la se puede educar a los hijos y una metodología que se puede llevar a acabo en el alumnado dentro del contexto escolar.

Según Focus Talentum (2019), dentro de nuestra sociedad se ha extendido mucho la “disciplina punitiva”, que como se conoce, se basa en castigar todas esas conductas que se pueden llegar a considerar de una forma negativa. Por eso cuando se escucha la palabra disciplina la solemos asociar directamente a un castigo, sin embargo, su significado es enseñar.

El término “disciplina positiva” posee diferentes definiciones en función de su autor/a. A continuación se exponen algunas de ellas:

- Se puede definir la disciplina positiva como un modelo educativo para entender el comportamiento de los niños y la forma de guiarlos durante su camino de manera positiva y afectiva. Además está basada en la comunicación, el amor, el entendimiento, la empatía, el respeto y la colaboración (Infancia en Positivo, 2024).
- La disciplina tradicional se centra en enseñar a los niños a hacer lo que se les dice. 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 (Nelsen, 2007, p.130).
- “Se refirieron a este enfoque como crianza democrática. Además, se le puede añadir que la disciplina positiva es un enfoque que no contempla ni el control ni la permisividad” (Dreikurs y Adler, 1920).
- “La disciplina positiva se define a partir de dos palabras clave como son: firmeza y cariño” (Asociación de Disciplina Positiva de España, 2015).

### **1.1.2. Origen**

La Disciplina Positiva tiene su origen en la década de 1920 en Viena (Austria). Alfred Adler fue un doctor vienés y uno de los creadores originales de la psiquiatría a finales del siglo XIX, junto con Freud y Jung. Adler, llegó a la conclusión de que los seres humanos son seres sociales y su meta principal es permanecer. Pero, cuando las personas no tienen un sentimiento de pertenencia, se sienten inferiores a los demás, por lo tanto cometen errores (Nelsen, 2018).

Adler creía que el mal comportamiento se basaba en creencias erróneas como: “Me sentiré lo suficientemente bien solo si recibo mucha atención” o “solo si mando yo” o

“solo si hago daño a otros ya que yo me siento herido” (llamamos a esto pensamiento “sólo si”). Los niños siempre toman decisiones sobre ellos mismos, los demás, el mundo y en consecuencia sobre lo que necesitan hacer (Nelsen, 2018).

Según Soto Rueda (2013), Adler defendió una crianza respetuosa al niño y que lo hiciera sentir parte de un grupo, familia o comunidad. Todo esto lo defiende a través de su teoría adleriana, la cual está concebida como una orientación holista e integradora. En los años 30, Adler ya había fundado escuelas donde colaboraban maestros, padres, médicos y psicólogos. Según el propio Adler (1937) “Si la vida y la evolución de la humanidad significan realmente cooperación y contribución, entonces todos los esfuerzos personales y todos los movimientos de masas que no se dirijan al bienestar de la humanidad están condenados al fracaso”.

Por otro lado, Rudolf Dreikurs fue un psiquiatra y colega de Adler. Siguió practicando la filosofía adleriana después de la muerte de Adler en 1937 y prosiguió su trabajo en América. Dreikurs se refirió a su filosofía a la de Adler como “democrática” (libertad con orden), en oposición a “autoritaria” (orden sin libertad) o “anárquica” (libertad sin orden) (Nelsen, 2018).

A través de Dreikurs, tenemos dos conceptos clave. En primer lugar el concepto de “educación democrática”, en el que podemos destacar tres líneas de intervención dentro de este tipo de educación:

1. Enseñar a padres y maestros a educar mejor, con el fin de una intervención preventiva y correctiva.
2. Intervenir directamente con niños problemáticos o psicopatológicos.
3. Fomentar la colaboración interdisciplinar. Dentro de este sistema existen unas reglas básicas como son algunas de ellas: actuar, dar ánimos, no castigar...

En segundo lugar, el otro concepto del que se va a hablar es el de “creencias erróneas” de los niños como son: poder, atención, venganza y retraimiento (Soto Rueda, 2013). Estas creencias, se relacionan de forma directa con las metas equivocadas de Dreikurs, que se van a desarrollar en otro apartado del trabajo.



Dreikurs lleva la disciplina positiva hasta Estados Unidos, y es aquí, dónde aparecen dos psicólogas americanas llamadas Jane Nelsen y Lynn Lott. Ambas fueron fundadoras de la *Positive Discipline Association*. Además, son autoras de numerosas páginas de disciplina positiva (Soto Rueda, 2013). En la asociación, han formado personas que se han vuelto entrenadores certificados en esta corriente y actualmente se han transmitido en diferentes lugares del mundo como: México, Chile, China, Canadá, España...

En 1981, es cuando la Dra. Jane Nelsen, una estudiante de psicología adleriana publica un libro llamado *Positive Discipline*, basado en experiencias sobre la filosofía de Adler y Dreikurs. Al principio muchos pensaron que la disciplina positiva significaba que podían aprender a castigar de forma positiva, pero, llevó un tiempo acostumbrarse a eliminar todo el castigo y recompensa para abordar las necesidades básicas de los niños (Nelsen, 2018).

A partir de esa primera publicación, Jane Nelsen no ha dejado de publicar libros para todo el mundo. Además decidió colaborar con la autora Linn Lott y escribieron juntas el primer libro *Disciplina Positiva para Adolescentes* en 1988. Desde entonces han escrito una serie de libros de disciplina positiva enfocados a padres, madres y educadores en diferentes contextos (Pequeño Gran Humano, s.f.).

### Figura 1.

*Iceberg con las conductas y creencias erróneas*



El comportamiento de un niño es como la punta de un iceberg, es lo que vemos. Pero, la parte oculta de un iceberg representa tanto la creencia que hay detrás del comportamiento como la necesidad profunda de pertenencia e importancia del niño.

Cómo dijo un día Jane Nelsen (s.f.): “De dónde hemos sacado la loca idea de que para que un niño se porte bien primero tenemos que hacerlo sentir mal”.

Se pueden destacar varias visiones de la disciplina positiva, que podemos ver en la actualidad. En primer lugar, hablando de forma global sobre la disciplina positiva, se mencionan algunas ideas. En el caso de Francia, se debe citar la labor de Beatrice Sabatè, una psicóloga clínica francesa, quien ha traducido al francés el manual *Discipline Positive* de Jane Nelsen y Lynn Lott en septiembre de 2012. Esta mujer es una de las mayores promotoras de la disciplina positiva en Francia, ya que introdujo la disciplina positiva en 2011, dirigiendo los primeros cursos y talleres de formación. En mayo de 2012, se convierte en la presidenta de la recién creada Asociación Disciplina Positiva Francia (Babelio, 2007-2024).

Por otro lado, dejando a un lado la visión global, nos encontramos con la visión internacional. Aquí se puede hablar de una organización Aprender sin Miedo. Dentro de esta entidad nos encontramos con socios conocidos como son UNICEF o Child Helpline International. Ellos han optado por formar a educadores en disciplina positiva para combatir la violencia infantil dentro y fuera de sus aulas (Soto Rueda, 2013).

### **1.1.3. Origen dentro de España**

Habiendo hecho un repaso del origen y desarrollo de la Disciplina Positiva en el apartado anterior, a continuación se van a tratar específicamente dichos aspectos circunscritos al contexto español.

Dentro de España se pueden destacar diferentes autoras, siendo la más relevante Marisa Moya. Se trata de una maestra de educación infantil, licenciada en psicología. Además, tiene un certificado como entrenadora de disciplina positiva y dirige una escuela infantil llamada Gran Vía (Fundación Botín, 2020). Según Marisa Moya (2017), llegaron a España en el año 2013 dos entrenadoras de esta metodología llamadas Gigi Nuñez y Gina Graham para involucrarse en un proyecto de esperanza para la educación

de la escuela que dirige, dando origen al inicio de una línea de trabajo que sigue desarrollándose a día de hoy.

Por otro lado, el Gobierno de Navarra (2012) aprobó en su VI Campaña para la mejora de la convivencia en los centros escolares, *las Normas de Aula y Proactividad. Hacia la Disciplina Positiva*. Años después, concretamente en el año 2015, se crea la Asociación Disciplina Positiva España, con el objetivo de fomentar la difusión de este programa (Raquel, 2018).

Según el estudio de Novakid (2023) el 79% de las familias elige la disciplina positiva para educar a sus hijos. También se observó que las familias españolas prefieren métodos positivos para los comportamientos de sus hijos, además de ser unas de las más implicadas en la educación de sus hijos en Europa solo por detrás de Bélgica y Polonia.

## **1. 2. DISCIPLINA POSITIVA EN EL AULA**

A lo largo de este apartado, se va a abordar la Disciplina Positiva dentro del aula a través de diferentes recursos: los estilos educativos, las metas equivocadas y la inteligencia emocional.

### **1.2.1. Estilos Educativos**

“Hablamos de estilos educativos a la forma de actuar, derivada de unos criterios, y que identifica las respuestas que los adultos dan a los menores ante cualquier situación cotidiana, toma de decisiones o actuaciones” (Comellas, 2003, p.12).

Según Darlin & Steinberg (1993), los estilos educativos parentales son un conjunto de actitudes hacia los hijos que son transmitidas y crean un clima emocional, en el cual se expresan las conductas de los padres.

Teniendo en cuenta los estilos más importantes que se han descrito, se va a exponer el “Modelo de autoridad parental” de Baumrind (1966), y el propuesto por los autores Maccoby & Martín (1963), que modifican la propuesta de Diane Baumrind.

Baumrind (1966) propone tres estilos educativos parentales según su grado de control, en este caso son: autoritario, permisivo y democrático. Por otro lado, al modificar la propuesta de Baumrind, según Maccoby & Martín (1983), aparecen cuatro

estilos parentales divididos en dos dimensiones: afecto/comunicación y control/establecimiento.

Siguiendo con los estilos educativos parentales, según Jane Nelsen, Kristina Bill y Joy Marchese (2018), analizan los cuatro estilos educativos más utilizados. Estos estilos son: el autoritario (dictador), el permisivo (laissez faire), el negligente (ausente) y el autoritativo (disciplina positiva: amable y firme al mismo tiempo):

1. Estilo educativo autoritario (dictador): orden sin libertad.

Las personas que utilizan un estilo educativo autoritario, usan el control como base para poner las normas y usar los castigos y recompensas para que los niños “se amolden”. A través de este estilo se incita a las luchas de poder, la venganza y los sentimientos de incompetencia. Esto hace que el comportamiento que se obtiene es todo lo contrario al que se desea.

2. Estilo educativo permisivo (laissez faire): libertad sin orden

Las personas que utilizan un estilo educativo permisivo, se centra en la educación complaciente que consiste en mimar y consentir. Se implican tanto que pueden llegar a ser protectores. A través de este estilo se incita a que el niño crea que puede hacer todo lo que quiera, ya que los adultos de alrededor ceden a todo.

3. Estilo educativo negligente (absentismo, abandono): sin libertad ni orden.

Como su propio nombre indica en este estilo la persona que educa está ausente ya sea por enfermedad, adicción, muerte o abandono. Los niños que sufren este tipo de estilos educativos hacen que se sientan poco importantes, que no les quiere nadie y no tener un sentido de pertenencia.

4. Estilo educativo autoritativo (disciplina positiva): libertad con orden.

Las personas que utilizan un estilo educativo autoritativo, están encaminadas al principio de disciplina positiva de amable y firme al mismo tiempo. Esto significa respeto por uno mismo y por los demás de igual medida.

Este estilo se caracteriza por una comunicación bidireccional y un énfasis compartido entre la responsabilidad social y el desarrollo de la autonomía. A su vez, tiene efectos positivos en la socialización, en los niveles de autoestima y bienestar, menos conflictos entre los padres e hijos. Todos estos niños suelen ser participativos en sus relaciones con los demás, siendo independientes y cariñosos (Warash y Markstrom, 2001; García, Pelegrina y Lendínez, 2002; Mansager y Volk, 2004; Gfroerer, Kern y Curlette, 2004; Winsler, Madigan y Aquilino, 2005).

Los estilos educativos parentales pueden ser diferentes en función de su contexto social, familiar y cultural. Según la investigación de Salas y Quispe (2015) sobre los estilos educativos parentales y su rendimiento académico en estudiantes de educación primaria, demuestran una relación estadísticamente significativa y directamente proporcional entre el estilo educativo parental autoritativo y el rendimiento académico. Por otro lado, también demuestran otra relación inversa y baja entre los estilos educativos parentales sobreprotector y autoritativo.

### **1.2.2. Metas Equivocadas**

El comportamiento infantil se entiende en la filosofía adleriana con una herramienta llamada tabla de metas equivocadas. Como decía Rudolf Dreikurs (Nelsel, 2018): “Un niño que se porta mal, es un niño desalentado”.

Según Nelsen, Bill y Marchese (2018), explican en su libro *Disciplina Positiva para padres y madres de hoy, cómo conciliar trabajo, familia y bienestar personal* que Dreikurs identificó cuatro metas equivocadas que explican las creencias que hay detrás de un mal comportamiento. Se llaman metas equivocadas porque el objetivo real es lograr pertenencia, conexión y competencia. Adler, mostró que todo comportamiento tiene un propósito.

Las cuatro metas equivocadas de Rudolf Dreikurs son:

1. Atención excesiva (“Pertenece solo si me prestas atención constante”)
2. Poder más dirigido (“Pertenece solo si te doy órdenes/si no dejas que me mandes”)
3. Venganza (“No pertenezco, y eso duele, pero al menos puedo vengarme”)

4. Ineptitud asumida (No pertenezco y no hay esperanza de qué pertenezca, así que me rindo”)

Para entender mejor cada meta, se van a desarrollar en función de lo que explica y dice Jane Nelsen en su libro *Disciplina Positiva para padres y madres de hoy, cómo conciliar trabajo, familia y bienestar personal*.

- **Atención excesiva:** Esta meta se llama atención “excesiva”, porque todas las personas tienen una necesidad saludable y adecuada de atención. En estos casos los niños que son muy ingeniosos dictan unos comportamientos que son irritables y consiguen la atención de los adultos.

- **Poder mal dirigido:** Los niños necesitan una sensación de poder (o de autonomía) y utilizan este poder de una forma u otra. Es trabajo de los adultos guiar a los niños en un poder constructivo para evitar el uso de esta meta. Hay algunas formas creativas (aunque erróneas) de buscar la pertenencia en una meta equivocada del poder mal dirigido como son: el desafío, aceptar pero no mantener su acuerdo, ser mandón sobre los demás, hacer peticiones irrespetuosas y fingir olvidarse. Este último comportamiento, también tiene una relación directa con la meta de atención excesiva.

- **Venganza:** Algunos de los comportamientos de la venganza son: insultos, humillaciones, destrucción deliberada de objetos, errores deliberados, mentiras, robos, comportamientos autodestructivos. En estos casos existe la posibilidad de que los niños se sientan heridos por no ser queridos e incluso abandonados por los adultos más cercanos a ellos (padres y madres). Además, al sentirse heridos es difícil salir de ahí y ver su mensaje codificado, solo pueden salir a través de la venganza. Si eliges esta meta equivocada te olvidas del deseo de pertenencia, conexión y habilidad. Básicamente tu deseo está en la necesidad de realizar daño.

- **Ineptitud asumida:** Dreikurs llamó a esto ineptitud “asumida” porque el niño no es inepto, pero asumir la ineptitud puede tener los mismos resultados. En estos casos los niños que han perdido la confianza en tener éxito, se defenderán con no intentarlo. En sus comportamientos se pueden destacar: darse por vencidos, apartándose o aislándose de los demás y haciendo comentarios autocríticos. Los niños que están dentro de esta meta pueden llegar a ser muy convincentes por lo que no se les puede dejar solos.

En la siguiente tabla de elaboración propia, se reflejan las metas equivocadas a través de diferentes situaciones o comportamientos de adultos y niños. Incluidos los mensajes codificados.

**Tabla 1.**

Tabla de metas equivocadas. Elaboración propia

<b>El objetivo del niño es:</b>	<b>Si los padres o el profesor se sienten:</b>	<b>Y tienden a reaccionar:</b>	<b>Y si la respuesta del niño es:</b>	<b>La creencia que hay detrás de la conducta es:</b>	<b>Mensajes codificados del niño:</b>
<b>Atención excesiva</b> (mantener a los demás ocupados o recibir un servicio especial)	Preocupados, culpables, enojados	Recordando, haciendo cosas que el niño sabe hacer solo	Detenerse momentáneamente y volver a hacer ese comportamiento	Soy importante cuando notas mi presencia o cuando recibo un servicio especial	Fíjate en mí, involúcrame de una forma útil.
<b>Poder mal dirigido</b> (ser el jefe)	Enfadados, desafiados, amenazados	Luchando y cediendo, queriendo tener razón	Intensifica en comportamiento, obedece con resistencia	Pertenezco solo cuando soy el jefe o demuestro que nadie puede mandarme	Déjame ayudar, dame opciones.
<b>Venganza</b> (devolverla)	Heridos, decepcionados, disgustados	Tomando represalias, tomando el comportamiento del niño como algo personal	Toma represalias, daña a otros, intensifica la conducta	No creo que pertenezca, así que haré daño a otros cuando me sienta herido	Me siento herido, válida mis sentimientos
<b>Ineptitud asumida</b> (rendirse y quedarse solo)	Desesperanza dos, incompetentes, inútiles	Abandonando, ayudando demasiado al niño, haciéndolo por él	Se aparta más, se vuelve pasivo, no muestra ninguna mejora, no responde	No creo que pueda pertenecer, así que convencer a los demás de que no esperen	No te rindas conmigo, muéstrame un pequeño paso que pueda dar

				nada de mi	
--	--	--	--	------------	--

### 1.2.3. Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional aparece en la literatura psicológica en el año 1990, en un artículo escrito por los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer. El término se difundió rápidamente a través de la publicación del libro *La Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman (1995).

Goleman (2008) sostiene que la inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlos con los demás”. También plantea que la inteligencia emocional tiene dos componentes: uno intrapersonal y el otro interpersonal. El componente intrapersonal, comprende las capacidades para identificación, comprensión y control de las emociones de uno mismo. Por otro lado, el componente interpersonal comprende la capacidad de identificar y comprender las emociones de los demás. Esto dentro del campo de la psicología se denomina ser empático y por lo tanto si nos relacionamos de una manera positiva, poseemos habilidades sociales (Goleman 1996, 1999, 2001).

La inteligencia emocional posee diferentes definiciones en función de su autor/a. A continuación se exponen algunas de ellas:

- La inteligencia emocional asume sus propias cualidades de comprensión sobre sus propias emociones, así como tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro y desarrollar de forma empática, logrando de esta forma desarrollar la capacidad de conducir sus emociones para lograr mejorar su calidad de vida (Martin y Boeck, 2012).
- La inteligencia emocional está referida a aquellas habilidades de corte emocional que influyen en nuestro comportamiento social, es decir, al momento de comunicarnos con otros, así como en la medida en cómo afrontamos la presión del entorno en el que nos envolvemos (Ugarriza y Pajares, 2004).



Por otra parte, según Ugarriza y Pajares (2004) señaló que se realiza una idea multifactorial de la inteligencia emocional, identificando componentes y subcomponentes. A continuación se exponen:

- **Componente intrapersonal (CEIA):** pretende evaluar el yo interior teniendo en cuenta:
  - Comprensión emocional de sí mismo (autoconocimiento de emociones propias)
  - Asertividad (expresión de sentimientos y pensamientos)
  - Autoestima (grado de aceptación, respeto y valoración de uno mismo)
  - Autorrealización (personas capaces de conducir una vida valiosa)
  - Independencia (confianza y autonomía)
  
- **Componente interpersonal (CEIE):** Evalúa las habilidades para una función en las relaciones con los demás:
  - Empatía (preocupación por los sentimientos de los demás)
  - Relaciones interpersonales (capacidad para mantener una comunicación adecuada)
  - Responsabilidad social (actuar responsable sin esperar nada a cambio)
  
- **Componente del manejo del estrés (CEME):** Evalúa la habilidad de resistir la tensión y el control emocional:
  - Tolerancia al estrés (personas calmadas, capaces de afrontar eventos)
  - Control de impulsos (capacidad para aplazar impulsos y controlar ataques de ira, ansiedad u otra emoción)
  
- **Componente Adaptabilidad (CEAD):** Se basa en la evaluación de la destreza para ajustar el comportamiento a las exigencias del entorno y enfrentar de forma adecuada situaciones de conflicto.
  - Solución de problemas (reconocen y definen problemas, aplicando soluciones efectivas)
  - Prueba de la realidad (personas que examinan su realidad, sin confundirlo con algo subjetivo e imaginario)
  - Flexibilidad (capacidad para adaptar emociones, pensamientos y comportamientos a las diversas situaciones que le aparecen)

- **Componente del estado de ánimo general (CEAG):** está basado en la evaluación de la capacidad de disfrute de la vida, la percepción de las situaciones vividas y el sentimiento positivo en general.
- Felicidad (satisfacción por la vida que llevan y disposición agradable con la misma)
- Optimismo (visión positiva de las situaciones que le acontecen)

### **1.3. IMPACTO DE LA DISCIPLINA POSITIVA EN EL AULA**

La disciplina positiva es una técnica de crianza que se basa en el respeto mutuo, la cooperación y la comunicación efectiva entre padres y docentes. Se enfoca en fomentar la autodisciplina y la responsabilidad en los estudiantes en vez de poner castigos o recompensas (Nelsen, 2020).

No solo tiene impacto en el comportamiento del alumnado, sino también puede afectar a su rendimiento académico de una manera positiva. Si se promueve un ambiente seguro, se fomenta el desarrollo de habilidades, como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la creatividad, las cuales son fundamentales en un rendimiento académico. También, puede ayudar a disminuir el estrés y la ansiedad en el alumnado a la hora de concentrarse y aprender de manera positiva (Arancibia, 2019).

La investigación de la revista Científica Multidisciplinar (Marzo-abril 2023) titulada *La disciplina positiva y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes* se basó en el enfoque cuantitativo, que como bien dice la palabra se centra en recoger datos numéricos con un fin de entender y explicar fenómenos sociales, económicos o psicológicos de cualquier área. Mediante la investigación, se sacaron conclusiones sobre el rendimiento académico de los estudiantes a través de la utilización de la disciplina positiva. Algunas de esas conclusiones fueron:

- Tiene un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes al fomentar relaciones respetuosas entre los docentes y el alumnado.
- Trata de fomentar la empatía, la conexión y la responsabilidad en el alumnado para crear un ambiente seguro.

Para finalizar este apartado, se puede decir que hace falta más evidencia científica que permitan conocer de qué manera la disciplina positiva actúa sobre el desarrollo de los/as alumnos/as. Se destaca principalmente la carencia de investigación específica sobre la aplicación de la disciplina positiva en el área de la educación física.

Como consecuencia de ello, se va a abordar una propuesta sobre la disciplina positiva en el área de educación física.

## **2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Esta propuesta de intervención sobre disciplina positiva como se ha nombrado anteriormente va destinada al área de educación física.

El objetivo de la educación física no solo es mejorar la condición física del alumnado sino que también pretende desarrollar unos valores adecuados. En este sentido, aplicando los principios de la disciplina positiva se puede lograr, entre otras cosas, un óptimo clima dentro del aula a través de la promoción del respeto hacia uno mismo y hacia los demás compañeros/as y profesorado.

Dentro de esta propuesta, se va a aplicar la disciplina positiva en un contexto más específico como es el área de educación física. En este contexto no sólo se implica establecer unas reglas claras, tener respeto mutuo y trabajo en grupo o cooperativo. Si se utiliza la disciplina positiva, se puede incluir como trabajo de clase entre el alumnado la creación de normas conjuntas, y por ello la resolución de conflictos dentro de sus prácticas. Esto hará que el alumnado se sienta de forma tal que pertenece al grupo.

Para la propuesta se utilizarán los recursos de la disciplina positiva adaptándose a las prácticas del área de educación física. Entre ellos, se trabajarán las habilidades de comunicación sobre todo para resolver los conflictos que puedan surgir en las prácticas, las rutinas y normas del aula.

### **2.1. Contextualización**

En cuanto a la contextualización de esta propuesta, el centro educativo en el que se puede llevar a cabo no tiene que ser uno específico sino que puede ser un centro público, privado, concertado o incluso un Centro Rural Agrupado (CRA). Estas

actividades se pueden desarrollar en cualquier aula y con todos los estudiantes ya que tendrían un carácter inclusivo y abierto.

La propuesta va destinada al primer ciclo de educación primaria porque es el alumnado más vulnerable al ser los más pequeños. El alumnado de primer ciclo, especialmente el de primero de primaria, llegan en septiembre habiendo llevado en la etapa de educación infantil unas rutinas muy marcadas por lo que seguir con eso durante el primer ciclo con ayuda de la disciplina positiva puede ser muy familiar y beneficioso para ellos.

Normalmente, cuando se trabaja la disciplina positiva dentro del aula suele ser en el área de tutoría, pero en este caso se llevará a cabo en el espacio de educación física aunque se puede establecer un trabajo coordinado con el tutor/a de la clase de primer ciclo para que se desarrolle en las dos clases.

## **2.2. Temporalización**

La temporalización de esta propuesta se va a llevar a cabo en el primer trimestre del curso escolar, coincidiendo con el inicio del curso y acogiendo al alumnado de primero de primaria que llega desde infantil con esas rutinas marcas nombradas anteriormente.

Como bien se sabe, la disciplina positiva sirve para educar al alumnado por lo que su aplicación no debe limitarse a momentos puntuales y de manera independiente, inconexas, sino que se recomienda desarrollar y mantener una continuidad a lo largo del curso. A través de la propuesta se desglosan las herramientas durante el primer trimestre pero seguirán en práctica a lo largo de todo el curso escolar.

Dentro de la hora de clase correspondiente a educación física se realizan una serie de actividades a través de las diferentes herramientas de la disciplina positiva. Estas herramientas que se van a desarrollar y se van a llevar a cabo son:

- Las rutinas
- Creación de grupos heterogéneos en las actividades
- Ubicación en un espacio como referencia para hacer las reflexiones de las clases (por ejemplo: el círculo central del pabellón, el área de la portería)
- El tono de voz de hablar al alumnado

- En caso de tener un conflicto entre el alumnado resolverlo de la manera más eficaz evitando así el castigo

TEMPORALIZACIÓN ACTIVIDADES
Nos conocemos
Co-creación de normas
Establecer rutinas de educación física
Relajación
Rincón de la calma
Creación de grupos heterogéneos
El juego bueno
Situaciones en clase de educación física
¿Cómo nos sentimos hoy?

### 2.3. Objetivos de la propuesta

Dentro de la propuesta de intervención se van a abordar unos objetivos generales y otros específicos de cada actividad.

Los objetivos generales de la propuesta de intervención son:

- Conocer la disciplina positiva.
- Practicar los principios de la disciplina positiva.

Los objetivos específicos de la propuesta de intervención que se van a desarrollar a lo largo de las actividades son:

- Conocer a unos y a otros y así romper el hielo entre el alumnado.
- Crear las normas de forma conjunta y ordenada.
- Establecer rutinas dentro del aula de educación física.

- Aprender a resolver las diferentes situaciones de conflicto que suceden dentro del aula.
- Conocer y trabajar diferentes tipos y formas de relajación.
- Aprender a formar grupos heterogéneos de diferentes maneras.
- Conocer el juego bueno a través de su valor en educación física.
- Identificar diferentes emociones en una situación.
- Conocer el estado de ánimo del alumnado.

#### 2.4. Actividades de disciplina positiva

A lo largo de este apartado se van a exponer las diferentes actividades de disciplina positiva que conforman la propuesta de intervención aplicable en las clases de educación física. Con este programa conseguiremos que el alumnado se sienta integrado en el aula.

Respecto a su organización, las actividades se van a desarrollar a lo largo del primer trimestre.

ACTIVIDAD 1: NOS CONOCEMOS	
<b>Objetivo</b>	Conocer a unos y a otros y así romper el hielo entre el alumnado.
Desarrollo Actividad	
<p>Esta va a ser la primera actividad de la propuesta, como su nombre indica es una primera toma de contacto para conocernos. La sesión se va a dividir en dos ejercicios y su objetivo es conocernos unos a otros y así romper el hielo entre el alumnado, ya que su puesta en acción tiene que ser durante la primera semana de curso.</p> <p>El primer ejercicio que vamos a realizar será ponernos en un círculo sentados en el suelo y con una pelota de goma espuma pasarla al compañero que quieras y en ese momento se dice algo de ti, como por ejemplo: tu nombre, que te gusta hacer, color favorito etc... A través de esta actividad lo que</p>	

queremos hacer es que el alumnado se conozca un poco más y tenga más confianza hacia el nuevo/a profesor/a de educación física.

Otro de los ejercicios que vamos a realizar tiene que ver con el anterior pero en este caso trata sobre las características físicas de cada uno de los alumnos/as. Esta actividad se va a realizar con el paracaídas, así se fomenta la cooperación entre ellos. Durante la actividad cada alumno dirá una característica y si tienes esa característica tienes que pasar por debajo del paracaídas antes de que lo bajen y buscar un sitio libre. Y así sucesivamente.

Para alguno de estos ejercicios si no disponemos de ese material en el centro, se puede llevar a cabo otro ejercicio como variante a uno de los anteriores. En este caso esta actividad se llamará “crear la tela de araña”, para ello se necesita un ovillo de lana del color que se quiera. La actividad consiste en decir una característica tuya y lanzarle ovillo a otra persona, esta deberá decir una característica suya y volver a lanzar el ovillo así hasta que se teje la tela de araña. Recalcar que cada vez que se vaya a lanzar, la persona debe de mantener hilo agarrado para que se pueda formar una tela grande.

ACTIVIDAD 2: CO-CREACIÓN DE NORMAS	
<b>Objetivo</b>	Crear las normas de forma conjunta y ordenada.
Desarrollo Actividad	
<p>En esta segunda actividad se van a crear las normas de la clase de educación física entre todos los alumnos. El docente tiene que recalcar la importancia de esas normas que van a crear para así poder tener un buen clima de trabajo. Cada alumno en orden y sin molestar a los demás dirá algo que crea que puede servir de norma para la clase. En ese momento el profesor las irá apuntando en la pizarra.</p>	

Una vez tengamos todas las normas, se pasarán a leer en voz alta, en este caso será el profesor el que las lea. Todo el grupo debe aprobar las normas de forma conjunta, a su vez se pueden crear consecuencias al incumplir las normas establecidas.

Para que la norma se apruebe serán los propios alumnos los que levanten la mano si quieren tener esa norma dentro de clase y si hay mayoría será aceptada, en caso de haber un empate tendrán que debatir entre ellos si la quieren poner o no.

Para finalizar esta sesión, el profesor las redactará de forma positiva en una cartulina o la pizarra y las colgarán en una parte del pabellón o zona donde se realizan las clases de educación física.

### **ACTIVIDAD 3: ESTABLECER RUTINAS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>Objetivo</b>	Establecer rutinas dentro del aula de educación física.
-----------------	---

#### **Desarrollo Actividad**

A través de esta tercera actividad lo que se va a trabajar es el establecimiento de una serie de rutinas dentro del aula de educación física.

En primer lugar la primera rutina que se va a realizar es bajar y subir en una fila en silencio hasta llegar al pabellón o lugar donde se realice la educación física en ese momento. Además, deberán llevar consigo una botella de agua para poder beber dentro de clase y no tener que ir hasta el baño cada vez que lo necesiten.

En segundo lugar, habrá otra rutina que será que cada vez que lleguen y dejen la botella de agua deberán sentarse en el círculo central de la cancha o en la línea blanca. Así se podrán comenzar las clases con normalidad.



Otra de las rutinas será establecer roles de ayudar a recoger el material utilizado ese día y llevarlo al cuarto de material. Estos roles irán cambiando cada semana del curso, para que todo el alumnado participe de forma activa y no se sienta alejado del grupo.

Para la elección de ayudantes se hará en parejas y por orden de lista y se organizan en semanas, es decir, cada semana lo hará una de las parejas y así hasta final del curso. En el caso de que justo falte alguno de los ayudantes un día específico, cualquier persona que quiera ayudar podrá hacerlo ese día aunque no le toque.

Para acabar con las rutinas, cada vez que se pare un juego o la actividad que se esté llevando a cabo, se realizará una pequeña reflexión. Cada vez que el profesor para la clase para hacer esta reflexión al alumnado deberá acudir al círculo central de la cancha y se sentarán para responder las preguntas planteadas según la actividad que se esté realizando.

<b>ACTIVIDAD 4: RELAJACIÓN</b>	
<b>Objetivo</b>	Conocer y trabajar diferentes tipos y formas de relajación.
<b>Desarrollo Actividad</b>	
<p>Esta cuarta actividad va a ser para trabajar la relajación de diferentes formas para conseguir una vuelta a la calma relajante.</p> <p>En primer lugar se puede trabajar la relajación a través de masajes entre el alumnado al final de la clase para llevar a cabo una vuelta a la calma más tranquila. Dentro de este ejercicio habrá diferentes formas de hacer los masajes como pelotas, rodillos, gomas etc...</p> <p>En segundo lugar, otra forma de relajación será a través de la música. En esa situación el alumnado deberá sentir la música por el espacio como el quiera</p>	

bailando, tumbados en el suelo etc... Esta actividad se podría llevar a cabo también dentro de las actividades artístico expresivas que se den durante el curso escolar.

En tercer lugar, la otra vuelta a la calma que podemos llevar es más tradicional que las anteriores, en este caso el ejercicio será realizar los estiramientos necesarios para no hacernos daño durante la realización de actividad física. En este caso se enseñaran a los alumnos para que a lo largo del curso sepan realizarlo de forma autónoma.

Además, se pueden llevar a cabo los dos principales métodos de relajación como son la relajación autógena de Schultz y la relajación de Jacobson.

La relajación autógena de Schultz, consiste en realizar un entrenamiento cuando el tiempo es limitado, entre 2 o 3 minutos. Durante este proceso de relajación el profesor irá diciendo las frases y el alumnado las deberá repetir en su mente varias veces. Para ellos es necesario seguir este esquema en orden: "pesadez", "tranquilidad", "calor", "tranquilidad", "cabeza despejada y clara", "brazos firmes", "respirar hondo", "abrir los ojos". Una vez finalizado el alumnado deberá seguir estas indicaciones: estírese como cuando se despierta, realice varias respiraciones profundas y abra los ojos.

La relajación de Jacobson consiste en realizar una relajación progresiva del cuerpo. En este caso se hará una pequeña relajación compuesta por ocho pasos. Para ver su desarrollo se puede ver el Anexo 1.

Otra herramienta que se puede utilizar dentro de las clases de relajación, es el mantra de yoga SA TA NA MA. Este mantra es fácil de realizar con niños ya que solo se necesitan los dedos de la mano y cantar su canción.

Para realizarlo, hay que seguir y respetar unas instrucciones muy claras: en primer lugar hay que sentarse con la columna recta en una postura en la que se esté cómodo, también te puedes sentar en el suelo o utilizar una silla. En segundo lugar, hay que entonar la canción SA TA NA MA, mientras se presiona el dedo pulgar alternadamente con los otros cuatro dedos de la mano.

En tercer lugar, se mantendrán los ojos cerrados para conseguir una mayor concentración durante la relajación.

En este caso para que el alumnado lo pueda entender mejor, se les presentará el vídeo de youtube para poder aprenderlo, a la vez que su canción. Una vez que ya lo sepan se practicará solo poniendo la canción de fondo.

Este es el vídeo de youtube para utilizarlo con el alumnado:  
<https://www.youtube.com/watch?v=n3BSZrpHZwo>

### ACTIVIDAD 5: RINCÓN DE LA CALMA

<b>Objetivo</b>	Aprender a resolver las diferentes situaciones de conflicto que suceden dentro del aula.
-----------------	--

#### Desarrollo Actividad

Durante la quinta actividad se trabajará el rincón de la calma. Este rincón como su nombre indica es para calmarse y con esto podremos ayudar a resolver conflictos que suceden en las diferentes situaciones de educación física. Algunas de estas situaciones pueden ser: perder en un juego, enfadarte porque te han pillado...

A través de este rincón, lo que se pretende es hacer sentir mejor al alumnado y no peor. En este caso no se le obliga a ir al rincón, sino que se le invita a que vaya a relajarse para luego poder resolver de manera calmada el conflicto.

Para ayudar en la relajación del alumno dentro de las clases de educación física, se les proporcionará un rincón adecuado que tengan un banco y unas pelotas blandas para poder aplastarlas o chafarlas y así poder mantener y controlar la ira. Otro de los objetos que puede haber dentro del rincón es un bote de la calma creado por cada niño en el área de plástica. Este bote estará

sellado con silicona para que no se derrame el líquido, que en este caso es agua con purpurina.

Dentro del rincón sí que se pueden establecer unas normas o reglas a seguir, que en este caso son:

- Solo debe de estar una persona en él, una vez que abandone el rincón otro compañero si lo desea o necesita podrá acceder a él.
- Para acceder es recomendable decirlo al profesor ya que así sabe que estás ahí o puede ser que él te ha animado a ir.
- El tiempo para estar ahí puede ser el que se necesite para estar relajado y volver a clase con total normalidad, en caso de exceso el profesor será quien diga que se ha acabado.

Para llevar un control sobre este rincón habrá un papel y lápiz para que firmen con su nombre y fecha en la que han estado ahí.

#### **ACTIVIDAD 6: CREACIÓN DE GRUPOS HETEROGÉNEOS**

##### **Objetivo**

Aprender a formar grupos heterogéneos de diferentes maneras.

##### **Desarrollo Actividad**

Durante esta sesión se crearán grupos heterogéneos de diferentes formas para llevar a cabo durante las sesiones de educación física a lo largo del curso escolar.

En primer lugar, se va a utilizar la forma más fácil que es numerar al alumnado que se junte por grupos según el número asignado. Por ejemplo: 1, 2, 1, 2 y así sucesivamente.

En segundo lugar, se utilizará la forma de elegir entre ellos. Para que sea más heterogéneo se empleará la estructura de elegir al sexo contrario, es decir,

si la persona que esta eligiendo es una chica tiene que elegir a un chico y después a una chica y así sucesivamente. Si es al revés el que está eligiendo es un chico debe de elegir a una chica, luego a un chico y así hasta que se acaben las personas de clase. Dentro de esta forma de elegir, puede haber alumnado que no se sienta identificado/a con el género/sexo que le haya tocado por lo que ese alumnado estará en total libertad de elegir con quien quiere ir o dónde se sienta más identificado/a. Además, hay alumnado que desde muy pequeño sabe que no se siente así por lo que sí se ha cambiado de nombre, como docente se le llamará por su nombre actual y en las listas también saldrá ese nombre. En cualquier caso dentro del aula se le hará estar lo más cómodo/a posible.

En tercer lugar, se puede utilizar la forma de hablar con el tutor de la clase correspondiente y preguntarle si tiene grupos cooperativos dentro de ella y utilizar esos mismos en las actividades de educación física. Elegir esta opción hará no perder tanto tiempo de la sesión a la hora de crear los grupos.

En cuarto lugar, se puede utilizar el orden de la lista para formar los grupos y no perder tanto tiempo en formar los grupos.

En quinto lugar, esta forma es más dinámica y es sorpresa ya que no saben con quién van a ir en el grupo. Esta elección de equipos se realiza con las cartas del uno. Divides las cartas en los diferentes colores y las dejas en la parte del fondo boca abajo, el alumnado deberá correr hasta las cartas pero solo pueden coger una y el color que les toque será el de su equipo. Una vez estén hechos los equipos se podrá comenzar la actividad.

### ACTIVIDAD 8: EL JUEGO BUENO

ACTIVIDAD 8: EL JUEGO BUENO	
<b>Objetivo</b>	Conocer el juego bueno a través de su valor en educación física.

### **Desarrollo Actividad**

Durante esta séptima actividad, el alumnado conocerá el juego bueno. En esta situación el alumnado será el protagonista ya que ellos deberán poner unas normas comunes para cualquier juego y así se produzca un equilibrio en el que todos puedan participar de la misma manera.

Además, otro aspecto a tener en cuenta dentro del “juego bueno” es la seguridad. Para que un juego sea seguro el alumnado debe de entender que si un compañero/a se hace daño finaliza el juego. Para ello, se deberán acondicionar las zonas de juego para que no sean peligrosas, se tiene que intentar que no haya golpes y choques, cuidado con el material utilizado e incluso con la indumentaria que se lleva puesta por si hay algún objeto que pueda hacer daño como pueden ser las pulseras, relojes, pendientes...

Otro de los aspectos fundamentales son las interacciones entre el alumnado. Para que el juego siga siendo equilibrado todos tienen que tener la misma oportunidad de participación, pasando por los diferentes roles. El alumnado no debe de tener riñas y reproches sino que deben de aceptar las capacidades y habilidades de cada uno, ayudándose unos a otros.

Para finalizar el juego bueno, también se deben de afrontar unos valores como la aceptación del éxito, de la derrota, las emociones que se producen, la actitud positiva, empática y de mejora, sin olvidarse de todas esas acciones o situaciones de mediación cuando existe un problema o conflicto en el juego.

Esto último, se puede integrar en la actividad dando la enhorabuena al equipo que haya conseguido el objetivo, así aceptando el éxito o la derrota, pero sin llegar a la competición ya que eso fomentaría unos valores/acciones negativos que no se corresponden con la disciplina positiva.

### **ACTIVIDAD 8: SITUACIONES EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>Objetivo</b>	Identificar diferentes emociones en una situación.
<b>Desarrollo Actividad</b>	
<p>En esta octava actividad, se van a trabajar diferentes situaciones de educación física que suceden en el día a día de las clases.</p> <p>La actividad se va a realizar con unas tarjetitas en las que aparezca una situación. En la parte de abajo de la tarjeta de la situación, estarán escritas unas pequeñas preguntas para ayudar en la reflexión de las emociones. Algún ejemplo de estas preguntas es: ¿Cómo se siente el niño/a en esa situación?, ¿Cuál es la emoción que predomina en la persona?</p> <p>A través de esta actividad, lo que se va a buscar es que el alumnado se ponga en el lugar de la situación y exprese las emociones que le lleva eso a los demás. En este caso lo que se querrá es que se trabaje de forma específica la empatía entre ellos.</p> <p>Alguna de las situaciones que pueden aparecer durante las clases de educación física son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quedarte el último en ser elegido</li> <li>- Ser el primero en ser elegido</li> <li>- No saber hacer algo y que ayude otro compañero</li> <li>- Que me toque en el grupo con niños que no quiero</li> <li>- Estar lesionado y no poder hacer la actividad de ese día</li> <li>- Que te toque ser capitán de un equipo para formarlo</li> </ul> <p>Una vez se haya realizado la actividad se llevará a cabo una pequeña reflexión sobre toda la actividad, dando importancia a las emociones que puedes sentir en esas situaciones y preguntándoles si les ha pasado alguna vez. El alumnado que quiera podrá explicar si le ha pasado y el que no quiera decir nada por miedo o vergüenza estará en su derecho, ya que nadie será obligado a hablar.</p>	

Este tipo de actividad se puede realizar con alumnado de otros cursos y ciclos de educación primaria, ya que en cursos superiores pueden aparecer otro tipo de situaciones un poco más agresivas que en primer ciclo.

ACTIVIDAD 9: ¿CÓMO NOS SENTIMOS HOY?	
<b>Objetivo</b>	Conocer el estado de ánimo del alumnado.
Desarrollo Actividad	
<p>Esta actividad se puede utilizar diariamente en las clases de educación física, ya que su objetivo principal es conocer cómo se siente el alumnado ese día.</p> <p>Para ello se va a utilizar un semáforo como referencia y por ello sus colores. El primer día que se presente la actividad se debe enseñar un semáforo con los tres colores para llevar a cabo una mejor explicación.</p> <p>La actividad consiste en decir el color del semáforo con el que te sientas en este momento del día al ir a la clase de educación física. Por ejemplo: si te encuentras muy bien dirás el color verde, si te encuentras enfadado o muy cansado dirás en color rojo y si no te encuentras en ningún estado de ánimo podrás decir el amarillo.</p> <p>Estas emociones pueden cambiar según la clase que impartes en ese momento, ya que si justo coincide después del recreo pueden estar más alborotados que si es justo antes del recreo.</p> <p>En caso de que el alumnado llegue a clase muy revolucionado, como docente se podría cambiar el orden de la sesión y realizar uno de los diferentes métodos de relajación nombrados en una de las actividades de la propuesta.</p>	



Con esto se pretende que trabajando la disciplina positiva dentro del aula se eviten los gritos y castigos.

## **2.5. Evaluación de la propuesta**

En este apartado del trabajo se va a describir cómo se llevará a cabo la evaluación. En esta situación, la propuesta tendrá una evaluación continua, ya que se calificará a lo largo de todas las actividades.

Se evaluarán los objetivos generales y específicos de la propuesta a través de un registro anecdótico, en el que se apuntarán las cosas que funcionan de esa actividad y cuáles no. A través de ello, se podrá observar si funciona la propuesta de disciplina positiva dentro del área de educación física, y si en un futuro se vuelve a realizar, qué aspectos habría que mejorar.

En caso de que no se quiera utilizar solo un instrumento de evaluación, como es en este caso el registro anecdótico, también se pueden utilizar otros como: escalas de observación o rúbricas. Todas ellas establecidas a través de los objetivos que se deben evaluar.

Además, dentro de las clases de educación física no solo se evaluará la propuesta sino que también las unidades didácticas que se realicen durante ese curso escolar.

## **3. CONCLUSIONES**

En este último punto del trabajo académico sobre la disciplina positiva en el área de educación física se van a implementar sus conclusiones finales.

Esta propuesta ha llevado una estructura muy clara empezando por su contextualización, después otro de los apartados ha sido su temporalización dónde han salido nombradas las actividades, que luego a lo largo de la propuesta se explican, también se han desarrollado los objetivos generales y específicos y por último pero no menos importante, se encuentran las diferentes actividades de la propuesta.

Como se nombraba al principio de la propuesta: el objetivo de la educación física no solo es mejorar la condición física del alumnado sino que también pretende desarrollar unos valores adecuados.

Por eso, se han expuesto una serie de actividades en las que se aplican los principios de la disciplina positiva de diferentes maneras. A través de ello, lo que se quiere conseguir entre otras cosas, un óptimo clima dentro del aula a través de la promoción del respeto hacia uno mismo y hacia los demás compañeros/as y profesorado.

Las actividades están orientadas a seguir ese orden durante el inicio del curso pero como su utilización debería ser a lo largo del curso se pueden ir alternando en función de la unidad didáctica que se esté llevando a acabo en ese momento.

En esta situación, esta propuesta está abordada para realizarla con un primer ciclo, pero se puede realizar en los diferentes ciclos de educación primaria, ya que todo el alumnado puede aprender a través de la disciplina positiva dependiendo de su edad. De hecho, algunas de las actividades como puede ser la del “juego bueno” si que se puede realizar en los diferentes cursos, ya que hay profesores de educación física en centros educativos que la utilizan en sus clases.

Por otro lado, implementar la disciplina positiva dentro del área de educación física nos ayuda a tener numerosos beneficios para todo el alumnado y también para el profesorado. Alguno de estos beneficios son:

- Se fomenta un clima de aula bueno con respeto y colaboración, dónde el alumnado se puede sentir a gusto.
- Se favorecen las habilidades sociales y emocionales entre el alumnado como puede ser la empatía, la resolución de conflictos, la comunicación...
- Se fomenta un ambiente inclusivo y equitativo, ya que todas las actividades planteadas son de carácter abierto.
- Se reducen las sanciones punitivas, lo que hace que el alumnado pueda estar más motivado.
- Se impulsa el trabajo cooperativo y no el individualismo.
- Se potencia el éxito académico y personal del alumnado.

Además, implantar este modelo educativo dentro de un centro puede llegar a ser un desafío a largo plazo, ya que se exige esfuerzo. Por eso, no se debe enfocar en la perfección sino en el proceso en el modo de tratar a un alumno/a para que se sienta integrado y generar un impacto en su vida.

Este trabajo de fin de grado es una propuesta por lo que no se ha llevado a cabo en ningún contexto real de un centro educativo.

A partir de la realización del Trabajo de Fin de Grado, se puede sacar una valoración personal. En mi caso, he tenido una gran motivación por el tema elegido, también le he invertido horas para poder llevar a acabo su realización.

Este tema me gusta, y por ello, en un futuro como maestra lo utilizaré dentro de mi aula. Por lo tanto, he podido crear una propuesta para educación física, mi especialidad. Esta propuesta no la he podido llevar a cabo en ningún centro pero me gustaría saber si funciona dentro de unos años cuando esté dando clase.

Para finalizar, se pueden sacar fortalezas y limitaciones de la propuesta. Algunas de las fortalezas que se pueden destacar son: sí se consigue fomentar la disciplina positiva, muchos centros educativos la querrán imponer dentro de sus aulas, las familias sí también ven que funciona podrán ponerlo en práctica en sus casas. Por otra parte, una de las limitaciones que nos podemos encontrar es que no todo el profesorado del centro dónde se lleve a cabo la propuesta no esté de acuerdo con trabajar la disciplina positiva o que algún familiar tampoco esté de acuerdo con ello.

#### **4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Arancibia, V. (2019). Disciplina positiva: alternativa para mejorar el comportamiento en el aula. *Revista internacional de Educación y Aprendizaje*, 7(1), 32.

Asín Santamaría, V. (2022-2023). *Disciplina positiva y motivación intrínseca: Propuesta innovadora de intervención educativa en la etapa de educación primaria*. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Zaragoza. Recuperado de: <https://deposita.unizar.es/TAZ/FEDU/2023/74231/TAZ-TFG-2023-875.pdf>

- Baumrind, D. (1996) Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907.
- Beatrice Sabatè. Consultado el 5 de mayo de 2024. Recuperado de: <https://www.babelio.com/auteur/Beatrice-Sabate/234195>
- Canva. (2012). Recuperado de: <https://www.canva.com/>
- Capano, Á., & Ubach, A. (2013). Estilos parentales, Parentalidad Positiva y Formación de padres. *Ciencias Psicológicas VIII* (1): 83-95. Recuperado de: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212013000100008#DarlingSteinberg1993](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212013000100008#DarlingSteinberg1993)
- Carranza Gálvez, E. (2016). Disciplina Positiva: ¿Cómo educar con inteligencia emocional?. *COREFO Conocimiento que se imparte*. 14. Recuperado de: <https://skat.ihmc.us/rid=1QKT8TC4K-2500YD3-2MZ3/4Disciplina%20positiva.pdf>
- Comellas, M. J. (2003, Junio). *Criterios educativos básicos en la infancia como prevención de trastornos*. 19. Recuperado de: <http://www.avpap.org/documentos/comellas.pdf>
- Darlin, N. y Steinberg, L. (1993). Parenting styles as context: an integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496
- Diferencias y Beneficios de la Disciplina Positiva*. Consultado el 25 de marzo de 2024. Recuperado de: <https://focushumanconsulting.wordpress.com/2019/12/04/diferencias-y-beneficios-de-la-disciplina-positiva/>
- Disciplina positiva*. Consultado el 26 de febrero de 2024. Recuperado de: <http://disciplinaconvision.com/disciplina-positiva/>
- Disciplina Positiva*. Consultado el 10 de abril de 2024. Recuperado de: [https://www.escuelainfantilgranvia.com/disciplina\\_positiva/](https://www.escuelainfantilgranvia.com/disciplina_positiva/)
- El 79% de las familias españolas elige la disciplina positiva para educar a sus hijos, según un estudio de Novakid*. Consultado el 10 de abril de 2024. Recuperado de: [https://comunicae.es/notas-de-prensa/el-79-de-las-familias-espanolas-elige-la\\_1](https://comunicae.es/notas-de-prensa/el-79-de-las-familias-espanolas-elige-la_1)

- Félez Serrano, C. (2015-2016). *Disciplina Positiva: Herramienta educativa de gestión y prevención de conflictos. Apuesta por un futuro sin violencia*. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Zaragoza. 90. Recuperado de: <https://zaguan.unizar.es/record/58885/files/TAZ-TFG-2016-4761.pdf?version=1>
- Fernández Macaya, M. (mayo 2022). *Uso de la disciplina positiva en el aula de Educación Infantil: enfoque preventivo para mejorar el desarrollo de las habilidades sociales*. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad Pública de Navarra 62. Recuperado de: <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/43242/fernandez.127228-TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Historia de la disciplina positiva*. Consultado el 28 de febrero de 2024. Recuperado de: <https://disciplinapositiva.net/historia-de-la-disciplina-positiva/>
- Huerta, C. (junio 2023). *Disciplina positiva en centros educativos: educar para la vida. Disciplina Positiva*, (394), 26. Recuperado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/20375/18035>
- Infancia en Positivo. Cómo educar sin amenazas, gritos ni castigos. Descubre la crianza respetuosa*. Consultado el día 22 de febrero de 2024. Recuperado de: <https://infanciaenpositivo.com/que-es-la-disciplina-positiva>
- Jacobson, E. (1929). *Relajación progresiva*. Chicago: The University of. Recuperado de: <https://bienestarysaludlaboral.com/wp-content/uploads/2020/10/BSL-infografi%CC%81a-relajacio%CC%81n-progresiva-jacobson-TME-pdf.pdf>
- López Díez, S. (2022-2023). *La Disciplina Positiva en Educación Primaria: un reto vertical*. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Zaragoza. 70. Recuperado de: <https://zaguan.unizar.es/record/127448/files/TAZ-TFG-2023-1485.pdf>
- Maccoby, E.E. y Martín, J.A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. En E. M. Hetherington & P.H. Mussen (Eds), *Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development* Vol.4 ( pp.1-101). New York: Wiley
- Mamá Extraordinaria. Historia de una buena noticia*. Consultado el 28 de febrero de 2024. Recuperado de: <https://mamaextraordinaria.com/que-la-disciplina-positiva/>

- Marisa Moya, “*Disciplina positiva, educar con afecto y firmeza*”. Consultado el 10 de abril de 2024. Recuperado de: <https://fundacionbotin.org/programas/educacion/la-educacion-que-queremos-ciclo-de-conferencias/conferencias-la-educacion-que-queremos/marisa-moya-disciplina-positiva-educar-con-afecto-y-firmeza>
- Martín, D. y Boeck, K. (2012). *Inteligencia emocional: claves para triunfar en la vida*. EDAF.
- Mendoza Rodríguez, A. (2023). *Disciplina Positiva: un programa educativo para alumnado con Necesidades Educativas Especiales*. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Zaragoza. 96. Recuperado de: <https://deposita.unizar.es/TAZ/FEDU/2023/74161/TAZ-TFG-2023-806.pdf>
- Moreno Ayala, A. L. (2021). *El desarrollo de la autonomía del niño como resultado en un contexto positivo de crianza*. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. 68. Recuperado de: <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/843/Andrea%20Moreno%20Ayala%20-%20Tesina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nelsen, J. (2007). *Cómo educar con firmeza y cariño: disciplina positiva*. Editorial Medici.
- Nelsen, J., Bill, K., & Marchese, J. (2018). *Positive Discipline for Today's Busy (and Overwhelmed) Parent: How to Balance Work, Parenting, and Self for Lasting Well-Being*. Harmony.
- Nelsen, J. (2020). *Disciplina positiva en el aula: estrategias para profesores*. Ediciones Medici.
- Peña Calvo, J. V., Rodríguez Menéndez, M.<sup>a</sup>. d. C., Torío López, S. (2008, abril). *Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica*. Universidad de Oviedo. 151-178. Recuperado de: [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71805/Estilos\\_educativos\\_parentales\\_revision\\_b.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71805/Estilos_educativos_parentales_revision_b.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pequeño Gran Humano, Crianza con amor y respeto*. Consultado el día 5 de mayo de 2024. Recuperado de: <https://www.pequenogranhumano.org/nelsen-y-lott-1>

*¿Qué es la Disciplina Positiva?. Difunde respeto, difunde disciplina positiva.*

Consultado el 22 de febrero de 2024. Recuperado de:

<https://disciplinapositivaespana.com/que-es-la-disciplina-positiva/>

Quirce Moras, J. (2013-2014). *El “juego bueno” y su valor educativo en la educación física escolar*. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid. 66.

Recuperado de:

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/6969/TFG-L770.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salas Loayza, R., Quispe Núñez, F. (2016). *“Estilos educativos parentales y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de la I.E.P. Los Dominicos de Palao. San Martín de Porres. Lima 2015”*. (Tesis) Universidad César Vallejo. 14.

Recuperado de:

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6673/Salas\\_LR-Quispe\\_NF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6673/Salas_LR-Quispe_NF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

Recuperado de:

[https://resources.inei.edu.mx/pdfRecursos/1628798551\\_Inteligencia%20Emocional.pdf](https://resources.inei.edu.mx/pdfRecursos/1628798551_Inteligencia%20Emocional.pdf)

Sánchez, E. R. C., Manzanillas, C. L. M., Serrano, M. A. G., Segura, M. E. M., & Saldivia, I. Y. T. (2023). La Disciplina Positiva y su Impacto en el Rendimiento Académico de los Estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 5505-5524.

Recuperado de:

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5735/8676>

Santa Cruz, F. F., & D'Angelo, G. (2020, diciembre). Disciplina positiva para el desarrollo de las habilidades emocionales. *Revista de Psicología*, (24).

Recuperado de:

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000200005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000200005&script=sci_arttext)

SA TA NA MA (todo cambia).(2017, julio 20). Soy Yoga Music. youtube. Recuperado

de: <https://www.youtube.com/watch?v=n3BSZrpHZwo>

*Todo sobre la Disciplina Positiva*. Consultado el 28 de febrero de 2024. Recuperado de:

<https://www.yotepresto.com/blog/todo-sobre-la-disciplina-positiva>

Ugarriza, N., y Pajares, L. (2004). *Adaptación y estandarización del inventario inteligencia emocional de Bar On ICE-NA en niños y adolescentes muestra de Lima metropolitana. Manual técnico*. Recuperado de:

[https://www.academia.edu/36406153/Manual\\_Barón\\_Ice\\_Na](https://www.academia.edu/36406153/Manual_Barón_Ice_Na)

Universidad de Almería. (n.d.). Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes. 3. Recuperado de:

[https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/control\\_examenes/pdfs/capitulo09.pdf](https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/control_examenes/pdfs/capitulo09.pdf)

*Un Mundo Educado. Orígenes y actualidad de la Disciplina Positiva*. Consultado el día 28 de febrero de 2024. Recuperado de:

<https://unmundoeducado.blogspot.com/2013/12/disciplina-positiva-origenes-y.html>

Yoga Muladhara. (2023, noviembre 2). *Mantra SA TA NA MA*. Recuperado de:

<https://yogamuladhara.com/mantra-sa-ta-na-ma/>



## 5. ANEXOS

### ANEXO 1



## RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

PASOS



### 1 COMIENZA A RELAJARTE

Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.

### 2 BRAZOS Y PECHO

Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.





### 3 FRENTE Y CUELLO

Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.

### 4 CARA

Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.



### 5 ESPALDA

Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.

### 6 ABDOMEN Y ESPALDA

Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.



### 7 PIERNAS Y PIES

Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.

### 8 PIERNAS Y PIES

Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.

