

Disciplina positiva en contextos familiares: Sistematización de dos procesos formativos con madres, padres y personas cuidadoras

Positive discipline in family contexts: A systematization of two training processes with mothers, fathers, and caregivers

Disciplina positiva em contextos familiares: sistematização de dois processos formativos com mães, pais e cuidadores

Mayte Calvo Achoy

Universidad Estatal a Distancia

 <https://ror.org/0529rbt18>

San José, Costa Rica

mcalvoa@uned.ac.cr

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0669-9778>

Recibido – Received – Recebido: 12/11/2025

Corregido – Revised – Revisado: 30/01/2026

Aceptado – Accepted – Aprovado: 28/02/2026

DOI: <https://doi.org/10.22458/ie.v28i45.6130>

URL: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/6130>

Resumen: El presente artículo hace referencia a la sistematización de la experiencia de dos talleres de disciplina positiva dirigidos a madres, padres y personas encargadas del proceso de crianza de niños y niñas en edades entre los 0 y 12 años de la zona sur del país, específicamente en Ciudad Neilly y en la provincia de Cartago, en el cantón de La Unión distrito de Tres Ríos. Los talleres tuvieron como objetivo brindar información y herramientas de disciplina positiva para favorecer el proceso de crianza. Cada uno se desarrolló en ocho sesiones por semana con una duración de dos horas. La reconstrucción de la experiencia se realizó mediante la revisión de documentación escrita, tal como relatos de experiencias, hojas de trabajo, dibujos, así como el análisis de los registros audiovisuales, principalmente fotografías. Además, al finalizar los talleres, se aplicó a las personas participantes un cuestionario para recabar información general y valorar los aprendizajes alcanzados. Los resultados evidencian la adquisición de conocimientos sobre la filosofía de disciplina positiva, el fortalecimiento de procesos de autorreflexión y autoconocimiento respecto al manejo de las emociones, la frustración y el estrés, así como la implementación de herramientas de disciplina positiva que han generado cambios significativos. Entre ellos, destacan la modificación de comportamientos en las personas menores de edad y la búsqueda de estrategias más adecuadas para canalizar la frustración, por parte de las personas adultas; lo cual ha impactado de forma positiva la dinámica familiar, promoviendo la comunicación, la conexión y el sentido de pertenencia entre todos los miembros de la familia.

Palabras claves: educación familiar, disciplina, relación padre-hijo(a), comunicación humana, crianza del niño(a), infancia.

CALVO-ACHOY

Abstract: This article presents the systematization of the experience of two positive discipline workshops aimed at mothers, fathers, and individuals responsible for the upbringing of children between 0 and 12 years of age in the southern region of the country, specifically in Ciudad Neilly and in the canton of La Unión, district of Tres Ríos, in the province of Cartago. The workshops aimed to provide information and positive discipline tools to support the child-rearing process. Each workshop was carried out over eight weekly sessions lasting two hours each. The experience was reconstructed through a review of written documentation, such as experience narratives, worksheets, and drawings, as well as an analysis of audiovisual records, mainly photographs. In addition, at the end of the workshops, a questionnaire was administered to participants to gather general information and assess the learning achieved. The results show the acquisition of knowledge about the philosophy of positive discipline, the strengthening of self-reflection and self-awareness processes regarding the management of emotions, frustration, and stress, as well as the implementation of positive discipline tools that have generated significant changes. Notable among these are changes in the behavior of minors and adults' search for more suitable strategies to channel frustration, which has had a positive impact on family dynamics, promoting communication, connection, and a sense of belonging among all family members.

Keywords: family education, discipline, parent-child relationship, human communication, child rearing, childhood.

Resumo: O presente artigo refere-se à sistematização da experiência de duas oficinas sobre disciplina positiva dirigidas a mães, pais e pessoas responsáveis pelo processo de criação de crianças de 0 a 12 anos na zona sul do país, especificamente em Ciudad Neilly e na província de Cartago, no cantão de La Unión, distrito de Tres Ríos. As oficinas tiveram como objetivo fornecer informações e ferramentas de disciplina positiva para favorecer o processo de criação infantil. Cada uma foi desenvolvida em oito sessões semanais, com duração de duas horas. A reconstrução da experiência foi realizada por meio da revisão de documentação escrita, como relatos de experiências, folhas de trabalho e desenhos, bem como da análise de registros audiovisuais, principalmente fotografias. Além disso, ao final das oficinas, foi aplicado aos participantes um questionário para coletar informações gerais e avaliar as aprendizagens alcançadas. Os resultados evidenciam a aquisição de conhecimentos sobre a filosofia da disciplina positiva, o fortalecimento dos processos de autorreflexão e autoconhecimento em relação ao manejo das emoções, da frustração e do estresse, bem como a implementação de ferramentas de disciplina positiva que geraram mudanças significativas. Entre elas, destacam-se a modificação de comportamentos das pessoas menores de idade e a busca, por parte dos adultos, de estratégias mais adequadas para canalizar a frustração, o que impactou positivamente a dinâmica familiar, promovendo a comunicação, o vínculo e o sentimento de pertencimento entre todos os membros da família.

Palavras-chave: educação familiar, disciplina, relação pai-filho(a), comunicação humana, criação infantil, infância.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la crianza de personas menores de edad representa un reto no solo para las familias, sino para la sociedad en general. UNICEF (2024) señala que cerca de 400 millones de niños y niñas en todo el mundo sufren de algún tipo de violencia en su hogar, padecen habitualmente maltrato psicológico o castigo corporal en casa, y que, además, persisten normas sociales que sustentan métodos de crianza violentos. Los datos indican que algo más de 1 de cada 4 madres o cuidadores principales afirman que el castigo corporal es necesario para criar y educar adecuadamente a las personas menores de edad.

Estas cifras no son diferentes en Costa Rica. Según Salas (2025), más de 125 709 niños, niñas y adolescentes sufrieron maltrato infantil en Costa Rica durante el 2024. De acuerdo con los registros del Patronato Nacional de la Infancia (PANI), se recibieron 94 240 denuncias en todo el país, relacionadas con diversas formas de violencia,

entre ellas, maltrato físico, negligencia, abuso emocional y abuso sexual. Esta realidad se acentúa con el estrés diario y la frustración, lo que, sin duda, afecta directamente las relaciones a lo interno de la familia, la disciplina y el establecimiento de límites, ocasionando que los desacuerdos y los conflictos predominen y perturben a todos, por igual.

Bajo este escenario, la disciplina positiva es una herramienta de gran utilidad para favorecer la comunicación y el diálogo dentro del grupo familiar. Busca promover el desarrollo integral de las personas menores de edad, de modo que se sientan felices, independientes y seguras, y crezcan con confianza en sí mismas. Esto, sin lugar a duda, las alentará a tomar decisiones y alcanzar las metas que se propongan, así como a mejorar las relaciones entre las personas progenitoras, los hijos e hijas y favorecer la dinámica en general.

La disciplina positiva aplicada a la crianza se sustenta en un enfoque social, constructivista y humanista. Es social porque concibe a las personas como seres que se relacionan, que determinan su comportamiento y toma de decisiones a partir de la manera cómo se perciben a sí mismas en relación con las demás, así como de las creencias que elaboran sobre lo que los otros sienten y piensan respecto a ellas.

Es constructivista porque concibe a la persona como un sujeto activo en la construcción de su propio desarrollo y en la toma de decisiones, entendiendo la crianza como un proceso de construcción continuo y compartido. Además, posee un carácter humanista, ya que plantea entre sus principios que todo ser humano debe ser tratado con respeto y dignidad, con derecho a participar de forma activa en su proceso de formación. Desde esta perspectiva, se parte de una concepción positiva del ser humano, lo que implica confiar en la capacidad de desarrollo y mejora de cada persona para llegar a ser autónoma, libre, crítica y responsable, logrando así un desarrollo y bienestar integral.

A partir de estos fundamentos, la presente sistematización se construye desde una perspectiva socio-constructivista y fenomenológica. Socio-constructivista, porque concibe el conocimiento como una construcción colectiva que surge del diálogo, la reflexión y la interacción entre las personas participantes. Fenomenológica, porque reconoce la experiencia vivida como fuente de conocimiento, otorgando protagonismo al significado o sentido que las personas adultas otorgan a las prácticas de crianza y a los cambios experimentados a partir del proceso formativo. Desde este punto de vista, la sistematización de la experiencia no solo describe resultados, sino que interpreta los cambios a partir del sentido que las propias familias construyen, reforzando así su carácter académico y experiencial.

La disciplina positiva se fundamenta en la filosofía y las enseñanzas de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs. Al respecto, Nelsen (2001) menciona que los principios adlerianos se relacionan con la comprensión de que los niños y niñas son seres sociables que buscan pertenecer, el sentido de cooperación, entendido como la necesidad de despertar el interés por los otros y el deseo de contribuir a la sociedad; la igualdad, que implica que todas las personas tienen el mismo derecho a la dignidad y al respeto; la idea de que toda conducta tiene un propósito, y la búsqueda de una relación horizontal y democrática en la que se incentive el diálogo, los acuerdos, la negociación y la resolución respetuosa de conflictos. También, Nelsen (2001) señala que:

Dreikurs desarrolló el concepto de las metas equivocadas de la conducta para explicar y comprender el comportamiento infantil, afirmando que “un niño mal portado es un niño desalentado” y las cuatro metas equivocadas o inadecuadas (búsqueda de atención, lucha por el poder, venganza e insuficiencia aprendida) que los niños adoptan cuando se sienten desalentados y que se fundamentan en creencias erróneas sobre cómo lograr pertenencia e importancia. (Nelsen, 2001, p. 70)

A partir de lo anterior, la disciplina positiva se define como un programa diseñado para enseñar a los niños y las niñas a ser responsables, respetuosos, amables y sentirse miembros de la comunidad y la familia a la que pertenecen, y así, desarrollar la capacidad de tomar decisiones, autorregularse, cuestionarse y construir relaciones basadas en la dignidad y el respeto.

Lo anterior es lo que Siegel y Payne (2020) denominan un “cerebro afirmativo”, el cual se manifiesta cuando los niños y niñas logran interactuar con nuevas oportunidades y retos desde una posición abierta, curiosa y receptiva, en lugar de una actitud rígida, temerosa y reactiva. Este proceso es resultado de la construcción de un apego seguro, producto de que las personas menores de edad se sienten seguras, vistas y consoladas por parte de las personas cuidadoras, lo que favorece la experiencia de sentimientos de bienestar, placer y felicidad al interactuar con las otras personas, permitiéndoles reconocerse como personas que saben quién son y que pueden expresar lo que piensan y sienten.

Según Rimascia et al. (2026), el apego seguro es un vínculo afectivo duradero que las personas menores de edad desarrollan a lo largo de la primera infancia con la figura que las protege y cuida. Constituye la conexión más significativa a través de la cual se desarrolla la noción de persona y objeto, fortaleciendo la dimensión social y afectiva. Este vínculo emocional resulta fundamental para el bienestar inmediato del niño o niña, ya que favorece el desarrollo de habilidades y capacidades orientadas a la independencia y a la regulación emocional, factores determinantes para alcanzar la autonomía infantil.

De esta manera, en ambientes donde predomina la confianza, la atención, el cuidado, la satisfacción de las necesidades básicas, se reconocen las emociones y se brinda afecto, es posible entablar relaciones y vínculos basados en la estabilidad, la cordialidad y el amor entre la persona menor de edad y la persona cuidadora, para posteriormente ampliar el círculo social y relacionarse con las demás.

Asimismo, Ortega (2014, citado en Santa y D’ Angelo, 2020) menciona como principios claves de la disciplina positiva: las relaciones horizontales, la conexión con la otra persona y su sentimiento de pertenencia, el aliento, el equilibrio entre la amabilidad y firmeza, además de la visión de los errores como oportunidades para aprender dentro de una educación a largo plazo, con el objetivo de mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y ofrecer espacios de crianza más seguros.

Nelsen (2001) propone cinco principios a través de los cuales los niños y niñas pueden aprender y poner en práctica estrategias y conductas que le permitirán llegar a desarrollar una personalidad más asertiva y con mejores habilidades para expresar sus necesidades y deseos. Estos principios formaron parte fundamental en cada una de las sesiones de trabajo en los talleres de disciplina positiva y también orientaron las intervenciones realizadas, basadas en la psicología individual adleriana, el enfoque humanista y el aprendizaje socioemocional.

Los principios se refieren a propiciar un ambiente gentil y firme en el proceso de crianza, interviniendo desde el respeto y la motivación. Por su parte, la gentileza es fundamental para mostrar respeto ante los niños y niñas, y la firmeza para mostrar respeto por nosotros mismos y hacia las necesidades que presenta la situación.

La enseñanza de conceptos como la conexión que, para Nelsen (2001), representa el sentido de pertenencia e importancia, resulta fundamental a lo largo de la infancia, ya que, a partir de esta, se alcanzan las dos primeras metas que la persona menor de edad necesita experimentar y que determinarán su desempeño y comportamiento futuro en las áreas académica, social y emocional.

También, resulta fundamental considerar que la disciplina positiva tiene efectos a largo plazo. La implementación de esta filosofía es un proceso que lleva tiempo e implica un esfuerzo constante para poder observar los cambios esperados. Enseña habilidades de vida y sociales valiosas para fortalecer un buen carácter, por ejemplo: el respeto, el interés por las demás personas, la capacidad para resolver problemas, la responsabilidad y la cooperación, entre otros.

Otro principio es la búsqueda de soluciones. Al respecto, Núñez (2015) señala que los errores y las equivocaciones son parte de la vida, inevitables a la condición humana; sin embargo, la forma en cómo se reacciona puede hacer la diferencia, por lo que resulta necesario aprender a sacarles provecho reconociéndolos (cometí un error), reconciliándonos (lo siento) y resolviendo (trabajemos juntos en una solución).

Nelsen (2001) señala que algunas de las herramientas de disciplina positiva que permiten poner en práctica los principios antes mencionados son: ganarse a los niños y niñas en lugar de utilizar el poder para imponerse, conectar con ellos como una forma de mostrar empatía, evitar las manifestaciones de poder desde el autoritarismo y, por el contrario, establecer relaciones horizontales que faciliten y promuevan la comunicación y el diálogo.

Sumado a lo anterior, se pueden generar oportunidades para que las personas menores de edad desarrollen una percepción positiva de sí mismas y habilidades significativas, con el fin de incrementar la autovaloración, por ejemplo: soy capaz, contribuyo de manera significativa, soy genuinamente necesario, puedo intervenir en lo que me sucede, comprendo mis emociones personales para alcanzar autodisciplina y autocontrol, trabajo con otras personas y desarrollo la amistad a través de la comunicación, la cooperación, la negociación y la empatía; respondo a los límites y consecuencias de la vida diaria con responsabilidad y sé evaluar las situaciones de acuerdo con los valores adecuados.

Además, se plantea que resulta de gran beneficio ayudar a los niños y niñas a explorar las consecuencias de sus elecciones, en lugar de imponer castigos, de modo que es importante motivarlos a pensar y a buscar diferentes alternativas por sí mismos, tomando decisiones basadas en lo que desean y consideran importante. Asimismo, resulta valioso utilizar los cuatro pasos para obtener cooperación: mostrar comprensión, ser empático, compartir los sentimientos y percepciones, así como enfocarse en la solución.

De la misma manera, se debe generar una atmósfera que invite a la cercanía y la confianza, cuidando el tono y las palabras que se utilizan al hablar, transmitiendo siempre un mensaje de amor que involucre a las personas menores de edad para que colaboren en las tareas y en el cumplimiento de deberes. Igualmente, es importante evitar la sobreprotección, de modo que puedan desarrollar confianza en sus propias capacidades y crecer sintiendo que valen y que son capaces de alcanzar las metas que se propongan.

De esta forma, para conocer y profundizar en cada una de las herramientas, se incluyen actividades claves que se enseñan en los talleres como “técnicas de comunicación efectivas, habilidades colaborativas para la resolución de problemas, enfocarse en las soluciones en vez del castigo y enfocarse en el aliento en lugar del elogio. Luego, los niños muestran una mayor regulación emocional, flexibilidad de respuesta y receptividad” (Barauskiene y Saveikiene, 2016, p. 120).

La disciplina positiva ofrece a los padres, madres y personas cuidadoras la oportunidad de aprender a través de un enfoque experiencial, sobre el mundo infantil y así, poder comprender mejor los pensamientos, sentimientos y decisiones que toman las personas menores de edad. Desde esta perspectiva, la disciplina se entiende como un proceso educativo no punitivo ni autoritario.

Ante los altos índices de violencia y la falta de información, los talleres en ambas modalidades virtual y presencial tuvieron como objetivo brindar información y herramientas basadas en disciplina positiva a los padres/madres o personas encargadas de la crianza, implementar herramientas de disciplina positiva y reflexionar sobre su importancia.

DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

Los talleres de disciplina positiva se realizaron en coordinación con el Programa de Extensión Universitaria y el Programa de Desarrollo Educativo de la Universidad Estatal a Distancia, durante los meses de junio y julio del 2025 en modalidad virtual y presencial. Cada proceso tuvo una duración de ocho sesiones, impartidas una vez por semana, por espacios de dos horas.

La modalidad virtual contó con la participación de personas provenientes de la Zona Sur del país, específicamente del cantón de Corredores, Pérez Zeledón, y se llevó a cabo mediante la plataforma Teams. Mientras que el taller presencial se realizó en coordinación con el Patronato Nacional de la Infancia (PANI) sede de La Unión

de Tres Ríos, y estuvo dirigido a padres y madres de madres adolescentes, se desarrolló en el auditorio de la Iglesia católica de la comunidad.

En ambos talleres se establecieron como criterios generales de participación ser padres, madres o personas cuidadoras de niños y niñas entre 0 y 12 años, así como comprometerse a asistir a la totalidad de las sesiones.

En el caso de la Zona Sur, además, se solicitó que las personas participantes mostraran interés en conocer pautas de crianza basadas en disciplina positiva y contaran con el equipo tecnológico y conocimientos básicos y necesarios, que les permitieran llevar a cabo las actividades virtuales programadas.

Por su parte, en el caso del taller desarrollado en coordinación con el PANI, los criterios de selección fueron establecidos por la profesional a cargo de la Promoción Social de la sede de La Unión, Tres Ríos, incluyendo formar parte del programa de madres de madres adolescentes o contar con algún proceso abierto dentro de la institución (PANI), estableciéndose la asistencia como requisito obligatorio.

Los talleres fueron estructurados con el propósito de generar un ambiente seguro y de confianza, donde las personas participantes pudieran compartir libremente experiencias, anécdotas y situaciones asociadas a la crianza. Cada sesión se estructuró tomando en cuenta los siguientes componentes:

- Actividad rompe hielo: facilitó un clima de apertura y sensibilidad inicial con el tema.
- Espacio formativo: abordó contenidos teóricos sobre crianza desde la disciplina positiva, incluyendo principios, métodos y herramientas prácticas.
- Actividades vivenciales: promovieron la empatía, el sentido de pertenencia y la reflexión sobre pensamientos, emociones y decisiones asumidas desde los distintos roles representados.
- Herramientas de disciplina positiva: ejercicios orientados a la búsqueda de soluciones y al fortalecimiento de habilidades parentales.

La metodología de sistematización de experiencias es un proceso de investigación que analiza críticamente la experiencia vivida, centrándose en los aprendizajes y conocimientos adquiridos, tanto teóricos como prácticos, lo que permite observar cambios o mejoras en las prácticas sociales.

En este sentido, de acuerdo con Mera (2019): “la sistematización de experiencias se trata de una reflexión crítica y participativa de la experiencia vivida, que construye realidades de los sujetos o actores protagónicos del proceso educativo en la cotidianidad y tiene la capacidad de transformar este proceso partiendo de sus necesidades e ideales” (p. 1).

De manera complementaria, Jara (s.f.) señala que, desde este enfoque, se producen conocimientos y se otorga valor a los saberes de las personas que son sujetos de las experiencias, permitiendo así construir una mirada crítica sobre lo vivido.

Desde esta perspectiva, el estudio se enmarca en un enfoque cualitativo, basado en la comprensión de significados y la interpretación de las experiencias. La metodología implementada en los talleres fue participativa, concibiendo a las personas miembros del grupo como agentes activos en la construcción de aprendizajes. Se parte del reconocimiento de que cada integrante tiene un conocimiento experto, construido desde su propia vivencia personal y familiar; por lo que se promueve el intercambio de perspectivas y la valoración de las diferentes realidades presentes en el grupo como fuente de conocimiento.

Según Questionpro (s.f.), la metodología participativa utiliza diversas técnicas para facilitar procesos de aprendizaje colectivo. En este sentido, las personas facilitadoras no asumen una posición de expertas, sino que promueven la construcción del conocimiento de manera compartida, mediante la creación de un clima que estimule y motive el intercambio de experiencias, así como dinámicas de grupo que favorezcan la comunicación efectiva y el trabajo práctico. Esto permite el aprendizaje interno del grupo y que las personas asuman un rol activo en el proceso.

Los talleres de disciplina positiva se fundamentan en esta metodología, promoviendo experiencias vivenciales que permiten a las madres, padres o personas cuidadoras, aproximarse a la perspectiva de los niños y las niñas, con el fin de reflexionar sobre qué prácticas resultan efectivas en la crianza y cuáles requieren modificarse.

Durante las sesiones, las personas participantes practicaron nuevas habilidades mediante dramatizaciones y ejercicios de roles, favoreciendo un aprendizaje significativo a partir de la experiencia. La facilitadora también modeló las actitudes y estrategias propuestas en un clima amigable, demostrando formas de liderazgo positivo basadas en la amabilidad y la firmeza, como alternativas al control autoritario. De esta manera, se promovieron relaciones grupales sustentadas en el respeto mutuo, la escucha activa y la comunicación asertiva.

Los datos para la sistematización se recolectaron mediante un cuestionario aplicado al finalizar cada taller, el cual permitió obtener datos sociodemográficos (edad, cantidad y edad de hijos e hijas), conocimiento previo sobre disciplina positiva y la valoración general del taller. Además, se analizaron tres variables: aprendizajes adquiridos, estrategias implementadas y cambios observados en hijas e hijos, en la dinámica familiar y a nivel personal.

De forma complementaria, se revisó documentación producida durante los talleres: relatos escritos, dibujos, hojas de trabajo, carteles y actas de asistencia, así como registros audiovisuales y observaciones sistemáticas realizadas a lo largo del proceso.

El análisis de los hallazgos se llevó a cabo triangulando la información recolectada, contrastando las distintas fuentes recopiladas con el propósito de validar los datos y fortalecer la interpretación. Finalmente, la reconstrucción de la experiencia permitió ordenar cronológicamente las actividades desarrolladas, identificar los hitos significativos y reconocer los aprendizajes, decisiones y cambios emergentes a lo largo de los talleres.

Cada sesión contó con una agenda preparada que permitió seguir una guía de las actividades con tiempos aproximados, sin embargo, esta no fue definitiva, ya que, al ser una experiencia vivencial, se hicieron cambios a partir de las necesidades y preguntas planteadas. La Tabla 1 presenta la distribución por sesiones, indicando las actividades y los objetivos por sesión.

En la Tabla 1, se observa que la programación de los talleres consistió en un proceso que inició con la sensibilización hasta la apropiación y aplicación de herramientas de crianza.

Tabla 1.
Programación de sesiones de los talleres de disciplina positiva

Sesiones	Actividades	Objetivo
I	Conociéndome Generalidades de la Disciplina positiva: ¿Qué es disciplina positiva? principios, antecedentes. Tres listas	Conocer a las personas participantes y romper el hielo. Brindar información general de disciplina positiva. Metas a mediano y largo plazo al implementar la disciplina positiva
II	Dibuja un niño Estilos de crianza Roll play, ¿cuáles son los métodos convencionales?	Meditar y aceptar a los hijos e hijas que tenemos. Conocer los estilos de crianza y reflexionar sobre nuestra práctica en la crianza
III	Haz algo vs. no hagas algo Diferencia entre disciplina/ castigo. Alentar vs. alabar, empoderar vs facilitar	Importancia de lo que hacemos sobre lo que decimos. Reflexionar sobre los métodos de crianza que utilizamos y con los que crecimos.
IV	Metas equivocadas Las cuatro "R" para recuperarse de los errores Cuatro pasos para obtener cooperación	Conocer sobre lo que se oculta detrás de las conductas de los hijos e hijas. Enfocarse en soluciones y obtener cooperación por parte de los niños y niñas.

(continúa)

Tabla 1 (continuación)

Sesiones	Actividades	Objetivo
V	El cerebro en la palma de la mano ¿Qué me molesta? Estrategias para calmarme/ plan de acción	Conocer sobre cómo funciona el cerebro en estados de calma y en estado de estrés. Identificar qué afecta el estado de calma y elaborar un plan de acción para controlar mis emociones y pensamientos.
VI	La carta más alta Actividad: mi prioridad	Conocer cómo reaccionamos y las decisiones que frecuentemente tomamos, según las características de personalidad y cómo esto impacta la crianza.
VII	Herramientas de crianza basadas en disciplina positiva	Conocer, entender y aplicar las herramientas de crianza basadas en los principios de disciplina positiva
VIII	Herramientas de crianza basadas en disciplina positiva Cierre y evaluación	Conocer, entender y aplicar las herramientas de crianza basadas en los principios de disciplina positiva

Nota. Elaboración propia.

Las primeras sesiones estuvieron orientadas al autoconocimiento y a la reflexión de los estilos de crianza tradicionales, promoviendo espacios que permitieron que las personas participantes identificaran creencias arraigadas y prácticas basadas en el control y el castigo. Lo que generó toma de conciencia y apertura al cambio.

Posteriormente, el trabajo se enfocó en la comprensión del comportamiento infantil desde la perspectiva de las metas equivocadas y la búsqueda de soluciones cooperativas, lo que propició una resignificación de las conductas de los hijos e hijas a partir del diálogo y reflexión coherente con el enfoque socio-constructivista.

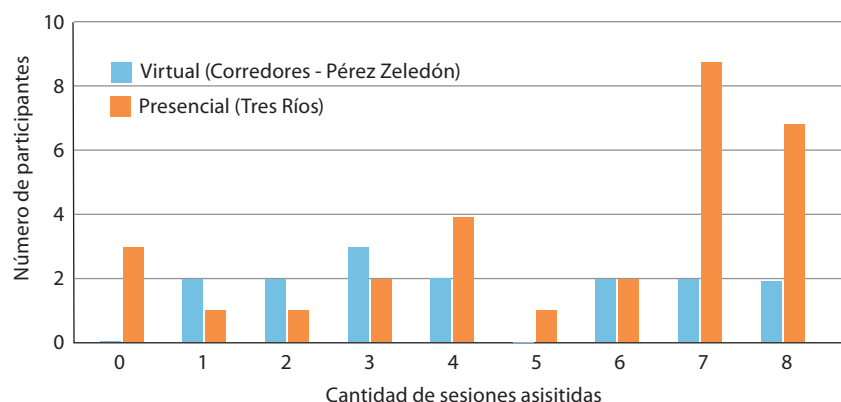
Finalmente, las últimas sesiones se basaron en la apropiación y práctica de herramientas concretas de disciplina positiva, fortaleciendo la autonomía y la capacidad de autorregulación tanto de las personas adultas como de los niños y niñas.

Este proceso evidencia la construcción de aprendizajes que emergen de la experiencia compartida en torno al rol parental y el impacto que las actitudes, gestos, palabras y acciones tienen en el desarrollo de los hijos e hijas. Lo anterior propició que cada participante evaluara críticamente sus prácticas de crianza y tomara decisiones orientadas a favorecer un desarrollo integral positivo en las personas menores de edad.

A continuación, se presenta el análisis de cada uno de los aspectos y variables investigadas. La Figura 1 muestra la cantidad de sesiones a las que asistieron las personas participantes de los talleres en modalidad virtual y presencial.

Figura 1.

Asistencia a las sesiones de los talleres de disciplina positiva modalidad virtual o presencial



Nota. Elaboración propia.

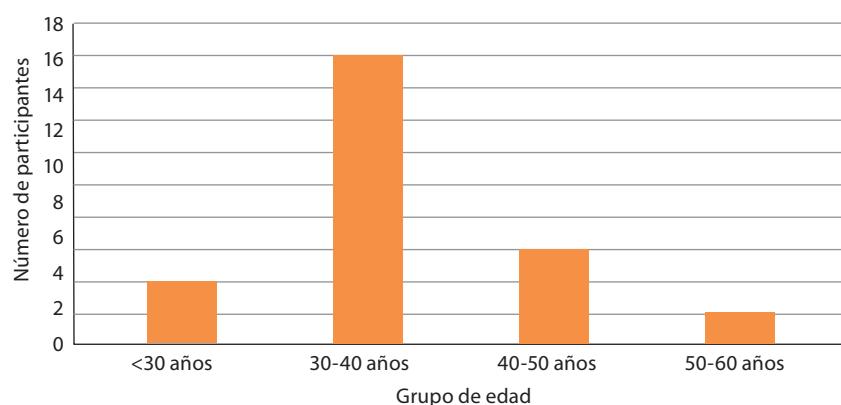
El gráfico muestra la distribución de la asistencia a lo largo de las ocho sesiones en ambas modalidades (virtual y presencial). En la modalidad virtual, desarrollada en Corredores, Pérez Zeledón, la participación alcanzó su punto más alto en la sesión 4, manteniéndose relativamente estable en las sesiones restantes. Mientras que, en la modalidad presencial, se registró una mayor asistencia en la sesión 7 y 8, seguidas por la sesión 4. Asimismo, se identificó un grupo de participantes con asistencia completa en la modalidad presencial, mientras que, en ambas modalidades, principalmente en la virtual, se evidenció participación intermitente.

Las diferencias observadas permiten inferir que el carácter obligatorio del taller presencial pudo incidir en una mayor constancia y compromiso por parte de las personas participantes. Por otro lado, la variabilidad en la modalidad virtual podría estar asociada a factores de conectividad o la disponibilidad de tiempo de las familias, aspectos que se deben considerar en futuras experiencias. Además, resulta relevante señalar que el incremento de asistencia en las sesiones finales del taller presencial podría reflejar un fortalecimiento del vínculo grupal y un mayor nivel de involucramiento conforme avanzó el proceso formativo.

A continuación, se presenta la Figura 2, en la que se puede observar la edad de las personas participantes en ambas modalidades virtual y presencial.

Figura 2.

Distribución de participantes según el grupo de edad.



Nota. Elaboración propia.

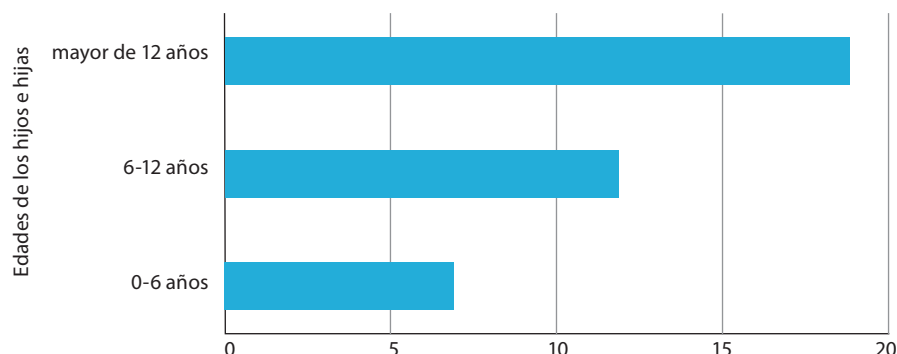
La Figura 2 evidencia que la mayor cantidad de personas participantes se ubica en el rango etario de 30 a 40 años, seguida por el grupo de 40 a 50 años, mientras que los rangos de menor y mayor edad presentan una participación significativamente menor.

Estos datos sugieren que el programa de disciplina positiva tiene mayor alcance en personas adultas jóvenes, etapa de la vida en la que se concentran las responsabilidades asociadas a la crianza en niños y niñas en edad escolar. En este sentido, las temáticas abordadas podrían estar respondiendo a las necesidades propias de este grupo.

Asimismo, se observa una participación predominantemente femenina, con presencia minoritaria de hombres en la modalidad presencial. Este dato pone de manifiesto que las responsabilidades vinculadas a la crianza continúan recayendo mayoritariamente en la figura materna, lo cual plantea el desafío de diseñar estrategias que promuevan una mayor implicación de los padres en futuras experiencias formativas.

La Figura 3 indica la distribución por edades de los hijos e hijas de los padres, madres o encargados que participaron en los talleres en ambas modalidades.

Figura 3.
Distribución por edades de los hijos e hijas



Nota. Elaboración propia.

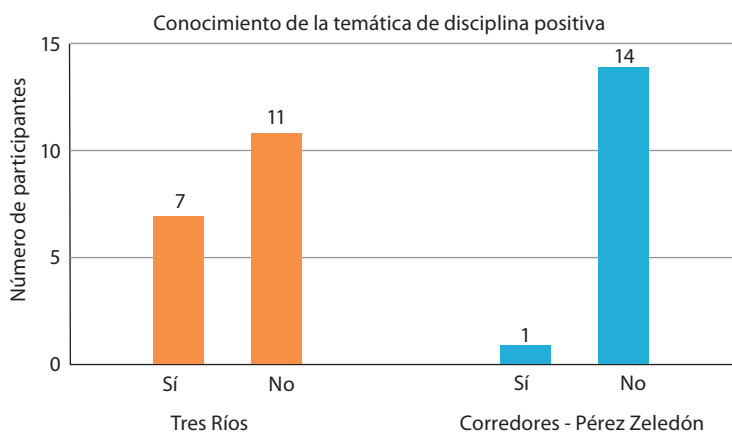
La Figura 3 evidencia que el grupo con mayor participación es el de hijas e hijos mayores de 12 años, seguido por el grupo de 6 a 12 años, mientras que el grupo de 0 a 6 años es el que presenta menor frecuencia.

Si bien los talleres estuvieron dirigidos a la crianza de niños y niñas de 0 a 12 años, la presencia significativa de familias con hijos e hijas mayores de 12 años se explica por la estructura familiar de las personas participantes, caracterizada por la presencia de varios hijos e hijas en distintas etapas del desarrollo.

De acuerdo con el público meta, las estrategias abordadas se orientaron principalmente a los rangos de 0 a 12 años, es posible mencionar algunas como el establecimiento de límites con firmeza y amabilidad, el respeto mutuo y la comunicación asertiva. Sin embargo, durante el proceso se evidenció que las familias tendieron a trasladar los aprendizajes adquiridos a la relación con todos sus hijos e hijas, incluidos los adolescentes. Este hallazgo sugiere que el impacto del proceso formativo trasciende el grupo etario inicialmente previsto, favoreciendo dinámicas familiares más coherentes y respetuosas en su conjunto.

La Figura 4 muestra el conocimiento previo de las personas participantes de los talleres de disciplina positiva en las dos modalidades por zona.

Figura 4.
Conocimiento previo de la temática de disciplina positiva por zona.



Nota. Elaboración propia.

La Figura 4 evidencia que la mayoría de las personas participantes no contaban con conocimientos previos sobre la temática de disciplina positiva. Esta tendencia es más marcada en la zona de Corredores, Pérez Zeledón, donde el desconocimiento fue predominante, mientras que en la comunidad de Tres Ríos se registró una proporción ligeramente mayor de personas con conocimientos previos sobre el tema.

Los datos sugieren que la temática de disciplina positiva no es conocida en las comunidades participantes, especialmente en contextos más alejados de los centros urbanos. En este sentido, es necesario continuar promoviendo espacios formativos en temas de crianza que fortalezcan competencias parentales desde enfoques respetuosos y firmes.

En cuanto a la valoración general del taller, la mayoría de las personas encuestadas manifestaron estar muy satisfechas con la experiencia y la totalidad señaló que los contenidos desarrollados fueron claros, comprensibles y relevantes para su ejercicio de la crianza. Por lo tanto, este nivel de satisfacción y percepción de utilidad refuerza la pertinencia metodológica de la propuesta implementada.

En la Tabla 2, se presenta una síntesis de los aprendizajes adquiridos por las personas participantes a partir de los talleres en ambas modalidades.

Tabla 2.

Aprendizajes adquiridos por las personas participantes a partir de los talleres de disciplina positiva

Categoría	Aprendizajes
Herramientas de disciplina positiva	Tiempo fuera, tiempo especial, pedir opiniones, buscar soluciones, escuchar a los otros, ser firme, metas equivocadas, diferenciar entre castigos y consecuencias
Autoconocimiento	Escuchar sus propias emociones, controlar las propias emociones y pensamientos, despojarme de patrones de crianza tradicionales, desarrollar más paciencia y tolerancia, aceptar los defectos y virtudes, mejorar la comunicación y dedicar más tiempo al cuidado personal.
Otros aprendizajes	Crear ambientes más sanos, convertirse en modelos positivos, responder de forma más positiva y empática.

Nota. Elaboración propia.

La Tabla 2 sintetiza los aprendizajes adquiridos por las personas participantes en ambas modalidades, organizados en tres categorías: herramientas de disciplina positiva, procesos de autoconocimiento y otros aprendizajes vinculados al fortalecimiento de la crianza.

En cuanto a las herramientas de disciplina positiva, las personas participantes destacaron la incorporación de estrategias concretas orientadas a la búsqueda de soluciones, la escucha activa, la firmeza respetuosa y la diferenciación entre castigos y consecuencias. Más allá del aprendizaje técnico de dichas herramientas, se evidenció una resignificación del ejercicio de la autoridad, pasando de prácticas centradas en el control hacia dinámicas basadas en el respeto, la cooperación y el modelaje consciente.

En el ámbito del autoconocimiento, los aprendizajes reportados reflejan procesos introspectivos significativos, tales como la regulación emocional, el reconocimiento de virtudes y áreas de mejora, el cuestionamiento de patrones de crianza y el fortalecimiento de habilidades como la paciencia, tolerancia y la comunicación. Así como se evidencia la incorporación de prácticas orientadas al bienestar integral, lo que denota un cambio en la adopción de hábitos más saludables y en la revisión de creencias previamente arraigadas.

En la categoría otros aprendizajes, se identificaron beneficios vinculados con la mejora del clima familiar, el fortalecimiento del rol adulto como modelo positivo y el desarrollo de mayor empatía. Estos resultados sugieren que el impacto de los talleres trasciende la aplicación de técnicas específicas, incidiendo en la construcción de vínculos más horizontales, respetuosos y conscientes dentro de la dinámica familiar.

En conjunto, estos resultados evidencian que el proceso formativo no solo proporcionó herramientas prácticas, sino que promovió la toma de conciencia sobre la importancia del bienestar integral de las personas adultas como factor determinante para una crianza positiva.

En la Tabla 3, se detallan los aprendizajes obtenidos durante los talleres basados en disciplina positiva.

Tabla 3.

Estrategias aplicadas basadas en disciplina positiva

Áreas	Estrategias
Autocontrol y manejo emocional	“Cuando estoy molesta, me controlo y espero a que pase el enojo” Tiempo fuera
Comunicación y diálogo	Practicar la escucha activa Buscar soluciones
Reglas y límites	Establecer reglas claras Establecer consecuencias Práctica de la crianza democrática
Vínculos y afecto	Tiempo especial Aplicar la amabilidad Demostrar el amor
Toma de decisiones	Tomar acuerdos en familia Tomar decisiones respetando la opinión y sentimientos de los miembros de la familia

Nota. Elaboración propia.

La Tabla 3 presenta las principales estrategias que las personas participantes manifestaron haber comenzado a aplicar a partir de los aprendizajes logrados en los talleres, organizadas en cinco áreas: autocontrol y manejo emocional, comunicación y diálogo, reglas y límites, vínculos y afecto, y toma de decisiones.

En el área de autocontrol y manejo emocional, las familias señalaron la práctica consciente de esperar a que pase el enojo antes de intervenir, así como la utilización del tiempo fuera como recurso de autorregulación. Estas acciones evidencian la capacidad de controlar las respuestas impulsivas y realizar una gestión emocional más reflexiva, orientada a preservar la conexión y evitar el ejercicio inadecuado del poder. El reconocimiento de las propias emociones constituye un indicador de transformación y cambio en el ejercicio del rol parental.

En cuanto a la comunicación y el diálogo, se destacó la práctica de la escucha activa y la búsqueda conjunta de soluciones, favoreciendo dinámicas familiares más participativas. Lo que favorece el paso de un enfoque centrado en el error hacia uno orientado a la solución que refleja un cambio significativo en la manera de abordar los conflictos cotidianos, entendiéndolos como una oportunidad de aprendizaje.

Respecto a las reglas y límites, las personas participantes mencionaron la construcción de acuerdos y la aplicación de consecuencias previamente dialogadas, lo que supone una revisión crítica de los estilos de crianza aprendidos y reproducidos históricamente. Este proceso implica reaprender que el establecimiento de límites puede ejercerse desde la firmeza y el respeto, promoviendo corresponsabilidad y participación dentro del sistema familiar.

En el área de los vínculos y afectos, se resaltó la importancia del tiempo especial, la amabilidad y la expresión del afecto. Estas prácticas evidencian una comprensión más profunda de la necesidad de fortalecer la conexión emocional como base para el desarrollo adecuado de los hijos e hijas, y así lograr una mejor convivencia y establecer relaciones interpersonales saludables.

Finalmente, en la toma de decisiones familiares, se identificó una mayor apertura al diálogo, al respeto por las diferencias y a la construcción de acuerdos basados en la empatía; lo que sugiere un cambio hacia dinámicas más democráticas y horizontales en el interior del hogar.

En la Tabla 4, se detallan los cambios observados por las personas participantes en los hijos e hijas, en la dinámica familiar y a nivel personal.

Tabla 4.

Cambios observados por las personas participantes en los hijos e hijas, en la dinámica familiar y en ellos mismos.

Cambios en los hijos e hijas	Cambios en los padres, madres o encargados	Cambios en la dinámica familiar
Más confianza para expresar lo que piensan y sienten.	Más paciencia	Mejor comunicación
Apoyan en los deberes con mayor disposición.	Han dejado de gritar	Menos "caos" en la casa
Responden de forma más positiva a los padres	Respiran antes de reaccionar	Se da más espacio y respeto mutuo
Se perciben más libres, pero con límites claros.	Controlan mejor los enojos	Implementación del "tiempo especial" en familia
	Sienten menor carga física y mental	Se comparten más momentos en familia.
	Más seguridad en sí misma.	Se toman decisiones en familia
	Más comprensión y escucha.	Convivencia más positiva

Nota. Elaboración propia.

La Tabla 4 sintetiza los principales cambios percibidos por las personas participantes después de la aplicación de las estrategias abordadas en los talleres, organizados en tres categorías: cambios en los hijos e hijas, cambios en madres, padres o encargados y transformaciones en la dinámica familiar. Esta clasificación permite visualizar el impacto del proceso formativo tanto a nivel individual como relacional.

En relación con los hijos e hijas, las familias señalaron mayor confianza para expresar pensamientos y emociones, mejor disposición para colaborar en los deberes y respuestas más positivas hacia las figuras parentales. Asimismo, destacaron que se perciben más libres, pero con límites claros. Lo anterior corrobora que la sustitución de prácticas punitivas por estrategias basadas en la conexión, la amabilidad y el respeto favorece el bienestar emocional y fortalece el sentido de pertenencia y cooperación.

En cuanto a los cambios en las personas adultas, se reportó un incremento en la paciencia, una disminución de respuestas impulsivas como los gritos y la implementación de recursos de autorregulación, respirar antes de reaccionar. También se mencionó una menor carga física y mental, mayor seguridad personal y una actitud más comprensiva y empática. Estos elementos evidencian procesos significativos de autoconocimiento y autorregulación fundamentales para la transformación del ejercicio de la autoridad en el ámbito familiar.

Respecto a la dinámica familiar, se identificaron mejoras en la comunicación, reducción de situaciones de conflicto y mayor percepción de respeto mutuo. La implementación de espacios como el "tiempo especial" y la participación en la toma de decisiones fortalecieron el sentido de corresponsabilidad y el diálogo. Estos cambios pueden comprenderse como resultado de transformaciones individuales que, al integrarse, reconfiguran la convivencia familiar hacia relaciones colaborativas y saludables.

A manera de conclusión, puede afirmarse que tanto los aprendizajes adquiridos como las estrategias aplicadas evidencian no solo la apropiación de conocimientos de disciplina positiva, sino también cambios significativos que reflejan un proceso reflexivo e introspectivo orientado a transformar el ejercicio de la crianza. Este proceso de cambio se inicia con decisiones personales conscientes que impactan las dimensiones social, emocional y conductual, repercutiendo tanto en las personas menores de edad como en la dinámica familiar.

De este modo, se abre la posibilidad de resignificar del ejercicio de la autoridad y las relaciones familiares desde enfoques más respetuosos y participativos. Desde la perspectiva socio-constructivista y fenomenológica, que sustenta esta sistematización, estos cambios dan cuenta de aprendizajes que emergen de la experiencia compartida, del intercambio grupal y de la reflexión crítica sobre la práctica cotidiana. Así las transformaciones observadas trascienden la mera adquisición de técnicas específicas, incidiendo en la manera en que las familias comprenden, ejercen y redefinen la crianza.

SÍNTESIS Y REFLEXIONES FINALES

Cuando la asistencia es obligatoria, las personas participantes tienden a mostrar mayor nivel de compromiso, lo que invita a reflexionar sobre la necesidad de diseñar estrategias que favorezcan una participación constante en este tipo de experiencias formativas.

Es necesario idear estrategias de participación de los padres de familia, ya que en su mayoría las personas participantes fueron mujeres en un rango de edad de 30 a 40 años.

A pesar de que el taller tenía como población meta niños y niñas de 0 a 12 años, muchas de las personas participantes también tenían hijos mayores de 12 años, por lo que sería importante valorar un espacio de formación, con contenidos propios de la adolescencia.

Se evidencia la necesidad de formar a las familias en la temática de disciplina positiva, ya que se constató desconocimiento sobre los principios y prácticas de la crianza positiva.

Los resultados muestran que las personas participantes, además de comprender los principios teóricos de disciplina positiva, lograron implementar y experimentar los cambios significativos de esta filosofía de vida no solo a nivel personal, sino en cada uno de los miembros de la familia y a lo interno de la dinámica parental.

Las estrategias aplicadas por cada una de las familias generaron un mejor manejo de las emociones, una comunicación efectiva y toma de decisiones asertivas que contribuyeron a afianzar los vínculos, la conexión y lograr una mejor calidad en las relaciones entre cada uno de los miembros de la familia.

Las personas participantes lograron aprender no solo herramientas de disciplina positiva, sino que también pudieron tomar conciencia de la importancia del autocuidado, así como otras técnicas para gestionar el estrés y la autorregulación en beneficio personal y de toda la familia.

La modalidad del taller propició un ambiente para reflexionar, sobre la sensibilización y la toma de conciencia sobre las vivencias personales, las creencias y el impacto que estas pueden tener en los hijos e hijas, lo que favoreció un trabajo personal orientado a la generación de cambios hacia una crianza respetuosa y firme basada en el amor.

A partir de lo anterior, se sugiere desarrollar futuras investigaciones que permitan dar seguimiento a las familias participantes, con el fin de indagar la continuidad en la aplicación de las herramientas de disciplina positiva en los contextos de crianza.

Continuar impulsando procesos de capacitación dirigidos a familias en torno a la disciplina positiva con el objetivo de promover ambientes de crianza basados en el respeto, la amabilidad y la firmeza, que favorezcan el desarrollo integral de las personas menores de edad.

Profundizar en la investigación sobre los alcances y efectos de la disciplina positiva como enfoque de crianza, con el propósito de promover la incorporación de sus principios en las prácticas familiares y en los programas de apoyo a la parentalidad en Costa Rica.

REFERENCIAS

- Baranauskiene, I. y Saveikiene, D. (2016). *Estrategias de disciplina positiva: Manual para padres*. PSI-WELL. https://psiwell.eu/images/io2/HANDBOOK_IO2_SPAIN.pdf
- Jara, O. (s.f.). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/3845>
- Mera, A. (2019). La sistematización de experiencias como método de investigación para la producción del conocimiento. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 4(1), 99–108. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v4i1.2143>
- Nelsen, J. (2001). *Disciplina positiva*. Ballantine Books.
- Núñez, G. (2015). *Educando con propósito: 5 principios que guiarán la vida de tu hijo*. PROCODES.
- QuestionPro. (s.f.). *Metodología participativa: definición, características y técnicas*. <https://www.questionpro.com/blog/es/metodologia-participativa/>
- Rimascça, I., Quispe, M., Jara, G. y Contreras, C. (2026). Apego seguro en la primera infancia: Revisión sistemática de la literatura. *Revista InveCom*, 6(3), 1-7. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2739-00632026000303067&script=sci_arttext
- Salas, N. (25 de abril de 2025). Día contra el maltrato infantil: cifras alarmantes en Costa Rica. *UNA Comunica*. <https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/abril-2025/6030-dia-contra-el-maltrato-infantil-cifras-alarmantes-en-costa-rica>
- Santa, F. y D'Angelo, G. (2020). Disciplina positiva para el desarrollo de las habilidades emocionales. *Revista de Psicología*, 24(2), 53 – 74. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-3032202000200005&script=sci_arttext
- Siegel, D. J. y Payne Bryson, T. (2020). *El poder de la presencia*. Vergara.
- UNICEF. (11 de junio de 2024). *Cerca de 400 millones de niños y niñas pequeños de todo el mundo sufren habitualmente algún tipo de disciplina violenta en sus hogares*. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/cerca-de-400-millones-de-ninos-y-ninas-de-todo-el-mundo-sufren-disciplina-violenta>