



# Diario de una implantación: disciplina positiva en un aula de 1.º de la ESO. Formación, programación, perseverancia y apoyo



Cuando cambiamos el sistema de lectoescritura, cuando nos iniciamos en el aprendizaje basado en proyectos, cuando ponemos en marcha cambios metodológicos en los centros educativos, nos formamos, trabajamos en equipo, acompañamos a los claustros, hacemos seguimiento y evaluación de cómo avanzamos y vemos como poco a poco docentes y alumnos van adquiriendo nuevas habilidades y maneras de trabajar. Con disciplina positiva pasa lo mismo. Es necesario formar a los equipos, programar las sesiones, hay que perseverar y hay que brindar apoyo a los docentes para que puedan impulsar un cambio que, si lo hacemos bien, impactará en la cultura de toda la comunidad educativa.



Núria  
Rodríguez Font



Positive Discipline Lab

[n.rodriguez.font@gmail.com](mailto:n.rodriguez.font@gmail.com)



[@nrodriguezfont](https://twitter.com/nrodriguezfont)

Web: [www.positivedisciplinelab.com](http://www.positivedisciplinelab.com)



Durante los últimos años he tenido la oportunidad de acompañar a distintos colegios en la implantación de disciplina positiva. Los que aparecen en esta publicación son algunos de ellos. La mayoría han certificado a todo su claustro de profesores. Desde Infantil a Bachillerato y pasando por los equipos de Formación Profesional. Muchos también han formado al personal de administración y servicios. Y os puedo decir que cada experiencia ha sido diferente. Para cada colegio diseñamos una implantación diferente, con ritmos diferentes, equipos diferentes y prioridades diferentes.

En algunos casos hemos hecho una implantación en todas las etapas y en todos los cursos, en otros hemos empezado por los cursos de inicio de ciclo para ir subiendo a los cursos siguientes año tras año, en otros hemos empezado en las aulas donde el profesor se presentaba voluntario y en otros he tenido la suerte de poder entrar yo en el aula y trabajar con los alumnos. Algunos colegios tienen un equipo de implantación, otros un responsable y otros lo consiguen sin apenas recursos extras. Todos con mucha dedicación. Después de la certificación en algunos casos hemos hecho observaciones de aula, maestros ayudando a maestros, formación de profundización a todo el claustro, sesiones online de seguimiento y píldoras de formación para recordar conceptos vividos. Hemos hecho también sesiones online a través de zoom. Cada implantación es diferente. Y todas tienen algo en común: un fuerte compromiso por parte de la dirección del colegio y un equipo de maestros y profesores que

cree profundamente en el proyecto. En esta sección compartiremos el día a día que vivimos en un aula del Instituto de Secundaria Jaime Mimó de Cerdanyola del Vallès en una clase de 1.º de la ESO. Empezamos un mes de noviembre realizando sesiones semanales junto con la responsable pedagógica del centro y la tutora del grupo. Otro modelo de implantación donde estas dos docentes tendrán un papel fundamental en trasladar e impulsar el proyecto en un futuro. En el primer año nos centramos en la formación del profesorado, en revisar el plan de convivencia para adaptarlo a disciplina positiva, y en empezar poco a poco en las aulas. Concretamente en dos aulas de manera estructurada y planificada y en las otras aulas iniciando algunas dinámicas puntualmente.

## Sesión 1

### De liderando a escalando y haciendo un círculo rápido, silencioso y seguro.

Compartiendo el objetivo del proyecto y decidiendo cómo haremos el círculo que nos acompañará en cada sesión.

En la primera actividad hablamos de cómo la sociedad está pasando de relaciones verticales a relaciones horizontales. Igual que todas las actividades de DP, esta también es muy participativa y los alumnos de 1.º ESO lo hacen activamente. En el debate los alumnos sacan el tema del racismo. Tienen claras las herramientas que necesitamos para conseguir relaciones más horizontales, la cooperación, el respeto, el diálogo, etc. Estas son competencias que trabajaremos en nuestras sesiones. Les explico que es un espacio para ellos, donde vamos a aprender habilidades para la vida y cuando estemos preparados, solucionaremos los problemas que tengamos entre nosotros, en el aula, en el colegio, ¡hasta en el barrio!

Les digo que las sesiones siempre las haremos en círculo y les pregunto por qué creen que esto es así. Vuelve la participación. Lo tienen clarísimo: facilita la comunicación, nos vemos, nos podemos escuchar mejor y lo más importante,



estamos todos al mismo nivel. Dibujo en la pizarra tres columnas y les pregunto qué estrategias proponen para que el círculo se haga rápido, silencioso y de forma segura. Están a tope participando. Les apunto todas. Tomás se queja de que no hace falta tanto paso para hacer un simple círculo. Le digo que falta poco para acabar, que me interesa su punto de vista cuando hayamos terminado. Seguimos. Eligen las estrategias. Vamos a intentarlo. Les pregunto cuánto tiempo creen que tardarán. No hay acuerdo. ¡Vamos! En menos de un minuto lo tienen hecho. Les pregunto cómo ha ido. Están satisfechos, muy bien dicen algunos, muy rápido, en silencio..., y de repente ellos mismos ven las posibilidades de mejora: esas sillas vacías las podríamos haber apartado... Las mochilas molestan... Definen qué harán el próximo día con las mochilas y las sillas vacías. Y les pregunto, si hubiese entrado y os hubiese dicho directamente haced un círculo, ¿qué pensáis que hubiera pasado? Tomás me mira con una sonrisa pícaro y me dice: "¡que hubiese sido un desastre! ¡Ahora lo veo!".

Siempre acabamos con ¿qué hemos aprendido con estas dos actividades? Es la parte más importante de la sesión y a la que dedicamos más tiempo porque ¿sabéis?... no aprendemos solo de la experiencia, sino también y mucho más profundamente de la reflexión sobre la experiencia. ¡Hasta el próximo viernes!

## Sesión 2

**Cruzar la línea y empezando el año casi perfecto. Elaborando las pautas de lo que queremos que pase este curso en el aula.**

Vuelvo al instituto. Hoy, saldremos al patio para hacer la primera actividad que es Cruzar la línea. Les pedimos que formen parejas y empezamos. Las instrucciones son: gana el que consiga hacer pasar a su lado de la cinta al compañero y no pueden ni hablar ni tocarse para conseguirlo. Ha sido muy divertido. Se han reído, se lo han pasado genial. Aparecen algunas estrategias no demasiado "lega-



les" como mover la cinta o distraer al compañero para poder ganar. Una pareja de alumnos consigue que ganen los dos. Hemos estado un buen rato hablando sobre lo que ha pasado, han participado muchísimo y acaban con una muy buena conclusión: que todos ganemos y que nadie quede atrás depende de nosotros, también en el cole.

Volvemos a clase y con este buen rollo de que todos podemos ganar iniciamos la actividad Empezando el año casi perfecto donde juntos definirán lo que quieren que pase este año en su clase. Quieren hacer más actividades al aire libre, quieren conocerse mejor, quieren que las opiniones de todos se tengan en cuenta... la lista es muy larga. Salen seis categorías y trabajan en pequeños grupos para concretar qué conductas se observan y qué cosas se dicen en el aula que han soñado. Al acabar, Marcos se muestra un poco escéptico con el cumplimiento de todo lo que ha salido. Hablamos de la importancia de hacer seguimiento y acordamos que lo haremos, no quieren que quede en papel mojado. ¡Seguimos!

## Sesión 3

**El cerebro en la palma de la mano y el tiempo fuera positivo. Trabajando la autorregulación.**

Cuando Cristina y yo llegamos a la clase, están ya poniéndose en círculo



▲  
El espacio de enfriamiento de Jaime que utilizamos para trabajar el concepto y herramienta de autorregulación del tiempo fuera positivo

sin que se lo hayamos pedido. Siempre tenemos la sesión los viernes a la misma hora. Una vez sentados les decimos: “nos hemos dado cuenta que habéis hecho el círculo sin que os lo hayamos pedido”. Y empezamos.

Hoy hablaremos de cómo funciona el cerebro, el suyo, el nuestro, el de sus padres... y empezamos con *El cerebro en la palma de la mano* de Daniel Siegel. Escuchan muy atentos toda la explicación. Alguno incluso con la boca abierta y sin pestañear. En ese asombro intuyo algún pensamiento de “esto a mí también me pasa, ahora lo entiendo...”. Seguimos con el *Tiempo fuera positivo* y les explico el cuento de Jane Nelsen. Les pregunto qué hacen ellos para volver a reconectar cuando se destapan. Antes les explico que trabajaremos con el bastón de la palabra, que avanzará por el círculo y que siempre tienen la opción de pasar si no saben qué decir o prefieren no compartir. Aprovecho para decirles que pueden elegir qué bastón quieren tener en su aula. Puede ser un rotulador, como el que vamos a utilizar hoy o puede ser cualquier otro objeto. Empiezan. Comparten muchas estrategias, se escuchan atentamente. Cristina también comparte algunas que le funcionan a ella y yo también. Ha sido una sesión muy interesante, nos vamos con más estrategias y una nueva estructura en nuestra mano para recordar.

### Sesión 4

#### Da, recibe y pasa. Practicando los agradecimientos.

Vuelve a ocurrir, llegamos a clase y ya están sentados en círculo. Hoy haremos la actividad Da, recibe o pasa. La semana pasada le pedí a Cristina que preparara un reconocimiento o un agradecimiento para cada uno de sus alumnos. Le dije: “piensa en situaciones cotidianas, escenas que hayas podido observar o compartir con ellos. Que sea auténtico y concreto”. Cristina llega a clase con una lista de agradecimientos, uno para cada alumno. Empezamos. Lo ha preparado con mucho detalle, para cada alumno algo muy per-

sonal de algún momento compartido. El silencio es absoluto. Escuchan muy atentos. Se percibe la buena energía. Esta primera ronda nos ha servido para conectar y para calentar motores. Nos ha ayudado a entrar en la actividad.

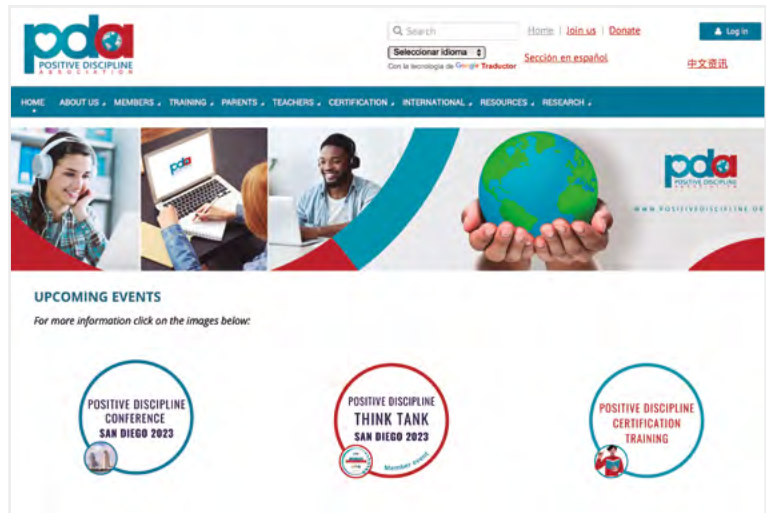
Ahora les toca a ellos. Pueden dar o recibir un agradecimiento/reconocimiento y también tienen la opción de pasar. Utilizamos de nuevo el bastón de la palabra. Algunos alumnos se animan a dar, los que lo reciben sin pedirlo, lo reciben con sorpresa y con una sonrisa. Una alumna pide recibir, después comparte que se siente un poco mal por haberlo hecho. Los compañeros le dicen que no y le reconocen el valor. Hablamos de por qué nos cuesta tanto. Algunos alumnos eligen la opción de pasar. Los alumnos nos han incluido a Cristina y a mí en sus reconocimientos. Y sí, es muy poderoso recibirlos. Les decimos que cada día además de hacer la sesión en círculo empezaremos con una ronda de agradecimientos, que estén atentos durante la semana y que observen. Reflexionamos sobre cómo se han sentido, qué ha pasado y sobre el sentido y la importancia de empezar nuestras sesiones de esta manera. ¡Nos vamos deseando que llegue el viernes de nuevo!

### Sesión 5

#### Carlitos. Entendiendo que todos queremos pertenecer.

Llegamos a clase, todos están en el círculo esperando la ronda de agradecimientos. Les gustó muchísimo hacerla la semana anterior. Dejamos unos segundos para pensar y empezamos. Esta primera ronda nos llena de energía. Ya estamos preparados para empezar. Hoy hemos preparado una actividad para trabajar el respeto mutuo. Es muy potente y siempre les hace reflexionar muchísimo. Se trata de la actividad de Carlitos. Hemos cambiado el nombre de la actividad ya que tenemos a un Carlos en clase, así que esta vez ha sido la actividad de Max. A mí me gusta plantearles que la situación ocurre en otro colegio, para no culpabilizarlos y fomentar la participación. Les

Si queremos que esta cultura se traslade a todo el centro, entonces deberemos también incorporar estas prácticas en todo lo que hacemos en nuestro día a día



▲  
Página web de la Positive Discipline Association de Estados Unidos

explicamos que Max es un alumno nuevo que no se siente parte del grupo. Les he pedido que expliquen qué podría estar pasando para que Max no se sintiera parte del grupo. Han estado muy activos. Cristina iba arrugando el papel cada vez que un alumno decía algo. Les he preguntado si ellos tienen arrugas y todos han dicho que sí. Alberto ha dicho: “¡Muchísimas! ¡Todo yo estoy lleno de arrugas!” Algunos han compartido sus arrugas. Ha ido muy bien, se han escuchado con mucha atención. Hemos seguido con la actividad y hemos buscado estrategias para ayudar a Max a sentir que forma parte del grupo. Hemos hablado también de las cosas que podemos hacer en nuestra clase para asegurarnos que nadie se sienta como Max. Hemos estado hablando durante un buen rato. Al final Marta ha hecho la reflexión de que esta actividad tiene que ver con dos de las pautas de clase que definieron en las primeras sesiones: el respeto y cuidarnos unos a otros. Esta actividad nos ayudará a tener más presente esas pautas y a llevarlas a cabo. Hemos decidido colgar a Max en el aula y tenerlo presente cada día. ¡Hasta la semana que viene!

### Sesión 6

#### Molestias y deseos. Practicando asertividad.

Legamos y están ya sentados en círculo, lo tienen superinteriorizado. Saben cuándo toca reunión de aula (es siempre el mismo día a la misma hora) y ellos ya se preparan.

Hoy vamos a practicar una actividad que, a veces, cuando la hacemos con maestros y profesores nos cuesta. Se trata

de compartir, sin personalizar, las cosas que nos molestan y de verbalizar lo que nos gustaría que ocurriese. Para realizar la actividad utilizaremos un insecto negro feísimo que levantaremos cuando estemos compartiendo lo que nos molesta y una barita que levantaremos cuando digamos lo que nos gustaría. Les explico a los chicos y chicas que vamos a utilizar una estructura muy concreta: Me molesta cuando la gente \_\_\_\_ y me gustaría \_\_\_\_.

Les explico que es importante saber expresar las cosas que necesitamos o que no nos gustan y poder hacerlo de forma respetuosa. La idea de hacer esta actividad es que puedan practicar esta habilidad para cuando surja una situación que no les guste y tengan el coraje de decirselo a la persona implicada.

Dejamos unos minutos para pensar. Empezamos la ronda. Están superatentos. Hay un silencio total en el aula. Cuando acabamos les digo que nunca los había visto tan atentos y les pregunto por qué creen que ha sido así. Piensan un rato y Noelia pide el bastón de la palabra, dice que no quiere ser ella la que moleste a los compañeros y que por esto ha estado atenta, por si hay algo que ella tiene que cambiar. Manu dice que le ayuda a conocer a los compañeros mejor. Han participado todos los alumnos. No siempre pasa igual cuando lo trabajamos con docentes. ¿Necesitamos también nosotros trabajar la asertividad?

### Y muchas sesiones más

Realizamos más sesiones con este grupo, trabajamos sobre el error y lo que pensamos y sentimos cuando los come-



## ¡AHORA DE PROFESORES

Algunos recursos para avanzar en la implantación de DP en los centros educativos:

### Experiencia Escolapios Cartuja Granada

- Padlet con la programación trimestral para cada etapa. Los docentes pueden compartir en el mismo Padlet cómo ha ido la actividad con el alumnado.



### Experiencia La Inmaculada Gijón

Una vez iniciada la implantación y un año después de haber hecho la certificación, realizamos formación de profundización con el claustro para las etapas de Infantil y Primaria realizamos 6 píldoras formativas online de una hora para profundizar en los siguientes aspectos:

- Primera sesión: conectando de nuevo con la DP. ¿Dónde estamos? ¿Qué hemos podido hacer en las aulas?
- Segunda sesión: preparando el terreno de las reuniones de aula
- Tercera sesión: la amabilidad y la firmeza en el aula
- Cuarta sesión: las conductas difíciles y la DP
- Quinta sesión: reforzando la reunión de aula
- Sexta sesión: planificando para el curso que viene

Fueron espacios para recordar, profundizar e intercambiar los avances de la implantación en cada uno de los aspectos que íbamos trabajando. Nos apoyamos en un Padlet.



temos, también como repararlos. Exploramos las características de lo que sería una buena solución, y entendimos que para que sean válidas deben ser respetuosas, razonables, relacionadas con lo que queremos solucionar y útiles. En otra sesión nos pusimos en los zapatos de alumnos diferentes a nosotros y entendimos sus puntos de vista, sus necesidades y que podemos contribuir a que sientan que pertenecen y que son importantes. Trabajamos el valor de la diferencia y nos lanzamos a resolver problemas. Los aprendizajes fueron fantásticos y la cohesión del grupo se reforzó. Pudimos observar la evolución en la participación en muchos de ellos, el incremento de la cooperación y, sobre todo, fuimos capaces de crear un espacio para ellos, que esperaban con ganas cada semana.

Si queremos que esta cultura basada en el respeto, en el sentido de comunidad, en la contribución de todos se traslade a todo el centro, entonces deberemos también incorporar estas prácticas en nuestras reuniones de claustro, en las reuniones de equipo directivo, en nuestra política de convivencia, en todo lo que hacemos en nuestro día a día. Es un cambio que no es fácil, ni rápido, pero posible. ¿Lo hacemos?

¿Quieres saber más? Pásate por la sección Para saber más, allí encontrarás tres enlaces al documental que grabamos con los alumnos y docentes de este centro educativo •



## PARA SABER MÁS

Disciplina Positiva en España. <https://disciplinapositivaespana.com>  
POSITIVE DISCIPLINE LAB. (2021, 10 de junio). "PASO A PASO" Un documental sobre Disciplina Positiva (Parte 1) [vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/8E8-fEh-IMA>

POSITIVE DISCIPLINE LAB. (2021, 18 de junio). 2.ª parte Documental sobre Disciplina Positiva "Paso a Paso" [vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/JTgocIDbLSY>

POSITIVE DISCIPLINE LAB. (2021, 28 de junio). 3.ª parte del Documental "Paso a Paso" (Disciplina Positiva) [vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/8E8-fEh-IMA>



## HEMOS HABLADO DE

**Implementación del currículum;  
programación; cultura del centro  
educativo; educación socioemocional.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en febrero de 2023, revisado y aceptado en abril de 2023.