

PSICOLOGÍA Y PEDAGOGÍA

Laura RODRIGUES CARVAS

PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA AL AULA DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TFG/GBL 2013



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

Grado en Maestro de Educación
Primaria / Lehen Hezkuntzako
Irakasleen Gradua

Grado en Maestro en Educación Primaria

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

***PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA AL AULA DE
CONOCIMIENTO DEL MEDIO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA***

Laura, RODRIGUES CARVAS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA

**UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA
NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA**

Estudiante / Ikaslea

Laura RODRIGUES CARVAS

Título / Izenburua

Psicología Positiva aplicada al aula de Conocimiento del Medio en Educación Primaria

Grado / Gradu

Grado en Maestro en Educación Primaria / Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Centro / Ikastegia

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales / Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea
Universidad Pública de Navarra / Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Director-a / Zuzendaria

Maidier PÉREZ DE VILLARREAL ZUFIAURRE

Departamento / Saila

Departamento de Psicología y Pedagogía / Psicología eta Pedagogia Saila

Curso académico / Ikasturte akademikoa

2012/2013

Semestre / Seihilekoa

Primavera / Udaberria

Preámbulo

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, modificado por el Real Decreto 861/2010, establece en el Capítulo III, dedicado a las enseñanzas oficiales de Grado, que “estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo Fin de Grado [...] El Trabajo Fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título”.

El Grado en Maestro en Educación Primaria por la Universidad Pública de Navarra tiene una extensión de 12 ECTS, según la memoria del título verificada por la ANECA. El título está regido por la *Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*; con la aplicación, con carácter subsidiario, del reglamento de Trabajos Fin de Grado, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universidad el 12 de marzo de 2013.

Todos los planes de estudios de Maestro en Educación Primaria se estructuran, según la Orden ECI/3857/2007, en tres grandes módulos: uno, *de formación básica*, donde se desarrollan los contenidos socio-psico-pedagógicos; otro, *didáctico y disciplinar*, que recoge los contenidos de las disciplinas y su didáctica; y, por último, *Practicum*, donde se describen las competencias que tendrán que adquirir los estudiantes del Grado en las prácticas escolares. En este último módulo, se enmarca el Trabajo Fin de Grado, que debe reflejar la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas. Finalmente, dado que la Orden ECI/3857/2007 no concreta la distribución de los 240 ECTS necesarios para la obtención del Grado, las universidades tienen la facultad de determinar un número de créditos, estableciendo, en general, asignaturas de carácter optativo.

Así, en cumplimiento de la Orden ECI/3857/2007, es requisito necesario que en el Trabajo Fin de Grado el estudiante demuestre competencias relativas a los módulos de formación básica, didáctico-disciplinar y practicum, exigidas para todos los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

En este trabajo, el módulo *de formación básica* permite enmarcar la información práctica en unos aspectos generales que deben ser conocidos por todos como contenidos mínimos. Esto quiere decir que la formación básica es imprescindible en todo proceso puesto que constituye la base del aprendizaje y debe ser una base sólida para poder continuar ampliando nuestros conocimientos. Además, en este caso en concreto el módulo de formación básica es especialmente importante puesto que el tema a trabajar está relacionado con la Psicología y la Pedagogía.

El módulo *didáctico y disciplinar* se ha desarrollado principalmente en la relación de la teoría con la práctica docente, donde se pretende reflejar que dicha teoría va mucho más allá y tiene o debe tener un lugar en el aula. Por otro lado, el módulo aparece representado también en el apartado de las Implicaciones pedagógicas, psicológicas y sociales en la escuela, donde se han utilizado los contenidos trabajados a lo largo de los estudios universitarios con el fin de realizar una correcta propuesta didáctica. Esto ha facilitado la consecución de una propuesta completa, coherente y realista donde la teoría relacionada con la Psicología Positiva aparece en todo momento representada.

Asimismo, el módulo *practicum* ha permitido en todo momento tomar una actitud cercana a la realidad escolar a la hora de plantear las actividades dentro de la propuesta didáctica. Gracias a la proximidad a los alumnos/as y a la escuela en general podemos realizar trabajos mucho más objetivos y congruentes puesto que no sólo tenemos como referencia la teoría sino que debemos tener presente nuestras experiencias prácticas en colegios.

Resumen

La actual importancia de la Psicología Positiva dentro de la educación lleva a la necesidad de trabajar este tema con el fin de darle la trascendencia que merece por los efectos beneficiosos que tiene tanto en el profesorado como en el alumnado dentro de las aulas. Por ello debemos conocer las herramientas que proporciona para poder aplicarlas en el aula.

Como docentes, en todo momento debemos pensar por y para los alumnos y esto debe llevarnos a plantear muchos aspectos a la hora de trabajar. Debemos conocer a nuestros alumnos así como, sus fortalezas y virtudes para conseguir un aprendizaje mucho más significativo.

A lo largo de dicho trabajo se abarcarán diferentes aportaciones teóricas de la Psicología Positiva, así como posibles aplicaciones en el aula de Conocimiento del Medio.

Palabras clave: Psicología Positiva; Fortalezas; virtudes; herramientas; aprendizaje significativo

Abstract

The current importance of Positive Psychology in education leads to the need to work this issue in order to give the significance it deserves for encouraging the effects it has on teachers as well as on students in the classroom. Because of this we must know the tools it provides to be able to apply them in the classroom.

As teachers, at all times we must think in and for students and this should lead us to ask ourselves about many aspects when we work. We must know our students as well as their strengths and virtues for a more meaningful learning.

Throughout this paper we will cover different theoretical contributions of Positive Psychology, as well as possible applications in the Natural and Social Sciences classroom.

Key words: Positive Psychology; strengths; virtues; tools; meaningful learning

Índice

Introducción	1
1. Antecedentes, objetivos y cuestiones	1
2. Marco teórico : Fundamentación y su relación con la práctica docente	3
2.1. Fundamentación teórica	3
2.2. Relación con la práctica docente	13
3. Desarrollo: perspectivas históricas o conceptuales de origen. Planteamiento razonado del autor.	19
3.1. Evolución histórica	19
3.2. Planteamiento razonado del autor	23
4. Implicaciones pedagógicas, psicológicas o sociales en la escuela	26
4.1. Justificación	27
4.2. Objetivos	27
4.2.1. Objetivos generales	27
4.2.2. Objetivos Bloque 3	28
4.2.3. Objetivos específicos	28
4.3. Contenidos	28
4.4. Competencias básicas	29
4.5. Secuencia de actividades	31
4.5.1. La indefensión aprendida	31
4.5.2. Actividad de roles dentro del aula	31
4.5.3. Vamos a relacionarnos con el mundo	32
4.5.4. ¡Solucionemos los conflictos!	32
4.5.5. En familia evitamos accidentes	33
4.5.6. Nos convertimos en investigadores	34
4.5.7. ¡Confiemos en los demás !	35
4.6. Metodología	35
4.7. Evaluación	37
4.5. Conclusiones	38
Conclusiones generales	
Referencias	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

El trabajo realizado corresponde a un Trabajo Fin de Grado (TFG), que consiste en una investigación sobre un tema concreto, así como su aplicación al aula. En este caso el tema seleccionado por la autora es la Psicología Positiva aplicada al aula de Conocimiento del Medio en Educación Primaria.

El trabajo tiene una estructura determinada puesto que la orientación seleccionada ha sido la de Estudios Teóricos. Así pues consta de una fundamentación teórica con su posible aplicación a la escuela, unas perspectivas históricas acompañadas de un planteamiento del autor, unas posibles implicaciones en la escuela en forma de propuesta didáctica y por último unas conclusiones generales. Además en todo momento el trabajo será contextualizado haciendo referencia a autores relevantes en dicho tema; así pues en el apartado de referencias aparecerán correctamente reflejados los libros utilizados.

Además dicho trabajo debe constar de un 20% de parte práctica, en este caso, dicha parte se corresponde con las implicaciones en la escuela de la Psicología Positiva relacionada con el Conocimiento del Medio.

En dicho trabajo además del tema seleccionado, deben aparecer contenidos relacionados con la práctica docente adquiridos a lo largo de los estudios universitarios del Grado en Magisterio Primaria. Además en él se debe reflejar la capacidad de redacción y correcta estructuración del trabajo.

1. ANTECEDENTES, OBJETIVOS Y CUESTIONES

En el terreno educativo, son muchas las posibilidades de la Psicología Positiva. A pesar de su corta trayectoria, actualmente existe mucha información adecuada para la formación del profesorado y así ampliar los conocimientos para expandir las posibilidades existentes en el aula.

La importancia de trabajar la Psicología Positiva aplicada a la educación, y en concreto al Conocimiento del Medio en Educación Primaria proviene de la necesidad de cambio. La escuela no debe ser simplemente un lugar donde aprender los contenidos

curriculares, debemos trabajar para formar personas tanto educativamente como personalmente, capaces de vivir plenamente, conscientes de lo que hacen y con la capacidad de trabajar autónomamente. Por ello, se debe lograr el bienestar de nuestros alumnos para así conseguir unos mejores resultados en dichos contenidos curriculares.

La Psicología Positiva debe tener su espacio en todos los aspectos a trabajar, no debe trabajarse de manera aislada, sino que debe incluirse como una forma de vida y debe ser transversal.

La Psicología Positiva tiene su importancia en la práctica, no basta con conocerla, debe verse reflejada en todos los momentos posibles, los alumnos deben recibirla como una práctica común y necesaria para sus vidas. Para que el aula pueda funcionar correctamente y obtener los objetivos marcados; existe la necesidad de formar alumnos fuertes, con la capacidad de superar las adversidades, autónomos, optimistas, cooperantes con sus compañeros y con los docentes, así como luchadores por su bienestar personal y social.

Por todo lo mencionado anteriormente destaco la necesidad de elaborar un proyecto abarcando dicho tema tan importante para la práctica educativa. Su aplicación al aula es muy importante porque ello supondría una mejora en el estado social y personal del alumnado.

Los objetivos marcados para dicho proyecto son los siguientes:

- Realizar investigaciones sobre la Psicología Positiva y conocer a los principales autores.
- Ampliar el conocimiento sobre la Psicología Positiva.
- Ser capaz de seleccionar la información más relevante.
- Conocer sus cambios y evoluciones a lo largo del tiempo hasta la actualidad.
- Relacionar dicha rama de la Psicología con la práctica docente.
- Plantear una posible aplicación práctica.
- Tomar la Psicología Positiva como elemento clave en el aula.

A la hora de desarrollar dicho proyecto surgen una serie de cuestiones que podrán ayudar a la comprensión del trabajo:

- ¿Qué es la Psicología Positiva?
- ¿Es importante dentro del aula?
- ¿Tiene aplicaciones reales en el aula?
- ¿Ha evolucionado a lo largo de la historia?
- ¿Existen investigaciones sobre ella?
- ¿Cómo reciben los alumnos este tipo de psicología?
- ¿Es favorable para el funcionamiento del aula?
- ¿Tiene algún aspecto negativo?
- ¿Sería necesario difundir la importancia de dicho tema?

2. MARCO TEÓRICO: FUNDAMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DOCENTE.

2.1. Fundamentación teórica

La psicología positiva es una rama de la psicología, de reciente aparición, que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen en las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología, centrándose en diversos componentes de la felicidad.

Esta disciplina estudia los aspectos positivos del bienestar personal de las personas, lo que contribuye a tener una vida mucho más plena, a vivir en un continuo crecimiento pleno y consciente.

La importancia de la psicología positiva reside en que es un campo dedicado al mejoramiento de la calidad de vida. Probablemente este tema haya estado dominado por trabajos insustanciales, basados en pensamientos y opiniones de gente, en numerosos libros de autoayuda, en contraste a la rigurosidad científica en décadas anteriores. Sin embargo, la psicología positiva ofrece estudios apoyados en el área, que respaldan cambios posibles y reales, aportando evidencias científicas que aconsejan su utilización en las aulas.

Como afirma Peterson (2006), la Psicología Positiva tiene una trayectoria corta pero esto no significa que por ello no deba ser estudiada, sino todo lo contrario. Debido a las evidentes consecuencias positivas que se alcanzan al aplicarla en la vida diaria,

tanto él como otros psicólogos han decidido dedicarse a ella de manera profesional y difundir su influencia en la consecución de una vida más plena y consciente.

De acuerdo a otro autor centrado en divulgar las bonanzas de la Psicología Positiva, Martin Seligman, el fin de la psicología positiva es reparar los sentimientos que están deformados, no se trata de estudiar la enfermedad, el daño o las debilidades. Se trata de estudiar las fortalezas y las virtudes.

Este autor explica en su libro *La auténtica felicidad*, que dicha rama de la psicología no tiene todo su valor por sí misma, sino que se compone de una serie de fortalezas que contribuyen a que dicha psicología positiva tenga su efecto en las personas.

Una fortaleza es un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo y que es medible y adquirible. Las fortalezas elegidas por Seligman y Peterson (2004) son las vías o caminos para llegar a alcanzar las seis virtudes humanas y siguen igualmente un criterio de ubicuidad, es decir, que se valoran en casi todas las culturas del mundo.

Sin embargo, sería necesario distinguir las fortalezas del talento o capacidad. Si bien estos conceptos forman parte de la psicología positiva, tienen elementos que los diferencian. Las fortalezas son rasgos morales y pueden entrenarse y mejorarse. Las capacidades o el talento no son rasgos morales y no son fácilmente adquiribles, aunque se pueden desarrollar y mejorar, pero tiene que existir una base, que es innata. Por el contrario, fortalezas como el valor, la justicia o la amabilidad, pueden forjarse incluso a partir de unos cimientos frágiles. Además, las capacidades son relativamente automáticas, mientras que en las fortalezas es clave el concepto de voluntad. Prácticamente cualquier persona puede obtener, con el tiempo, esfuerzo y determinación suficientes, las fortalezas personales, mientras que las capacidades no pueden adquirirse por medio de la voluntad.

Una vez seleccionadas las virtudes y fortalezas características de todo ser humano, Seligman y Peterson se propusieron elaborar un modo de medirlas y cuantificarlas. Así nace el *VIA Inventory of Strength*, traducido al castellano como "Cuestionario VIA de Fortalezas Personales", que es un cuestionario de 245 ítems tipo líkert con 5 posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas ordenadas bajo 6 virtudes. A través de este variado conjunto de

preguntas, el psicólogo es capaz de conocer cuáles son las fortalezas que caracterizan a una persona. Se han presentado diferentes estudios que demuestran la validez y fiabilidad de este cuestionario.

Las 24 fortalezas personales que mide el VIA, que se agrupan en 6 categorías de virtudes, son las siguientes:

- Sabiduría y conocimiento: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. Creatividad (originalidad, ingenio): Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

2. Curiosidad (interés, amante de la novedad, abierto a nuevas experiencias): Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

3. Apertura de mente (juicio, pensamiento crítico): Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. Deseo de aprender (amor por el conocimiento): Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

5. Perspectiva (sabiduría): Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

- Coraje: Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía (valor): No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. Persistencia (perseverancia, laboriosidad): Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad (autenticidad, honestidad): Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. Vitalidad (pasión, entusiasmo, vigor, energía): Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo lo mejor de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

- Humanidad: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. Amor (capacidad de amar y ser amado): Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a otras personas.

11. Amabilidad (generosidad, apoyo, cuidado, compasión, amor altruista, bondad): Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal): Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importante para otras personas, tener empatía.

- Justicia: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo): Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. Justicia (equidad): Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. .

15. Liderazgo: Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

- Moderación: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Perdón y compasión (Capacidad de perdonar, misericordia): Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. Humildad/Modestia: Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. Prudencia (discreción, cautela): Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. Autorregulación (autocontrol): Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

- Trascendencia: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20. Aprecio de la belleza y la excelencia (asombro, admiración, fascinación): Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

21. Gratitud: Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

22. Esperanza (optimismo, visión de futuro, orientación al futuro): Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor (diversión): Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida.

24. Espiritualidad (religiosidad, fe, propósito): Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege.

Además de las investigaciones sobre las virtudes y fortalezas entre otras, en los años 70, Martin Seligman desarrolló una interesante teoría que, en un principio sirvió para explicar el comportamiento animal, pero posteriormente se ha mostrado con gran capacidad explicativa para un número importante de fenómenos humanos, principalmente con la incorporación de la teoría de la atribución al modelo.

Seligman descubrió que, tras someter a un animal a descargas eléctricas sin posibilidad de escapar de ellas, dicho animal no emitía ya ninguna respuesta evasiva aunque, por ejemplo, la jaula hubiese quedado abierta. En otras palabras, había aprendido a sentirse indefenso y a no luchar contra ello.

Más específicamente, Seligman explicó el fenómeno en términos de una percepción de no contingencia entre posibles conductas de evasión y sus nulas consecuencias: haga lo que haga el animal siempre obtendrá el mismo resultado negativo. La consecuencia más directa del proceso es la pasividad o pérdida de toda respuesta de afrontamiento. Este es el principio de su Teoría de la Indefensión Aprendida.

Sin embargo, una vez comprobados fenómenos similares en el comportamiento humano, especialmente asociados a estados depresivos, la teoría se enriqueció notablemente durante los años 80 con la incorporación de las teorías de la atribución o el denominado estilo atribucional. El estilo atribucional es la manera que tenemos los seres humanos de aceptar las diferentes situaciones vividas. Por ejemplo ante un problema, una persona puede creer que es algo pasajero mientras que otra más negativa dirá que es debido a su continua mala suerte. Por lo tanto, el estilo atribucional es personal y depende de cada persona.

Según ello, los efectos de la indefensión aprendida serán más o menos severos en función del estilo atribucional que tenga la persona en relación con las causas atribuibles a la no contingencia. Así, los efectos serán mayores si uno tiende a pensar que la no contingencia es debida a factores estables o de carácter global, mientras que los efectos serán menores o transitorios si uno tiende a atribuir el fenómeno a factores inestables o de carácter más específico. La estabilidad junto a la importancia atribuida al efecto o factores de personalidad como el locus de control, pueden ayudar a explicar diferentes síntomas de indefensión entre diferentes personas ante una misma situación vital.

En relación con dicha práctica cabe destacar la afirmación de Albert Einstein: “todas las personas somos genios pero si mides la capacidad de un pez poniéndole a subir un árbol pasará el resto de su vida creyendo que es un inútil”. Este matemático lo que quería expresar era que todas las personas tienen habilidades que nunca serán explotadas ni reconocidas puesto que el entorno académico está estructurado para valorar unas actitudes y desdeñar otras. Esto debería suponer un cambio en la estructuración de la clase y promover cambios donde las necesidades y capacidades de los alumnos sean siempre el punto de partida.

El nombre de Psicología Positiva no quiere decir que la otra psicología sea negativa, simplemente se hace énfasis en actitudes y emociones positivas, en potenciar fortalezas y fomentar comportamientos que garanticen una buena calidad de vida.

Para la consecución del desarrollo de la Psicología Positiva, son muchas las herramientas que deben trabajarse además de las fortalezas y virtudes.

Uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, y que además se puede modificar por circunstancias específicas. Así, el temperamento es uno de los indicadores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá (Seligman, 2005).

Las emociones positivas son claves para la consecución de la felicidad y con ello para el desarrollo de la Psicología Positiva pero, cabe destacar que dichas emociones han sido en cierto modo abandonadas por los estudios científicos puesto que se consideran mucho más escasas que las emociones negativas. En muchas ocasiones se han dejado las emociones positivas de lado puesto que se han identificado con el placer. Al hilo de esta afirmación, Fredrikson (2000) menciona que esto es un grave error ya que se están ignorando otras funciones que no comparten con los demás estados afectivos positivos y que son propias y exclusivas de este tipo de emociones.

Todas las emociones tienen tres componentes que se relacionan de distinta forma dependiendo del énfasis puesto en ellas:

El componente emocional, que consiste en enseñar a los alumnos a que las emociones positivas predominen sobre las negativas. Seligman (2007) añade algunas ideas como promover sentimientos de gratitud y perdón, disfrutar de los placeres y experiencias gratificantes y potenciar el optimismo y la esperanza respecto al futuro.

La educación emocional es un proceso educativo, permanente y continuado para potenciar el desarrollo personal completo, con su comportamiento emocional y cognitivo para aumentar el bienestar personal y social.

El componente cognitivo, determina que es muy importante la valoración positiva de nuestros logros en diferentes áreas, y es muy importante ser capaz de anticipar las recompensas. Diener y Biswas-Diener (2008) nos advierten de posibles errores cognitivos más comunes en las predicciones, lo que puede poner en riesgo la felicidad.

En cuanto al componente comportamental, la ciencia actual parece apoyar la idea de que las formas habituales de comportarnos favorecen la posibilidad de llevar una vida más plena y satisfactoria.

Un correcto equilibrio entre los componentes anteriormente mencionados favorecerá la aparición de emociones positivas y con ello la proximidad a la felicidad.

Otra de las herramientas de la Psicología Positiva es la resiliencia, que se define como la capacidad de reconstruirse y recuperarse de las adversidades, conflictos y la ausencia de hechos positivos aumentando la responsabilidad. La resiliencia supone la capacidad de hacer planes realistas y los pasos que deben darse para conseguirlos. El ser humano debe tener confianza en sí mismo y en sus habilidades para poder lograr los planes marcados.

En relación con la resiliencia, encontramos el concepto de “Hardiness” que significa persona resistente. Son Kobasa y Maddi (1972) los autores que desarrollan el concepto, a través del estudio de aquellas personas que ante hechos vitales negativos parecían tener unas características de personalidad que les protegían. Así, se ha establecido que las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia. Dicho concepto tiene unas dimensiones básicas:

- Compromiso. Implicación personal en las cosas que se hacen.
- Control. La convicción de que se puede ejercer una influencia personal sobre los acontecimientos.
- Reto. Las dificultades son interpretadas como factores estimulantes y no como pérdidas.

Por otro lado, la confianza supone que el individuo valore sus habilidades y trabaje la motivación para llevar a cabo los recursos positivos dirigidos hacia la focalización positiva. Debe confiar en las acciones que llevará a cabo para la consecución de sus metas.

Muy relacionados con la confianza, aparecen el optimismo y la motivación. Según Seligman (1998), el optimismo es un estilo atribucional que explica los acontecimientos positivos como causas personales, permanentes y generalizadas. Puede definirse como una característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.

El optimismo es un rasgo, es decir, una característica de las personas que se repite a lo largo del tiempo en distintas situaciones. Las personas optimistas son aquellas que esperan que les ocurran cosas buenas y califican los hechos negativos de pasajeros, mientras que los pesimistas consideran que todo lo que ocurre es malo y que no pueden controlarlo.

Por otro lado, la motivación es la actividad dirigida a algo, el deseo de ello, su búsqueda, y no el logro o la satisfacción de los deseos, lo que produce en las personas sentimientos positivos más profundos. Se dice de ella que es un objetivo, una meta, una prioridad, se habla de ganas, de recompensas y de que algo que te lleva a satisfacer una necesidad, entre otras muchas. Según Alonso-Tapia (2005), la motivación son las razones personales que de modo consciente o inconsciente orientan la actividad de las personas hacia una meta.

Otro rasgo importante en la Psicología Positiva es el autocontrol o autorregulación, que se definiría como el proceso de ejercer control sobre uno mismo para alcanzar objetivos o cumplir metas. Las personas auto reguladas son capaces de controlar respuestas instintivas como la agresión y la impulsividad, respondiendo en su lugar conforme a estándares preconcebidos de comportamiento.

La iniciativa supone una herramienta muy importante puesto que consiste en la capacidad de tomar decisiones y actuar en consecuencia. Esto supone que una persona tiene la suficiente confianza en sí mismo como para decidir por sí solo y poder actuar siguiendo sus pensamientos u opiniones.

Otro aspecto importante a tener en cuenta en la Psicología Positiva sería la creatividad o también la capacidad de crear, de producir cosas nuevas y valiosas, es la capacidad de un cerebro para llegar a conclusiones nuevas y resolver problemas en una forma original. La actividad creativa debe ser intencionada y apuntar a un objetivo. Es un proceso que se desarrolla en el tiempo y que se caracteriza por la originalidad, por la adaptabilidad y por sus posibilidades de realización concreta. Creatividad es la producción de una idea, un concepto, una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y que satisface tanto a su creador como a otros durante algún periodo.

Manuela Romo (1997) afirma que la creatividad se conforma como una dimensión estable que propicia la producción sistemática de ideas innovadoras (estados motivacionales, rasgos de personalidad y un estilo de trabajo favorecedor).

Todos nacemos con una capacidad creativa que luego puede ser estimulada o no. Como todas las capacidades humanas, la creatividad puede ser desarrollada y mejorada.

El trabajo en equipo supone desarrollar en los alumnos una serie de herramientas de la Psicología Positiva. Un equipo es una forma de organización donde se busca que en conjunto aflore el talento colectivo y se entrelacen las energías individuales dando como resultado la superación y el logro de todos sus miembros. La esencia de un verdadero equipo es que logra la sinergia, es decir, el resultado grupal es superior a la suma de los rendimientos individuales. Las relaciones en un buen equipo inspiran a sus integrantes para que den lo mejor de sí mismos.

Una herramienta relacionada con el trabajo en equipo es la adaptabilidad a diferentes situaciones que puedan surgir, sabiendo cómo enfrentarse a la adversidad y como resolver ciertos momentos de confrontación. La capacidad de adaptarse a los cambios, de manejarlos, aumenta la fortaleza para resistir, para adaptarse y manejar los sentimientos de manera saludable, sin que produzcan ansiedad en la persona. La adaptabilidad puede ser la capacidad para afrontar los cambios y desafíos de la vida diaria, el paso previo a la resiliencia, es decir, la preparación para resistir a los grandes problemas, a los golpes duros de la vida.

Por otro lado, el trabajo en equipo favorece las relaciones personales, trabajando así la interrelación personal y el trabajo cooperativo. Además, en ciertos momentos podrán surgir conflictos, y el individuo debe tener la capacidad de solucionarlos.

Por último, se fomenta la comunicación, puesto que en el trabajo cooperativo pueden aparecer múltiples formas de pensar o ideologías que deberán debatirse y trabajarse mediante la palabra.

Estas son las herramientas más importantes de la Psicología Positiva y que tienen una clara aplicación práctica dentro de la escuela. Por todo ello, deben tener relevancia y ser desarrolladas con los alumnos/as.

2.2. Relación con la práctica docente

Tras haber planteado los aspectos más relevantes de la Psicología Positiva, pasaremos a su relación con la práctica docente. El aula debe ser un lugar de felicidad donde ésta sea el camino para la educación.

El primer programa para enseñar felicidad se lo debemos a Fordyce (1997 y 2000) quien, tomando como punto de partida investigaciones y lecturas sobre la documentación científica planteó catorce rasgos asociados directamente a la felicidad. Dicha propuesta se basa en el principio de que si uno puede ser como es la gente feliz, podrá también ser feliz.

Los catorce rasgos son los siguientes:

1. Ser más activo y mantenerse ocupado.
2. Dedicar más tiempo a la vida social.
3. Ser productivo en un trabajo significativo.
4. Organizarse mejor y planificar las cosas.
5. Evitar las preocupaciones.
6. Reducir expectativas y aspiraciones.
7. Desarrollar un pensamiento positivo y optimista.
8. Centrarse en el presente.
9. Trabajar en busca de una personalidad sana.

10. Desarrollar una personalidad sociable y atractiva.
11. Ser uno mismo.
12. Eliminar los sentimientos y problemas negativos.
13. Las relaciones íntimas son la primera fuente de felicidad.
14. EL secreto fundamental: valorar la felicidad, considerar que es algo importante y luchar por conseguirla.

Dichos aspectos básicos pueden y deben tener su aplicación en la práctica docente, y esta es la manera de evitar en muchas ocasiones el sentimiento de estrés o desesperación que sufren los alumnos dentro del aula. Se debe promover en todo momento el desarrollo de herramientas positivas para favorecer el adecuado desarrollo de la personalidad del alumnado.

Una vez conocidos los aspectos que nos conducen a la felicidad, se debe plantear la forma de acercarlos al alumnado y que así formen parte de la práctica docente. Para que la psicología positiva pueda tener sus frutos, sería conveniente que los docentes por su parte se formaran y llegaran a ser capaces de transmitir una serie de sentimientos y valores a sus alumnos que les llevarán a un correcto desarrollo personal y social.

Los componentes que favorecen la consecución de la felicidad deben trabajarse con sus respectivas áreas de conocimiento y además sería correcto llevarlos a cabo tanto con el profesorado como con los padres. Se ha observado que el apoyo familiar es una pieza fundamental para la felicidad en estas edades (Young, Miller, Norton & Hill, 1995). Además en estas edades jóvenes, la presencia de experiencias positivas diarias predice la felicidad mejor que la acumulación diaria de eventos estresantes (McCullough, Huebner & Laughlin, 2000). También se ha empezado a estudiar la aportación que hace la escuela sobre la satisfacción infantil. Las escuelas que ofrecen actividades extracurriculares, tareas significativas estructuradas por niveles, seguridad y control percibida por los alumnos/as, predicen mayores niveles de felicidad infantil.

La felicidad como meta educativa debería figurar desde el principio de la escolaridad en educación infantil, hasta finalizar la educación secundaria obligatoria. La adquisición de valores, actitudes y habilidades surge fundamentalmente en las primeras décadas de nuestra vida, por lo que tendremos que prestar una atención especial para

favorecer su desarrollo en estos años. No se pretende delimitar exclusivamente la educación para la felicidad a la infancia, como si de un período crítico se tratase. La infancia es un período sensible para el desarrollo del ser humano, es una gran oportunidad que se debe aprovechar, pero el aprendizaje es un ejercicio que está presente durante toda la vida. Conjuntamente, cuando la educación es sistemática, continua, se ejerce desde ámbitos diferentes y por medio de agentes significativos para el niño, es más efectiva y genera verdadero desarrollo de competencias. (Palomera, R. 2008, Educando para la felicidad.).

Es cierto que la teoría es imprescindible para poder abordar estos temas, puesto que documentarse es clave para obtener buenos resultados, pero lo realmente complicado es su aplicación práctica en el aula. Ricardo Arguís Rey, maestro de Pedagogía Terapéutica, licenciado en Psicología y doctor en Pedagogía, destaca la importancia de potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, mediante un trabajo integrado que parta de la Acción Tutorial y la Educación en Valores, amparándose en el desarrollo de las Competencias Básicas que establece la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación. Especialmente las Competencias de autonomía e iniciativa personal y la Competencia social y ciudadana.

En la práctica educativa diaria es frecuente observar la separación entre los aspectos más académicos (contenidos de áreas curriculares), frente a los aspectos relacionados con el desarrollo personal y social del alumnado, ligados a la acción tutorial (enseñar a pensar, a ser persona, a convivir etc.). El ámbito de la acción tutorial, junto con la educación en valores, al considerarse de carácter transversal e incluir todas las áreas, corre el riesgo de quedar olvidado en un segundo plano, en detrimento del desarrollo de los contenidos que conllevan. La Psicología Positiva puede contribuir a aportar herramientas para abordar todos estos temas en las aulas, a través de las emociones positivas, los rasgos positivos y las instituciones positivas.

El objetivo principal de la Psicología Positiva dentro del aula es conseguir un modelo integrador que permita potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, que unifique y estructure el trabajo que actualmente se desarrolla en las escuelas en torno a la Acción Tutorial, la Educación en Valores y las Competencias Básicas relacionadas con el desarrollo personal y social. Además, tomando como núcleo central el

desarrollo de la atención plena (“Mindfulness”) y la educación de las veinticuatro fortalezas personales descritas por Peterson y Seligman (2004).

La atención plena será el fundamento previo, de modo que, potenciando actitudes de plena consciencia y autocontrol, consigamos capacitar a nuestros alumnos para desarrollar en sí mismo las fortalezas personales que constituyen los rasgos positivos de su personalidad. Y todo ello con el referente final de hacer a nuestros alumnos más autónomos, más capaces de desenvolverse en el mundo que les rodea y, en definitiva, más felices.

La práctica de la atención plena o “Mindfulness”, más que un conjunto de meras técnicas de relajación, es una actitud ante la vida. Se trata de un estilo global de afrontar la vida que impulsa las fortalezas personales de los alumnos. Su objetivo principal es desenmascarar automatismos y promover el cambio y con ello, la mejora de nuestras vidas. Dicha práctica puede producir numerosos cambios entre los que destacan:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Conseguir un mejor control de pensamientos y emociones.
- Disfrutar del presente.

El fin último de esta práctica es que el alumnado logre un estado de consciencia y calma que les ayude a conocerse mejor, autorregular su conducta y ser más conscientes del momento presente, como modo de alcanzar mayor bienestar y felicidad. Se trata de potenciar en los alumnos/as una actitud permanente de consciencia y calma encaminada a desenmascarar automatismos y promover su desarrollo integral.

Relacionado con la práctica de atención plena, encontramos el Programa “Aulas Felices” que se trata de un programa con visión integradora y adaptado a la realidad del sistema educativo actual en España. Con este proyecto se pretende equilibrar la adquisición de conocimientos con el cultivo de destrezas y actitudes, para ayudar al alumnado a desarrollarse personal y socialmente, potenciando su bienestar presente y futuro.

Este programa se dirige al desarrollo de las Competencias Básicas y aborda especialmente tres de ellas: Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana y por último Competencia para aprender a aprender. Este programa está impulsado desde los fundamentos de la Psicología Positiva y se centra en dos áreas de investigación e intervención:

Por un lado la “atención plena” (“Mindfulness”), ya comentada anteriormente y con la que se pretende que el alumnado tome un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, para vivir íntegramente el presente. Las técnicas de atención plena son aplicadas por psicólogos, médicos y educadores.

Por otro lado, se centran en la teoría de las “fortalezas personales” (Seligman, 2002; Peterson y Seligman, 2004).

Dicho programa pretende por tanto trabajar la atención plena con el desarrollo de las fortalezas personales potenciando los cinco componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros) que favorecerán el bienestar y los aprendizajes.

También cabe destacar el gran interés de la Fundación Fluir por la Psicología Positiva. Esta fundación es una organización sin ánimo de lucro cuyo objetivo es contribuir a que la comunidad, y especialmente los niños y jóvenes a través de la educación, sean capaces de crecer y vivir con plenitud, potenciando sus fortalezas emocionales, sociales y cognitivas, encontrando sentido y mejorando su rendimiento en el aprendizaje, potenciando a su vez, todo aquello que contribuye a nuestro bienestar como personas, como comunidades y como sociedades. En dicha fundación podemos encontrar cursos que se ofrecen de formación sobre el tema, así como recursos educativos. Estos recursos son materiales didácticos donde se abarcan diferentes temas relacionados con la Psicología Positiva. Dicha fundación sigue unas líneas de actuación que son las siguientes:

- Sensibilizar, informar y formar sobre modelos alternativos y activos de educación, que sustenten y potencien las fortalezas de la persona, los valores positivos y la felicidad.

- Incorporar el concepto y objetivo de felicidad en las prácticas educativas, mediante actividades dirigidas a los niños y jóvenes.
- Apoyar a los educadores en sus esfuerzos transformadores, ofreciendo formación y recursos a través de proyectos colaborativos.
- Asesorar y colaborar con entidades públicas implicadas en el diseño de políticas educativas y su gestión, incorporando la perspectiva de la educación en valores positivos y felicidad.
- Compartir conocimiento y generar puntos de encuentro a través conferencias, seminarios, publicaciones, grupos de discusión, y de la Red Fluir.

Así pues, se puede observar el actual interés por la Psicología Positiva y sus posibles aplicaciones dentro del aula, de tal modo que se dispone de la suficiente información para poder aplicarla al aula y a los diversos contextos de la vida.

Para poder desarrollar la Psicología Positiva dentro del aula con los alumnos, sería óptimo plantearse anteriormente cómo y qué trabajar teniendo en cuenta las herramientas anteriormente explicadas.

En primer lugar se deben tener en cuenta las capacidades e intereses del alumnado, es decir, el punto del que partimos. Posteriormente se debe conocer cómo se sienten en aula, cómo se enfrentan ante las diferentes situaciones que puedan vivir. Tras conocer la situación inicial sería necesario favorecer situaciones positivas. Por ejemplo, trabajar en grupos para favorecer la cooperación, la adaptabilidad, las relaciones personales y la comunicación. Además, debemos trabajar con ellos la forma de enfrentarse a la vida con optimismo, confianza y motivación y sabiendo resolver las dificultades que podamos encontrar. En general, se debe destacar la importancia de acercar a los alumnos a la Psicología Positiva y saber cómo hacerlo.

Se pretende que la Psicología Positiva tenga en la educación un papel esencial, como fundamento y marco global de las propuestas educativas que se desarrollen en el aula.

Tras una década de constante evolución de esta corriente, aparecen riesgos de mezcla de ideas, prácticas poco trabajadas y sin fundamentación, por ello es importante promover la formación del profesorado. Se debe asumir un compromiso intelectual y ético que llevará a actuar con prudencia y rigor científico, fundamentando los puntos de partida, investigando y documentándose acerca de las aportaciones de la Psicología

Positiva, solicitando asesoramiento de expertos, de modo que el trabajo sea sólido y esté genuinamente anclado en los fundamentos de esta corriente.

3. DESARROLLO: PERSPECTIVAS HISTÓRICAS O CONCEPTUALES DE ORIGEN. PLANTEAMIENTO RAZONADO DEL AUTOR.

3.1. Evolución histórica

En la historia del pensamiento filosófico y antropológico occidental y oriental, la perspectiva de favorecer el desarrollo de las cualidades positivas del ser humano tiene una larga tradición. Ya en la antigua civilización griega y romana Aristóteles se interesó por la “eudaimonía” o felicidad de las personas. Cicerón y Séneca también trataron sobre este tema.

La “eudaimonía” o plenitud de ser es una palabra que proviene de la Grecia clásica y su significado es felicidad. Aristóteles lo explicaba como un ejercicio únicamente humano, es decir, la razón. Normalmente este término se relaciona con la alegría o el placer. Para este filósofo el fin del ser humano es la felicidad pero en ocasiones se producen problemas puesto que es difícil determinar qué es la felicidad.

A pesar de estos amplios precedentes filosóficos y psicológicos, hay que decir que una de las innovaciones que ha incorporado la Psicología Positiva moderna consiste en haber realizado investigaciones empíricas sobre las aportaciones de la sabiduría clásica, utilizando la metodología científica de la Psicología. Así pues, actualmente la Psicología Positiva debe poseer la importancia requerida puesto que el trabajo realizado para investigar sobre ella ha sido exhaustivo.

Antes de la Segunda Guerra Mundial, la Psicología se había propuesto tres misiones: curar las enfermedades mentales, ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfecha, e identificar y promover el talento. Tras la Segunda Guerra, el acontecimiento de dos eventos cambiaron la orientación de la Psicología: en 1946 se creó la Veterans Administration y muchos psicólogos se abocaron al tratamiento de las enfermedades mentales, y en 1947 se fundó el National Institute of Mental Health haciendo que muchos investigadores consideraran relevante el estudio sobre las diferentes psicopatologías. Los hechos mencionados hicieron que, de las tres misiones

propuestas por la Psicología, sólo se desarrollara la primera (curar las enfermedades mentales).

En el terreno de la Psicología, los antecedentes de la Psicología Positiva deben buscarse en los escritos de William James (1902), de Allport (1958) y en los autores de la denominada Psicología Humanística, entre otras fuentes. Deben citarse como referentes importantes los trabajos de autores como Rogers (1951, 1961), Maslow (1954, 1968); Erikson (1963, 1982), Vaillant (1977); Deci y Ryan (1985); y Ryff y Singer (1996).

En 1954, el psicólogo Abraham Maslow terminó su libro *Motivación y personalidad* con el capítulo *Hacia una psicología positiva*, donde se incluía la importancia de prestar atención a los aspectos importantes de la vida por parte de la Psicología. Actualmente, podemos observar la evolución surgida en este ámbito pero no lo suficiente.

Carl Rogers fue un influyente psicólogo en la historia estadounidense y junto a Abraham Maslow llegó a fundar el enfoque humanista en psicología. En 1957 obtuvo la cátedra de Psicología y Psiquiatría y posteriormente experimentó la “terapia centrada en el cliente” con pacientes psicóticos. Fue partícipe y gestor instrumental en el desarrollo de la terapia no directiva, que renombró como Terapia centrada en la persona. Esta teoría es conocida por sus siglas en inglés PCA “Person-Centered Approach” o enfoque centrado en la persona. Sus teorías abarcan no sólo las interacciones entre el terapeuta y el cliente, sino que también se aplican a todas las interrelaciones humanas pasando por la educación.

Ya en 1964 abandonó la enseñanza y se trasladó a California donde fundó el Center for the Study of the Person y, sucesivamente, el Institute of Peace para el estudio y la resolución de los conflictos.

En su teoría de la personalidad, Rogers se preocupa por las características del niño, por el desarrollo del yo y por último, por la necesidad de la consideración positiva.

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) constituyó un modelo explicativo de la motivación humana que fue explicado a diversos ámbitos. Dicha teoría determinaba en qué medida las personas se involucraban o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta los mecanismos psicológicos

reguladores de la conducta, y buscando siempre una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada.

Además, la historia de la Psicología Positiva es relativamente nueva, pero muchos son los psicólogos que vienen haciendo Psicología Positiva sin otorgarle la importancia que merece. Los estudios sobre el apego, la inteligencia emocional, los valores humanos, la creatividad, el autocontrol, entre otros son temas relacionados con esta Psicología (Castro Solano, 2009).

Se considera que el inicio formal de la Psicología Positiva, como una rama de la Psicología con entidad propia, tuvo lugar a raíz de la conferencia inaugural que Martin Seligman ofreció en 1998 para su periodo presidencial de la APA (Asociación Americana de Psicología).

Este autor concluyó su discurso diciendo:

“La psicología no es una mera rama del sistema de salud pública, ni una simple extensión de la medicina, nuestra misión es mucho más amplia. Hemos olvidado nuestro objetivo primigenio, que es el hacer mejor la vida de todas las personas, no sólo de las personas con una enfermedad mental. Llamo a nuestros profesionales y a nuestra ciencia a retomar esta misión original justo ahora que comienza un nuevo siglo”.

Posteriormente, en enero de 1999, durante el I Congreso Akumal celebrado en México, un grupo de investigadores elaboraron un manifiesto de soporte a la nueva Psicología Positiva. Entre ellos destacan Barbara Fredrickson, Mihalyi Csikszentmihalyi, Jon Haidt, Ken Sheldon y Kevin Rathunde. Poco después Martin Seligman creó el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania.

Son numerosos los estudios que el autor ha realizado en dicho centro de Psicología Positiva. Uno de ellos es el programa de intervención dirigido a alumnado de Educación Secundaria del Instituto “Strath Haven” de Philadelphia, iniciado en el 2002. Este proyecto se llevó a cabo en colaboración con el Departamento de la Universidad de Pennsylvania. Está basado en un diseño experimental de carácter longitudinal, dirigido a alumnado de noveno grado. Dicho programa se componía de tres componentes: Por un lado pretendía incrementar la emociones positivas, por otro

lado ayudar a los alumnos a identificar sus fortalezas características y usarlas más en su vida diaria y por último, potenciar el significado y el propósito de la vida, reflexionando acerca de las actividades y experiencias que dan sentido a su vida. En dicho proyecto se integraron actividades positivas en Lengua Y Literatura. El alumnado fue cumplimentando cuestionarios donde se pretendía valorar el uso de las fortalezas personales y su nivel de bienestar personal. Además, las familias y el profesorado aportaron datos sobre las conductas cotidianas relacionadas con este tema.

Los resultados de dicho programa fueron numerosos efectos positivos a largo plazo en determinadas áreas, donde se incluyen las habilidades sociales, una implicación activa y placentera en actividades escolares y en consecuencia mejores resultados escolares.

En parte, el surgimiento de la Psicología Positiva, es un intento de continuar con esas misiones olvidadas tras la Segunda Guerra Mundial (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En el mencionado discurso inaugural, Seligman declaró que su mandato tendría como objetivo enfatizar el interés hacia una psicología más positiva:

“La Psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es sólo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros” (Seligman, 2003, p.1).

En un primer momento, Seligman consideró que el énfasis debía estar en la prevención pero rápidamente se dio cuenta que, de ese modo, seguía enfocándose en la enfermedad, ya que el objetivo era meramente evitarla o minimizar sus efectos (Seligman, 2002).

La preocupación y el interés por el estudio del bienestar humano y los factores que contribuyen al mismo, no es exclusividad de la Psicología Positiva; sin embargo, Seligman tuvo la virtud de identificar estas tendencias, nombrarlas y adaptarlas a los cánones ortodoxos de la ciencia, organizándola en una estructura programática e impulsando su investigación y difusión (Gancedo, 2008; Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

Tras haber hecho un recorrido por la corta historia de la Psicología Positiva, sería conveniente indicar sus diferentes definiciones destacando varios autores mencionados por Linley, Joseph, Harrington y Wood (2006):

El campo de la Psicología Positiva, a un nivel subjetivo, refiere a las experiencias subjetivas: bienestar, alegría y satisfacción (en el pasado); esperanza y optimismo (para el futuro); y *fluir* -flow- y felicidad (en el presente). A un nivel individual refiere a los rasgos individuales positivos: capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, originalidad, visión de futuro, espiritualidad, talento, sabiduría. A un nivel grupal, refiere a las virtudes cívicas y las instituciones: responsabilidad, altruismo, moderación, tolerancia, ética (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p.5).

La Psicología Positiva no es más que el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas. Analiza al “hombre promedio” con un interés en buscar que funciona, que es correcto, que mejora... (Sheldon & Kasser, 2001, p. 216).

La Psicología Positiva es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar o, al óptimo funcionamiento de personas, grupos e instituciones (Gable & Haidt, 2005, p. 104).

Por último, Linley, Joseph, Harrington y Wood (2006) definen a la Psicología Positiva como el estudio científico de las posibilidades de un desarrollo humano óptimo; a nivel meta-psicológico se propone reorientar y reestructurar teóricamente el desequilibrio existente en las investigaciones y prácticas psicológicas, dando mayor importancia al estudio de los aspectos positivos de las experiencias vitales de los seres humanos, integrándolos con los que son causa de sufrimiento y dolor; en un nivel de análisis pragmático, se ocupa de los medios, procesos y mecanismos que hacen posible lograr una mayor calidad de vida y realización personal (p. 8).

En general, las definiciones anteriormente incluidas conciben la Psicología Positiva como un cambio en la mente humana y en su forma de pensar y de ver el mundo. Debemos evitar los pensamientos negativos puesto que estos hacen empeorar las situaciones, y debemos tomar una actitud positiva hacia la vida donde la confianza nos haga superar los obstáculos que encontremos a lo largo de ella.

3.2. Planteamiento razonado del autor

Como ya se ha comentado anteriormente a lo largo del trabajo, la Psicología Positiva es una rama de la Psicología de reciente aparición, pero con una gran importancia para el ser humano. Dicha Psicología debe tomarse como una forma de vida, y somos

nosotros los seres humanos quienes debemos plantearnos la vida de esta manera. La Psicología Positiva no es milagrosa, sino que requiere esfuerzos para obtener sus resultados.

Por su gran importancia sería conveniente que tuviera un lugar privilegiado dentro del aula. El futuro de todas las sociedades son los niños/as y está en la mano de docentes y educadores formar niños/as felices.

La escuela debe ser un lugar positivo puesto que los niños/as pasan gran parte de su día en ella; es en la escuela donde comienza su aprendizaje, sus primeras relaciones sociales, sus primeros problemas o conflictos etc. Por ello, es también muy importante que las familias estén dispuestas a formar parte de la comunidad escolar, de esta manera tomarán parte también en el desarrollo de sus hijos/as en la medida de lo posible. Así, el alumnado también será consciente de la involucración de sus familias en su proceso de aprendizaje lo que favorecerá su confianza y mejorará las relaciones.

La escuela y la educación han sufrido numerosos cambios a lo largo del tiempo, siendo la educación en sus inicios solamente accesible para unos pocos privilegiados, con el paso del tiempo se fue abriendo a diferentes clases sociales, pero la manera de enseñar y educar era muy diferente. Unos años atrás la educación era mucho más autoritaria y lo único importante era aprender una serie de contenidos que se consideraban necesarios e importantes. De dichas escuelas sin duda saldrían grandes abogados, médicos, maestros etc., pero ¿Dónde está la importancia de la persona?

Con el paso del tiempo, la escuela comenzó a ser mucho más flexible y esto se fue notando también en la actitud de los docentes. Se consideraba que era necesario un cambio, pero la necesidad de cambio no sólo radicaba en evitar que fuera tan autoritaria sino que fallaban otros muchos aspectos. El hecho de intentar convertir las escuelas en sitios mucho más flexibles y cercanos a los alumnos, en numerosos casos ha supuesto una equivocación; esto ha hecho que se hayan perdido ciertos valores que son estrictamente necesarios como el respeto, la cooperación, la disciplina, el valor del esfuerzo, la solidaridad, la empatía etc.

La Psicología Positiva además de muchas otras cosas, pretende que el ser humano y la sociedad en general, recuperen ciertos valores mucho más humanistas que se habían perdido con el tiempo. Debemos promover el desarrollo de ciertos valores necesarios como el respeto, la cooperación, la solidaridad, la empatía etc. Una sociedad donde no

exista el respeto u otros valores no podrá evolucionar ni avanzar positivamente, por lo que desde las aulas deben ser trabajados dichos valores actualmente en decadencia.

Así pues, bajo mi punto de vista la Psicología Positiva es una rama de la Psicología que se centra en la persona y su bienestar personal. Todas las personas nos desarrollamos en diferentes ámbitos de la vida y debemos estar preparados para afrontar las diferentes situaciones que podamos encontrarnos.

Para lograr el bienestar de las personas, y en concreto del alumnado, considero que debemos empezar por la base y que en este caso, es conocer correctamente la Psicología Positiva. No tendría sentido que un docente dijera que quiere introducir dicha psicología en su aula si no se ha formado previamente.

Tras haber logrado una formación, que deberá ir complementándose a lo largo del tiempo con nuevas publicaciones o investigaciones, sería bueno que los docentes conocieran a la perfección al alumnado y sus necesidades, intereses, puntos fuertes, puntos débiles etc. De esta manera, a la hora de comenzar a plantearse la Psicología Positiva dentro del aula, el trabajo será mucho más satisfactorio puesto que estará en todo momento centrado en los alumnos.

Una vez conseguido este paso, se deben plantear los contenidos que se trabajarán, las competencias que se desarrollarán, los objetivos, las actividades, la metodología y por último la evaluación. Dichos puntos deben tener coherencia entre sí puesto que forman parte de una misma propuesta didáctica y son la base teórica del posterior conocimiento del alumnado.

A la hora de diseñar las actividades se deben tener en cuenta los temas relacionados con Psicología Positiva, por ejemplo, si queremos desarrollar la motivación en el alumnado deberemos evitar las actividades mecánicas y obsoletas, si queremos que trabajen la creatividad deberemos transmitirles las actividades de una manera atractiva para ellos. Si lo que se pretende es que tomen confianza en sí mismos y en sus compañeros, el docente es la primera persona que debe confiar en sus alumnos y ellos deben saberlo, aunque siempre con las limitaciones que se consideren pertinentes. Si por otro lado se quiere trabajar el optimismo, nunca deberemos ver el lado negativo de las cosas, por ejemplo si un alumno/a suspende un examen no debemos transmitirlo como un suspenso, sino como una forma de ver los errores, evitarlos y mejorar en el siguiente etc.

Todo lo comentado anteriormente, supone que el docente debe ser la primera persona que incluya la Psicología Positiva en su vida cotidiana, siendo ésta la única manera de poder transmitirla a los alumnos, puesto que de otro modo, no sería coherente trabajarla. Además, los docentes normalmente en el aula son un referente, un modelo a seguir y por tanto se deben conocer las responsabilidades que ello conlleva.

Una vez planteadas las actividades, sería favorable para el desarrollo del aula que los alumnos conocieran el proceso de aprendizaje que van a llevar a cabo, y también sería bueno que tuvieran la capacidad de opinar sobre las actividades. De esta forma, los alumnos podrían dar ideas, que en muchas ocasiones harían que la actividad funcionara mejor. Así, el alumnado se sentiría participe de su propio aprendizaje lo que permitiría lograr un aprendizaje mucho más significativo.

Una vez llevada a cabo la propuesta de actividades, debería valorarse el proceso y sus resultados, no sólo curriculares sino también los relacionados con la Psicología Positiva. Se debería evaluar tanto la comprensión de contenidos como la evolución personal sufrida y de esta manera el docente podría valorar su trabajo e incluir posibles cambios con el fin de mejorar.

Así pues, en general la Psicología Positiva es una herramienta que va a favorecer la educación y formación del alumnado, puesto que va mucho más allá. Permite al profesorado formar alumnos/as con una personalidad fuerte, seguros de sí mismos y con un bienestar personal lo que les permitirá desarrollarse correctamente en todos los ámbitos de su vida diaria y alcanzar una vida más plena y feliz.

4. IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS, PSICOLÓGICAS O SOCIALES EN LA ESCUELA.

Para trabajar las posibles implicaciones prácticas de la Psicología Positiva en la escuela, se tomará como punto de partida todo lo comentado anteriormente en el marco teórico. El eje central del trabajo será el tercer bloque del área de Conocimiento del Medio del Currículo de Educación Primaria. (DECRETO FORAL 24/2007, de 19 de marzo, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación Primaria en la Comunidad Foral de Navarra).

4.1. Justificación

Dicha secuencia de actividades está planteada debido a la necesidad de reflejar que la Psicología Positiva merece y debe tener un lugar privilegiado dentro del aula. Debe formar parte de la metodología utilizada ya que esto favorecerá el desarrollo del alumnado. En todo momento las actividades diseñadas se corresponden con el aprendizaje constructivista y por descubrimiento, donde los alumnos por ellos mismos deberán ampliar sus conocimientos teniendo al docente como un guía. De esta manera aprenderán a ser autónomos, trabajarán en equipo, tomarán confianza en ellos mismos y en los que les rodean y deberán ser capaces de resolver conflictos en el caso de que los haya.

La siguiente propuesta didáctica ha sido planteada para el alumnado de 2º Ciclo de Educación Primaria.

4.2. Objetivos

4.2.1. Objetivos generales

- Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad).
- Participar en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario, respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.
- Reconocer y apreciar la pertenencia a grupos sociales y culturales con características propias, valorando las diferencias con otros grupos y la necesidad del respeto a los Derechos Humanos.
- Identificar, plantearse y resolver interrogantes y problemas relacionados con elementos significativos del entorno, utilizando estrategias de búsqueda y tratamiento de la información, formulación de conjeturas, puesta a prueba de las mismas, exploración de soluciones alternativas y reflexión sobre el propio proceso de aprendizaje.

- Utilizar la biblioteca escolar, las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y como instrumento para aprender y compartir conocimientos.

4.2.2. Objetivos del bloque 3 (cuyos contenidos se mencionan posteriormente)

- Aceptación del propio cuerpo y del de los demás con sus limitaciones y posibilidades.
- Valoración de la higiene personal, el descanso, la buena utilización del tiempo libre y la atención al propio cuerpo.
- Identificación de emociones y sentimientos propios.
- Hábitos de prevención de enfermedades y accidentes domésticos.

4.2.3. Objetivos específicos

- Adquirir confianza en sí mismo, así como en los compañeros.
- Favorecer y mejorar las relaciones personales.
- Desarrollar autonomía personal.
- Ser capaces de resolver conflictos.
- Adquirir diferentes roles dentro de los grupos.
- Desarrollar adecuadamente ciertas herramientas relacionadas con la Psicología Positiva.

4.3. Contenidos

Bloque 3.–La salud y el desarrollo personal

- La relación con otros seres humanos y con el mundo.
- Identificación y adopción de hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana. Prevención y detección de riesgos para la salud, por ejemplo accidentes domésticos.
- Identificación y descripción de emociones y sentimientos.
- Planificación de forma autónoma y creativa de actividades de ocio, individuales o colectivas.

Además de los contenidos curriculares, se pretende abarcar ciertos temas relacionados con la Psicología Positiva como los siguientes:

- El bienestar personal.
- El autocontrol personal.
- La confianza.
- El trabajo en equipo y la cooperación.
- La resolución de conflictos.
- Las relaciones interpersonales.
- El trabajo autónomo.
- La comunicación.
- La creatividad y la iniciativa.
- El optimismo y la motivación.

Dichos contenidos relacionados con la Psicología Positiva aparecerán trabajados como contenidos actitudinales, esto quiere decir, que en todo momento se valorará la actitud del alumnado y además se buscará su correcta evolución teniendo en cuenta los contenidos que se quieren trabajar. Además, no sólo estarán presentes en el área de Conocimiento del Medio sino que serán transversales, es decir que deberán aparecer en todos los contextos.

4.4. Competencias básicas

En dicho proceso de aprendizaje centrado en el conocimiento del Medio, no sólo se pretende que los alumnos adquieran una serie de contenidos seleccionados, sino que deben desarrollar una serie de competencias básicas de modo que el aprendizaje será mucho más completo e integral.

Respecto a la competencia social y ciudadana nos centraremos en las relaciones sociales. Se abarcarán las relaciones próximas del alumnado (la familia, los amigos, los compañeros, vecinos etc.), que suponen el conocimiento de emociones y sentimientos en relación con los demás. Un objetivo del área es el desarrollo de actitudes de diálogo, de resolución de conflictos, que conlleva el uso de habilidades, de modos, de reconocimiento y uso de las convenciones sociales para facilitar la buena comunicación y el buen estar del grupo. Este área se convierte así en un espacio privilegiado para

reflexionar sobre los conflictos, asumir responsabilidades con respecto al grupo, aceptar y elaborar normas de convivencia, tanto en situaciones reales que hay que resolver diariamente como en las propias del ámbito social en que se vive.

El área contribuye de forma sustancial a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico ya que muchos de los aprendizajes que integra están totalmente centrados en la interacción del ser humano con el mundo que le rodea. La competencia se va construyendo a través de la apropiación de conceptos que permiten conocerse a sí mismos, a los que les rodean y a formar su personalidad. A formarse como personas fuertes, capaces de desenvolverse en la vida y siendo capaces de superar las actividades propuestas.

Contribuye también de forma relevante, al tratamiento de la información y competencia digital. En primer lugar, la información aparece como elemento imprescindible de una buena parte de los aprendizajes del área, esta información se presenta en diferentes códigos, formatos y lenguajes y requiere, por tanto, procedimientos diferentes para su comprensión. En dichas actividades encontramos esta competencia a la hora de la realización de la exposición, donde deberán primero investigar y posteriormente preparar una presentación en formato Power Point para su posterior explicación.

Para que este área contribuya al desarrollo de la competencia consistente en aprender a aprender, deberá orientarse de manera que se favorezca el desarrollo de técnicas para aprender, para organizar, memorizar y recuperar la información, tales como resúmenes, esquemas o mapas mentales que resultan especialmente útiles en los procesos de aprendizaje de esta área. Por otra parte, la reflexión sobre qué se ha aprendido, cómo y el esfuerzo por contarlo, oralmente y por escrito, contribuirá al desarrollo de esta competencia. El alumnado deberá ser capaz de adquirir los contenidos para posteriormente saber explicarlos al resto de sus compañeros.

Este área incluye contenidos directamente relacionados con el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal, al enseñar a tomar decisiones desde el conocimiento de uno mismo, tanto en el ámbito escolar como en la planificación de forma autónoma y creativa de actividades de ocio. A la hora de trabajar en grupo, el alumnado deberá ser autónomo y resolutivo.

4.5. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

A continuación se presentan posibles actividades que podrían contribuir a desarrollar la Psicología Positiva en el aula. Éstas son algunas ideas relacionadas con el tercer bloque de contenidos del Currículum.

4.5.1. *La indefensión aprendida*

Esta actividad consiste en realizar la práctica de indefensión aprendida. Con ella se pretende que los alumnos/as confíen en sí mismos y sean conscientes de que en ocasiones existen una serie de factores externos que manipulan nuestros sentimientos o nuestra forma de actuar. De esta manera se pretende que aprendan a controlar sus sentimientos, sensaciones y emociones.

La clase se dividirá en dos grupos, cada alumno/a recibirá un papel con tres palabras desordenadas y un papel en blanco donde deberán escribir sus respuestas. Las palabras desordenadas de uno de los grupos son palabras reales y posibles mientras que el otro grupo, por el contrario tiene palabras imposibles (por ejemplo YJKHM). La tercera y última palabra es común para ambos, y aquí es donde se observarán las diferencias. El grupo que tenía las palabras imposibles estará frustrado y agobiado lo que dificultará la composición de la última palabra. Tras finalizar la actividad los alumnos/as observarán la diferencia y serán conscientes de que en ciertas situaciones no tienen el completo control de la situación. Con esto tienen que aprender a controlar sus emociones y a no dejarse influenciar por opiniones o miedos y deben intentar siempre confiar en ellos mismos.

4.5.2. *Actividad de roles dentro del aula*

En dicha actividad dividiremos a la clase en diferentes grupos de cuatro personas y organizaremos la clase de esta misma forma, de cuatro en cuatro. Cada componente de cada grupo tendrá un rol diferente y una serie de tareas asignadas a ese rol. (Anexo 1).

Estos grupos y sus respectivos roles serán utilizados para la mayoría de actividades con el fin de que los alumnos/as aprendan a trabajar en grupos y a cooperar entre ellos. Además, cada semana los roles cambiarán para que todos ellos adopten los diferentes

papeles y además, periódicamente modificaremos los grupos para que puedan trabajar con toda la clase.

4.5.3. *Vamos a relacionarnos con el mundo*

Con el fin de mantener relaciones con las personas de nuestro alrededor y con el mundo que nos rodea, se realizará una actividad fuera del aula. Los alumnos/as deberán proponer preguntas que les gustaría que fueran respondidas por el vecindario del colegio. Dichas preguntas podrán basarse en aspectos de algún edificio cercano, una plaza, un monumento o simplemente preguntas sobre cómo ven el barrio, sobre la población etc. Serán ellos/as mismos/as, quienes en gran grupo deberán proponer las preguntas y entre todos decidir cuáles son las más apropiadas.

Una vez seleccionadas las preguntas, el alumnado deberá conocer la actitud que se deberá tomar a la hora de realizar dichas preguntas siendo en todo momento educados/as y, respetando la libertad de opinar o no del vecindario. Además, deberán ir por el barrio con una actitud tranquila y evitando cualquier problema.

Tras haber realizado la actividad y ya en el aula, entre todos se comentarán las respuestas y la experiencia llevada a cabo.

De esta forma se pretende favorecer las relaciones del alumnado con el contexto social más cercano al colegio como es el barrio. Además, se trabajará la actitud de respeto ante el mundo que nos rodea, tomando actitud también responsable y de cuidado de los elementos que puedan componer el barrio (monumentos, fuentes, bancos, la naturaleza etc.)

4.5.4. *¡Solucionemos los conflictos!*

En la tercera actividad se trabajará la resolución de conflictos. Para ello plantearemos a los alumnos/as una serie de cuestiones:

- ¿Os enfadáis con mucha facilidad?
- ¿Con quién os enfadáis normalmente?
- ¿Cuáles son los motivos de vuestros enfados?
- ¿Creéis que son realmente motivos?

- ¿Dura mucho vuestro enfado?
- ¿Cómo os sentís cuando os enfadáis?

Con esta serie de preguntas lo que se pretende es que el alumnado reflexione sobre sus enfados y sus actitudes en momentos de conflicto. De esta manera comprenderán que en situaciones se magnifican los sentimientos de rabia o enfado por la situación y que en ocasiones es mejor dejar pasar el tiempo, y posteriormente hablar sobre el tema.

Tras haber dialogado sobre los conflictos, realizaremos un mural donde escribiremos cómo debemos actuar en momentos de conflicto por ejemplo:

- Dejar pasar un tiempo de reflexión.
- Dialogar con el compañero enfadado.
- No magnificar los problemas.
- Pedir ayuda a otros compañeros o al docente.

De esta forma, comprenderán que los enfados son inevitables puesto que en ocasiones surgen diferencias y pasamos mucho rato con los compañeros/as, pero esto no significa que los conflictos estén justificados, sino que debemos saber cómo actuar en estos casos.

4.5.5. *¡En familia evitamos accidentes!*

En el desarrollo de esta actividad las familias desempeñarán un papel muy importante. El tema que se trabajará serán los accidentes domésticos. Para ello, las familias acudirán al aula y se visualizará un vídeo explicativo de posibles accidentes domésticos.

Posteriormente las familias y el alumnado expresarán su opinión sobre el vídeo y podrán comentar posibles accidentes vividos. Una vez que hayan participado contando sus vivencias pasaremos a la siguiente parte de la actividad.

En este momento, las familias se agruparán con el alumnado siguiendo los grupos establecidos en el aula y deberán realizar murales sobre la prevención de estos posibles accidentes. Los pasos de realización serán los siguientes:

- Puesta en común de ideas.

- Selección de ideas más relevantes.
- Producción del mural.
- Explicación al resto de la clase.

Estos murales formarán tanto parte del aula como del colegio puesto que algunos se colocarán en el pasillo, de esta manera el resto del alumnado podrá informarse de cómo prevenir ciertos accidentes domésticos.

En esta actividad, además de trabajar el tema de los accidentes domésticos, se pretenden trabajar las relaciones sociales entre el alumnado, el profesorado y las familias. De esta manera los alumnos, mejorarán sus relaciones sociales.

4.5.6. Nos convertimos en investigadores

Tras haber realizado las anteriores actividades, es momento de pasar a las investigaciones por parte del alumnado. Se investigará sobre el “Bienestar físico y personal”. Para ello tendrán una serie de preguntas guiadas relacionadas con el tema que deberán ir respondiendo con sus investigaciones. Para la investigación deberán llevar a cabo una serie de pasos:

- Comprensión del tema a trabajar y sus preguntas.
- Investigación en internet, biblioteca etc.
- Dialogar sobre la información obtenida.
- Seleccionar la información relevante y desechar la irrelevante.
- Producción de un Power Point.
- Exposición del trabajo.

En este momento el aprendizaje por descubrimiento es muy importante puesto que son los alumnos/as quienes de manera autónoma en grupos van a conseguir la información que posteriormente explicarán a los demás.

Tanto en la investigación como en la exposición, se pretende que el alumnado trabaje el tema, pero también que sean capaces de trabajar en grupo cooperando. En estos momentos de trabajo grupal consiste en que cada uno de los alumnos/as debe desarrollar especialmente su rol y así se desarrollará la actividad de manera ordenada y de modo que todos participen por igual.

4.5.7. *¡Confiemos en los demás!*

En la actividad que nos ocupa, se trabajará la confianza de los alumnos/as en sus compañeros/as, evaluándose de este modo, si a lo largo de las anteriores actividades han confiado o no en el resto del grupo.

Se colocarán en la clase mesas, obstáculos y otros materiales con el fin de que el alumnado no reconozca la organización. Uno de los miembros del grupo tendrá que taparse los ojos y el resto deberá guiarle evitando que se tropiece, por lo que el alumno/a con los ojos tapados deberá confiar en las indicaciones de sus compañeros/as. En todo momento irán a su lado para evitar accidentes.

De esta manera el alumno/a que no ve, trabajará la confianza en sus compañeros y el conocimiento de su propio cuerpo a la hora de realizar ciertos movimientos.

Además de dichas actividades planteadas, en todo momento se realizarán tertulias en gran grupo donde el alumnado y el personal docente irán comentando el proceso de aprendizaje. Progresivamente, se irán evaluando las sensaciones y los sentimientos que irán surgiendo. Si en algún momento se percibe la ausencia de algún aspecto que se considere importante para el desarrollo de la actividad, se deberá incluir o se podrán realizar modificaciones puesto que una propuesta didáctica nunca debe ser inamovible y debe estar sujeta a las necesidades que vayan surgiendo durante el proceso.

4.6. Metodología

A la hora de trabajar con el alumnado debemos tener muy presente la metodología a seguir desde el principio. Debemos seguir una estrategia similar a lo largo de todo el proceso, ya que de esta manera se favorecerá la confianza del alumnado.

Antes de comenzar, conoceremos los intereses y las necesidades de los alumnos/as con el fin de partir de su nivel y así evitar diferentes niveles de iniciación o desmotivación por parte de los alumnos/as al no sentirse parte de un grupo por falta de conocimiento.

Para conseguir un buen aprendizaje por parte del alumnado se deberá partir del nivel real de éste. De aquéllo que ya saben, se construirán nuevos conocimientos, enlazando

unos conceptos con otros. De este modo se realizará un aprendizaje significativo. Es por ello que se llevarán a cabo experiencias acorde a la edad de los niños y niñas. Se presentará el proyecto de forma clara, primando la calidad y la correcta comprensión del mensaje que se quiere transmitir (lo cual puede llevar a confusión, a que no se profundice en la temática principal o a que ésta se diluya). Además los alumnos y alumnas deberán ser en mayor o menor medida autónomos en su aprendizaje, utilizando la investigación a la hora de realizar actividades, de modo que puedan construir por sí mismos parte de su conocimiento; con esta metodología aprenderán a aprender. El profesor o profesora presentará el tema y las actividades, pero el alumnado será quién mediante la experimentación vaya siendo consciente de su aprendizaje y de este modo comprenda el mensaje que el profesor o profesora quiere transmitir con las diferentes actividades.

La línea de trabajo a seguir va a ser en todo momento la del aprendizaje por descubrimiento, cuyo máximo representante fue Bruner, y donde el docente tomará el papel de guía y serán los alumnos/as quienes irán formando su propio conocimiento. El docente deberá seguir el proceso, aconsejar a la hora de trabajar pero quienes construirán su aprendizaje serán los alumnos/as, tal como se ha comentado previamente. Éste debe ser comprometido, dispuesto a colaborar con su alumnado y a ofrecerles un aprendizaje significativo para saber enlazar conceptos y asimilarlos mejor. Además se deberán poder desarrollar diferentes tipos de actividades que resulten atractivas al alumnado y mediante las cuales se pueda realizar una evaluación continua de los contenidos.

Dentro del aprendizaje por descubrimiento, vamos a basar las actividades en el trabajo autónomo y en equipo, donde los alumnos deberán ser capaces de tomar decisiones por sí mismos y deberán también tomar una actitud participativa, apartando los miedos y siendo partícipes de su propio aprendizaje.

En general, se pretende favorecer el bienestar en el aula y el buen ambiente del grupo lo que facilitará la correcta realización de las actividades y en consecuencia el desarrollo de la Psicología Positiva.

4.7. Evaluación

Con esta propuesta de actividades lo que se pretende es que los alumnos/as adquieran una serie de contenidos curriculares relacionados con el área de Conocimiento del Medio, pero sobre todo se pretende desarrollar en ellos la Psicología Positiva. Esto quiere decir que se intenta formar personas autónomas, felices, capaces de trabajar en equipo, con confianza y optimismo etc. Esto supone un trabajo extra puesto que se debe valorar su proceso personal.

La evaluación que se realizará, se estructurará en tres periodos: evaluación inicial, evaluación procesual y evaluación final. No obstante, la evaluación procesual y formativa será a la que más importancia se conceda, ya que se valorarán los conocimientos a través de la recogida continua y sistemática de datos, del proceso educativo del alumno...

La evaluación inicial consistirá en que el docente debe conocer a sus alumnos/as y su punto de partida, debe saber si sus alumnos son inseguros, cerrados en sí mismos, negativos o si por el contrario tienen confianza en sí mismos, saben trabajar en equipo y son positivos. Esto es importante puesto que es la mejor manera de valorar la evolución que tendrá lugar a lo largo del desarrollo de las actividades anteriormente planteadas.

La evaluación procesual y formativa supone valorar como se enfrentan los alumnos/as a las actividades y situaciones que se les planteen. Debemos valorar la actitud que toman y cómo evoluciona su personalidad a lo largo del proceso formativo. Debemos valorar si se van cumpliendo los objetivos marcados.

Y por último la evaluación final, supone valorar el cambio sufrido desde el inicio del proceso hasta el momento final. Además de adquirir una serie de contenidos considerados importantes, deberán ser capaces de desarrollar un aprendizaje constructivo, trabajar en equipo y tener una correcta actitud ante las actividades.

En este momento observaremos que los alumnos/as habrán desarrollado unas capacidades que ellos mismos desconocían que poseían, y que son importantes para su vida en general, tanto dentro como fuera del aula, facilitándoles su relación con el mundo que les rodea, sintiéndose personas plenas, conscientes y felices.

4.8. Conclusiones

En general, mediante esta propuesta didáctica se ha pretendido desarrollar una serie de actividades diseñadas en base a los contenidos de Conocimiento del Medio, relacionándolos con el bienestar social y personal gracias a las aportaciones que nos ofrece la Psicología Positiva. Es importante destacar que dichas actividades son una propuesta, y en su aplicación al aula podrían verse modificadas puesto que deben adaptarse al alumnado y a las circunstancias que les rodean.

La secuencia de actividades que propone la autora es una forma de demostrar que la Psicología Positiva puede tener un lugar en la educación, siendo requisito imprescindible mostrar interés por los alumnos y por su desarrollo educativo. El hecho de que los docentes utilicen la Psicología Positiva en la práctica diaria del aula tanto en la metodología como en la evaluación, favorecerá al alumnado, quienes concederán importancia al uso de herramientas de la Psicología Positiva para su desarrollo integral como personas.

Además, sería conveniente que en todo el proceso el alumnado también fuera consciente de su evolución personal, que valoraran su capacidad de resolver conflictos, de desarrollarse con los demás, de trabajar en equipo, su autonomía etc. De esta manera mejoraría su confianza tanto en sí mismos como en los demás, lo que a su vez, favorecería el trabajo y el desarrollo de la clase. Es imprescindible que el alumnado sepa reconocer sus progresos y valorarlos positivamente, puesto que de esta manera reconocerán capacidades que antes desconocían y que serán útiles para su desarrollo personal y social futuro como personas y profesionales.

CONCLUSIONES GENERALES

El desarrollo de este Trabajo Fin de Grado, me ha resultado muy interesante, puesto que el tema tratado, la Psicología Positiva en el Conocimiento del Medio en Primaria, me atrae considerablemente como futura docente.

Asimismo, la autora ha podido trabajar todos los contenidos adquiridos a lo largo de los estudios universitarios de grado de Maestro en Educación Primaria y además, verlos aplicados a una realidad escolar, que ha conocido gracias a los períodos de prácticas realizados. Igualmente, cabe destacar la importancia de la formación recibida. Por un lado, el módulo de formación básica es totalmente necesario puesto que dicho trabajo está íntimamente relacionado con la Psicología y la Pedagogía y ello supone que a pesar de no conocer ampliamente la Psicología Positiva antes de iniciar el trabajo, la autora ya poseía una base adquirida en el primer curso.

Por otro lado, el módulo didáctico y disciplinar ha contribuido a relacionar los contenidos adquiridos con la práctica docente. Es en todo momento imprescindible ser capaz de establecer dicha relación correctamente para que los resultados puedan ser los esperados y así asegurar el correcto desarrollo del trabajo planteado. Además, en las relaciones con la práctica escolar se ve una clara relación entre los contenidos curriculares y los contenidos relacionados con la Psicología Positiva.

Por último, y no por ello menos importante, el módulo relacionado con las prácticas favorece tener siempre presente al alumnado y la realidad de la escuela. De esta manera, se permite tener siempre como referente al alumnado teniendo en mente las posibles aplicaciones que puedan introducirse para mejorar el proceso de aprendizaje.

En la investigación llevada a cabo aparecen reflejados aspectos muy relevantes como es el enfoque constructivista propuesto por autores como Novak y Gowin, muy importante en la realidad escolar puesto que ofrece a los alumnos/as la oportunidad de desenvolverse autónomamente tomando al docente como guía y referente de su proceso educativo. Por otro lado, se trabaja también el aprendizaje significativo propuesto por Ausubel, el cual depende de la metodología utilizada puesto que es el docente, quién debe ofrecer a los alumnos la posibilidad de lograr buenos resultados y a su vez un aprendizaje coherente, completo y duradero. También cabe destacar la

realización de la propuesta didáctica puesto que en ella debe verse reflejada la importancia de la realidad escolar. En todo momento las actividades diseñadas deben ser planteadas tomando como referencia al alumnado y pretendiendo siempre que la evolución de los alumnos/as sea positiva. Además, en dicha propuesta aparece la transversalidad, es decir, la Psicología Positiva está incluida en todo momento como elemento básico de trabajo. No tendría sentido trabajar la Psicología Positiva en un contexto concreto, puesto que de esta manera no se transmitiría su importancia en todos los aspectos de la vida cotidiana.

Dentro de la propuesta didáctica es vital destacar la importancia de la primera actividad relacionada con la Indefensión Aprendida. Dicha práctica es muy interesante puesto que es una correcta forma de mostrar a los alumnos la influencia que tienen el ambiente, las personas, las situaciones, en general, en contexto con nosotros. Esta actividad se llevó a cabo durante el período de prácticas VI de la autora, con alumnos de quinto de primaria, en el Colegio Público García Galdeano del barrio de Orvina; los resultados fueron excelentes. En la clase en cuestión, los alumnos/as sufrían mucha inseguridad y miedo ante ciertas actividades en público. Tras llevar a cabo dicha práctica, ellos fueron conscientes de esas inseguridades y además, comprendieron que en ciertas ocasiones no podrían controlar sus emociones a pesar de que se sintieran indefensos ante una situación. En gran grupo, interpretando la actividad, cada uno de los alumnos/as comentó sus sensaciones y entre todos se decidió que los alumnos/as pondrían de su parte para evitar esa frustración que sentían en ocasiones. La autora considera que la actividad mencionada de Indefensión Aprendida, fue favorable para la clase puesto que para evitar esos sentimientos de inseguridad hay que trabajar mucho, pero al menos se consiguió que el alumnado fuera consciente de que las sensaciones de frustración no dependían solamente de ellos y comprendiera que era imposible tener un control completo del entorno.

Además de los aspectos anteriormente mencionados, a lo largo del trabajo aparece la importancia y necesidad de la aplicación de la Psicología Positiva en la educación. Actualmente, se han perdido ciertos valores humanos necesarios para un adecuado desarrollo personal y social, reflejándose en algunas actitudes dentro y fuera del aula. Por ejemplo, el trabajo en equipo y la cooperación es algo que normalmente cuesta a

los alumnos/as y es totalmente necesario puesto que el crecimiento personal, así como el mercado laboral que el uso de las nuevas tecnologías está ofreciendo a la sociedad actual, requiere de sociabilización y de trabajo en equipo.

Es por esto, que algunos psicólogos e investigadores actuales se están centrando en la Psicología Positiva con la intención de otorgarle la relevancia que se merece por el bienestar personal y social que se logra tras su aplicación en los distintos ámbitos de la vida de todo individuo.

Concretamente dentro del aula, se debe trabajar una serie de valores y actitudes de manera transversal, de tal modo que los alumnos/as los adquieran tanto para su vida escolar como personal en general. El aula debe ser un lugar donde además de trabajar los contenidos curriculares, también se abarquen aspectos que permitan al alumnado desarrollarse plenamente como personas, permitiéndoles ser capaces de desenvolverse en los diferentes contextos de la vida. Además, deben ser capaces de superar cualquier confrontación que les pueda surgir, controlando sus emociones y sentimientos y siendo en todo momento autónomos. La escuela es un ámbito adecuado para trabajar todo lo comentado a lo largo del trabajo puesto que en ella se dan muchas y diversas situaciones.

Como ya se ha mencionado anteriormente, la Psicología Positiva busca desarrollar la atención plena “Mindfulness”, y actualmente resulta muy habitual escuchar la existencia de una falta de atención generalizada por parte del alumnado. Se debe comprender que el trabajo educativo requiere de mucha atención y concentración puesto que es una tarea muy elaborada que exige un gran esfuerzo personal. Por ello, se debe transmitir al alumnado la necesidad de prestar atención, ya que todas las actividades desarrolladas con una correcta atención y concentración obtendrán mejores resultados y por ello se sentirán mucho más satisfechos personalmente.

La investigación llevada a cabo para la realización de este TFG ha supuesto un cambio en la forma de pensar y valorar la Psicología por parte de la autora, especialmente, el concepto de Psicología Positiva y su aplicación y repercusión en el aula. Probablemente, el desconocimiento del tema y de las investigaciones que se realizan en el ámbito le hacían dudar de su importancia. Sin embargo, tras haber realizado el trabajo y puesto en práctica alguna de las actividades en el aula, la autora considera

que es importante preocuparse por dichos temas y conocerlos en profundidad para poder desarrollar una práctica en el aula mucho más completa e integradora que englobe aspectos que el sistema educativo tradicional ha dejado de lado como una educación en valores. Esta opinión no sólo abarcaría a la Psicología Positiva, sino a otras cuestiones relacionadas con la profesión docente, ya en la profesión docente, es imprescindible la formación a lo largo de la vida, y el conocimiento nunca es suficiente para formar al alumnado creando personas seguras, plenas, optimistas y motivadas. Como futura docente, la autora cree necesario transmitir a los alumnos/as la ambición y la necesidad de querer saber más, consiguiéndose de esta manera proporcionar al alumnado un abanico de posibilidades dentro del aula que lo favorecerá, ya que tendrá como referente a una persona con interés en transmitirles valores y conocimiento de manera constructivista y significativa.

En general este trabajo ha supuesto un profundo esfuerzo de investigación, documentación, selección de información y estructuración, así como de relación entre conceptos. En él se pretende reflejar la formación anteriormente adquirida tanto dentro de la universidad como fuera, con el fin de demostrar la capacidad de ser una buena docente en el futuro. Además, la autora pretende resaltar que la investigación sobre el tema no sólo la ha acercado más al aula y a sus necesidades sino que, también le ha complementado como persona instándole a formarse para ser capaz de poder llevar todas las herramientas de Psicología Positiva necesarias a la práctica. La Psicología Positiva no sólo estará presente en los futuros alumnos/as de la autora, sino que, como docente tomará ciertas actitudes para que el alumnado la considere un referente. Por ello, en todo momento serán ellos su foco de atención y su objetivo a la hora de trabajar, planteando siempre actividades creativas, originales, autónomas, integradoras y positivas.

El aula será siempre un lugar feliz donde los alumnos/as disfrutarán, se relacionarán y tendrán ambición por seguir evolucionando en su desarrollo personal y escolar. Es cierto, que en ocasiones surgirán conflictos, pero confía que entre todos se solucionarán de la mejor manera posible consolidándose un grupo que trabajará siempre en una misma dirección primando siempre el bienestar de todos.

En general, y a modo de conclusión final destacaría la satisfacción que ha supuesto la elaboración del trabajo para la autora, puesto que el tema le ha resultado fascinante y por ello le ha dedicado mucho tiempo e interés. Además, el trabajo se ha realizado en todo momento con la meta de conseguir una propuesta didáctica donde la teoría estuviera correctamente fundamentada, así como relacionada con la práctica docente. Asimismo, cabe destacar que en este caso se ha relacionado la Psicología Positiva con el Conocimiento del Medio pero ésta, debería hallarse presente en todas las áreas de conocimiento, así como en todos los contextos del alumnado. De este modo, se conseguirían claros efectos beneficiosos en los alumnos/as y que ellos utilizaran las herramientas que la Psicología Positiva les proporciona en los distintos ámbitos de sus vidas con el fin de alcanzar en un futuro, el éxito tanto personal como profesional.



REFERENCIAS

- Arguís, R., Bolsas A.P., Hernández, S., Salvador, M.M. Programa "Aulas Felices". Psicología Positiva aplicada a la educación. (2008). "
- Caruana, A., Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva. (2010). Generalitat Valenciana Conselleria d'Educació. Valencia.
- Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M.M. Casullo (Ed.), *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires.
- Palomera, R. (2008). Educando para la felicidad. En E.G. Fernandez-Abascal, *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.
- Peterson, C., (2006). *A Primer in Positive Psychology* New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C; Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC, EE.EE: American Psychological Association; Oxford University Press.
- Romo, M. (1997). *Psicología de la creatividad*. Ed. Paidós Iberica.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P., Steen T.A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation interventions. *American Psychologist*.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Young, M. H., Miller, B. C., Norton, M. C., & Hill, E. J. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 813-822

ANEXOS

Anexo I

Diferentes roles dentro del aula:

- Secretario:
 - Resumir y extraer conclusiones del grupo.
 - Comprobar que la tarea es anotada.
 - Pasar lista.
 - Controlar biblioteca.
 - Revisar el trabajo: criticar constructivamente.
 - Registrar aspectos positivos de las tareas cooperativas.
 -
- Portavoz:
 - Exponer conclusiones.
 - Comunicación entre grupos (mensajero).
 - Repartir/recoger materiales.
- Juez:
 - Corregir errores.
 - Mediar en caso de conflicto.
 - Asegurarse de que los roles se cumplen.
 - Asegurar la participación igualitaria de todos los miembros.
- Internauta:
 - Conseguir materiales.
 - Buscar en Internet.
 - Uso de PDI.
 - Guardar actividades (Hoy me siento, tertulias etc.).

