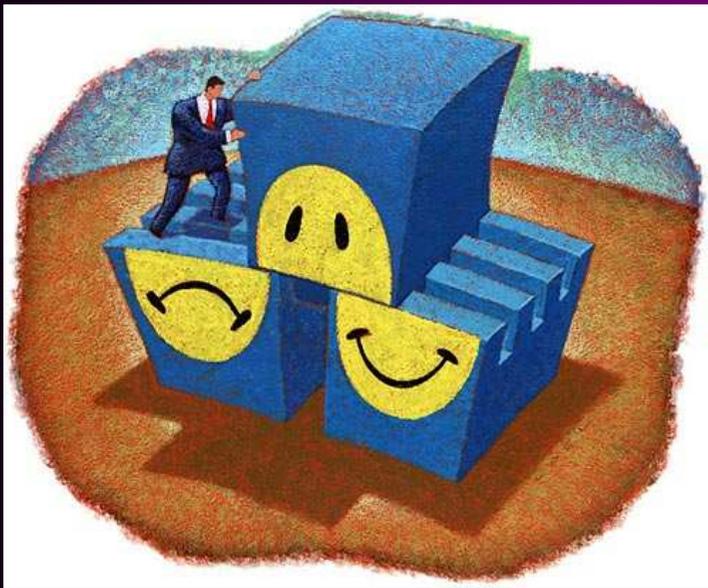


Educación Positiva

Psicología Positiva aplicada a la educación



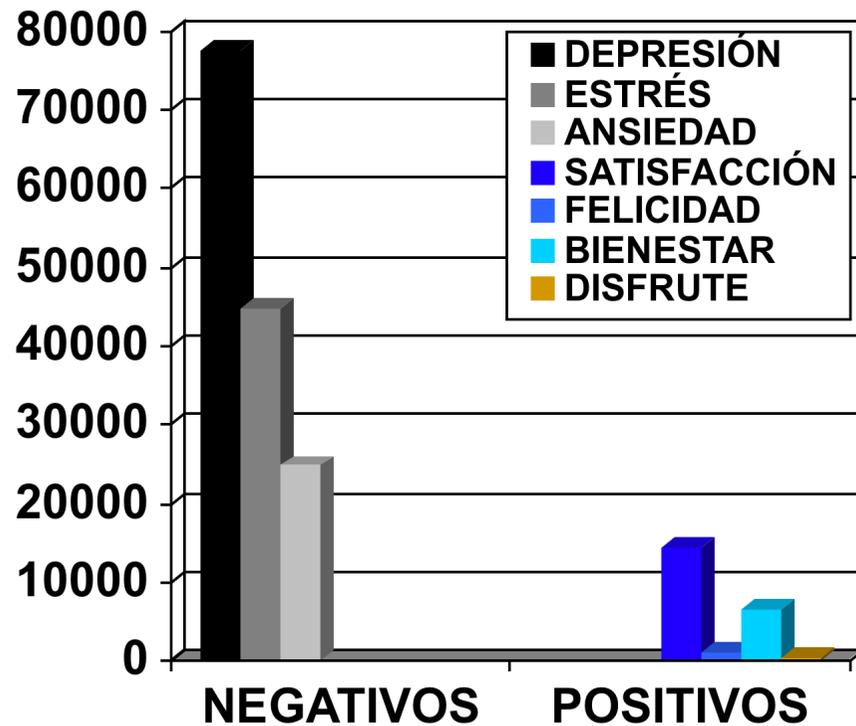
Equipo SATI.

C.P.R. "Juan de Lanuza" de Zaragoza.

- 1. Psicología Positiva aplicada a la educación.
Presentación del Programa “AULAS FELICES”.**
- 2. Atención Plena.**
- 3. Fortalezas Personales.**

Psicología Positiva: antecedentes

Durante muchos años, la Psicología se ha centrado excesivamente en el estudio de las patologías y debilidades del ser humano.



Artículos científicos publicados entre 1907-2007, según PsycINFO (Salanova, 2008)

Psicología Positiva: antecedentes

- **Objetivo: impulsar un cambio que permita equilibrar la balanza, potenciando la investigación y la promoción de lo positivo en el ser humano.**
- **Es heredera de muchas corrientes de investigación anteriores. Su valor más destacable radica en haber logrado unificar e impulsar lo que habían sido líneas de teoría e investigación dispersas y desconectadas.**

La Psicología Positiva y sus aplicaciones educativas: Un territorio por explorar

La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo.

Puede servir de base para fundamentar el trabajo educativo en torno a la **Acción Tutorial**, la **Convivencia**, la **Educación en Valores** y las **Competencias Básicas** (especialmente: Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender).



- La Psicología Positiva nace en Estados Unidos a finales de los años noventa.
- Inicio formal: conferencia inaugural de **Martin Seligman** como presidente de la APA (1998).
- I Congreso en Akumal (México, 1999).
- Monográfico sobre Psicología Positiva en la revista *American Psychologist*, coordinado por Martin Seligman (2000).

- Creación del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania.
- Amplia difusión actual: International Positive Psychology Association (IPPA), European Network for Positive Psychology, ¿Sociedad Española de Psicología Positiva?,...

Los tres pilares básicos de estudio de la Psicología Positiva

Emociones positivas

Rasgos positivos
(virtudes y fortalezas humanas)

Instituciones positivas
que facilitan el desarrollo
de dichas emociones y rasgos

Algunos campos de estudio de la Psicología Positiva

- **Emociones positivas. Inteligencia emocional y social**
- **Optimismo**
- **Felicidad / bienestar**
- **Humor**
- **Capacidad de fluir (*flow*)**
- **Resiliencia y crecimiento postraumático**
- **Fortalezas personales**
- **Creatividad**
- **...**

¿Qué NO es la Psicología Positiva

-**NO** es un ejercicio de autoayuda o un método mágico para alcanzar la felicidad, ni un movimiento que pretenda ganar adeptos o difundir dogmas de fe.

-*El negocio de la autoayuda:*

.2.000 nuevos títulos cada año.

.500 millones de dólares de beneficio anual.

.El 95% se publican sin investigación que documente su efectividad.

**La Psicología Positiva se limita a investigar las condiciones que hacen que las personas puedan obtener un mayor bienestar; “*lo que cada uno haga con esa información, depende de sus propios valores y objetivos*”
(Seligman, 2002).**

Bibliografía básica sobre Psicología Positiva

SELIGMAN, M.E.P. (2002): *La auténtica felicidad.*
Barcelona: Ediciones B (2003).

VERA, B. (2008): *Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología.* Madrid: Calamar Ediciones.

¿Para qué he salido de
casa esta mañana?

A large, leafy tree stands in a field, silhouetted against a bright, glowing sunset or sunrise. The sun is positioned behind the tree, creating a strong backlight effect. The sky is filled with soft, warm colors of orange, red, and pink, transitioning to a pale blue at the top. The foreground is a dark, grassy field.

¿Qué es, para mí, la felicidad?

Un gran erudito y practicante religioso de la India, Shantideva, observó una vez que, así como no tenemos ninguna esperanza de hallar cuero suficiente para cubrir la tierra entera, de modo que jamás nos pinchásemos los pies con una espina, tampoco tenemos en realidad la menor necesidad de hacer tal cosa.

Tal como añadió este sabio, bastaría con hallar cuero suficiente para cubrirnos las plantas de los pies. Dicho de otro modo, así como no siempre podemos transformar nuestra situación externa de modo que se nos adapte mejor, sí que podemos cambiar nuestra actitud.

Dalai Lama (2000): *El arte de vivir en el nuevo milenio*.
Barcelona: Grijalbo.

La felicidad es un estado de realización interior, no el cumplimiento de deseos ilimitados que apuntan hacia el exterior.

Cometemos la torpeza de buscar la felicidad fuera de nosotros, cuando es esencialmente un estado interior.

Ricard, Matthieu (2005): *En defensa de la felicidad*.
Barcelona: Urano.

¿Dónde podría encontrarse suficiente cuero para cubrir la superficie de la Tierra? Pero con tan solo el cuero de la suela de mis zapatos, es como si toda la Tierra estuviese cubierta con él.

No es posible, asimismo, controlar los fenómenos externos. Pero si se controla la propia mente ¿queda algo más por controlar?

Shantideva (S. VIII)

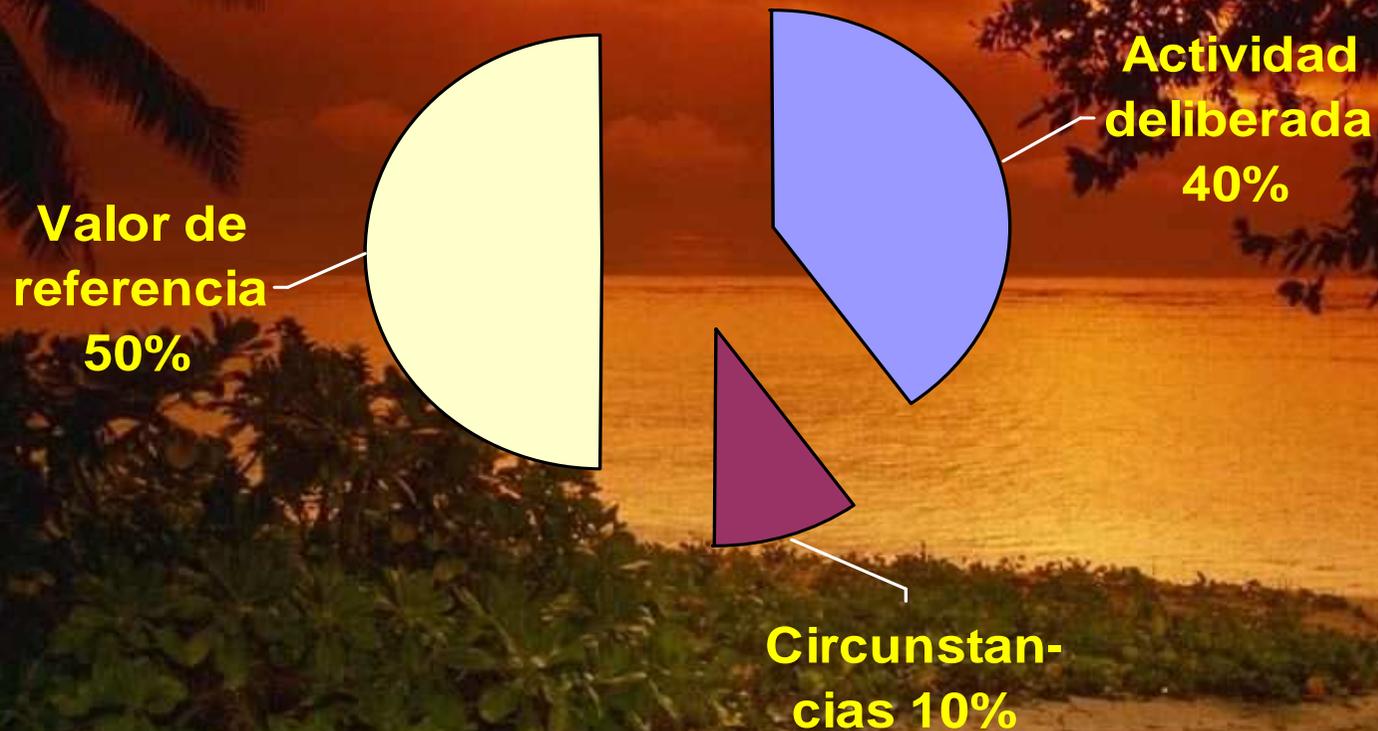
Los dilemas de la felicidad

- **Felicidad, ¿presente o futura?**
- **¿Exterior o interior?**
- **¿Puntual o permanente?**
- **Un gran peligro: ser esclavo de un concepto erróneo de la felicidad, que nos lleva a buscarla donde no está.**

Potenciando la felicidad en las aulas

- La felicidad como actitud interior.
- La fórmula de la felicidad ($F = VR + C + AD$)
- **PROMOVER LAS FORTALEZAS PERSONALES PARA POTENCIAR LA FELICIDAD**

La fórmula de la felicidad



- .Valor de referencia (factor biológico: herencia genética)
- .Circunstancias (factor social)
- .Actividad deliberada (Yo: variables internas o “Fortalezas Personales”)

Tres tipos de felicidad

-La vida placentera



Emociones positivas

-La vida comprometida



**Actitud interior:
las fortalezas personales**

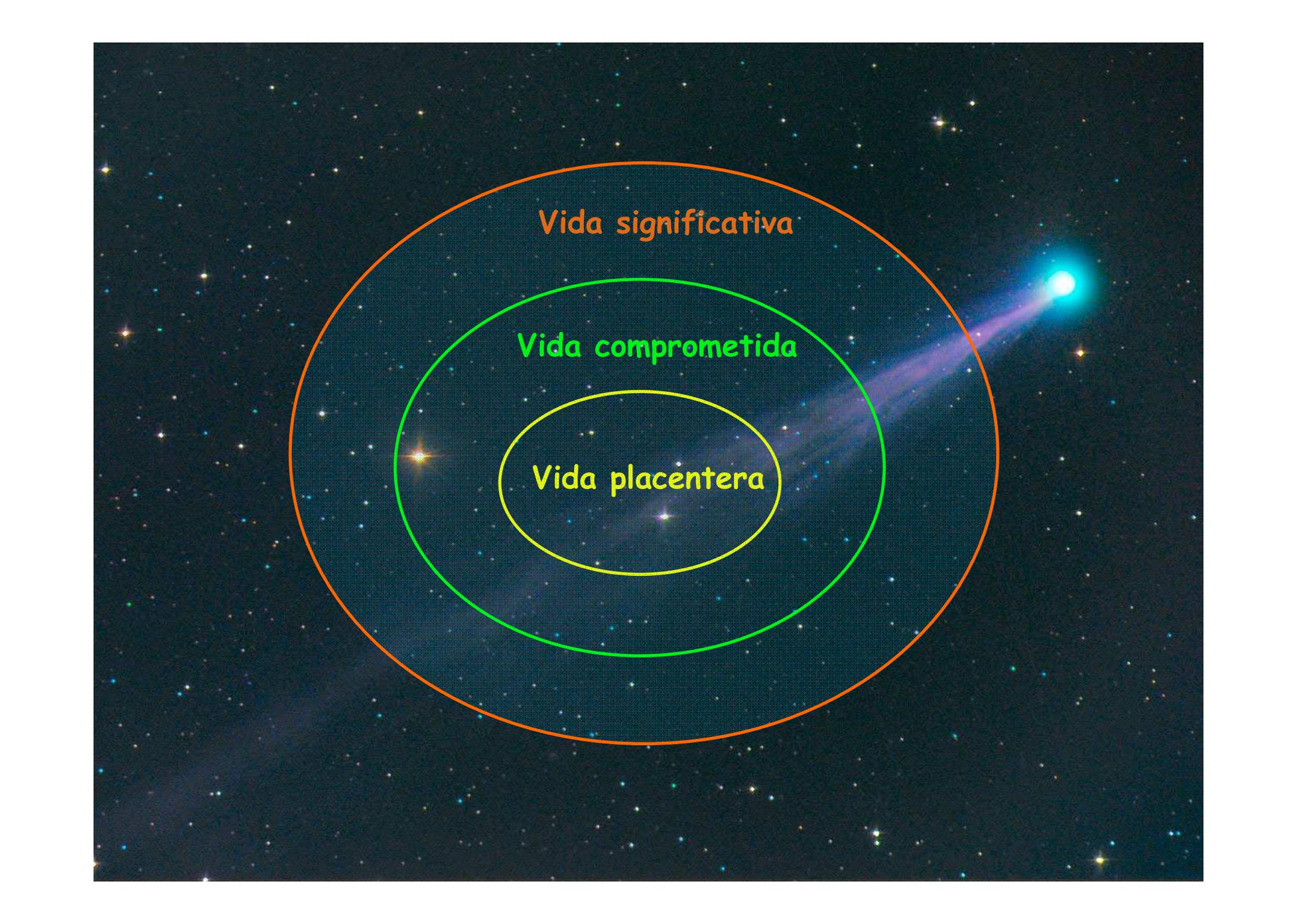
-La vida significativa



**Encontrar sentido
a la vida**

Tres tipos de felicidad

- Las personas que se declaran más satisfechas son aquellas que orientan su vida hacia los tres, haciendo hincapié especialmente en la vida comprometida y la vida significativa.
- Son un *continuo de referencia*, y no tres compartimentos estancos con límites precisos.
- Se trata de tres niveles que se incluyen unos a otros.



Vida significativa

Vida comprometida

Vida placentera

La vida “placentera”

Tipo de felicidad	En qué consiste	Ejemplos
Exterior (“vida placentera”)	.Encontrar la felicidad en el mundo exterior a partir de sensaciones y emociones positivas. .Se trata de placeres momentáneos y dependientes de las circunstancias externas.	Saborear una comida, escuchar música, ir de compras, salir con una persona que nos agrada,...

La vida “comprometida”

Tipo de felicidad	En qué consiste	Ejemplos
Interior (“vida comprometida”)	<p>.Encontrar la felicidad desde nuestro propio interior, poniendo en juego nuestras fortalezas personales.</p> <p>.Muchas de estas actividades nos dan la posibilidad de “fluir”.</p> <p>.No siempre van asociadas al placer: pueden implicar esfuerzo o sufrimiento, pero resultan globalmente gratificantes.</p> <p>.Proporcionan una sensación más o menos permanente de bienestar (una “felicidad de fondo”).</p>	<p>Leer un libro, tocar un instrumento musical, contemplar un paisaje, pintar un cuadro, mantener una conversación interesante, enseñar algo a otra persona, realizar tareas de bricolaje en casa, practicar un deporte, hacer una excursión por la montaña,...</p>

La vida “significativa”

Tipo de felicidad	En qué consiste	Ejemplos
Sentido en la vida (“vida significativa”)	<ul style="list-style-type: none">.Disponer de una motivación profunda que da sentido a nuestra vida, nos permite hacer planes y sentirnos realizados al ponerlos en acción..Implica poner las fortalezas personales al servicio del conocimiento, la bondad, la familia, la comunidad, la política, la justicia, un ideal espiritual,....Las actividades derivadas proporcionan una sensación más o menos permanente de bienestar (una “felicidad de fondo”).	Ejercer una profesión que nos hace sentir que ayudamos a los demás, colaborar como voluntario en una asociación, pasar el tiempo libre con la familia, practicar aficiones que llenen de sentido nuestra vida a nivel personal y/o social,...

Una misma actividad puede corresponderse con distintos niveles de felicidad

Vida placentera	Vida comprometida	Vida significativa
Escuchar música	<p>–Cultivarse musicalmente: interesarse por diversos géneros musicales, comprender mejor los elementos que intervienen en la música, tocar un instrumento,...</p> <p>–<i>Fortalezas implicadas:</i> Curiosidad, Amor por el aprendizaje, Apreciación de la belleza y la excelencia,...</p>	Dedicarse a la música como modo habitual de disfrute o profesionalmente, tanto para deleitarse a sí mismo como a los demás. Valorar esa actividad como algo que da sentido a tu vida y hacer de ella un hábito regular.

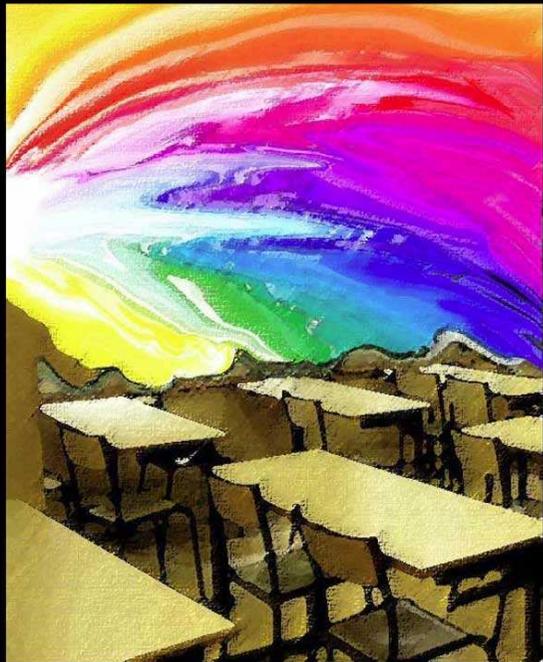


¿Es posible educar para la felicidad?

Un programa educativo pionero basado en la Psicología Positiva: “AULAS FELICES”

Programa “AULAS FELICES”

Psicología Positiva aplicada a la Educación



Ricardo Arguís Rey
Ana Pilar Bolsas Valero
Silvia Hernández Paniello
M.^a del Mar Salvador Monge

Los dos ejes del programa:

LA ATENCIÓN PLENA
LAS FORTALEZAS
PERSONALES

- 
- Pretendemos potenciar **APRENDIZAJES** y **FELICIDAD** en nuestros alumnos.
 - La **Atención Plena** les ayuda a vivir conscientemente, y a disfrutar y gobernar mejor su vida.
 - Las **Fortalezas Personales** les permiten cultivar su vida interior, para que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto de lo exterior.

Estructura general del Programa

“AULAS FELICES”

Objetivos	Componentes del Programa	Elementos del currículo educativo en los que se integra	Niveles de intervención	Alumnado al que se dirige
<p>-Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.</p> <p>-Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.</p>	<p>1. La atención plena. 2. La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004):</p> <p>.Propuestas globales. .Propuestas específicas. .Planes personalizados. .Trabajo conjunto entre familias y centros educativos.</p>	<p>-Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender.</p> <p>-Acción Tutorial.</p> <p>-Educación en Valores.</p>	<p>-Las aulas.</p> <p>-Los Equipos de Ciclo o Departamentos.</p> <p>-El Centro Educativo.</p> <p>-La Comunidad Educativa.</p>	<p>Educación Infantil, Primaria y Secundaria.</p>

Cuestiones importantes acerca del Programa “AULAS FELICES”

- Enfoque global y aplicación muy flexible.
- Puede aplicarlo todo el profesorado, tanto tutores como especialistas, dentro de las diversas asignaturas o en Tutoría.
- No debería suponer trabajo añadido para el profesorado:
 - .Se trata de reestructurar lo que ya se hace en los centros educativos, desde la perspectiva de la felicidad, tomando como ejes la atención plena y las 24 fortalezas personales.
 - .Aporta recursos concretos para complementar lo que ya se hace en los centros.

Contenidos de las
diversas
asignaturas

Competencias Básicas

Propósito de la educación: aprendizaje y felicidad

Acción Tutorial

Educación en Valores

"AULAS FELICES" trabaja la atención plena y las fortalezas personales, aportando contenidos para los cuatro elementos que intervienen en la educación

**Dirección del Programa “AULAS FELICES”
en Internet:**

<http://catedu.es/psicologiapositiva>

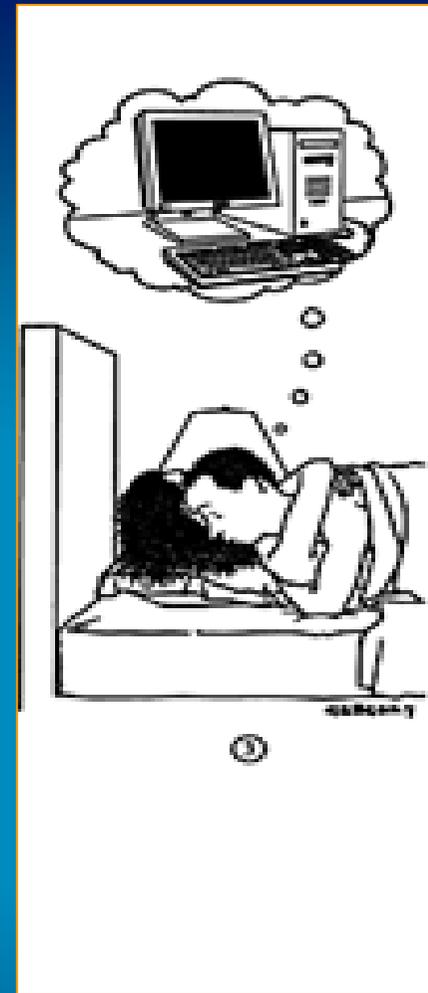
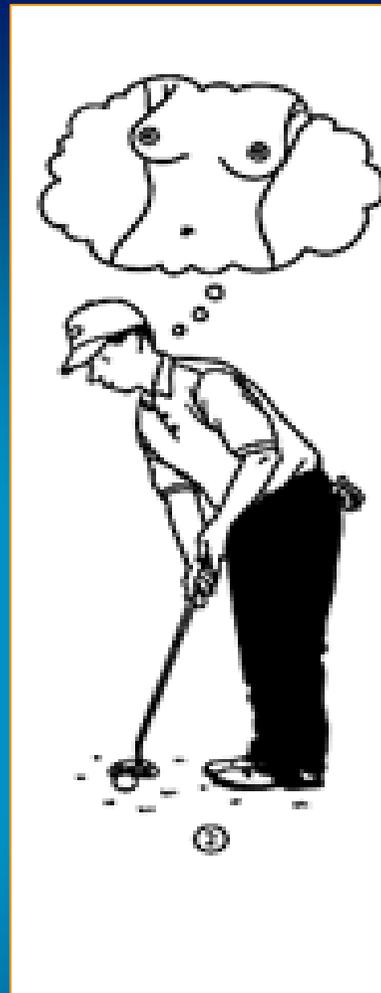
LA ATENCIÓN PLENA

(mindfulness)





¿Vivimos realmente en el momento presente?



**Man at work thinking about golf, golfing thinking about sex,
having sex thinking about work**

Alex Gregory. *The New Yorker*, 21 de marzo de 2005

LA ATENCIÓN PLENA (*mindfulness*)

!!! No son unas simples técnicas de relajación, sino una **actitud global** ante la vida !!!



LA ATENCIÓN PLENA (*mindfulness*)



- Actitud permanente de **consciencia** y **calma**.
- Objetivo: desenmascarar automatismos y promover el cambio y la mejora en nuestra vida.

LA ATENCIÓN PLENA (*mindfulness*)

Efectos:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar del presente.
- Cambios a nivel neurobiológico.

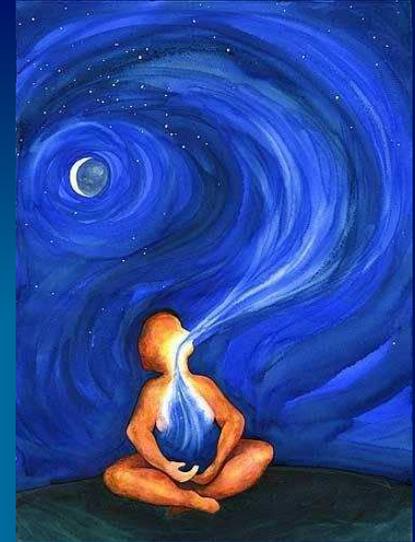


LA ATENCIÓN PLENA (*mindfulness*)

Algunas técnicas:

- Meditación basada en la respiración.
- Meditación caminando.
- La atención en la vida cotidiana.

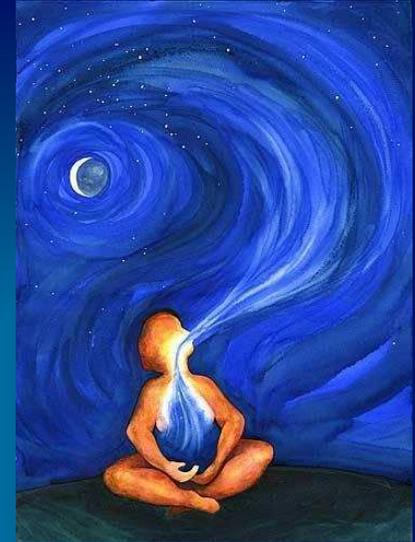
¡Vamos a respirar ! (1)



- ¡Simplemente respira!

Observación del diafragma.

i Vamos a respirar ! (2)



- Contamos desde 1 hasta 10; en cada inspiración, contamos un número.
- Nos concentramos en las sensaciones del aire que entra fresco y sale caliente.

i Vamos a respirar ! (3)

-Al inspirar, calmo mi cuerpo.

Calma

Al espirar, sonrío.

Sonrisa

-Al inspirar, vivo en el presente.

Presente

Al espirar, sé que es un momento maravilloso.

Maravilloso

Dos ideas relacionadas con la atención plena

- **“Saboreo”** (Fred B. Bryant y Joseph Veroff)
- **“Fluir”** (Mihaly Csikszentmihalyi)



Presente, pasado y futuro

Rememorar: revivir las emociones positivas experimentadas en el pasado.

Saborear el momento: intensificar y prolongar el disfrute de la experiencia actual.

Anticipación: mirar hacia el futuro, esperar con ilusión y fantasear sobre las buenas cosas que nos puede traer.

(Bryant y Veroff, 2006)

Saboreo:

Capacidad de atender, apreciar e incrementar las experiencias positivas en la propia vida



¿Qué estrategias solemos utilizar?

Estrategias para incrementar el saboreo

Compartir con otros

Construir memorias

Congratularse

Agudización sensorio-perceptual

Comparar

Absorción

Expresión conductual

Conciencia temporal

Apreciar los hechos afortunados cotidianos

Eliminar pensamientos contrarios al goce

(Bryant y Veroff, 2006)

Posibilidades para trabajar la atención plena en las aulas (1)

- Respiración: sensaciones de frío y calor en la nariz.
- Respiración contando un número en cada inspiración.
- Respiración combinando frases o palabras clave.
- Exploración del cuerpo (body scan).
- Yoga y Tai-Chi.
- Meditación caminando (kin-hin).

Posibilidades para trabajar la atención plena en las aulas (2)

-La Atención Plena en la vida cotidiana:

.Saborear un alimento (galleta, chocolate, pasas, frutos secos, mandarina,...).

.Disfrutar de una imagen (paisajes con PowerPoint), una música o una combinación de ambas cosas.

.“Un guijarro en el bolsillo”, para recordar ser consciente en cada momento.

.Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia.

.Aprender a despertar la consciencia ante situaciones especiales.

Posibilidades para trabajar la atención plena en las aulas (3)

-La Atención Plena en la vida cotidiana:

.“Gathas”: adaptar los existentes y dejar que los alumnos elaboren los suyos propios. **Variación**: redactarlos como **“haikus”** (introduciendo este tema en el área de lengua).

.Sonreír.

.Día de plena consciencia.

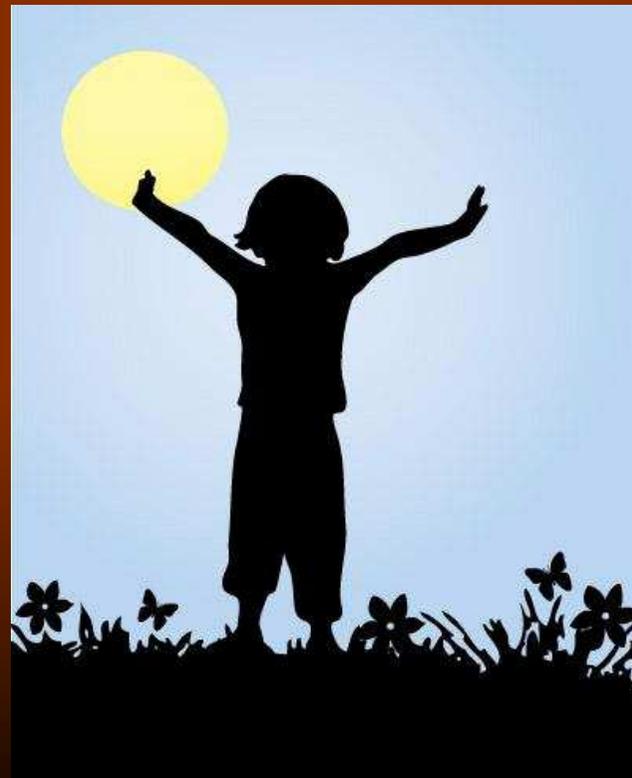
.Incorporar pausas de atención plena en la vida diaria.

.Traer al presente el placer del pasado y del futuro.

Algunos momentos propicios para trabajar la atención plena

- **Comienzo de la jornada escolar o inicio de una sesión de clase en concreto.**
- **Entrada al aula tras una actividad muy “movida” (vuelta del recreo, tras la clase de Educación Física o Música,...).**
- **En la transición de una actividad a otra que requiera más concentración.**
- **Momentos de alboroto en el aula o de ruptura del clima de trabajo concentrado.**
- **Como paso previo para abordar un conflicto surgido en el aula o entre algunos alumnos.**
- **En épocas de exámenes o momentos de trabajo intelectual intenso (en clase y en casa).**

Si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más **consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, de ser **felices**.**



Bibliografía básica sobre Atención Plena

Nhat Hanh, Thich (1999): *Sintiendo la paz. El arte de vivir conscientemente*. Barcelona: Oniro.

Lavilla, M.; Molina, D. y López, B: (2008): *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.

Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance.

*Thich Nhat Hanh (1999): Sintiendo la paz.
El arte de vivir conscientemente.
Barcelona: Oniro.*

**¡Simplemente detente!
Siente a fondo el momento presente
y experimentarás una verdadera
paz y alegría.**

*Thich Nhat Hanh (1996):
El largo camino lleva a la alegría.
Barcelona: Oniro (2004).*

**Saber lo que hacemos mientras lo
hacemos constituye la esencia de la
práctica de la atención plena.**

*Kabat-Zinn, J. (1990):
Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Kairós (2003).*

A close-up photograph of a hand holding a white daisy flower with a yellow center. The hand is positioned in the lower-left quadrant of the frame. The background is a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. The overall mood is positive and uplifting.

LAS FORTALEZAS PERSONALES

**Existen diferentes definiciones y modelos
de fortalezas personales**

	CAPP (Realise2)	Gallup (Strengths-Finder 2.0)	Peterson y Seligman (VIA)
Definición	-Capacidad preexistente para un modo concreto de actuar, pensar o sentir, que es auténtica y energizante para el usuario, y permite el óptimo funcionamiento, el desarrollo y la actuación.	-Fortalezas: Talentos (innatos) + Conocimientos + Habilidades.	-Estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud. -Implican esfuerzo y voluntad; excluyen talentos y capacidades (fuerza física, inteligencia,...), que tienen un carácter más innato, heredable, estable y menos voluntario.
Número	60 fortalezas	34 fortalezas	24 fortalezas
Ámbitos de aplicación	-Individuos y organizaciones. -Los modelos de CAAP y Gallup están más enfocados hacia las organizaciones; el de Peterson y Seligman es más global y muy aplicable en el terreno educativo.		

Las 24 Fortalezas Personales (Peterson y Seligman)

- Son rasgos positivos de la personalidad, que configuran el “buen carácter”.
- Se definen como *estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud.*
- Implican esfuerzo y voluntad; excluyen los talentos y las capacidades (fuerza física, inteligencia,...), que tienen un carácter más innato, heredable, estable y menos voluntario.

Las 24 Fortalezas Personales (Peterson y Seligman)

Agrupadas en 6 virtudes, que se concretan en 24 fortalezas.

Las fortalezas son operativas: se pueden medir y educar.

Carácter transcultural y base conceptual sólida.

Cuentan con un amplio y creciente apoyo empírico.

Las 24 Fortalezas Personales (Peterson y Seligman)

Sabiduría y Conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva)

Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad).

Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia social)

Justicia (Civismo, Sentido de la justicia, Liderazgo)

Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol)

Trascendencia (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad).

Las 24 Fortalezas Personales

Questionario VIA
de Fortalezas Personales:

[http://www.authentic happiness.sas.upenn.
edu/Default.aspx](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx)



Hacia un modelo integrador

- Un modelo integrador, que tome como eje central la **Atención Plena** y desarrolle las **24 Fortalezas Personales** de Peterson y Seligman.
- Permite integrar la Acción Tutorial, la Educación en Valores y las Competencias Básicas.
- Disponemos ya de un Programa educativo elaborado en esta línea: **“AULAS FELICES”**.

Hacia un modelo integrador: Fortalezas Personales y Competencias Básicas

Competencias	AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL	SOCIAL Y CIUDADANA	APRENDER A APRENDER
Fortalezas Personales	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Valentía Perseverancia Vitalidad Modestia Prudencia Autocontrol Apreciación de la belleza Esperanza Sentido del humor Espiritualidad	Perspectiva Integridad Amor Amabilidad Inteligencia social Ciudadanía Sentido de la justicia Liderazgo Capacidad de perdonar Gratitude	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Perspectiva Perseverancia Ciudadanía Autocontrol

Hacia un modelo integrador

FORTALEZAS PERSONALES	Competencias Básicas	Acción Tutorial	Educación en valores democráticos (Temas Transversales)
Sabiduría y Conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva)	5 7 8 *	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir -Enseñar a pensar	*
Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad)	5 7 8	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir -Enseñar a pensar	1
Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia social)	5 8	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir	1 2 3 6
Justicia (Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo)	5 7 8	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir -Enseñar a pensar	1 2 3 4 7 8
Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol)	5 7 8	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir -Enseñar a pensar	1 5 6 7 8
Trascendencia (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad)	5 6 8	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir	1

Las fortalezas relacionadas con la Sabiduría y el Conocimiento, de modo indirecto, se relacionan también con el resto de las competencias básicas y con todos los valores democráticos, ya que el conocimiento está involucrado en todas las áreas del currículo escolar.

Competencias Básicas:

1. Comunicación lingüística
2. Matemática
3. Conocimiento e interacción con el mundo físico
4. Tratamiento de la información y competencia digital
5. Social y ciudadana
6. Cultural y artística
7. Aprender a aprender
8. Autonomía e iniciativa personal

Educación en valores democráticos (Temas Transversales):

1. Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia
2. Educación intercultural
3. Educación para la igualdad entre hombres y mujeres
4. Educación ambiental
5. Educación para la salud
6. Educación sexual
7. Educación del consumidor
8. Educación vial

Relación entre las fortalezas y algunos programas educativos usuales

FORTALEZAS PERSONALES	Programas educativos
Sabiduría y Conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva)	2 5
Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad)	1 2 3 4 5
Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia social)	1 2 3 4 6
Justicia (Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo)	2 3 4 5 6
Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol)	1 2 3 4 5 6
Trascendencia (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad)	1 2 3 4

1. Autoestima
2. Habilidades sociales y comunicación
3. Resolución de conflictos
4. Inteligencia emocional
5. Enseñar a pensar: técnicas de estudio, Filosofía para Niños,...
6. Educación para el Desarrollo/para la Paz

Posibilidades para trabajar las fortalezas personales en las aulas (1)

1. Propuestas globales.

.La actitud del profesorado.

.Crear condiciones de aprendizaje que permitan “fluir”.

.Una educación que prime más la calidad que la cantidad (“Educación lenta”).

.Modelos organizativos y metodológicos: trabajo por proyectos, aprendizaje cooperativo, socioconstructivismo,...

.Aplicación de diversos programas educativos ya existentes: Filosofía para Niños, inteligencia emocional, habilidades sociales, convivencia,...

Posibilidades para trabajar las fortalezas personales en las aulas (2)

2. Propuestas específicas.

.“**Actividades positivas**” para el desarrollo de las 24 fortalezas, secuenciadas por etapas y ciclos, a realizar en determinados momentos del horario semanal (tutoría, actividades globalizadas o integradas en las horas de alguna materia,...).

.Necesidad de priorizar, seleccionando determinados aspectos que pueden ser trabajados más a fondo en un curso o trimestre, por ejemplo.

Posibilidades para trabajar las fortalezas personales en las aulas (3)

3. Planes personalizados.

.Para **3º ciclo de Primaria** y para **Secundaria**: cada alumno realiza a comienzo y final de curso el cuestionario VIA, y selecciona un par de fortalezas en las que destaca y al menos una que podría mejorar, y elabora un plan de acciones encaminadas a potenciar esas fortalezas.

.“**Cuaderno de tutoría**”, con sección de “Propósitos personales”.

Niveles de trabajo

.Nivel 1: el aula. Como referencia personal permanente del docente para su trabajo diario (con el alumnado y consigo mismo).

.Nivel 2: Ciclos/Departamentos. Como actividades de referencia a desarrollar en tutoría o en otros momentos.

.Nivel 3: el Centro. Como marco de referencia a contemplar en PEC, PCC y POAT.

.Nivel 4: la Comunidad Educativa.

¡ NO NOS OLVIDEMOS !:

- Pretendemos potenciar **APRENDIZAJES** y **FELICIDAD** en nuestros alumnos.
- La **Atención Plena** les ayuda a vivir conscientemente, y a disfrutar y gobernar mejor su vida.
- Las **Fortalezas Personales** les permiten cultivar su vida interior, para que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto de lo exterior.

¡Vamos a saborear!

***Mille regretz*, de Josquin des Prez (1440-1521)**

**Mille regretz de vous
abandonner
et d'elonger vostre
fache amoureuse.**

**J'ay si grand dueil et
paine douloureuse.
Qu'on me verra brief
mes jours definer.**

**Mil pesares por
abandonaros
y por alejarme de vuestro
rostro amoroso.**

**Siento tanto duelo y pena
dolorosa
que pronto se verán
acabar mis días.**

Prácticas realizadas en esta sesión y su relación con las fortalezas personales

Práctica	Fortalezas
-Tres cosas que me hacen feliz -¿Para qué...? -¿Qué es, para mí, la felicidad?	Espiritualidad, Sentido en la vida
-“Saborear” imágenes con música de fondo -Mille Regretz	Apreciación de la belleza y la excelencia
-Meditación basada en la respiración / caminando	Autocontrol
-Cuadros -Percepciones	Apertura mental

Lecturas recomendadas

SELIGMAN, M.E.P. (2002): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

LYUBOMIRSKY, Sonja (2008): *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.

RICARD, Matthieu (2005): *En defensa de la felicidad*. Barcelona: Urano.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1990): *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

NHAT HANH, THICH (1999): *Sintiendo la paz. El arte de vivir conscientemente*. Barcelona: Oniro.



Contacto con el Equipo SATI:

Ricardo Arguís Rey / Silvia Hernández Paniello
C.P.R. “Juan de Lanuza”. Zaragoza
rarguis@hotmail.com

<http://catedu.es/psicologiapositiva>