

AULAS FELICES: Trabajando las Competencias Básicas desde la Psicología Positiva



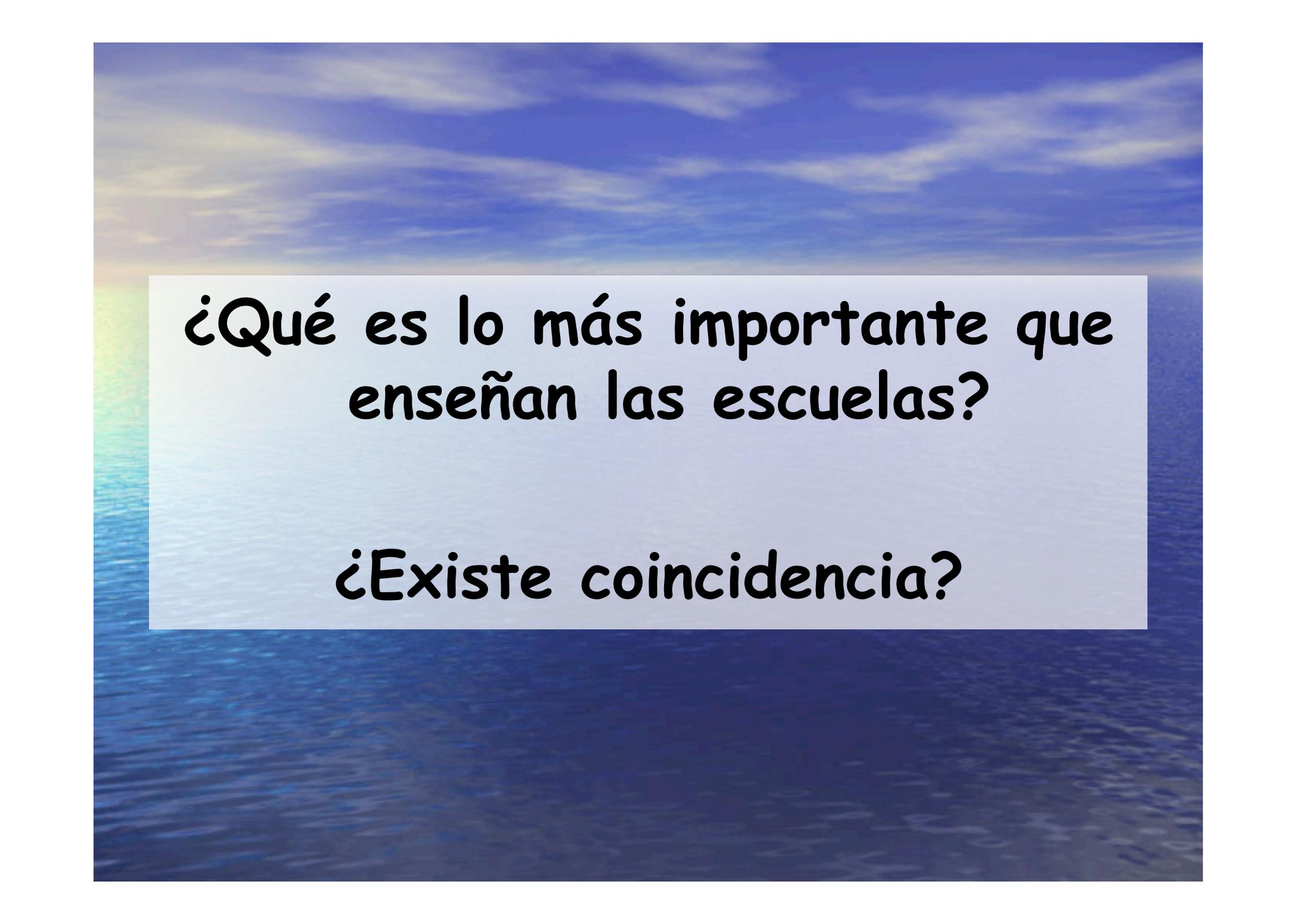
Ricardo Arguís y Silvia Hernández

Equipo SATI





¿Qué es lo más importante que deseamos para nuestros hijos y/o alumnos?



¿Qué es lo más importante que enseñan las escuelas?

¿Existe coincidencia?

Tres razones para incluir la felicidad en la educación

(Seligman y otros, 2009)

1. Aumento de trastornos depresivos y a edades más tempranas.
2. Escaso incremento del nivel de felicidad en la población mundial.
3. El bienestar mejora los aprendizajes.

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
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,...

¿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.

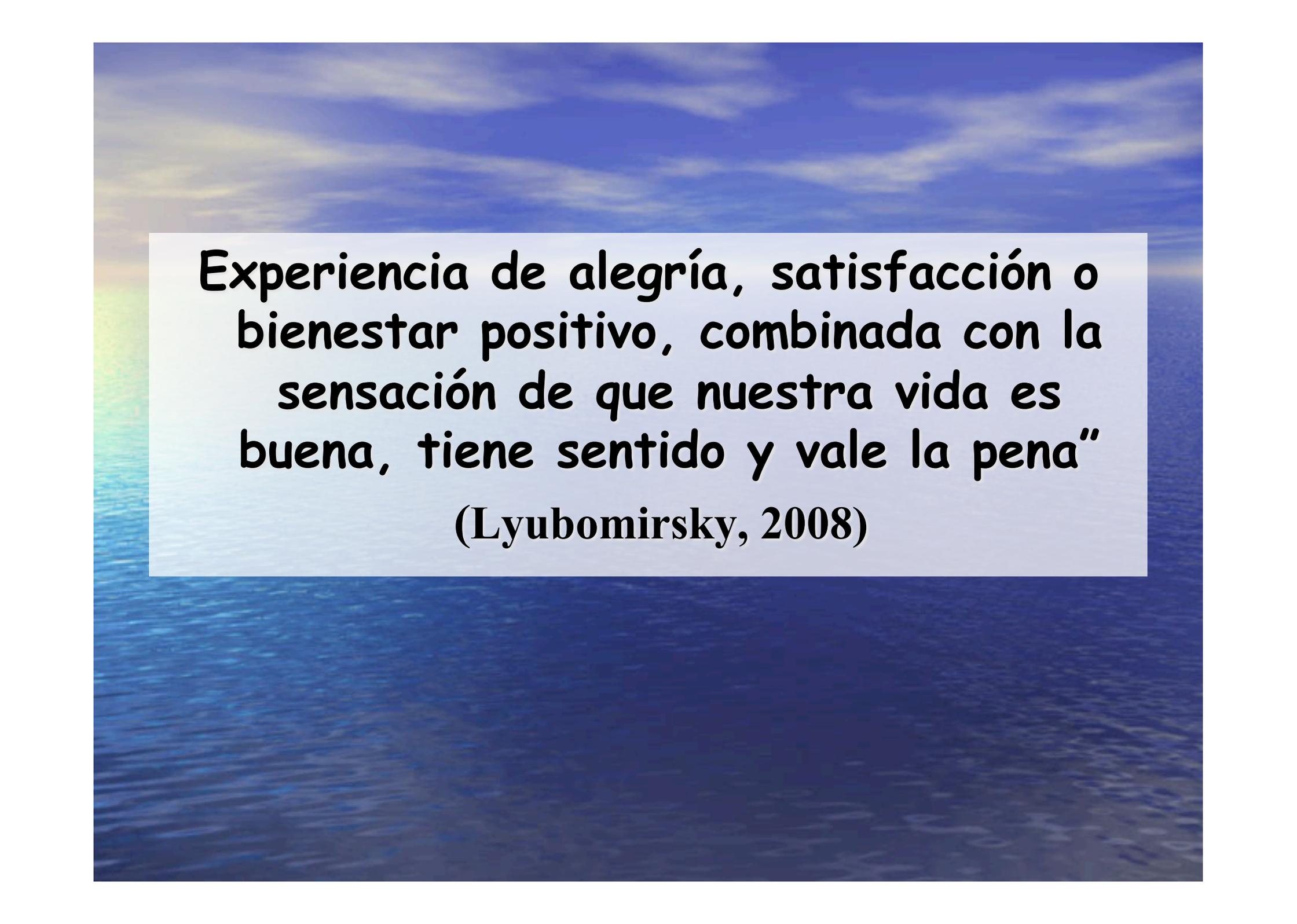
La Psicología Positiva se limita a investigar las condiciones que hacen que las personas puedan obtener un mayor bienestar; *“lo que cada uno haga con esa información, depende de sus propios valores y objetivos”*
(Seligman, 2002).



¿Para qué he salido de casa esta mañana?



**¿Qué es, para mí, la
felicidad?**

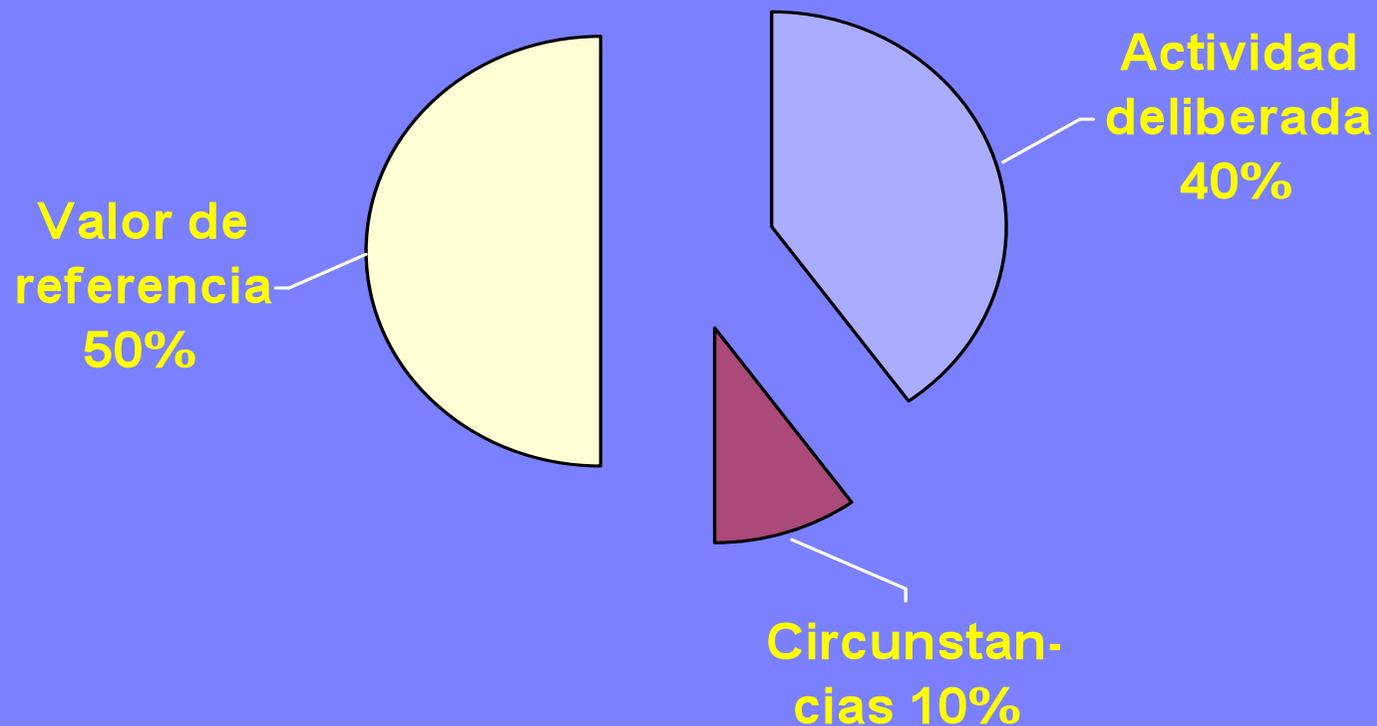


Experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena”
(Lyubomirsky, 2008)

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.**

La fórmula de la felicidad



.Valor de referencia (factor biológico: herencia genética)

.Circunstancias (factor social)

.Actividad deliberada (Yo: variables internas o “Fortalezas Personales”)

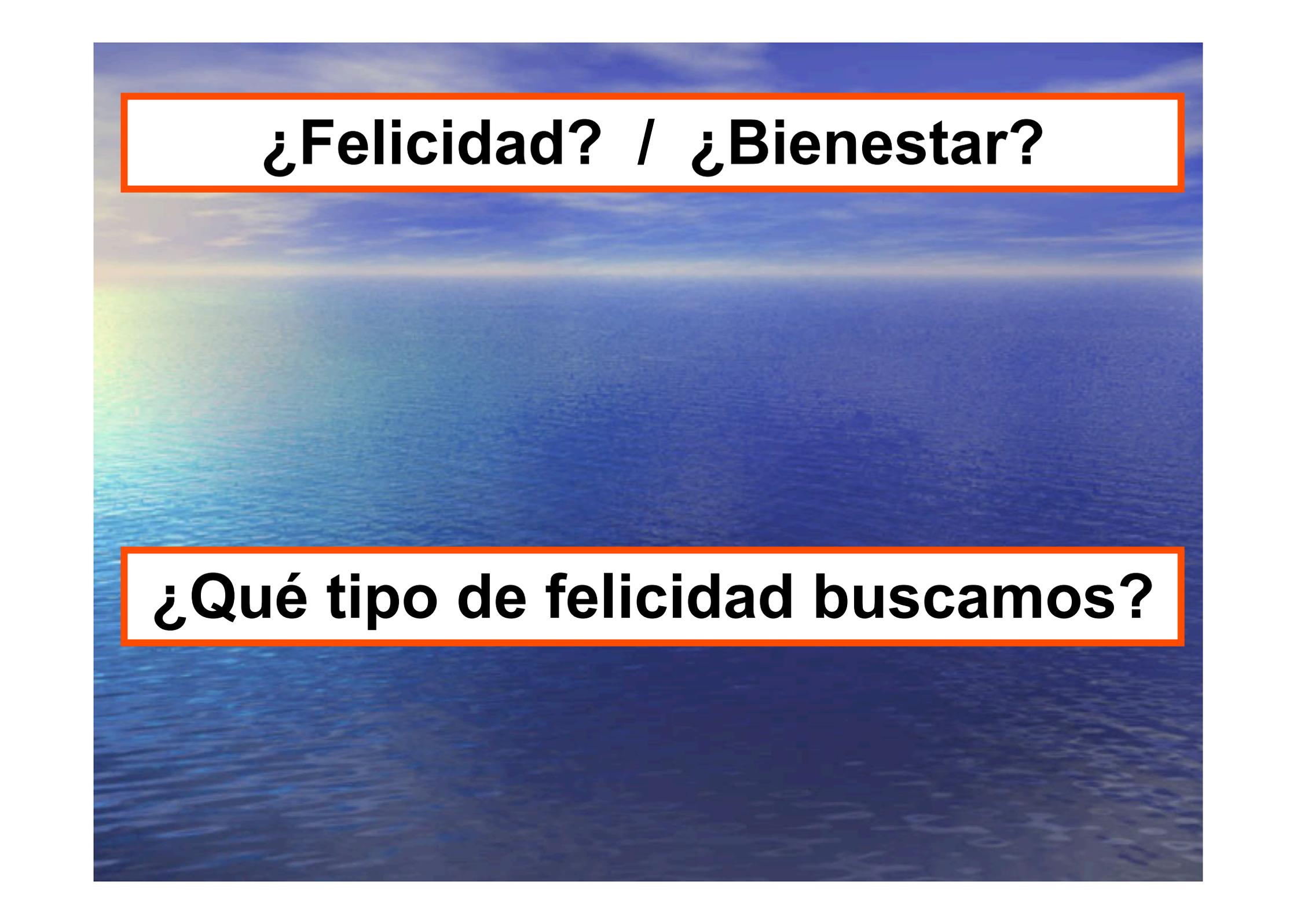
¿Dónde podría encontrarse suficiente cuero para cubrir la superficie de la Tierra? Pero con tan solo el cuero de la suela de mis zapatos, es como si toda la Tierra estuviese cubierta con él.

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

Shantideva (S. VIII)

El ejemplo de Irene Villa

- “Las tragedias no pueden cambiarse, pero sí los pensamientos y las actitudes para ser feliz”.
- “Si luchas, tienes esperanza y optimismo, puedes conseguir lo que te propongas; los límites los marcas tú”.
- Su madre le dio dos opciones tras el atentado: “Vivir amargados, sufriendo y maldiciendo, o mirar hacia adelante y ser feliz”. La respuesta fue clara, y es que “cuando alguien te da esa fuerza y ese optimismo, no necesitas nada más”.



¿Felicidad? / ¿Bienestar?

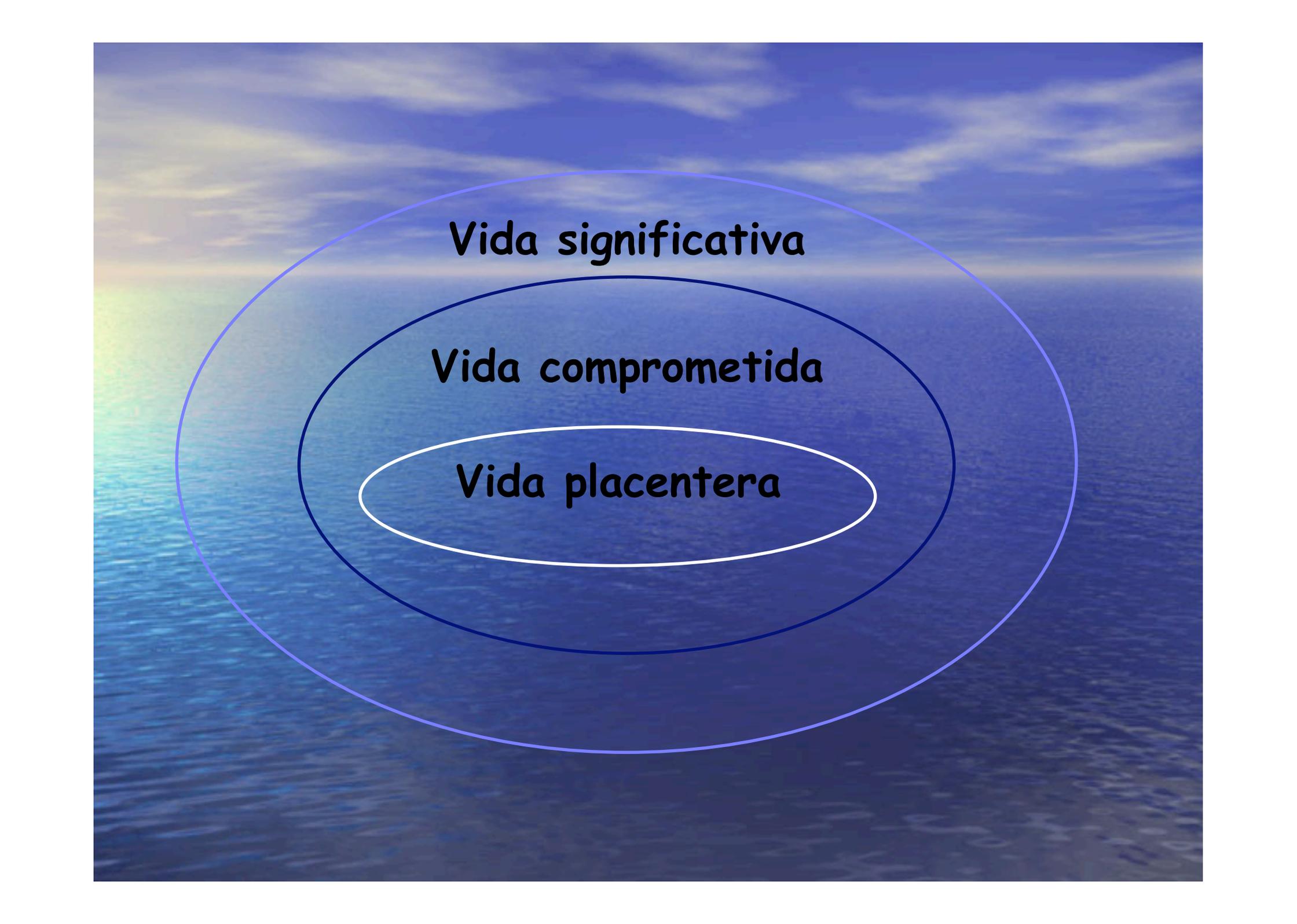
¿Qué tipo de felicidad buscamos?

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, (especialmente, la vida comprometida y la vida significativa).
- Son un *continuo de referencia*, y no tres compartimentos estancos.
- Se trata de tres niveles que se incluyen unos a otros.



Vida significativa

Vida comprometida

Vida placentera

Psicología Positiva aplicada a la Educación :

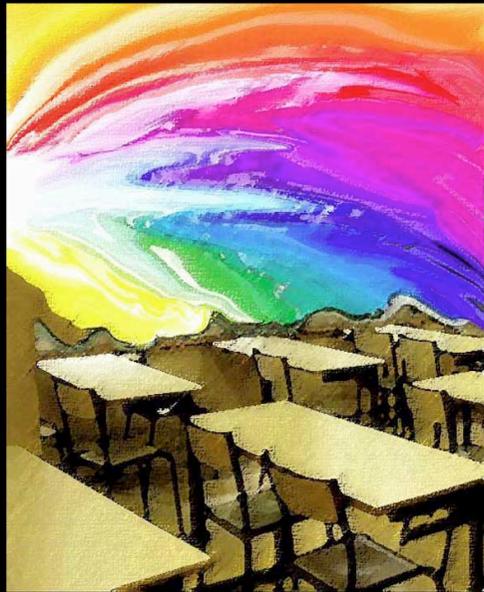
Educación Positiva



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.

Fundamentos del Programa AULAS FELICES

APRENDIZAJE Y BIENESTAR



Emociones positivas Compromiso Significado
Relaciones Logros



DESARROLLO DE FORTALEZAS PERSONALES



ATENCIÓN PLENA

Estructura 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
<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado. - Promover la felicidad de los alumnos, profesores y familias. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La atención plena. 2. La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004). 	<ul style="list-style-type: none"> -Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender. -Acción Tutorial. -Educación en Valores. 	<ul style="list-style-type: none"> -Las aulas. -Los Equipos de Ciclo o Departamentos. -El Centro Educativo. -La Comunidad Educativa. 	<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?

LA ATENCIÓN PLENA

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



La primera parte de este vídeo podría darnos una idea de la atención plena.
(Descrito por una adolescente).

- 3 minutos y 14 segundos

LA ATENCIÓN PLENA

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

LA ATENCIÓN PLENA: Efectos

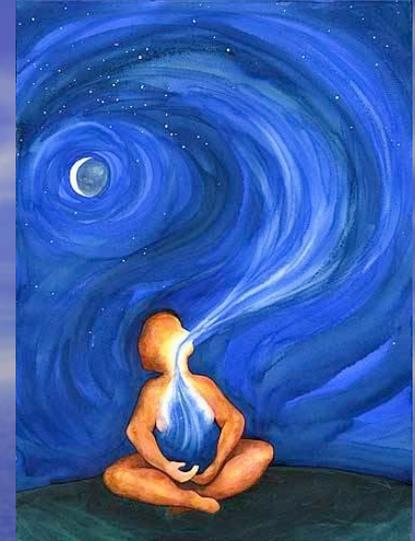
- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar del presente.
- Cambios a nivel neurobiológico.

LA ATENCIÓN PLENA

Algunas técnicas:

- Ejercicios basados en la respiración.
- Meditación caminando.
- La atención plena en la vida cotidiana.

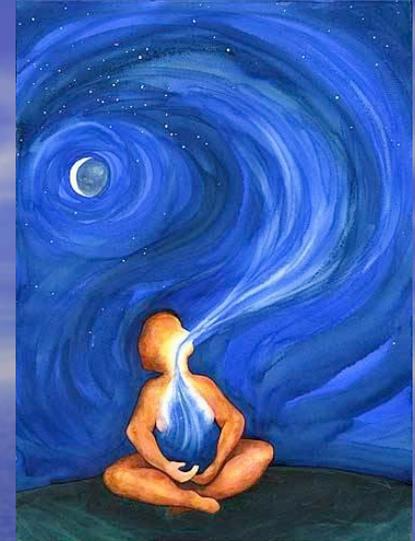
¡ Vamos a respirar ! (1)



■ ¡ 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

La atención plena en las aulas



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, tai chi y chi kung.**
- Meditación caminando.**

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).**

Ejemplos concretos de actividades con el alumnado

- **Mis manos: la caricia; el nido; el jabón.**
- **Saboreando una galleta.**
- **Disfrutar de un día de primavera.**
- **Observando una obra de arte.**
- **Respirando al comienzo de la clase.**
- **Crea y utiliza un “haiku” para vivir más despierto.**

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.



Las fortalezas personales

Las 24 Fortalezas Personales (Peterson y Seligman)

- Son rasgos positivos de la personalidad, que configuran el "buen carácter".
- Reflejan diferencias individuales.
- Se manifiestan en pensamientos, sentimientos y acciones.
- Medibles y modificables con el esfuerzo, la voluntad y el contexto.
- Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification (2004).*

Las 24 Fortalezas Personales

- Rasgos positivos universales: 6 virtudes (*Sabiduría, Coraje, Humanidad, Justicia, Moderación y Trascendencia*). Se concretan en 24 fortalezas.
- Se definen como "*estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud*".

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 Gratitud	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Perspectiva Perseverancia Ciudadanía Autocontrol

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, Gratitude, 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

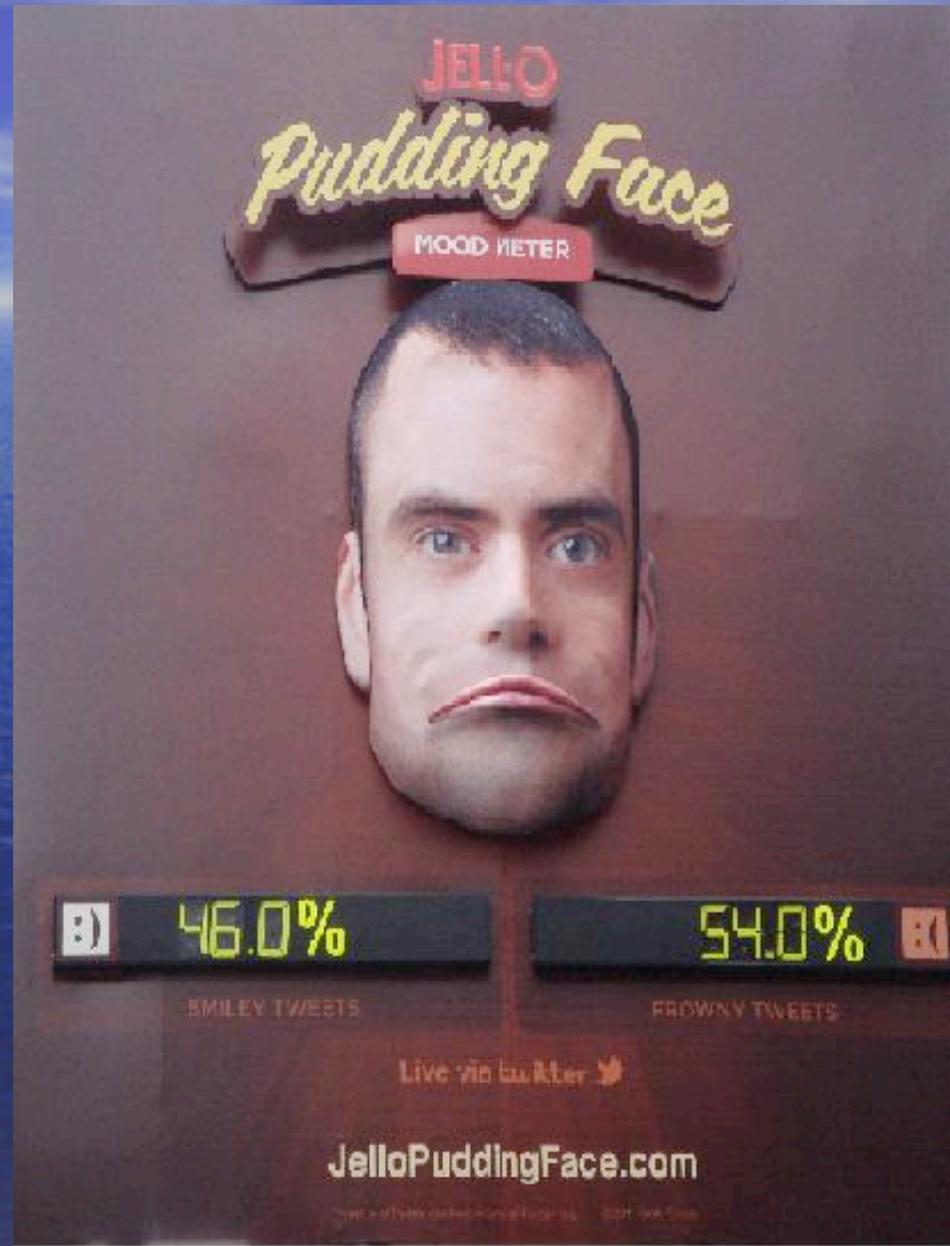
1. Propuestas globales
2. Propuestas específicas
3. Planes personalizados

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,...
- . Aplicación de diversos programas educativos ya existentes: Filosofía para Niños, convivencia,...

El medidor de
sonrisas
del SOHO



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, seleccionar, aspectos que pueden ser trabajados en un curso, trimestre,...

3. Planes personalizados.

.Para 3° 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.

Perspectivas futuras

- .Aplicación del Programa en Centros.
- .2ª edición: ampliación de actividades y publicación impresa.
- .Difusión del Programa.
- .Investigaciones para validar la efectividad del Programa.
- .Creación de una red de escuelas positivas.
-



Contacto con el Equipo SATI:

C.P.R. “Juan de Lanuza”. Zaragoza

rarguis@hotmail.com

<http://catedu.es/psicologiapositiva>

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.