



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social de Valladolid

TRABAJO FIN DE GRADO: Psicología Positiva aplicada a la Educación.

Presentado por **Andrea García Carreño** para optar al Grado de Educación Primaria por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por: **Tomás Peláez Reoyo.**

RESUMEN

El Trabajo de Fin de Grado que se desarrolla a continuación constituye una iniciación a la investigación educativa. El tema principal al que nos vamos a dedicar es la Psicología Positiva aplicada en la educación.

Este reciente enfoque de la Psicología, pretende ser una renovación dentro de esta ciencia, que se centra en el funcionamiento positivo del ser humano y cuyo principal objetivo es alcanzar el bienestar personal. Haciendo referencia a las investigaciones que se han realizado en los últimos años, se ha destacado la importancia del desarrollo de las fortalezas personales y de la atención plena, relacionándose estrechamente con la educación y la importancia de aprender desde edades tempranas a desarrollar estas capacidades humanas.

Cansados de enfocarnos siempre en los aspectos negativos del ser humano y sus debilidades, se pretende dar un giro completo y enfocarnos en torno a las capacidades y habilidades humanas que nos permiten alcanzar nuestra felicidad y bienestar, sin olvidar la importancia del desarrollo social positivo y del concepto de comunidad.

PALABRAS CLAVE: Psicología Positiva, atención plena, fortalezas, bienestar, emociones, aprendizaje.

ABSTRACT

Work of Aim of Degree that develops below is an introduction to educational research. The main topic we will devote is Positive Psychology applied in education.

This recent focus of Psychology, try to be a renewal in this science that focuses on the positive action of human and whose main objective is to achieve personal well-being. Referring to the research that has been done in recent years, it has highlighted the importance of developing personal strengths and mindfulness, interacting closely with education and the importance of learning to develop these human capacities from an early age.

Tired of always focusing on the negative aspects of human and their weaknesses, the intention is to change it and focus around human capabilities and skills that allow us to achieve our happiness and well-being, without forgetting the importance of positive social development and concept of community.

KEYWORDS: Positive Psychology, Mindfulness, strengths, welfare, emotions, learning.

ÍNDICE

I. Introducción	3
II. Objetivos	5
III. Justificación del tema elegido	7
IV. Fundamentación teórica	9
1- Psicología Positiva: Introducción	9
2- Felicidad o Bienestar	9
2.1- P.E.R.M.A.	10
2.2- Factores implicados en la felicidad	11
3- Emociones Positivas	13
4- Rasgos positivos: Virtudes y fortalezas personales	13
5- Atención plena (“ <i>Mindfulness</i> ”)	15
6- Psicología Positiva aplicada a la Educación	16
6.1- <i>Responsive Classroom</i> (“Clase Responsiva”)	17
6.1.1- Principios básicos	18
6.1.2- Componentes de <i>Responsive Classroom</i>	19
6.2- <i>Mindsets</i> (“Mentalidades”)	22
VI. Iniciación a la Investigación: Propuesta de Intervención	24
1- Guiar el aprendizaje hacia el autocontrol: técnicas de respiración y relajación	25
2- Desarrollar habilidades sociales positivas en comunidad: asamblea de la mañana	27
3- Guiar el aprendizaje hacia el autocontrol: reglas y consecuencias lógicas	29
4- Promover la autonomía e independencia	30
5- Conocer y desarrollar las virtudes y fortalezas personales	32
6- Desarrollar una consciencia positiva sobre las posibilidades personales	33
VII. Conclusiones y resultados	35
VIII. Referencias bibliográficas	41

I- INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se van a desarrollar las ideas fundamentales de una vertiente reciente dentro de la Psicología: la Psicología Positiva. Para ello, nos centraremos en el campo que nos ocupa, la educación.

Se describirán las teorías que explican los principios básicos de la Psicología Positiva y la importancia de la misma, así como las investigaciones y propuestas de intervención en cuanto a la educación, centrándonos en el marco específico de la Educación Primaria pero destacando la posibilidad e importancia del comienzo de su aplicación en la Educación Infantil.

Tras la fundamentación teórica precedente, se propondrá un programa de aplicación de la Psicología Positiva en la Educación Infantil y Primaria, atendiendo a varios objetivos específicos con una propuesta de intervención para cada uno de ellos, aplicables a cada curso escolar teniendo en cuenta el grado de desarrollo de cada alumno.

Para finalizar el trabajo, se aplicará cada una de las propuestas de intervención en un centro escolar de inmersión lingüística en español de Minnesota, Estados Unidos. De esta forma, se reflejarán los resultados y conclusiones de la puesta en práctica del programa.

Es importante mencionar el contexto en el que se va a desarrollar la propuesta del decálogo. Se trata de un centro escolar en el que se ofertan los siguientes grados: Kindergarten (5-6 años) –un curso escolar que equivale a nuestra Educación Infantil– y Educación Elemental, que abarca desde primer grado hasta quinto grado (6-12 años). La característica principal es que se trata de unas escuelas pioneras de la inmersión lingüística en español, que consiste en el aprendizaje del español haciendo de este el primer idioma dentro la escuela. En Kindergarten y primer grado, los alumnos reciben todas sus clases a lo largo de toda la jornada escolar en español, comenzando con breves clases de inglés en segundo grado y poco a poco, aumentando el tiempo dedicado a inglés. Pero para entonces, los alumnos poseen el español como segundo idioma, siendo capaces de comunicarse en español. Respecto a lo que nos interesa, esta escuela aplica de forma muy precisa ciertas investigaciones populares en Estados Unidos actualmente, referidas a lo que se denomina *Responsive classroom* (“clase responsiva”). Este enfoque sigue ideas y principios básicos de la Psicología Positiva, lo que nos ayudará gratamente al desarrollo del proyecto.

Es evidente la importancia de una renovación en el sistema educativo español y la notoria superioridad en el desarrollo del sistema educativo estadounidense. Así pues, a través de este proyecto se propone una actualización del enfoque de ciertas competencias dentro de la

Educación Primaria en el sistema español, centrándonos en las competencias de Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, y competencias enfocadas en el sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. En general, el objetivo principal es el progreso y mejora del papel del maestro en cuanto al desarrollo personal e íntegro de los alumnos, tratados de forma específica e individual, dando un enfoque prioritario al impulso de sus fortalezas, habilidades, emociones y virtudes como persona.

II- OBJETIVOS

El desarrollo de los objetivos los vamos a determinar según los aspectos a desarrollar en el presente trabajo. Así pues, con la fundamentación teórica, los objetivos específicos de la investigación son:

- Investigar, analizar e interpretar los conocimientos básicos respecto a la Psicología Positiva.
- Reflejar la importancia de la Psicología Positiva y su implantación en la educación.
- Conocer y analizar investigaciones y propuestas de intervención positiva en educación, teniendo en cuenta tanto a profesionales estadounidenses como españoles y atendiendo a las diferencias contextuales respecto al sistema educativo.
- Relacionar las investigaciones analizadas sobre Psicología Positiva con prácticas llevadas a cabo en un colegio de inmersión española en Estados Unidos.

Para el desarrollo de estos objetivos, es importante tener en cuenta tanto a profesionales españoles como profesionales estadounidenses, profundizando en el camino que nos falta por conocer en nuestro país respecto a esta vertiente. La investigación se desarrollará teniendo muy presente el contexto en la escuela de inmersión española mencionada anteriormente, incluyendo informaciones recopiladas en entrevistas a aquellos profesionales conocedores de la materia y observando las diferencias prácticas respecto al sistema educativo español.

Respecto al programa sobre la Psicología Positiva en la Educación que se desarrollará, los objetivos específicos son:

- Describir objetivos basados en las necesidades del alumnado en relación al desarrollo íntegro de la persona, enfocándonos en una educación positiva.
- Desarrollar los objetivos prestando atención a todos y cada uno de los aspectos fundamentales de la Psicología Positiva: emociones positivas, compromiso, relaciones sociales, sentido de la vida y logros.
- Proponer propuestas de intervención para cada uno de los objetivos desarrollados, aplicables para todos los cursos escolares de la Educación Primaria, sin olvidar la importancia de la individualización.
- Definir dichas propuestas de intervención de manera creativa, enfocándonos en la fundamentación teórica desarrollada anteriormente y atendiendo a la práctica observada en el contexto de la mencionada escuela de inmersión española.

- Servir las propuestas como un avance y mejora aplicable por cualquier maestro interesado en el desarrollo íntegro del alumnado como personas completas, sociales y felices.

Para ello, se seguirán las investigaciones y las propuestas de intervención añadidas en la fundamentación teórica, prestando especial atención al modelo aplicado en la escuela de inmersión española mencionada y enfocándonos en el interés principal de servir de ayuda renovadora al maestro dentro del sistema educativo español.

Con los objetivos y sus propuestas se procurará atender de forma general a los aspectos básicos más importantes de la Psicología Positiva, con el principal objetivo de ayudar a optimizar el bienestar de la persona desde las primeras edades y educar en base a la búsqueda de la felicidad.

Por último, respecto a la puesta en práctica del programa, se pretende mostrar de forma general las ventajas obtenidas tras la aplicación de las propuestas, así como las posibles mejoras de aplicación.

III- JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La Psicología Positiva es un reciente estudio científico que intenta enfocarse en el funcionamiento positivo de las personas y el desarrollo de sus fortalezas para alcanzar el bienestar. Seligman (1999), uno de los investigadores más importantes de esta nueva corriente, definió la Psicología Positiva como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología.

A lo largo de este curso escolar dentro de una escuela de inmersión española, he podido comparar un centro educativo público estadounidense con un centro educativo público español. Desde mi punto de vista y experiencia personal, en un aula normal española se observa una profunda priorización de los contenidos y las cualidades cognitivas del alumnado, siendo el primer objetivo el alcance del currículum básico impuesto por el gobierno. Así pues, en un aula normal estadounidense se observa una estricta atención y perseverancia al desarrollo de las fortalezas y virtudes del ser humano social, centrándose en los valores sociales y en concreto en el respeto, la honestidad y la responsabilidad.

Por otra parte, es interesante el continuo feed-back positivo que la maestra o el maestro realiza con el alumnado, tanto de forma individual como grupal: no se presta atención a los malos comportamientos, si no que se agradece y se destaca el autocontrol; no se premian las respuestas rápidas y correctas, si no el esfuerzo y la actitud positiva; no se imponen las mismas actividades, se valoran los gustos e intereses del alumnado para progresar en el desarrollo de otras nuevas. He de destacar la importancia de la cooperación y la coordinación de las maestras y maestros. Todos los maestros del mismo grado realizan reuniones rutinarias para seguir el mismo proceso de enseñanza-aprendizaje, apoyarse mutuamente, aportar y compartir ideas... en definitiva, se valora el trabajo en grupo y se observan resultados positivos tanto en los alumnos como en el papel de las maestras y maestros.

Así pues, después de tantos meses de observación y comparación dentro de esta escuela, me dirigí a observar a los adultos. El gran consumismo social, las apariencias, el auto-engaño... Los adultos de hoy en día no saben encontrar la felicidad por sí mismos, necesitan condiciones externas para lograrlo. Es obvio que las condiciones externas pueden proporcionar felicidad momentánea, pero no nos permite alcanzar una vida de bienestar plena. ¿Por qué los adultos no saben alcanzar una vida feliz sin condiciones externas? Porque nadie les enseñó. Vivimos en una sociedad dirigida al consumismo, que nos muestra el camino de la felicidad a base de

dinero. ¿Qué pasaría si en la escuela nos empezaran a enseñar cómo encontrar la felicidad sin necesidad de gastar dinero en cosas innecesarias? Nadie conoce el secreto de la felicidad, ni el mejor camino para alcanzarlo, pero las investigaciones demuestran que las personas son más felices cuando se sienten bien por ellas mismas. Quizás sería importante empezar a enseñar a los niños cómo pueden aprender a sentirse bien por ellos mismos, a proponerse algo y a luchar por ello, a sentirse orgulloso de sí mismos y a mostrar autocontrol para su propio bienestar personal.

Por otra parte, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, hace referencia en los primeros objetivos que redacta a la importancia del desarrollo positivo del niño dentro de una comunidad de valores. Así pues, se destacan los objetivos relacionados con conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a actuar de acuerdo con ellas, estar preparado para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, pudiendo desenvolverse con autonomía en diferentes ámbitos sociales.

En el mismo decreto a su vez, hace referencia al área de Valores Sociales y Cívicos, cuyo objetivo es que el alumnado se desarrolle dentro de sus posibilidades, de acuerdo a los valores como el respeto y dentro de una comunidad social.

IV- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1- PSICOLOGÍA POSITIVA: INTRODUCCIÓN

La Psicología Positiva es una reciente corriente de la psicología que comenzó a finales del siglo XX, con el objetivo de dar un giro a la Psicología General para prestar atención a los aspectos positivos del ser humano. Se pretende dar otro enfoque, más allá de los aspectos negativos de la vida: se conoce mucho respecto a enfermedades, trastornos, emociones negativas... puesto que siempre se ha pretendido arreglar los defectos del ser humano. Pero durante todo este tiempo, se ha dejado de lado la investigación sobre las características buenas de las personas, sin prestar atención a la importancia del camino hacia la mejora.

Linley, Stephenm Harrington y Wood (2006) nos definen esta corriente de la siguiente manera:

La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humanos, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humanos. En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables.

Esta vertiente renovadora de la Psicología fue impulsada por Martin Seligman, uno de los autores más populares a nivel internacional en relación con la Psicología Positiva, y el autor que más confianza y atención vamos a prestar en este proyecto.

2- FELICIDAD O BIENESTAR

Como bien dijo Aristóteles, el objetivo principal de todo ser humano se encuentra en la búsqueda de la felicidad. Toda persona a lo largo de su vida se fija múltiples metas que, sean insignificantes, válidas, buenas, malas, sanas, nocivas, positivas o negativas, su objetivo base es sentirse bien, sentirse feliz.

La felicidad o bienestar es uno de los campos de la Psicología Positiva más relevante. Sonja Lyubomirsky (2008) lo define así:

Uso la palabra “felicidad” para referirme a la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positiva, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena.

Uno de los grandes autores que aportaron importantes aspectos a la vertiente de la Psicología Positiva fue Csikszentmihalyi, M. (1996), el cual define la felicidad como una condición vital

que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. Este mismo, afirma que la estrategia para estar más cercana de llegar a ser felices consiste en saber controlar su experiencia interna para determinar la calidad de sus vidas. Alcanzar la felicidad no es una meta sencilla, es algo que se persigue a lo largo de nuestra vida y, al parecer, el éxito para aproximarnos a ella reside en nuestro interior: Csikszentmihalyi, M. (1996) afirma que la felicidad no depende de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos.

Parece que la felicidad está mucho más cerca de lo que muchas personas piensan: dentro de nosotros mismos. Lo que no significa que sea una búsqueda fácil, pero sí posible. Para ello, el mismo autor nos indica el primer paso para su búsqueda, que consiste en controlar los contenidos de nuestra conciencia: Autocontrol.

Pero nos encontramos con un importante obstáculo en nuestras vidas que nos dificulta todo el proceso: las fuerzas externas. Estamos condicionados por múltiples condiciones externas que no podemos controlar, lo que hace dificultar el primer paso de la búsqueda del bienestar.

Otra clave de la felicidad nos la explica este autor al afirmarnos que los momentos más felices suelen ocurrir cuando somos personajes activos dentro de este momento. A esto hace referencia Seligman (2002) al definir tres niveles implicados dentro de la felicidad. Estos son:

- La “vida placentera”, que consiste en la experiencia puntual de la felicidad a través de momentos placenteros sensoriales y emocionales dependientes de las circunstancias externas. Este sería el nivel más básico, pobre y controlado en el camino al bienestar.
- La “vida comprometida”, donde nos implicamos nosotros mismos al utilizar nuestras fortalezas personales para obtener gratificaciones. En esta ocasión dependemos de nuestras propias actitudes internas, adquiriendo mayor autocontrol y teniendo mayor poder en el camino hacia el bienestar.
- La “vida significativa”, el tercer y más pleno nivel, consiste en utilizar las fortalezas y virtudes para alcanzar algo que trasciende a nuestra persona. De esta forma, adquirimos una motivación profunda para hacer algo que da sentido a nuestras vidas.

Seligman afirma que no debe rechazarse ninguno de los tres niveles, pero dirigirse a alcanzar cada uno de ellos potencia nuestra posibilidad de acercarnos a la felicidad.

2.1- P.E.R.M.A.

Seligman (2011) redefinió estos niveles añadiendo dos elementos. De esta forma, diseñó un modelo de bienestar compuesto por las tres vidas mencionadas anteriormente (“vida placentera” o emociones positivas, “vida comprometida” o compromiso y “vida significativa” o

significado), a lo cual añadió las relaciones interpersonales y los logros. Afirma que, para lograr alcanzar el bienestar, se requiere de una vida social compuesta por interacciones. A su vez, es necesario marcarse metas y objetivos en la vida y alcanzarlos para obtener la satisfacción propia de un logro. De esta forma, Seligman creó el modelo PERMA: Positive emotions (emociones positivas o “vida placentera”), Engagement (compromiso o “vida comprometida”), Relationships (relaciones), Meaning (significado o “vida significativa) y Achievements (logros).

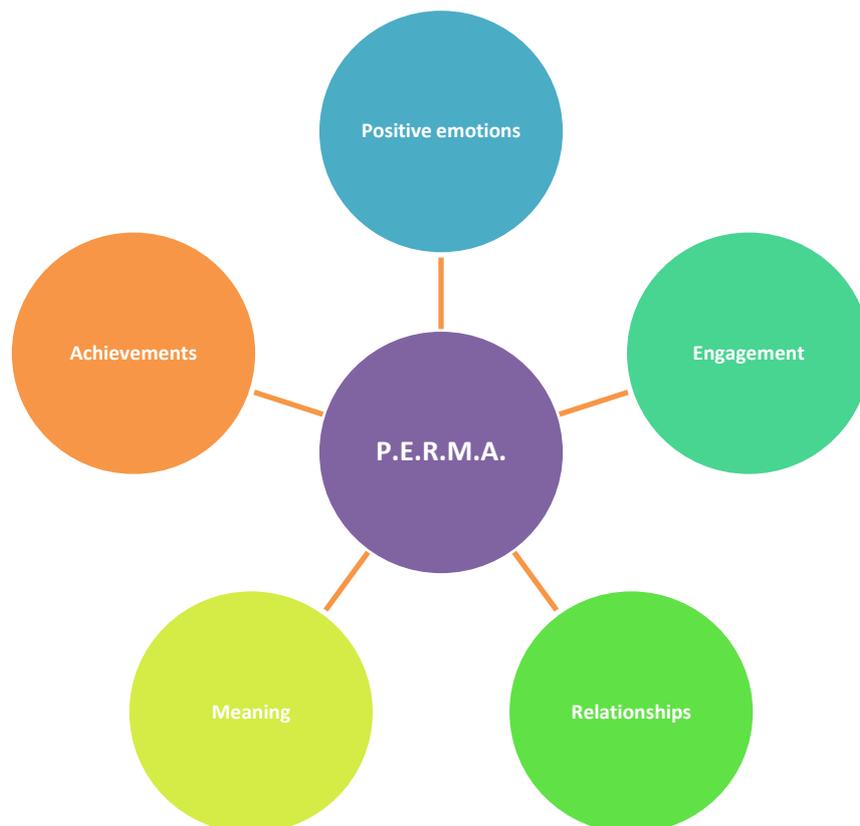


Figura 1: Esquema de la teoría P.E.R.M.A.

Csikszantmihalyi (1990) afirmó que la felicidad depende de nuestra armonía interna, no del control que podamos ejercer sobre fuerzas externas. Así pues, es importante insistir en el hecho de que la felicidad es una actitud interna y educable que podemos cambiar y desarrollar.

2.2- Factores implicados en la felicidad

Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005) determinan tres factores implicados en la felicidad:

- El valor de referencia, que hace referencia a los aspectos biológicos que hemos heredado y que determinan en gran parte nuestro temperamento. Como bien sabemos, aquellos factores heredados forman nuestra constitución genética, la cual es inmodificable.

- Las circunstancias, que corresponden a factores externos, también se incluye como factor que influye en la felicidad del ser humano.
- La actividad deliberada, que se refiere a lo que hacemos en nuestro día a día y a nuestra forma de pensar.

Así pues, los tres factores influyen en la felicidad, pero no poseen el mismo porcentaje de influencia: el valor de referencia nos afecta en un 50% a nuestra felicidad, las circunstancias en un 10% y la actividad deliberada en un 40%. Esto significa que, mientras que la mitad de los factores son inmodificables y están dentro de nuestra constitución biológica, solo una pequeña parte depende de elementos externos, correspondiendo casi la otra mitad de los factores a nosotros mismos y, en esta ocasión, se puede cambiar y educar.



Figura 2: Gráfico de los factores influyentes en la felicidad.

En relación con los factores de la felicidad, siguiendo los procesos utilizados por las teorías de Csikszentmihalyi (1993) y siguiendo las investigaciones de Lyubomirsky (2008), se dan tres factores relacionados con la felicidad: lo biológico (el valor de referencia), las circunstancias sociales (circunstancias) y nuestro Yo (actividad deliberada). En definitiva y según todos estos autores, el Yo es aquel factor interno (modo de pensar, de sentir y de actuar) en el que podemos interferir o modificar y, de esta forma, alcanzar el bienestar.

3- EMOCIONES POSITIVAS

Fredrickson, B. (2000) destaca la importancia de las emociones positivas en la evolución, puesto que estas emociones amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales. Como afirma Seligman (2003), gracias a las emociones positivas las personas mejoran tanto a sí mismos como a sus relaciones sociales, haciendo que la actitud mental sea más expansiva, tolerante y creativa, abriéndonos a nuevas experiencias e ideas.

García Fernández, E. (2016) añade que la expresión y la comunicación de las emociones positivas provoca un efecto regulador en las propias emociones, puesto que las hace más intensas y fomenta su prolongación.

Haciendo referencia a las explicaciones de Seligman (2003), hemos inventado un montón de fórmulas para obtener emociones positivas, como la alegría, el consuelo y el éxtasis (droga, chocolate, compras, etc.). Pero las emociones obtenidas por estas vías producen falta de autenticidad e inquietud, por lo que es necesario aplicar nuestras fortalezas y virtudes para obtener el verdadero bienestar.

4- RASGOS POSITIVOS: VIRTUDES Y FORTALEZAS PERSONALES

Las virtudes, según describen Arguís Rey, Bolsas Valero, Hernández Paniello y Salvador Monge (2012), son un conjunto de rasgos positivos deseables y aceptados a nivel universal, que, tras investigaciones y propuestas de varios autores, se estimaron que serían las siguientes:

- Sabiduría y conocimiento
- Coraje
- Humanidad
- Moderación
- Justicia
- Trascendencia

Estas virtudes, al ser demasiado abstractas, se concretaron en una serie de fortalezas personales, definidos como “estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud”.

De esta forma, se han propuesto 24 fortalezas extraídas de estas seis virtudes, las cuales Seligman y Peterson clasificaron de la siguiente manera:

- Dentro de sabiduría y conocimiento, encontramos las fortalezas relacionadas con la habilidad cognitiva relacionadas con la adquisición y la utilización del conocimiento, estas son: la creatividad (ser original ante nuevas ideas), la curiosidad (tener interés por el mundo que nos rodea), la apertura mental (poseer un pensamiento crítico, evitando conclusiones anticipadas), el amor por el aprendizaje y la perspectiva.
- Dentro de la virtud de coraje, se encuentran las habilidades emocionales, que conllevan prioritariamente poseer voluntad para alcanzar los objetivos que se proponga, y estas son: valentía, perseverancia, integridad (ser honesto y apreciar el valor de la verdad) y vitalidad (enfrentarse a la vida con alegría).
- En cuanto a la humanidad, relacionada con las habilidades interpersonales relacionadas con afecto hacia los demás, encontramos: el amor, la amabilidad y la inteligencia social (que implica ser consciente de los sentimientos de uno mismo y de los demás, así como mantener un autocontrol).
- Según la virtud de moderación, correspondiente a las fortalezas que nos protegen contra los excesos, se dan: la capacidad de perdonar o misericordia (rechazando la venganza o el rencor), la modestia o humildad, la prudencia (a la hora de tomar decisiones) y el autocontrol (en cuanto a los sentimientos, emociones y acciones).
- En relación con la virtud de la justicia, es decir, las habilidades cívicas implicadas en la sociedad, se dan: la ciudadanía (poseer una responsabilidad social ante los deberes en grupo), sentido de la justicia (destacando la importancia de la igualdad) y el liderazgo (que consiste en animar y forjar las relaciones dentro de un grupo social).
- Por último, la virtud de trascendencia se relaciona con la inmensidad del universo y es lo que da significado a la vida. Dentro de esta se encuentran: apreciación de la belleza y la excelencia, la gratitud (es fundamental saber apreciar agradecimiento), esperanza (mirar al futuro con esperanza y tratar de alcanzar nuestras metas para ello), sentido del humor y espiritualidad (consiste en pensar que hay un significado universal de las cosas que ocurren en el mundo).

Arguís Rey, Bolsas Valero, Hernández Paniello y Salvador Monge (2012) determinan que la clave fundamental de las fortalezas son dos características que han de estar presentes en todas ellas: el esfuerzo y la voluntad. Estas dos características son las que diferencian las fortalezas de los talentos y habilidades, puesto que estas últimas poseen un carácter más innato.

Para Seligman (2003), las fortalezas y virtudes nos sirven tanto en los buenos momentos como en los malos, siendo estos últimos los más apropiados para mostrarlas. Este se enfoca en las fortalezas personales, como hemos descrito anteriormente, puesto que piensa que el éxito de la

vida y la satisfacción emocional vienen del desarrollo de aquellas fortalezas características de cada persona.

En definitiva, las virtudes y fortalezas personales forman uno de los objetivos específicos al que el maestro debe prestar especial atención para ayudar al alumnado a acercarse al bienestar personal. Así pues, siguiendo a los mismos autores del programa de Aulas Felices, las fortalezas personales y la atención plena son los dos elementos claves a los que dedicar espacio para su desarrollo dentro del centro educativo, los cuales están integrados en los siguientes elementos educativos:

- Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender.
- Acción Tutorial.
- Educación en Valores.

5- ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Arguís Rey, Bolsas Valero, Hernández Paniello y Salvador Monge (2012) definen la atención plena como un estilo de vida enfocado a la consciencia y la calma, que nos permite vivir en el momento presente.

Puddicombe, A. (2012) relaciona estrechamente la atención plena con la meditación, definiendo la atención plena como el ingrediente básico de toda técnica de meditación y describiéndola como la atención que implica enfocarse en el momento presente, dejando la mente en un estado de consciencia plena. Así pues, como hace también referencia este autor, la atención plena tiene sus orígenes en culturas orientales como el budismo, que practicaban la meditación como una experiencia profunda que te acerca a este estado de atención plena.

Dentro del mismo programa de “Aulas felices”, se describen los beneficios de la práctica de la atención plena:

- Aumentar la concentración y la capacidad de atención como habilidad cognitiva.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor autocontrol mental.
- Disfrutar del momento presente.
- Desarrollar una mejora de factores físicos saludables, como es la respiración y la relajación, entre otros.
- Involucrar cambios positivos neurobiológicos. Simón (2007) afirma que esta práctica fortalece ciertas zonas cerebrales en relación con la conducta humana.

Y para todo ello, el mismo programa propone la meditación, al igual que el autor Puddicombe, como una práctica útil y milenaria que potencia el desarrollo personal y el bienestar.

Así pues, siguiendo a Puddicombe, A. (2012), tenemos que tener presente que la meditación no te hace pensar, sino que hace que una luz brille en tu mente. Esa luz es la consciencia, y gracias a ella puedes ver más claramente lo que hay en tu mente: esto significa que podemos ser más conscientes de nuestros pensamientos, emociones y sentimientos, pudiendo controlarlos más y conocer nuestra mente mejor. Los pensamientos son autónomos, no podemos controlar cuando aparecen o desaparecen; tampoco son malos, puesto que la mente está preparada para experimentar pensamientos. La clave se encuentra en cómo relacionarnos con ellos y cómo asimilarlos: la atención plena nos ayuda a esto.

El mismo autor afirma que si eres capaz de renunciar al deseo de experimentar cosas agradables únicamente, y al mismo tiempo eliminas el miedo a experimentar cosas desagradables, tu mente estará en paz y, en consecuencia, afectará a que tus relaciones sociales sean más positivas.

5.1- Componentes de la atención plena

El programa “Aulas felices” describe dos componentes que Simón (2011) incluye dentro de la atención plena: la instrucción fundamental, que nos posibilita ser conscientes del funcionamiento de la mente en un momento presente, y la actitud, descrita en tres ámbitos diferentes: actitud en el presente (basada en aceptar la realidad, tener una mente abierta hacia la curiosidad y poseer una actitud amorosa ante la realidad y ante nosotros mismos), actitud hacia el pasado (que consiste en no dejarse influenciar por las circunstancias pasadas que nos produjeron emociones negativas), y actitud hacia el futuro (no obsesionarse con alcanzar cosas en el futuro, para poder enfocarse en el momento presente).

Con esto no quiere decir que debemos olvidar el pasado y el futuro, si no que, como hizo referencia Lyubomirsky (2008), la clave se encuentra en disfrutar del momento presente, complementándolo con los placeres del pasado y del futuro pero sin interferir de forma negativa en el mismo. Complementando esto, Bryant y Veroff (2006) propusieron tres formas que ayudan a vivir más plenamente el momento presente: recordar emociones positivas del pasado, saborear el momento de la experiencia personal y mirar hacia el futuro con ilusión y esperanza.

6- PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN

Como se hizo referencia anteriormente en la justificación del tema, el creciente auge de la Psicología Positiva ha llamado la atención de diversos campos, y en este caso trataremos el

campo de la educación. Así pues, el ser humano debe aprender sobre contenidos, sobre aptitudes y actitudes, sobre técnicas... y es fundamental que aprenda sobre sí mismo. De esta forma, si desde edades tempranas el ser humano comenzara a recibir una educación positiva en relación al conocimiento de sí mismo, de su cerebro y de sus posibilidades, este será más eficiente a la hora de desarrollar el resto de habilidades.

No se dan muchos casos de programas de Psicología Positiva en la Educación, pero aquellos que han sido desarrollados, han obtenido efectos positivos sobre el bienestar del alumnado en el ámbito de la escuela. Un ejemplo es el desarrollado por Seligman, dirigido a los alumnos de Educación Secundaria del Instituto “Strath Haven” de Philadelphia en el año 2002. Se trató de un programa experimental con tres componentes: mejorar las emociones positivas, identificar las fortalezas individuales y aplicarlas a la vida diaria y potenciar el significado y el propósito en la vida. Este tuvo efectos positivos en las vidas de los alumnos y en concreto en sus habilidades sociales, en una implicación más activa y satisfactoria en sus actividades escolares y mejores resultados académicos.

En el programa de “Aulas Felices”, que venimos siguiendo como modelo español en relación a la Psicología Positiva, se desarrollan ciertas condiciones que debería tener un programa de Psicología Positiva en Educación. Estas son:

- Una fundamentación teórica apropiada de los aspectos que se quieren desarrollar en el aula.
- Tener una perspectiva multidimensional, combinando de esta forma varias áreas de intervención.
- Integrar las prácticas dentro del currículo. Este programa hace referencia, en relación con el currículo del sistema español, a tres referentes dentro de los cuales se puede aplicar un programa de Psicología Positiva: Acción Tutorial, Educación en Valores y las Competencias Básicas transversales (Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender).
- Basarse en los valores éticos de forma explícita.

6.1. *Responsive Classroom* (“clase responsiva”)

El enfoque de *Responsive Classroom* (“clase responsiva”) en la enseñanza y el aprendizaje fomenta aulas y escuelas seguras, desafiantes y alegres. Se trata de un enfoque desarrollado por los maestros, que consiste en estrategias prácticas para reunir el aprendizaje social y académico entre todos a lo largo del día escolar. He escogido este enfoque puesto que, además de ser la realidad educativa en la que estoy involucrada durante este curso escolar, se trata de un enfoque bastante adecuado y aproximado a los principios básicos expuestos anteriormente sobre

la Psicología Positiva. En definitiva, es la práctica positiva en educación más real a la que he tenido contacto durante la investigación de esta área, en la cual prima el bienestar del alumnado y el fomento de las relaciones sociales positivas.

6.1.1. Principios básicos

Dentro de este enfoque, se sigue una serie de principios que el maestro debe tener en cuenta, que nombraremos a continuación:

- El “currículo social” es igual de importante que el currículo académico.
- La forma en la que aprenden los alumnos es igual de importante que lo que aprenden.
- El mejor desarrollo cognitivo ocurre a través de las interacciones sociales.
- Hay un conjunto de habilidades sociales que se necesitan desarrollar y practicar para tener éxito en la vida académica y social. Estas habilidades las agrupa con el acrónimo en inglés CARES, que corresponde a: cooperación, aserción, responsabilidad, empatía y control de sí mismo.
- Es tan importante conocer a los alumnos que tenemos en el aula como los contenidos que vamos a enseñarles.
- Conocer a las familias de nuestros alumnos es tan importante como conocer a los propios alumnos.
- Trabajar en cooperación junto con el resto de compañeros maestros es igual de importante que la competencia individual.

Uno de los principios básicos se centra en la importancia de conocer y entender al alumnado y a sus necesidades de forma individual y cultural, lo que nos permite tomar decisiones sobre el currículum académico y social, la organización de la clase, la administración del aula y la disciplina. Según este enfoque, las cuatro máximas que el maestro debe tener en cuenta en cuanto al desarrollo del alumnado son:

- Su crecimiento y desarrollo siguen patrones razonablemente previsibles.
- El desarrollo está influenciado por diferentes factores: la estructura biológica, la cultura, la personalidad y el ambiente. Por eso, los niños no siguen los estadios del desarrollo de la misma forma.
- El desarrollo físico, emocional, social, lingüístico y cognitivo no se desarrollan con la misma velocidad. En concreto hay una diferencia entre el desarrollo cognitivo y los otros aspectos del crecimiento.
- El proceso de desarrollo es desigual, puesto que los periodos activos alternan con periodos más pausados y, a veces, el desarrollo parece no avanzar.

Otro principio básico consiste en la importancia de un contexto social positivo, puesto que favorece el aprendizaje académico. De esta forma, este enfoque presta mucha atención en ayudar a los alumnos a desarrollar habilidades sociales positivas.

6.1.2- Componentes de *Responsive Classroom*

Los componentes de este enfoque incluyen:

- Asamblea de iniciación.

La asamblea da a los niños un sitio de rutina cada día para explorar y practicar las habilidades sociales y para unir aprendizajes sociales, emocionales e intelectuales. Además, la asamblea fomenta el desarrollo de la empatía, puesto que da a los niños la oportunidad de practicar el cuidado de otros. La asamblea tiene cuatro componentes: saludo, momento de compartir, actividad de grupo (que construye una cohesión de la clase a través de la participación activa) y las noticias y anuncios del día (se practican las habilidades académicas y construyen su sentido de comunidad a través de la lectura y discusión de un mensaje escrito por la maestra).

- Reglas y consecuencias lógicas.

La disciplina comienza con nuestra propia visión clara de lo que queremos para los alumnos y se basa en una profunda creencia en las intenciones positivas de los niños: su motivación intrínseca para hacerlo bien, pertenecer, contribuir y participar en el aprendizaje y el crecimiento significativo. Al mismo tiempo, sabemos que los niños no han nacido directamente con las habilidades para poner sus intenciones positivas en acción. Es nuestro trabajo ayudarles a aprender las habilidades de disciplina, aquellas que les ayudan a crecer como individuales y como contribuyentes a su comunidad.

Charney, R.S. (2002) afirma que en demasiadas ocasiones, pensamos en las reglas como algo necesariamente malo y restrictivo, que previenen que nuestros impulsos negativos obtengan ventajas. En su opinión, las reglas pueden guiarnos en direcciones positivas y servirnos como guías y barreras de protección a medida que avanzamos hacia nuestras metas e ideas.

Las reglas deben ser proactivas y deben formar una guía general que fomente el pensamiento razonado y la discusión. El maestro debe trabajar con los alumnos para crear, enseñar y practicar estas reglas en el aula. A su vez, requieren de acción, y necesitamos usar consecuencias lógicas para ayudar al alumnado a recuperar el control, reparar y retomar el camino cuando no tienen cuidado de ellos mismos o de otros.

Este enfoque resume las características del maestro en cuanto a las reglas y las consecuencias lógicas de la siguiente forma: el maestro respeta al niño y a su meta de ser un miembro significativo de la comunidad; comparte el poder y el control con los estudiantes, dándoles nuevas responsabilidades cuando están preparados; utiliza un lenguaje alentador y autoritario para apoyar el éxito del alumnado; usa consecuencias lógicas para ayudarles a arreglar sus errores y a recuperar el autocontrol; valora la resolución de problemas como una herramienta para enseñar cómo ser un miembro de la comunidad con un pensamiento ético y respetuoso; y guía a los estudiantes a pensar por ellos mismos y a actuar de un modo solidario y responsable.

Porter D. (2003) habla sobre la discusión ante las consecuencias lógicas, haciendo referencia a que la meta debe ser ayudar a los alumnos a ver el sentido de la disciplina, de forma que empiecen a entender que hay una lógica y una razón de por qué ciertas acciones conducen a ciertos resultados. También asegura que es importante que los alumnos vean que ellos pueden influir en los resultados y que los resultados no aparecen solos o vienen de un origen misterioso.

Existen unas “consecuencias naturales”, que pueden ser positivas y negativas, de las cuales podemos aprender mucho si prestamos atención, por ejemplo, cuando un niño juega de forma segura en una estructura de escalas, teniendo la consecuencia de divertirse. Los maestros pueden ayudar a los niños a darse cuenta y reflexionar sobre las conexiones entre sus acciones y las consecuencias de las mismas, pero a veces los maestros necesitan intervenir con consecuencias lógicas, que también pueden ser para proteger o para reparar: protegerles del peligro o de las consecuencias naturales destructivas, ayudarles a identificar los problemas, y ayudarles a arreglar los problemas y a evitarlos en el futuro. Estas consecuencias lógicas deben ser respetuosas (y enfocarse en su comportamiento y no en la forma de ser del niño), apropiadas (deben ser directamente relacionadas con las acciones del niño), y realistas (algo que el alumno pueda hacer razonablemente y que el maestro pueda seguir).

Este enfoque describe tres formas de consecuencias lógicas: “tú lo rompes, tú lo arreglas” (tienen la responsabilidad de arreglar lo mejor que puedan los problemas que hayan creado), pérdida de privilegios y descansos (cuando pierden el control, es necesario apartarles del grupo para que el alumno recupere el autocontrol y pueda volver al grupo de forma positiva).

- Descubrimiento guiado

Se trata de una técnica de aprendizaje usada en el aula para introducir materiales y áreas de trabajo. Esta técnica pretende estimular a los alumnos a usar el material del aula y a explorarlos con confianza e imaginación, construir nuevo vocabulario, permitirles tomar decisiones útiles de forma independiente, desarrollar la habilidad de trabajar en cooperación y aprender de otros, y establecer y enseñar normas y rutinas para usar, cuidar y almacenar materiales.

El formato del descubrimiento guiado posee las siguientes fases: preparación de materiales, introducción (preguntas abiertas para estimular el interés, presenta el material y deja que los alumnos compartan lo que saben), generación de ideas (atraer a los niños a pensar sobre cómo usar el material para aprender y cómo cuidar el material durante la experimentación y exploración), exploración y experimentación, compartir el trabajo de exploración (su trabajo y sus ideas), limpiar y cuidar los materiales y, por último, extensiones (para extender sus ideas y conocimientos sobre el material, de forma que se puedan ampliar las posibilidades y desarrollar nuevas estrategias de aprendizaje).

- Alternativa académica

Los niños tienen una motivación intrínseca para explorar y aprender cosas sobre su mundo continuamente. Para que puedan tener un aprendizaje óptimo, los alumnos deben tener muchas oportunidades para explorar y expandir sus intereses y para hacer decisiones sobre lo que ellos quieren aprender y cómo quieren aprenderlo: la alternativa académica (“academic choice”) permite a los niños trabajar en sus propios niveles de habilidad y tener los retos apropiados para cada uno de ellos. Como resultado, los niños sentirán éxito en su trabajo. Además, esto prepara a los niños a enfrentar resolución de problemas y a tomar decisiones, y como ellos toman decisiones y reflexionan sobre sus alternativas, aprenden tanto de las decisiones exitosas como de las fracasadas.

Las metas de la alternativa académica son: permitir a los alumnos trabajar en su máximo potencial a través de experiencias activas de aprendizaje que abordan su creatividad y su deseo innato de explorar su mundo; aumentar la motivación de los niños dándoles la oportunidad de elegir entre varias alternativas en su aprendizaje; apoyar un aprendizaje óptimo de todos los alumnos proporcionando un intervalo de necesidades de desarrollo y estilos de aprendizaje; enseñar a los alumnos las habilidades necesarias para desarrollar un aprendizaje independiente y autoevaluarse; ayudar a los niños a articular y compartir su aprendizaje y a valorar el aprendizaje de otros; y ayudar a los niños a construir un banco de intereses que puedan servirles como un recurso para toda la vida.

El maestro deberá usar los pasos anteriormente mencionados para llevar a cabo esta técnica con éxito. Así pues, podrá usar esta técnica con los alumnos para practicar una habilidad, para demostrar las ideas o conocimientos de los alumnos o para aprender o analizar información.

- Organización del aula.

Las decisiones sobre cómo organizamos los escritorios, los libros, las áreas del aula y los materiales tienen un impacto en el comportamiento y aprendizaje de los alumnos. Es importante

organizar el aula de forma que los niños puedan ver que el aula está creada pensada en ellos y sus necesidades.

- Llegar a las familias.

Como hemos mencionado anteriormente, conocer a las familias es tan importante como conocer a los alumnos: estos tienen que ser directamente partícipes del aprendizaje de los niños.

6.2- *Mindsets* (“mentalidades”)

Desde hace dos décadas, las investigaciones han demostrado que la imagen que adoptas de ti mismo afecta profundamente a la forma en la que guías tu vida. Esto puede determinar convertirte en la persona que quieres ser o tener éxito siguiendo tus valores. Hablando de la imagen que tenemos nosotros mismos, no nos referimos físicamente, si no mentalmente: hasta dónde creemos que podemos llegar con nuestra mente.

Según Ricci, M.C. (2013), “mindset” o mentalidad es un conjunto de creencias personales y un camino de pensamiento que influye al comportamiento y la actitud hacia ti mismo y hacia otros.

Las investigaciones en relación con “mindset” han demostrado que la mentalidad de un maestro o maestra influye directamente en cómo los niños se sienten sobre sí mismos y cómo se valoran como estudiantes. La mentalidad de un niño afecta directamente en cómo se enfrenta a retos académicos.

Siguiendo esto, se han abierto numerosos estudios e investigaciones respecto a si la inteligencia y nuestras posibilidades mentales pueden cambiar. De esta forma y siguiendo los estudios de Ricci, M. C. (2013), se han definido dos mentalidades respecto a la imagen mental de nosotros mismos:

- Growth mindset (“mentalidad de crecimiento”), un sistema de creencias que sugiere que la inteligencia se puede cultivar o desarrollar con persistencia, esfuerzo y un enfoque en el aprendizaje. Un alumno con mentalidad de crecimiento, persiste incluso ante los obstáculos.
- Fixed mindset (“mentalidad fijada”), un sistema de creencias que sugiere que una persona tiene una cantidad predeterminada de inteligencia, habilidades o talentos.

Ricci, M.C. (2013) afirma que un maestro o maestra con una “mentalidad de crecimiento” cree que, con esfuerzo y trabajo duro por parte del alumno, todos los estudiantes pueden demostrar un crecimiento significativo y por lo tanto, todos los estudiantes merecen una oportunidad para tener desafíos. Un maestro efectivo, a su vez, debe poseer las herramientas educativas

apropiadas que respondan a las necesidades de los alumnos, y debe alimentar procesos de pensamiento crítico: de esta forma, tendrá la receta para un aprendizaje óptimo.

En investigaciones sobre el cerebro, también se ha demostrado que el cerebro posee neuroplasticidad: esto es la habilidad del cerebro para cambiar, adaptarse o “reconfigurarse” por sí mismo a lo largo de toda nuestra vida.

El problema está en que las estructuras de nuestras escuelas eliminan oportunidades, comunican expectativas bajas y, de forma prematura, retiran a los estudiantes de los entornos más exigentes. El mayor obstáculo es que juzgamos tanto a adultos como niños por la velocidad en la que terminan las cosas: debemos dar un paso atrás, tomar un respiro y darnos cuenta de que lo importante no es la rapidez con la que los alumnos dominan el aprendizaje, si no sobre la persistencia y esfuerzo que ponen en ello.

De esta forma, me ha parecido interesante finalizar el marco teórico con las investigaciones en relación a “mindset”, puesto que constituye el primer paso que el maestro debe dar en su vida personal y profesional si su objetivo es potenciar el bienestar del alumnado: cambiar su mentalidad hacia una mentalidad “positiva”.

VI- INICIACIÓN A LA INVESTIGACIÓN: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tras las investigaciones realizadas anteriormente, teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos a lo largo del Grado de Maestro en Educación Primaria y siguiendo las experiencias recientes en la escuela de Inmersión española en Minnesota, Estados Unidos, a continuación se van a desarrollar un programa de propuesta de intervención en relación con la Psicología Positiva en la Educación.

Este programa consistirá en seis apartados que, desde mi punto de vista y aplicando lo nombrado anteriormente, están dirigidos a la aplicación de los aspectos fundamentales de la Psicología Positiva dentro del ámbito educativo. Pretenden, a su vez, servir de ayuda a aquellos maestros de Educación Infantil y Primaria que estén interesados en mejorar el desarrollo íntegro del alumnado desde un enfoque “positivo”, orientado a una introducción de cómo encontrar el bienestar personal de cada uno de ellos. A su vez, estas ideas están enfocadas al bienestar del clima social dentro del aula, y, por lo tanto, su consecución afecta a la propia maestra.

Así pues, se desarrollarán seis objetivos que considero básicos para una introducción de la Psicología Positiva en el aula. Estos objetivos serán determinados con una propuesta de intervención que orientará la práctica educativa. Considero que los seis objetivos propuestos son importantes, pero no es necesario aplicar todos ellos para proporcionar una mejora en el aprendizaje positivo del alumnado.

Partiendo del objetivo general de introducir en el aula estrategias positivas para encaminar al alumnado hacia el bienestar en sus vidas personales, creo necesario delimitar algunos objetivos específicos, que justificarán el desarrollo del siguiente decálogo:

- Favorecer el conocimiento de las fortalezas personales, fomentando el desarrollo de sus propias fortalezas.
- Desarrollar un pensamiento crítico sobre sus intereses y posibilidades.
- Valorar la importancia de las emociones positivas, por su propio bien y por el de los demás.
- Desarrollar habilidades de disciplina y autocontrol.
- Aprender a escuchar, razonar y empatizar ante las emociones, sentimientos y pensamientos de los demás (sentimiento altruista).
- Desarrollar habilidades sociales positivas.
- Comprender la importancia de la comunidad y valorar su existencia y cuidado positivo.

Tras determinar los objetivos que queremos que el alumnado adquiriera enfocándonos en la Psicología Positiva y sus beneficios, vamos a desarrollar a continuación los objetivos del maestro con sus correspondientes propuestas de intervención.

1- Guiar el aprendizaje hacia el autocontrol: técnicas de respiración y relajación.

Tras los estudios acerca de la atención plena y la meditación, considero que el camino más sencillo y concreto para empezar a incluir la meditación dentro del aula es la respiración. De esta manera, el alumnado realizará un gran avance hacia el autocontrol de su cuerpo y de su mente, puesto que el control de la respiración puede suponer un control emocional.

Iniciarse en la atención plena enfocándonos en la respiración, además garantiza marcar un objetivo específico en el aprendizaje del alumnado y menos abstracto, lo cual considero fundamental, puesto que el alumnado, en las edades en las que estamos tratando, necesita ideas concretas para aprender algo abstracto. El objetivo final, sería que el alumnado pudiera utilizar estas técnicas en su vida diaria, sirviéndoles para obtener un autocontrol en situaciones difíciles y mejorando su bienestar personal.

Para perseguir este objetivo, podemos seguir los tres pasos de aprendizaje de la meditación:

- En primer lugar, aprender la teoría (cómo se respira, en qué consiste la respiración y qué beneficios conlleva una buena respiración en nuestro cuerpo y mente). En relación con las competencias básicas presentes en el currículum educativo de nuestro país, es algo que se puede relacionar con la competencia básica que involucra a las ciencias y la salud. Las claves esenciales se centran en conocer qué partes de nuestro cuerpo están implicadas en la respiración y cómo una buena respiración puede mejorar nuestro estilo de vida: de esta forma, deben conocer los efectos positivos que tiene saber respirar adecuadamente en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

En este apartado, debemos iniciarnos conociendo técnicas sencillas de cómo controlar la respiración con el objetivo de encontrar la relajación. Una técnica sencilla y popular para aprender a respirar es mantener el control de la respiración abdominal mientras se está tumbado, colocándose un objeto ligero sobre el estómago. De esta forma, pueden aprender a controlar la respiración idónea para relajarse mientras observan que lo realizan correctamente. Siguiendo las ideas de la atención plena, a su vez enfocarse en observar el objeto, les ayudará a concentrarse en la respiración y a olvidar otros pensamientos que puedan distraerles de su cometido.

- En segundo lugar, llevar a cabo técnicas en actividades divertidas que consigan relajar al alumnado. Hay muchas actividades y programas diseñados para niños que están enfocados en la relajación. La realización de estas actividades las podemos conectar con los principios de *Responsive Classroom*, puesto que puede servir como “actividad puente” de relajación entre actividades que exijan mucho movimiento corporal o esfuerzo mental. Estas actividades son muy beneficiosas y necesarias para el bienestar del alumnado, y les ayudará a desconectar de las preocupaciones y “cargas mentales y corporales” que puedan implicar una molestia para continuar tranquilo el resto del día. Estas actividades pueden ir en dificultad progresiva según los alumnos muestren capacidad de autocontrol y conocimiento respecto a la respiración. De esta forma, algunas de las ideas, extraídas del programa Aulas Felices y adaptadas personalmente, con dificultad progresiva son:
 - Respiración, combinando frases
 - Caminando en fila o en corro
 - Caminando libremente

Estas actividades están especialmente enfocadas a las técnicas de respiración, pero obviamente podemos tratar otros temas en relación con la respiración y la relajación, como por ejemplo observar y conocer nuestro propio cuerpo, realizando la técnica de tensión-relajación (mientras los alumnos están tumbados controlando su respiración, se les indica músculos para que vayan tensándoles durante unos segundos y relajándoles, hasta que recorran todo el cuerpo). Esta técnica también es útil dentro de nuestros objetivos, puesto que al ser más conscientes de nuestro propio cuerpo, fomenta el autocontrol corporal.

En la misma línea de ser conscientes de nuestro propio cuerpo a la vez que desarrollamos la imaginación y practicamos las técnicas de respiración, podemos mencionar una actividad muy popular en relajación para niños, que consiste en que, mientras están tumbados y con los ojos cerrados (controlando su respiración abdominal, como han aprendido anteriormente), el maestro o la maestra les cuenta una breve historia muy calmada en la que deben imaginarse como personaje principal: un bebé dentro del útero de su mamá, un pez en un lago muy limpio y tranquilo... Es importante que al principio, a lo largo de la historia les recordemos de alguna manera que deben seguir controlando su respiración (posiblemente con el tiempo y la práctica, esto consiga realizarse de forma automática). La historia les ayudará a relajarse y a concentrarse, evadiéndose de otros pensamientos cargantes, acercándonos de esta manera a la atención plena. Por otra parte, a través de movimientos libres y calmados

que realicen según les inspire su imaginación, conocerán de qué forma reacciona su cuerpo a las emociones que produce su mente.

- En tercer lugar, aplicar las técnicas aprendidas en contextos reales. No podemos estar con ellos las 24 horas del día, pero ellos deben ser conscientes de para qué les puede ser útil conocer estas técnicas de relajación. De esta forma, debemos hacerles pensar sobre situaciones de su vida real donde suelen perder el autocontrol y en los beneficios que podrían obtener si lograran alcanzar un estado de relajación a tiempo: ¿es necesario perder el control del cuerpo o de la mente? ¿la pérdida de control suele tener beneficios para los que me rodean? ¿se sienten cómodos y felices los demás? Aplicando la teoría anteriormente mencionada, también es importante trabajar sobre el desarrollo de un pensamiento altruista, es decir, queremos que aprendan a valorar y a ser conscientes de las repercusiones sobre otros y no solo sobre ellos mismos (aunque esto, por supuesto, también es fundamental).

Atendiendo a las ideas de *Responsive Classroom*, que defiende la realización de una asamblea (que veremos más adelante como una de las propuestas) al principio del día sea el curso que sea, en mi opinión considero un buen momento para ofrecerles a los alumnos su tiempo para que puedan compartir con sus compañeros posibles momentos de pérdida de autocontrol que les ha podido surgir el día anterior en su vida personal, y cómo han reconducido su cuerpo y su mente aplicando las técnicas de relajación que se han aprendido en el aula. No solo animaría a los demás alumnos a llevar a cabo estas técnicas, sino que también mejoraría la confianza en ellos mismos y en el grupo social.

Por otro lado, siguiendo las propuestas de programa Aulas Felices, me parece interesante mencionar la posibilidad de otras técnicas:

- Un objeto pequeño que lleven con ellos siempre y que les recuerde estar calmado.
- Realizar tareas cotidianas con plena consciencia: por ejemplo, disfrutar de una comida.
- Desarrollar una autoconsciencia en situaciones especiales: aplicar cambio de contexto para aplicar lo aprendido.

2- Desarrollar habilidades sociales positivas en comunidad: asamblea de la mañana.

Siguiendo una de las técnicas del “*Responsive Classroom*”, considero de suma importancia realizar asambleas por la mañana, independientemente del curso escolar. Actualmente, estas

asambleas son muy populares e indispensables en Educación Infantil, pero caen en el olvido una vez comienza la Educación Primaria. Es un gran momento para que los miembros del aula se comuniquen, formando un espíritu de comunidad, desarrollando habilidades sociales, fomentando la empatía y la cooperación y ayudando al alumnado a prepararse para un nuevo día de aprendizaje. Por otra parte, fortalece una rutina diaria para los alumnos, lo cual es un aspecto muy positivo y favorecedor para ellos.

Así pues, la asamblea de la mañana se puede realizar siguiendo la guía del enfoque Responsive Classroom:

- Saludo: el propósito es aprender a usar el nombre de cada uno de los alumnos y desarrollar la virtud de la humanidad (amor, amabilidad e inteligencia social). Hay múltiples actividades breves o un poco más largas, adaptadas a diferentes edades, que se puede realizar. Lo que hay que tener en cuenta es que cada niño reciba su saludo a través de su nombre.
- Momento de compartir: este momento es tan valioso que uno de los objetivos de este decálogo se enfoca en esta idea. Anteriormente, se ha mencionado este espacio de la asamblea para dedicarle tiempo a que los alumnos compartan sus experiencias en cuanto al avance del aprendizaje del autocontrol, pero es un momento que se puede ceder a múltiples intereses de los alumnos. En Educación Infantil, es común dedicar este espacio a compartir objetos importantes para los niños, de tal forma que compartan sus intereses y fomente el desarrollo de sus habilidades sociales, creando un ambiente de comunidad y empatía. En otros grados se puede ir más allá: sentimientos, pensamientos y emociones. En mi opinión, la clave de este momento reside en que los alumnos puedan expresarse libremente dentro de un contexto de comunidad justo, respetuoso, libre y moral.
- Actividad de grupo: con esto se pretende construir una cultura de comunidad con una participación activa del alumnado, así que lo más apropiado es desarrollar un repertorio de canciones, juegos y poemas, de forma que el alumnado tenga algo en común dentro del aula, comiencen de una forma positiva, y se diviertan juntos a la vez que desarrollan habilidades de cooperación, aserción, responsabilidad, empatía y autocontrol. Sería apropiado que estas dinámicas se desarrollen en relación a los contenidos del currículum, de tal forma que puedan aprender a través de experiencias divertidas de grupo.
- Noticias y anuncios: esto ayuda al alumnado a hacer la transición de la asamblea al resto del día, fomentando el interés hacia lo que van a aprender. De esta forma, se comparte una información escrita con todo el aula, permitiéndoles reflexionar sobre el

aprendizaje y practicar habilidades académicas y sociales. En este momento, se debe anunciar al alumnado lo que va a pasar a lo largo del día, recordar los contenidos que se están aprendiendo en el momento y repasar vocabulario, reglas o lo que sea necesario según las necesidades del aula como comunidad.

3- Guiar el aprendizaje hacia el autocontrol: reglas y consecuencias lógicas.

Las reglas no tienen por qué ser planteadas como algo negativo; de hecho, hemos de enseñar al alumnado que las reglas es algo positivo en sus vidas. Al igual que Puddicombe, A. (2012) hacía referencia a que la felicidad y la tristeza son las dos caras de una moneda, pero una no puede existir si no existe la otra, es necesario entender que las reglas y los derechos son las caras de otra moneda, y que si no tenemos deberes que cumplir, no tenemos derechos o recompensas que obtener.

Así pues, es fundamental enseñar al alumnado habilidades de autocontrol y disciplina, como fortalezas que nos acercan al bienestar personal. En mi opinión, desde el enfoque de “*Responsive Classroom*”, estas habilidades se desarrollan de la forma más racional posible, así que nos guiaremos por esta estrategia.

- Comenzando por el desarrollo de unas reglas de clase, puesto que prevalece la importancia del respeto y de la justicia, y con el objetivo de que el alumnado otorgue responsabilidades y aumente su autonomía, se marcarán las reglas del aula entre todos los miembros de esta comunidad. Así pues, el maestro escuchará los razonamientos lógicos del alumnado y se desarrollará una guía para marcar el autocontrol y la disciplina del aula, la cual quedará reflejada por escrito y visible dentro de la misma clase.
- Como bien sabemos, es necesario que detrás de unas reglas haya una serie de consecuencias, las cuales deben ser lógicas, respetuosas y apropiadas. Así pues, es necesario el reconocimiento (sea verbal, físico, material, etc.) ante el seguimiento de las reglas del aula y, a su vez, es necesario que haya acción tras la ruptura del compromiso de seguir las reglas. Los alumnos deben entender las consecuencias de los actos a priori, de tal forma que, una vez determinadas las reglas, el maestro deberá definir determinadas consecuencias lógicas, respetuosas y realistas. Como hemos indicado anteriormente, se dan tres formas de consecuencias lógicas:
 - “Tú lo rompes, tu lo arreglas” (tienen la responsabilidad de arreglar lo mejor que puedan los problemas que hayan creado),
 - pérdida de privilegios,

- descansos (cuando pierden el control, es necesario apartarles del grupo para que el alumno recupere el autocontrol y pueda volver al grupo de forma positiva).

Que queramos educar en cuanto a una psicología positiva, no significa que tengamos que decorar el significado de la vida para que encuentren el sentido de la misma. Toda acción que realices en la vida tiene sus consecuencias, bien sean negativas o bien sean positivas, y es algo con lo que el ser humano debe familiarizarse desde edades tempranas.

4- Promover la autonomía e independencia: descubrimiento guiado y alternativa académica.

Es importante que el alumnado obtenga cada vez nuevas responsabilidades y sobre todo, que aprenda a usar sus máximos beneficios. A su vez, otorgarles mayor autonomía e independencia en la escuela, les servirá de guía para ser mejores en resolución de problemas y en la toma de decisiones, dos claves de la vida que, bajo un mayor control y consciencia de las mismas, el ser humano se aproxima a una mejor calidad de vida.

Siguiendo el enfoque de *Responsive Classroom*, las claves para comenzar con este objetivo residen en el descubrimiento guiado y en la alternativa académica.

Como hemos definido anteriormente, el descubrimiento guiado consiste en una técnica de aprendizaje usada en el aula para introducir materiales y áreas de trabajo. El fin se centra en proporcionarles al alumnado cierto material ya preparado para que ellos razonen sobre sus utilidades, usos y beneficios que puedan obtener de los mismos.

Para ello, vamos a seguir la estructura del mismo enfoque:

- Preparación de materiales: el maestro se encarga de dejar listos todos los materiales, de forma que estén organizados y cuidados, teniendo en cuenta que hay suficientes para todo el alumnado.
- Introducción: consistirá en preguntas abiertas para estimular el interés, presenta el material y deja que los alumnos compartan lo que saben sobre lo que se les ha proporcionado.
- Generación de ideas: se pretende atraer a los niños a pensar sobre cómo usar el material para aprender y cómo cuidar el material durante la experimentación y exploración, de esta forma se les otorga autonomía e independencia para guiar su desarrollo de habilidades responsables.
- Exploración y experimentación: los alumnos intentan poner en marcha las ideas que han generado y exploran nuevas ideas por ellos mismos, mientras el maestro observa su trabajo

y facilita su aprendizaje mostrando interés en sus descubrimientos, reconociendo el uso cuidadoso del material y guiando su comportamiento.

- Compartir el trabajo de exploración: los alumnos podrán compartir su trabajo y sus ideas; como hemos hecho referencia anteriormente, compartir emociones, sentimientos y emociones al resto del grupo es una técnica que debe ser utilizada frecuentemente.
- Limpiar y cuidar los materiales: los maestros conducen al alumnado a pensar en cómo limpiar el material, recoger y guardar de forma que puedan acceder a ellos de forma independiente en otro momento. Una vez que el maestro guíe al alumno cómo limpiar y cuidar del material, el alumno debe responsabilizarse de ese material y limpiarlo de la misma forma siempre que se vuelva a utilizar.
- Extensiones: para extender sus ideas y conocimientos sobre el material, de forma que se puedan ampliar las posibilidades y desarrollar nuevas estrategias de aprendizaje.

La alternativa académica consiste en proporcionar al alumnado diferentes actividades o métodos de aprendizaje, de forma que permita adaptarse al nivel y ritmo de aprendizaje de cada uno. Va unido al descubrimiento guiado, puesto que tras conocer el uso responsable de diferentes materiales, los alumnos disponen de más variedad de oportunidades y, por lo tanto, más diversidad de actividades, pudiendo elegir lo más conveniente para ellos mismos.

- De esta forma, el primer paso para implementar esta técnica es el descubrimiento guiado, visto anteriormente.
- A continuación, tal y como define el enfoque, se realizará el tiempo de actividad, donde el alumno podrá seguir explorando los materiales y practicando con ellos en nuevas actividades.
- Posteriormente, el alumno ya estará más preparado, por lo que podemos realizar lo que se denomina una alternativa limitada, de tal forma que, entre limitadas opciones, podrán tener la oportunidad de elegir el material o actividad que más les conviene.
- Cuando los alumnos hayan practicado esta fase, se podrá realizar la alternativa limitada independiente, que consiste en lo mismo, pero ahora el maestro empleará parte del tiempo en trabajar con ellos de forma individual o en pequeños grupos, para servirles de guía en su trabajo productivo e independiente.
- En la última fase, los alumnos tienen una amplia gama de actividades y materiales que pueden usar de forma independiente y autónoma, manteniendo la concentración y respetando firmemente las reglas mientras siguen lo aprendido; mientras tanto, la maestra trabajará con el alumnado en pequeños grupos o individualmente, para seguir fortaleciendo el aprendizaje autónomo y productivo.

Se trata de un proceso que aumenta de nivel de autonomía e independencia progresivamente: el maestro debe mostrar este aumento de autonomía como una consecuencia positiva o privilegio tras la demostración por parte del alumnado de sus capacidades responsables y respetuosas.

5- Conocer y desarrollar las virtudes y fortalezas personales.

Tras leer, investigar y reflexionar acerca de las virtudes y fortalezas, me di cuenta de que anteriormente no era consciente de las posibilidades del ser humano, ni de cómo podríamos enfocarnos a mejorarnos a nosotros mismos y a nuestro bienestar.

Me parece de suma importancia que los alumnos tengan la oportunidad de conocer la clasificación de estas virtudes y fortalezas; de esta forma, tendrán la oportunidad de reflexionar sobre su importancia, sobre su/s fortaleza/s más desarrollada/s y sobre aquellas que les gustaría dedicarse a mejorar.

Mi propuesta se centra en varias partes que ayudarán a conocer la clasificación, las fortalezas personales y de los compañeros y, a su vez, fomentará el trabajo en grupo y las relaciones sociales.

- En primer lugar, se realiza una pequeña introducción mostrando la clasificación existente. Esto puede realizarse con una actividad de grupo, puesto que otro objetivo propuesto es la mejora de relaciones sociales. Así pues, una idea puede ser dividir el aula en seis esquinas que correspondan a las seis virtudes existentes: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, moderación, justicia y trascendencia. Cada alumno recibirá un papel con una fortaleza, de tal forma que debe colocar el papel en la virtud que cree que corresponde.
- A continuación, se contemplará las decisiones de grupo y se reflexionará al respecto.
- Por último, cada alumno elegirá una virtud, en la cual se sienta más identificado en cuanto a sus fortalezas personales, de tal forma que se formen seis grupos en el aula. Cada grupo preparará una breve presentación de su virtud para poder explicar a posteriori al resto de alumnos en qué consiste dicha virtud y por qué está relacionado con ellos, pudiendo expresar pensamientos, emociones, sentimientos y experiencias.

Esta es una propuesta para introducir el conocimiento de las fortalezas en el aula, haciendo que el alumnado sea más consciente de sus posibilidades y tenga más conocimiento y capacidades para establecer sus metas ante la búsqueda del bienestar.

Posteriormente, el maestro o maestra puede plantear un proceso que cada alumno debe llevar a cabo según sus propios intereses personales en cuanto a las fortalezas, marcándose sus propias

metas y siendo consciente de sus resultados y consecuencias. El maestro o maestra deberá tener el papel de modelo, mostrándoles el camino correcto y guiándoles en su desarrollo personal.

6- Desarrollar una consciencia positiva sobre las posibilidades personales, manteniendo un buen nivel de autoestima.

En este ámbito, considero fundamental que el alumnado no pierda la ilusión y la motivación por el aprendizaje, de tal forma que tenga una buena autoestima y ganas de seguir esforzándose para seguir aprendiendo. Una buena autoestima conllevará mejores resultados académicos y relaciones sociales más positivas, por lo que es fundamental prestar atención a este aspecto en todos y cada uno de los estudiantes presentes en nuestra aula.

Para ello, considero claves ciertas pautas a seguir como maestro:

- Destacar los progresos y logros de cada uno de los alumnos de forma privada y pública, tanto aquellos que alcanzan los alumnos de forma individual como aquellos que alcanzan como grupo. Agradecer y dar importancia al progreso, la perseverancia y la disciplina (ejemplos: “gracias a todos por estar atentos”, “muchas gracias a P., S. y A. por estar mirándome mientras hablo”, “eso es una buenísima pregunta, gracias por tu participación”).
- Hacer en privado de forma individual las correcciones con los alumnos, y en el caso de hacerlo en público, no mencionar los nombres de los alumnos por los que damos las correcciones: evitar la frustración y las emociones negativas sociales.
- Individualizar los procesos de aprendizaje y evaluaciones según las posibilidades del niño, creyendo en sus capacidades y valorando sus esfuerzos por encima de sus resultados.

De esta forma, siguiendo las investigaciones de la mentalidad (*Mindset*), debemos hacer conscientes de la realidad física de sus cerebros y la neuroplasticidad de la que están dotados: no aceptar un “no puedo” por respuesta y hacerles entender que lo correcto sería un “no puedo todavía”. Debemos animar al alumnado día tras día a superarse, a aceptar retos y a enfrentarse a ellos.

Es fundamental aplicar el refuerzo positivo, pero no solo con resultados positivos, sino también con el proceso: hay que fomentar y animar el esfuerzo del alumnado. También es imprescindible que el proceso de enseñanza-aprendizaje pueda tener adaptabilidad a los diferentes ritmos de aprendizaje del alumno, adaptando esos retos a cada uno de los estudiantes.

Una de las ideas extraídas de la experiencia personal en Estados Unidos en cuanto a refuerzos positivos sociales, es la práctica que realizaba el centro para agradecer a los alumnos sus progresos. Así pues, cada mes se otorgaba a tres alumnos de cada clase de la escuela tres premios diferentes: “Super Charlie”, que se otorgaba a aquel alumno o alumna que hablara español habitualmente en diferentes contextos de la escuela; “Estudiante Estrella”, otorgado al alumno o alumna que se había esforzado durante su proceso de aprendizaje en el último mes; y “Buen Ciudadano”, otorgado a aquel alumno o alumna que ayudaba a los demás y destacaba por sus características de valores sociales y cívicas. Las clases de la escuela están divididas por cuatro colores, dentro de los cuales hay una clase mínimo de cada grado, y al final de cada mes estos colores se reúnan para compartir qué estaba aprendiendo cada grado y para hacer públicos todos los premiados del mes.

El maestro debe tener una “mentalidad de crecimiento”; de esta manera, mostrará al alumno que con esfuerzo y trabajo, pueden alcanzar sus metas.

Ricci, M.C. (2013) aconseja aplicar más a menudo los juegos para aprender, puesto que es la forma en la que los niños, desde bebés, van desarrollando su camino a través de estos. Muchos maestros se han dado cuenta del potencial de sus alumnos, que nunca antes habían notado, a través de juegos. A su vez, los juegos, en colaboración con lecciones de una “mentalidad de crecimiento”, aumentan la motivación y la persistencia de los estudiantes.

En definitiva, los estudiantes que aprenden más sobre sus cerebros y sobre cómo funcionan, se toman de mejor forma los errores y los fracasos. Aquellos que interiorizan la comprensión de la plasticidad de su cerebro y los cambios funcionales cerebrales que ocurren cuando aprendemos, pueden abordar de forma más constructiva los contratiempos. Es esencial que los maestros y maestras desarrollen un clima en sus clases donde el fracaso es celebrado y donde los estudiantes aprenden a reflexionar y reorientarse para que puedan abordar una tarea exigente de otra manera o con menos esfuerzo.

VII- CONCLUSIONES Y RESULTADOS

1- Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto

Tras una prueba o puesta en práctica de los diferentes apartados que marcan nuestro programa, se va a realizar una pequeña muestra de resultados y análisis de lo presentado, desde una perspectiva más objetiva y realista. Esa puesta en práctica se realizó durante el mes de Mayo y parte del mes de Junio en un colegio de inmersión española en Minnesota, Estados Unidos, con 25 alumnos de Cuarto grado (9 y 10 años).

Este contexto, como cualquier otro, tiene sus propias oportunidades y limitaciones, y algunos aspectos que se han de tener en cuenta son:

- La intervención ha sido llevada en una escuela de inmersión donde los alumnos de Cuarto grado ya entienden bien el idioma del castellano, pero aún así en determinadas ocasiones se ha dado un vocabulario demasiado complejo, suponiendo un hándicap para este contexto.
- En esta escuela se sigue el enfoque de *Responsive Classroom* y varias de las propuestas de Psicología Positiva de este proyecto, por lo que no ha sido una práctica tan novedosa en este contexto.
- La puesta en práctica se ha desarrollado al final del curso escolar, una época complicada tanto para el maestro o la maestra como para los alumnos, debido al cansancio físico y mental que supone y al cambio de temperatura.

1.1- Puesta en práctica

A continuación, vamos a detallar la puesta en práctica que se ha llevado a cabo:

En cuanto al primer apartado, “Guiar el aprendizaje hacia el autocontrol: técnicas de respiración y relajación”, se han seguido los tres pasos de aprendizaje de la meditación, comenzando por una breve y rápida reseña teórica acerca de la respiración. Puesto que en este momento del curso escolar en este grado estaban aprendiendo acerca de Educación Sexual y la Pubertad, encontramos un enlace lógico con este contenido, haciendo referencia a los cambios emocionales que sufre el ser humano al comenzar con la pubertad. Así pues, explicamos al alumnado la necesidad del autocontrol emocional, acompañándonos de ejemplos y experiencias reales, algo que les motiva y les conecta personalmente.

A continuación, se ha diseñado un plan para practicar las técnicas de respiración propuestas, aumentando la duración y la dificultad de la situación gradualmente.

En cuanto a esta práctica de comienzo de meditación, la mayoría de los alumnos conseguía seguir las instrucciones, relajándose y concentrándose en su propio cuerpo, aunque algunos de ellos no conseguía concentrarse y se tomaba la situación en broma, por lo que no se consiguió nada con ellos. Como conclusión ante estas prácticas de inicio a la meditación, considero que es más adecuado comenzar con ello desde el inicio del curso escolar, para definirlo como una rutina normal y útil. De esta manera, los alumnos estarán más rápido familiarizados con la práctica y tendrán más tiempo para mejorar estas habilidades y avanzar en su aprendizaje. Aún así, tanto la maestra presente en el aula como yo, consideramos que la realización de prácticas de relajación ayuda a los alumnos a terminar el día escolar y fomenta su creatividad y participación en actividades posteriores a dichas prácticas.

Por último, en cuanto aplicar las técnicas aprendidas en contextos reales, tuve la oportunidad de realizar algunas actividades de concienciación y de puesta en práctica ante situaciones irritantes y habituales en su día a día, a modo de simulación del autocontrol en contextos reales. En cuanto a este aspecto, parece que comprendieron la necesidad de pararse a respirar y relajarse antes de tomar una decisión precipitada ante una situación irritante, pero eso demuestra que la teoría fue comprendida: se necesita más seguimiento durante mucho más tiempo para verificar que estas prácticas les ayuda en su vida diaria. En conclusión, estas prácticas deben iniciarse al principio del curso escolar, para seguir un seguimiento y un desarrollo a lo largo del curso escolar y, de esta forma, se podrán ver avances personales en el alumnado.

En relación al segundo apartado, “Desarrollar habilidades sociales positivas en comunidad: asamblea de la mañana”, tuve la experiencia de desarrollar este momento del día en Kindergarten (5 – 6 años) a lo largo de todo el curso escolar.

Es fundamental seguir los pasos dados en la propuesta en orden (saludo, momento de compartir, actividad de grupo y noticias y anuncios), puesto que marca una rutina diaria que facilita el comienzo de cada día tanto para los alumnos, que comienzan la mañana de forma más dinámica y divertida, como para el maestro o maestra, que le facilita la conexión diaria con el alumnado y el salón.

Así pues, la asamblea no solo permite establecer mejores relaciones sociales y una conexión más cercana como comunidad escolar, sino que también les permite moverse, activarse y comenzar el día con una mayor motivación.

En cuanto a “Guiar el aprendizaje hacia el autocontrol: reglas y consecuencias lógicas”, he observado a lo largo de todo el curso escolar la aplicación de esta estrategia en todos los grados escolares, en especial en Kindergarten (5 – 6 años), Cuarto grado (9 – 10 años) y Quinto grado (11 – 12 años).

Lo más importante para que esta estrategia funcione, es que los maestros y maestras den la oportunidad a sus alumnos de participar en su propia elaboración, reflexión y asimilación de reglas y consecuencias lógicas en el aula. Así pues, esas reglas y consecuencias deben seguirse estrictamente en el aula, siendo totalmente respetuosas, lógicas y consecuentes, adaptadas tanto a las características del alumnado como al contexto. Tiene que estar todo claro y determinado para los alumnos, no solo las reglas si no también las consecuencias.

Por supuesto, no solo debe haber reglas y consecuencias negativas, si no también positivas. En relación con esto, la gratitud es una fortaleza que se desarrolla en el día a día, y que los maestros podemos poner en práctica con nuestros alumnos: de esta forma, además de desarrollar nuestras propias fortalezas, servimos como modelo, enseñando la importancia de ser agradecido. Los maestros de esta escuela a lo largo del día agradecen en numerosas ocasiones a sus alumnos por seguir las reglas, lo cual fomenta su seguimiento y hace sentir bien a todos los miembros de la comunidad.

En cuanto a “Promover la autonomía e independencia: descubrimiento guiado y alternativa académica”, es una práctica que se desarrolla en este centro escolar desde Kindergarten hasta Quinto grado, empezando a desarrollarse desde el primer año escolar y aumentando la autonomía e independencia en relación con la edad y su grado de desarrollo.

A través del descubrimiento guiado, el alumno o alumna va conociendo los materiales y recursos del aula y de la escuela, siéndoles útil para el desarrollo de su aprendizaje y dándoles mayor responsabilidad y confianza para el cuidado de los materiales: esto hace que los alumnos se desenvuelvan mejor en su entorno, aprovechen sus recursos y se sientan más cómodos y útiles dentro de su comunidad educativa.

A su vez, la alternativa académica es una oportunidad para todo el alumnado de desarrollar su aprendizaje dentro de su propio ritmo y nivel. Esto obviamente es positivo para los más avanzados, puesto que pueden desarrollar sus habilidades y capacidades hasta niveles más altos, sin necesidad del control de la maestra y desarrollando mayor independencia y autonomía. Para los alumnos con un desarrollo de aprendizaje más bajo, también es beneficioso puesto que no caen bajo uno de los peores sentimientos que un niño puede tener: la frustración. De esta forma, tendrán un mayor bienestar dentro del centro escolar, lo que es nuestro principal objetivo. Además, pueden recibir una guía y ayuda más determinada y personalizada del maestro o la

maestra, y de esta manera avanzar de forma más rápida y eficaz en cuanto a obstáculos que puedan encontrar en su proceso de aprendizaje.

Aún así, no solo hay que guiar el día a día del aula con actividades de este tipo, puesto que considero necesario que todo el grupo participe en actividades y desarrolle su aprendizaje con personas de diferentes niveles, para que puedan recibir el apoyo de los compañeros y aprender de sus iguales. A su vez, estas técnicas requieren mayor trabajo por parte del maestro o maestra en cuanto a la preparación de varias actividades de diferentes niveles, pero merece la pena dedicar más tiempo para conseguir grandes beneficios en el desarrollo personal y académico de los alumnos.

Siguiendo el apartado “Conocer y desarrollar las virtudes y fortalezas personales”, tuve la oportunidad de realizar actividades como las mencionadas en la propuesta en Cuarto grado. A pesar de la dificultad de un vocabulario complicado y un poco abstracto para niños de 9 – 10 años, los alumnos y alumnas entendieron la importancia de las virtudes y fortalezas, qué son y en qué consisten. Aún así, esto no fue más que teoría y una mera reflexión de las capacidades del ser humano. No es para nada suficiente si queremos que los alumnos se conciencien de su importancia, beneficios y posibilidades.

Así pues, considero que es bastante positivo para el alumnado conocerlo, pero a su vez es fundamental realizar un desarrollo a lo largo de todo el curso escolar, así como un seguimiento del proceso. Considero que para que este proceso tenga algún beneficio, cada alumno sea el creador y director de sus propias metas en cuanto a las fortalezas, realizando su propio seguimiento del proceso y una muestra de sus propios resultados. El maestro o maestra será el modelo y guía del mismo proceso y ayudará, motivará y fomentará la comunicación entre los miembros del aula para compartir sus propias experiencias y enriquecer nuestras metas y resultados.

Este apartado podemos enlazarlo con todos los apartados vistos anteriormente: la asamblea de por la mañana (comunicación y seguimiento del proceso), las reglas y consecuencias lógicas, el descubrimiento guiado y la alternativa académica, y las técnicas y respiración y relajación para alcanzar el autocontrol (técnicas facilitadoras para el proceso).

En cuanto a “Desarrollar una consciencia positiva sobre las posibilidades personales, manteniendo un buen nivel de autoestima”, lo más importante es servir al alumnado como modelo de “mentalidad de crecimiento”, dándoles la confianza y la oportunidad de demostrar sus posibilidades ilimitadas de aprendizaje y demostrándoles que ellos mismos son dueños de su propio proceso de aprendizaje. De esta forma podemos apreciar la relación de este apartado con todos los apartados anteriores, puesto que todos fomentan un mejor nivel de autoestima en el

alumnado y ofrecen una oportunidad de demostrar que ellos son los protagonistas y directores de su propio desarrollo.

Después de esta experiencia, he podido observar que los niños de Kindergarten tienen un crecimiento personal muy rápido y una confianza muy grande en ellos mismos, puesto que aún no han experimentado situaciones de rechazo, frustración o limitación. Según avanzamos por grados superiores, se puede observar como el número de alumnos frustrados y sin autoestima aumenta: alumnos que ya se rinden puesto que no se ven capaces de conseguir algo.

En mi opinión, permitir a un alumno llegar a esta mentalidad es uno de los mayores fracasos que un maestro o maestra pueda tener: el alumno debe conocer sus posibilidades y capacidades, sin perder la confianza en sí mismo y teniendo la motivación diaria para seguir avanzando de manera personal y académica. Tras mi experiencia, he podido observar que los niños motivados y con autoestima tienen más posibilidades de mejorar y de seguir avanzando que los alumnos que no confían en sí mismos y en sus posibilidades, por lo que esto debe ser uno de los objetivos más importantes para el maestro o maestra.

2. Consideraciones finales, conclusiones y recomendaciones

Tras la investigación realizada y las propuestas mencionadas, finalizamos con la conclusión general de que el maestro o maestra debe prestar total interés y atención en el bienestar interno del niño y en su desarrollo íntegro como persona.

Está sobrevalorado el aprendizaje de contenidos marcados por un currículo, en muchos casos siendo la meta profesional educativa llegar a mostrar todo un cúmulo de contenidos de cualquier manera. Considero que la educación española está pasando por una crisis afectada por diferentes factores, y que los maestros cada vez se implican menos en su importante labor como docentes.

Desde mi experiencia y mi opinión personal, considero que el buen maestro o la buena maestra no es aquel que consigue que sus alumnos alcancen sus objetivos académicos de forma brillante, si no aquel que sirve de ayuda a sus alumnos para crecer como personas y para tener objetivos y esperanzas en la vida, aquel que le da más importancia al bienestar y la felicidad de sus alumnos que a sus resultados académicos, aquel que forma parte de la vida de sus alumnos ayudándoles en su proceso de su aprendizaje de forma individualizada. El maestro o maestra debe amar su trabajo y a sus alumnos, y debe creer en ellos y motivarles a avanzar cada día un poco más.

El desarrollo del bienestar personal, la atención plena y las fortalezas personales requiere de un ejercicio continuo y persistente, como hemos visto en nuestros análisis. Es obvio que una educación basada en la Psicología Positiva favorecerá al desarrollo del alumnado en diferentes

áreas, pero será mucho más notorio y eficaz cuanto antes se inculque, de tal forma que comenzar poco a poco desde las edades más tempranas en educación, favorecerá en todos los aspectos al bienestar del alumnado.

Por otra parte, es fundamental que para que el alumno desarrolle las capacidades mencionadas, el maestro desarrolle la mentalidad de desarrollo, crea en la capacidad de sus alumnos y les motive, y sea el modelo del aula. Así pues, para ser el modelo del aula, debe practicar y aplicar en su vida personal estos conceptos y contenidos, de tal manera que lo que intente implementar en su clase se convierta en algo real y lógico.

Por último, aún queda mucho por saber dentro de este enfoque psicológico, y dentro de la realidad educativa no es nada fácil implementar de repente unas ideas novedosas que puedan modificar todo el modo de enseñanza-aprendizaje que un maestro pueda tener. Pero como maestros, sabemos que nuestra labor docente requiere de un continuo avance, evolución y renovación; y como personas, sabemos que en la vida hay que intentar continuamente cosas nuevas, pudiendo cometer errores o alcanzar logros, pero siempre aprendiendo y creciendo como personas y profesionales.

VIII- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Csikszentmihalyi, M. (2014) *Flow and the foundations of positive psychology*. Netherlands: Springer.

Arguís Rey, R. Bolsas Valero, A.P. Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M.M. (2012) *Programa "Aulas Felices"*. Zaragoza, España.

Barahona Esteban, M.N. Sánchez Cabaco, A. y Urchaga Litago, J.D. (2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*. Vol. 6, Nº 4, 244-256.

Vera Poseck, B. (2006). Acercarse a la Psicología Positiva a través de una bibliografía comentada. *Clínica y Salud*. Vol. 17, Nº 3.

Bechtel, B. (2003). *Responsive Classroom: Level 1 Workbook*. Massachusetts, United States: Northeast Foundation for Children.

Denton, P. y Kriete, R. (2000). *The first six weeks of school*. Massachusetts, United States: Northeast Foundation for Children.

Puddicombe, A. (2011). *Mindfulness. Atención Plena: Haz espacio en tu mente*. Madrid, España.

Ricci, M.C. (2013). *Mindsets in the classroom. Building a culture of success and student achievement in schools*. United States: Prufrock Press Inc.

Dweck, C.S. (2008). *Mindset: The new Psychology of success*. United States: Ballantine Books.

Greco, C. (2010). *Las emociones positivas: Su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia*. Vol. 16, Nº 1, 81-94.

Csikszentmihályi, M. (2003). *Fluir: Una Psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.

García Fernández Abascal, E. (2016). *Disfrutar de las emociones positivas*. Madrid: Primento Digital Publishing.

Charney, R. (1992). *Teaching children to care*. Greenfield, MA: Northeast Foundation for Children.

Brady, K. Forton, M. B. Porter, D. y Wood, C. (2011). *Rules in School: Teaching Discipline in the Responsive Classroom*. United States: Responsive Classroom.

Seligman, M., Diago, M., & Debritto, A. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta.

Jefatura del Estado. Ley Orgánica 8/2013, para la Mejora de la Calidad Educativa. BOE N° 52 de 9 de diciembre.