



Universidad de Valladolid

Psicología Positiva aplicada a la etapa de Educación Infantil

Trabajo Fin de Grado 2015 - Grado en Educación Infantil



Autora: Elena González Arranz

Tutor/a académico: Ruth Pinedo González

TÍTULO

Psicología Positiva aplicada a la etapa de Educación Infantil.

AUTOR

Elena González Arranz

TUTOR/A ACADÉMICO

Ruth Pinedo González

TITULACIÓN

Grado en Educación Infantil

CURSO ACADÉMICO

2014 – 2015

FACULTAD

Facultad de Educación del Campus María Zambrano de Segovia.

Universidad de Valladolid.



Universidad de Valladolid



“Educar no es fabricar adultos según un modelo sino liberar en cada hombre lo que le impide ser él mismo, permitirle realizarse según su ‘genio’ singular”

(Oliver Reboul, en el libro Filosofía de la educación)

RESUMEN

El presente documento tiene como tema central la Psicología Positiva, corriente relativamente nueva de la Psicología Tradicional. El objetivo de este trabajo es profundizar y reflexionar sobre los fundamentos teóricos y los estudios más relevantes de las fortalezas y virtudes definidas por Martín Seligman, padre de la Psicología Positiva. Además, también se busca diseñar un programa de intervención en el que se fomenten estas virtudes y fortalezas humanas en el alumnado de Educación Infantil y conocer la viabilidad de la propuesta. De esta manera, se ha desarrollado un marco teórico que recoge las definiciones y características más relevantes de la Psicología Positiva, además de una breve revisión bibliográfica de algunas de las publicaciones que se han dado hasta el momento, relacionando esta corriente con dos ámbitos: la educación y la salud. El programa de intervención se compone de una serie de sesiones con diferentes actividades que buscan fomentar varias Virtudes y Fortalezas Humanas. Tras la implementación de alguna de estas actividades, hemos podido comprobar que es una propuesta fácil de llevar al aula, relevante y que puede favorecer el desarrollo y el aprendizaje de los niños y niñas de la etapa de Educación Infantil.

PALABRAS CLAVE

Psicología positiva – Virtudes – Fortalezas del carácter – Educación Infantil -
Desarrollo

ABSTRACT

This project is focused on the “Positive Psychology”, a relatively new doctrine born from the Traditional Psychology. The aim of this research work is to think and take a deeper look into the theoretical basis and more relevant studies of the strengths and virtues clarified by Martín Seligman, father of the Positive Psychology. As well as designing an intervention to encourage the human virtues and strengths of the student body of the early education and to confirm the viability analysis.

In that way a theoretical framework has been developed to collect the features and definitions more relevants of the Positive Psychology, as well as a quick bibliographical review of some of the existing publications, relating this doctrine with two different spheres: health and education. The plan of action is made by a different combination of activities that encourage some of the human virtues and strengths. After the inclusion of some of the activities, we have verify the ease of his application and how outstanding and helpful it can be for the development and learning process of the children on their junior primary stage.

KEYWORDS

Positive Psychology – Virtues – Character strengths – Pre-school Children -
Development

ÍNDICE

Introducción	1
Objetivos	3
Justificación	4
Fundamentación teórica	6
1. ¿Qué es la Psicología Positiva?	6
2. Fortalezas y virtudes del ser humano.	7
3. Psicología Positiva y educación.	11
4. Psicología Positiva y salud.	16
Programa de intervención	18
1. Contextualización.	18
2. Objetivos.	20
3. Diseño de las sesiones y actividades.	21
3.1 Curiosidad por el mundo y Amor por el aprendizaje.	21
3.2 Valor y valentía.	22
3.3 Inteligencia emocional y autocontrol.	25
3.4 Trabajo en equipo.	27
3.5 Disfrute por la belleza y la excelencia.	29
3.6 Gratitud.	30
3.7 Optimismo.	31
3.8 Sentido del humor.	32
4. Evaluación.	34
5. Discusión de la puesta en práctica de la intervención.	36
Conclusiones y consideraciones finales	43
Bibliografía	47
Anexos	51
<i>Anexo I: Sesiones y actividades del programa de intervención.</i>	52
<i>Anexo II: Recursos bibliográficos o recursos para saber más.</i>	85
<i>Anexo III: Anexo III: Escala de observación grupal del alumnado.</i>	90
<i>Anexo IV: Fotografías de las intervenciones en el aula.</i>	91
<i>Anexo V: Tabla de puntos fuertes y propuestas de mejora.</i>	103

INTRODUCCIÓN

Existen muchos tipos de decisiones: académicas, de trabajo, de relaciones sociales..., y el grado de importancia depende de la persona que las toma. Llegó el momento de elegir el tema del Trabajo Fin de Grado, otra decisión más a nivel académico: ¿Educación emocional?, ¿Inteligencias Múltiples?, ¿Desarrollo psicológico del niño?... Las dudas me causaban incapacidad para centrar el ámbito que yo quería trabajar, pero de lo que sí estaba segura era de que quería un tema novedoso que me sintiese a gusto con él y pudiese empapar me de todos los conocimientos que me iba a aportar. Al final comencé a valorar nuevas opciones, como fue la Risoterapia, pero tras buscar información y pedir consejo a profesionales me di cuenta de que era un tema complicado y difícil de aplicar a la etapa de Educación Infantil. Esta revisión bibliográfica me sirvió para conocer a pequeña escala la Psicología Positiva y los objetivos que esta persigue. De tal manera, que aposté por ella porque me ofrecía nuevos conocimientos en mi formación como docente y muchas posibilidades de intervención en el aula, además de ser un tema innovador y de no encontrar muchas publicaciones de investigaciones y estudios relacionados con la aplicación de la misma en las aulas de Educación Infantil.

La Psicología Positiva es una nueva corriente derivada de la Psicología Tradicional que no se centra únicamente en los trastornos y enfermedades mentales, sino que tiene como objetivo trabajar las fortalezas y virtudes humanas para conseguir el bienestar de los individuos. Con el fin de ahondar más profundamente en la definición y los objetivos que se plantea la Psicología Positiva se ha elaborado una fundamentación teórica que recoge los términos y aspectos más característicos de la misma, entre ellos las virtudes y las fortalezas del carácter descritas por Peterson y Seligman (2004). Estas las podemos encontrar resumidas en una tabla con una breve definición de cada una de ellas, lo que clarifica su comprensión.

El marco teórico también recoge una revisión y análisis de investigaciones y estudios que se han llevado a cabo relacionando Psicología Positiva con educación y

salud, comentando brevemente los resultados más significativos que se han encontrado tanto a nivel teórico como aplicado. Esto nos ofrece conocimientos fundamentados sobre los beneficios que tiene aplicar la Psicología Positiva con los individuos.

Después de la fundamentación teórica, se propone un programa de intervención con el objetivo de trabajar y reforzar las virtudes y fortalezas del carácter en los niños y niñas de la etapa de Educación Infantil. Este cuenta con un total de treinta sesiones, clasificadas atendiendo a la fortaleza que se trabaja, que albergan actividades innovadoras, flexibles y abiertas a posibles modificaciones.

Para finalizar, se realizan unas conclusiones o consideraciones finales que recopilan los puntos más importantes de todo el trabajo, tanto a nivel teórico como práctico, así como un informe de actuación que recoge los aspectos positivos y de mejora de la propuesta o el papel de la maestra o la respuesta de los alumnos/as en las diferentes actividades que se han llevado a la práctica. Este trabajo termina con posibles propuestas futuras, ya que la Psicología Positiva todavía tiene mucho camino por recorrer.

OBJETIVOS

Para la elaboración de este documento se proponen una serie de objetivos. Estos especifican las metas que deseamos alcanzar y también facilitan los procesos de recogida y selección de información, de estructura y organización del trabajo y de diseño, planificación y evaluación del programa de intervención. Este trabajo fin de grado tiene como objetivos:

- ◆ Examinar, analizar y seleccionar información relativa a la Psicología Positiva para conocer en profundidad sus raíces, sus objetivos, sus características, sus carencias y sus puntos fuertes.
- ◆ Realizar una revisión de investigaciones que se han llevado a cabo en relación con la Psicología Positiva y conocer los resultados que se han obtenido tanto en el ámbito educativo como en el de la salud.
- ◆ Diseñar una intervención para fomentar las virtudes y fortalezas del alumnado de la etapa de Educación Infantil.
- ◆ Poner en marcha parte de las sesiones de la intervención basada en la Psicología Positiva para evaluar su viabilidad.

JUSTIFICACIÓN

Cuando se escucha la palabra Psicología, se viene a la mente aspectos relacionados con posibles trastornos o patologías mentales y sus intervenciones necesarias. Pero, ¿si decimos Psicología Positiva, qué pensamos? Creo que todo el mundo debería tener en algún momento de su vida un contacto con esta corriente y descubrir todas las cosas buenas que nos puede enseñar para tener una vida más plena.

La Psicología Positiva es el tema central de todo el documento y ¿por qué? La primera razón es porque se sabe científicamente que fomentar las virtudes y fortalezas humanas son importantes para el desarrollo de la persona y qué mejor manera que empezar desde la etapa de Educación Infantil, donde los niños/as aun no tienen completamente organizadas sus estructuras cognitivas y muestran su mente abierta para completar sus conocimientos y empaparse de todos los aprendizajes. Además, es el momento en el que se asientan las bases del desarrollo que se complementaran con todo lo que les ofrezca la experimentación vivencial de diferentes situaciones a lo largo de su vida.

En relación con la Psicología Positiva aplicada a la etapa de Educación Infantil no se encuentran numerosas experiencias. Por lo que, trabajar este ámbito con niños y niñas de estas edades es novedoso, innovador y ofrece una alternativa educativa con un alto grado de potencial pedagógico. No solo esto sino que también el tema conecta perfectamente con muchos de los objetivos y contenidos recogidos en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, manifestando un gran vínculo con las tres áreas de la experiencia: “Conocimiento de sí mismo y autonomía persona” y “Conocimiento del entorno” “Lenguajes: Comunicación y Representación”, dependiendo de la virtud o fortaleza que se trabaje. Asimismo, acercando la Psicología Positiva al aula se contribuye a desarrollar los objetivos generales que se proponen para la etapa de Educación Infantil.

Del mismo modo, la Psicología Positiva se puede trabajar de forma transversal al curriculum, es decir, introduciendo su aplicabilidad en el desarrollo de la programación

establecida, puesto que las virtudes y las fortalezas se pueden adaptar con facilidad a los contenidos que se estén abordando en ese momento.

Existe además en el ámbito educativo un déficit en relación a los conocimientos específicos vinculados con la Psicología Positiva y, consecuentemente, la necesidad de formación en este ámbito para introducirla en el aula, fortalecer los rasgos positivos de los más pequeños y lograr beneficios tanto a nivel académico como de salud. En base a esto y a la falta de formación en este sentido, no sólo en los docentes, sino también en los maestros en formación, como es mi caso, encuentro muy interesante la profundización en este tema.

La Psicología Positiva también guarda relación con alguna de las asignaturas que se propone en la formación del Grado de Educación Infantil: Psicología del Desarrollo y Psicología del Aprendizaje están estrechamente relacionadas con la Psicología Positiva, por el estudio del comportamiento y características evolutivas de los niños y niñas; los conocimientos adquiridos con Didáctica General en Educación Infantil en relación con la programación me han servido para diseñar y elaborar el programa de intervención de Psicología Positiva.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA POSITIVA?

La Psicología, durante muchos años, se ha centrado únicamente en el estudio de las enfermedades mentales y la patología del ser humano, es decir, en sus aspectos negativos, sus causas y consecuencias, así como en intentar suplir esas deficiencias. Fue a finales del siglo XX, en el año 1998, cuando Martin Seligman, presidente de la American Psychological Association (APA), dio un giro de 180° a este modo de comprender y utilizar la Psicología (Alpízar y Salas, 2010), apostando por una nueva corriente que se preocupase más por la construcción de cualidades positivas en el individuo (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), a la cual denominó Psicología Positiva.

“Así pues, la Psicología Positiva se centra en el significado de los momentos felices e infelices, el tapiz que tejen, y las fortalezas y virtudes que manifiestan y que otorgan una calidad determinada a la vida” (Seligman, 2011, p. 25). Al inicio, tal y como nos exponen Barahona, Sánchez y Urchaga (2013) y López, Piñero, Sevilla y Guerra (2011) esta vertiente de la Psicología buscaba la felicidad de las personas para que estas tuviesen un alto grado de satisfacción con la vida, pero en la actualidad su objetivo va más allá: intenta conseguir el bienestar de los seres humanos mediante su crecimiento personal, ayudándose de la construcción y desarrollo de los aspectos y cualidades positivos, como son las fortalezas y las virtudes individuales. De esta manera, Perandones, Lledó y Grau (2010) afirman que la Psicología Positiva “se caracteriza por centrar la atención en el estudio de los aspectos más valiosos, atractivos y deseables del ser humano; en sus fortalezas y virtudes” (p. 2).

Según López et al. (2011) y Hervás (2009), Peterson y Seligman establecieron tres grandes pilares de estudio en los que poder sustentar la Psicología Positiva, estos son: las emociones positivas, los rasgos positivos y las organizaciones positivas.

En relación con el primero de ellos, esta corriente estudia los antecedentes y la manifestación de las emociones positivas, así como las consecuencias que estas

producen en otras habilidades, competencias y/o comportamientos, teniendo en cuenta que las emociones positivas (alegría, ilusión, afectividad...) conducen a efectos agradables. Por lo que, hay que intentar que estas predominen ante las emociones negativas que suelen provocar sensaciones contrarias. El estudio de los rasgos positivos personales o fortalezas humanas constituye el segundo pilar de esta vertiente. Tras un gran trabajo llevado a cabo por Peterson y Seligman se ha llegado a la conclusión de que hay que potenciar, promover y desarrollar en las personas aquellas fortalezas o virtudes principales que ya tiene adquiridas e interiorizadas para conseguir que alcance el mayor estado de bienestar y sea lo más feliz posible. “Es decir que se trata de destacar los recursos de las personas y aprovecharlos, más que detectar deficiencias para intentar reducirlas” (Hervás, 2009, p. 30). Las organizaciones positivas son las que hacen posible todo lo anterior y facilitan su desarrollo, además hay que intentar que prexistan para que los individuos tengan la oportunidad de experimentar situaciones positivas significativas que les sirva para la vida.

“Pero además, es importante que aprendamos a ser felices, capacitados para actuar con las competencias, habilidades, recursos que hacen la vida del día a día más fácil, cómoda, eficaz y satisfactoria” (Moreno y Gálvez, 2010, p. 210).

2. FORTALEZAS Y VIRTUDES DEL SER HUMANO

Teniendo en cuenta el objetivo general que se marca la Psicología Positiva que, en pocas palabras, se puede decir que intenta que los seres humanos alcancen el mayor grado de bienestar en la vida a través de la construcción de sus rasgos positivos; Peterson y Seligman, con la ayuda de un gran número de investigadores, han desarrollado en la última década un laborioso trabajo, relacionado con el estudio y clasificación de estos rasgos, es decir, de las virtudes y las fortalezas humanas (Strengths of Character), denominado “Clasificación de Fortalezas y Virtudes de Valores en Acción” (VIA) que aún está sometido a un proceso de constante revisión y está abierto a posibles modificaciones (Hervás, 2009).

Peterson y Seligman (2004) definen en primer lugar las virtudes como las características universales establecidas por filósofos y religiosos pensadores (sabiduría, humanidad, templanza, coraje, transcendencia y justicia) y sugieren que podrían tener una raíz biológica relacionada con el proceso evolutivo de la especie, pues las virtudes ayudarían, en la mayoría de los casos, a satisfacer actividades de supervivencia; y, en segundo lugar, las fortalezas como los caracteres psicológicos que definen cada una de las virtudes y las pone de manifiesto. “Una fortaleza es un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo” (Seligman, 2011, p. 208). Además, este mismo autor nos expone que llevar a la práctica un rasgo positivo promueve en el individuo que realiza la acción emociones positivas.

Para realizar la clasificación VIA de las virtudes y fortalezas se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de selección (Martínez, 2006; Peterson y Seligman, 2004; Vázquez y Hervás, 2009):

- ◆ *Ubicuidad*: Una fortaleza debe ser reconocida y practicada en todas las culturas.
- ◆ *Plenitud*: Un rasgo positivo debe favorecer a la satisfacción y realización personal y a la felicidad.
- ◆ *Moralmente valorada*: Cada punto fuerte debe ser valorado por sí mismo y no como un medio para conseguir un fin.
- ◆ *No perjudica a los demás*: La manifestación de una fortaleza no debe de desvalorizar a los que nos rodean.
- ◆ *Opuestos no deseables*: De existir una fortaleza, debe poder identificarse su opuesto en negativo.
- ◆ *Apariencia de rasgo*: Un punto positivo debe ser un rasgo en el sentido de tener un grado de generalidad a través de diferentes situaciones y estabilidad en el tiempo.
- ◆ *Medibles*: Todas las fortalezas tienen que poderse evaluar mediante los instrumentos adecuados.
- ◆ *Distintividad*: Una fortaleza del carácter no puede ser igual ni descomponerse en otras.
- ◆ *Niños prodigio*: Algunos niños o jóvenes manifiestan precozmente estos rasgos positivos.

- ◆ *Ausencia selectiva:* Se debería poder identificar ausencia total de ciertas fortalezas en algún individuo.
- ◆ *Instituciones positivas:* Es importante que existan organizaciones o instituciones donde se favorezca y desarrolle estos rasgos positivos del carácter.

Atendiendo a los criterios de clasificación citados, Peterson y Seligman (2004) establecieron veinticuatro fortalezas agrupadas en seis bloques, correspondientes a cada una de las virtudes. Esto lo podemos encontrar en la siguiente tabla, donde aparece cada una de ellas más una breve definición:

Tabla I. Clasificación de Fortalezas y Virtudes de Valores en Acción (VIA).

Clasificación de virtudes y fortalezas
<p>Sabiduría y conocimiento: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ <i>Creatividad:</i> Pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas. ◆ <i>Curiosidad - Interés por el mundo:</i> Tener interés por todas las experiencias que están teniendo lugar, buscar temas fascinantes y explorar y descubrir nuevas cosas. ◆ <i>Apertura de mente – Juicio – Pensamiento crítico:</i> Pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos y no sacar conclusiones al azar. ◆ <i>Amor por el conocimiento:</i> Buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento. ◆ <i>Perspectiva:</i> Ser capaz de ofrecer sabios consejos a los demás, además de tener formas de ver el mundo que tengan sentido para uno mismo y para los demás.
<p>Coraje: Fortalezas emocionales que implican la obtención de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ <i>Valor y valentía:</i> No amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura u opinión aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás.

- ◆ *Persistencia*: Finalizar lo que uno empieza.
- ◆ *Autenticidad*: Decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina.
- ◆ *Vitalidad*: Acercarse a la vida con entusiasmo y energía; vivir la vida como si fuese una aventura, sintiéndose vivo y activo dentro de ella.

Humanidad: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amor a los otros.

- ◆ *Amor*: Valorar las relaciones cercanas con los demás, en especial aquellas en las que el intercambio y apego son recíprocos.
- ◆ *Bondad*: Hacer favores, ayudar y cuidar a los demás.
- ◆ *Inteligencia social – Inteligencia emocional – Inteligencia social*: Ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.

Justicia: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad sana.

- ◆ *Trabajo en equipo*: Trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.
- ◆ *Justicia*: Tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.
- ◆ *Liderazgo*: Organizar actividades en grupo y conseguir que se lleven a cabo.

Templanza: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

- ◆ *Capacidad de perdonar*: Perdonar a aquellos que nos han hecho daño, dándoles una segunda oportunidad.
- ◆ *Modestia*: Dejar que los logros propios hablen por sí mismos.
- ◆ *Prudencia*: Ser cuidadoso con las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir.
- ◆ *Autocontrol*: Regular los sentimientos y acciones propias.

Transcendencia: Fortalezas que crean conexiones con la inmensidad del universo y proporcionan significado a la vida.

- ◆ *Disfrute de la belleza y la excelencia*: Percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.
- ◆ *Gratitud*: Ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.
- ◆ *Esperanza - Optimismo*: Esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- ◆ *Sentido del humor*: Gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en las demás personas.
- ◆ *Religiosidad*: Tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.

Nota: Perandones, T. M., Lledó, A. & Grau, S. (2010). *Contribuciones de la Psicología Positiva al ámbito de la profesión docente*. Universidad de Alicante. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/19292>; Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.

3. PSICOLOGÍA POSITIVA Y EDUCACIÓN

La Psicología Positiva se estableció hace una década aproximadamente, lo que permite que las investigaciones realizadas hasta el momento abran caminos para poder seguir profundizando en sus raíces, sus beneficios, sus carencias, sus influencias, etc. Hoy en día son numerosos autores los que llevan a cabo estudios relacionados con esta vertiente.

A continuación, se presenta una descripción y un análisis de varias investigaciones; por un lado, de carácter más teórico, intentando conocer los efectos que tienen las fortalezas psicológicas en las personas y, por otro lado, de programas de intervención que tienen como base la Psicología Positiva, además se reflejan los resultados que se han obtenido en cada una de ellas.

La investigación realizada por López et al. (2011) tiene como objeto de estudio “analizar las fortalezas psicológicas como características diferenciales de los alumnos de Educación Infantil” (p. 417). Tomaron una muestra de 103 alumnos y alumnas de 2º y 3º de Educación Infantil y se llevó a cabo un estudio descriptivo observacional por parte de los docentes, cumplimentando un cuestionario (versión adaptada del cuestionario VIA-I diseñado por Peterson y Seligman) por cada niño/a en el que se analizaba las virtudes y fortalezas psicológicas.

Con respecto a los resultados obtenidos, los investigadores encontraron que las virtudes con puntuación más alta en ambos sexos eran la templanza y la humanidad. Igualmente, comprobaron cómo los rangos más altos pertenecían siempre a personas de sexo femenino; los investigadores piensan que esto se corresponde con el ritmo de desarrollo de algunos procesos cognitivos (percepción, expresión y lenguaje oral, atención, etc.) de las niñas. Además, exponen que el desarrollo de los rasgos positivos desde edades tempranas favorece no solo la prevención de trastornos emocionales, sino también que los niños/as tomen una actitud positiva con la vida.

Asimismo, López, Piñero y Areñe (2013) han desarrollado un estudio para analizar las fortalezas psicológicas, propuestas por Peterson y Seligman (2004), en alumnos y alumnas de 3º de Educación Infantil. Para ello, llevaron a cabo una selección intencional y no probabilística y la muestra constó de 226 alumnos/as de dos centros escolares diferentes, de los cuales 124 eran niños y 102 niñas. Los maestros/as a través de la observación rellenaron un cuestionario (versión adaptada del cuestionario VIA – Youth), valorando las virtudes y fortalezas de cada niño/a. Tras el análisis de los datos y de la información recogida por cada tutor/a, los investigadores se dieron cuenta de tres aspectos destacables: que las virtudes con mayor puntuación fueron la humanidad y la templanza al igual que en el estudio anteriormente descrito y la de menor rango la justicia, tanto en niños como en niñas; que la capacidad de perdonar y la creatividad son las fortalezas más presentes en los más pequeños; y que existen diferencias significativas en el desarrollo de todas las virtudes y fortalezas si hacemos una comparación por sexos, encontrando siempre una puntuación superior en las niñas. Los investigadores creen que se debe a que estos rasgos positivos se desarrollan más temprano en las niñas que en los niños.

Ambos estudios tenían como objetivo estudiar las fortalezas psicológicas del ser humano en la etapa de Educación Infantil, apostando por que la escuela sea una de las principales instituciones positivas donde se favorezca el bienestar y la felicidad de los niños y niñas y donde se desarrollen estos rasgos positivos en las personas (López et al., 2013).

En la misma línea, Park y Peterson (2006) desempeñaron un estudio realizado que consiste en el análisis de descripciones parentales para conocer las fortalezas y el grado de felicidad en niños y niñas. Los autores de la investigación contaron con una muestra de 680 adultos americanos con hijos entre tres y nueve años, recogida a través de anuncios publicitarios, que describieron a sus hijos/as según las pautas que iban marcando los investigadores. Park y Peterson tras revisar y analizar todo los documentos de los padres comprobaron cómo en muchos de ellos se mencionaba o se hacía referencia a las fortalezas del ser humano.

Los resultados de la investigación demostraron varios aspectos importantes: que la clase social estaba asociada al grado de felicidad, encontrando una puntuación más baja en la gente que pertenecía a clases sociales bajas, pues los autores piensan que la pobreza puede influir notoriamente en la felicidad de la persona; que las fortalezas más relacionadas con la felicidad en niños pequeños son el amor, la esperanza y la energía, además de ser las más nombradas junto con la curiosidad, la amabilidad, la creatividad y el humor; y que la gratitud relacionada con la satisfacción de vida se da especialmente entre jóvenes y adultos y en niños/as a partir de los siete años. Los investigadores relacionan estos resultados con la aparición desde edades tempranas de las fortalezas personales, en especial las que tienen que ver con el corazón que son las que van más unidas al grado de felicidad.

También se ha experimentado si la Psicología Positiva guarda relación con el logro académico. De esta manera, encontramos una investigación llevada a cabo por Marqués, Pais-Ribeiro y López (2009) con un total de 62 personas, 31 lo constituían el grupo de intervención y 31 eran los miembros de comparación. El objetivo que perseguía este estudio era conocer si la esperanza, la satisfacción de vida y la autoestima

inflúan en los logros académicos. En la misma línea, estos mismos autores, Marqués, Pais-Ribeiro y López (2011), se encargaron de dirigir un estudio longitudinal con una muestra de 367 con una edad media de entre once y doce años. Los resultados en ambos casos ofrecieron a los investigadores comprobar que estos rasgos positivos sí que estaban unidos al logro académico, aunque en mayor grado la esperanza. Además, se dieron cuenta de que esto se veía más reflejado en las personas femeninas y creen que se debe a su desarrollo madurativo más temprano, aunque no existieron cambios significativos entre los grupos de intervención y los de control.

Como se ha expuesto anteriormente, también se han descrito programas de intervención basados en la Psicología Positiva. Así, Caruana (2010) ofrece en su libro “Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva” varios monográficos centrados en temas concretos de la Psicología Positiva. Lo que intenta mostrar con esta obra es que es posible acercar a la escuela esta corriente, reflejando que “el requisito fundamental para una educación para la felicidad es que se haga desde la felicidad” (Caruana, 2010, p. 44). Cada monográfico está compuesto de una parte teórica y una práctica; en la primera de ellas, podemos encontrar una breve descripción y características fundamentales del concepto que se quiere trabajar y, en la segunda de ellas (que es la que nos interesa), se presentan varias sesiones dirigidas a alumnos y alumnas de Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato, pero no encontramos ninguna propuesta práctica para niños/as de Educación Infantil. La Psicología Positiva abarca un gran abanico de posibilidades de trabajo en la escuela; este autor nos propone sesiones relacionadas con la felicidad, la inteligencia emocional, la iniciativa, la creatividad, el trabajo en equipo y la comunicación, el disfrute por la belleza y la excelencia, el amor por el aprendizaje, el establecimiento de metas, el optimismo, etc., muchas de ellas coinciden con las fortalezas que Peterson y Seligman (2004) fijaron en su clasificación VIA.

En relación con la publicación anteriormente analizada, hallamos otro libro dedicado exclusivamente a la Psicología Positiva: “Programa Aulas Felices”, dirigido por Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2010). La atención plena que “consiste en una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir plenamente en el momento presente” (Arguís et al., 2010, p. 27) y la educación de las 24 fortalezas

personales sustentan la base de este programa de intervención. Por ello, podemos observar cómo aparecen separadas las propuestas prácticas relacionadas con la atención plena y en las que se fomentan los rasgos positivos, aunque en muchas ocasiones podemos encontrarlas unidas en una misma sesión y/o actividad.

Al contrario que la propuesta de Caruana (2010) este programa de intervención sí que contiene sesiones planificadas para la etapa de Educación Infantil, así como una estructura y organización clara y sencilla de lo que se pretende trabajar. De esta manera, encontramos sesiones dedicadas para cada una de las seis virtudes (sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia), las cuales integran actividades en las que se trabajan las 24 fortalezas.

Por último, encontramos un programa de intervención específico para mejorar el sentido del humor de las personas que incluye cuarenta sesiones diferenciadas por módulos: comunicación, diversión, desinhibición; creación del humor; apreciación del sentido del humor; afrontamiento optimista de las adversidades; y relaciones positivas. Esto se llevó a la práctica con personas adultas, ancianas, universitarios y con niños y niñas de Educación Primaria. Centrándonos en este último, el objetivo de la intervención fue “utilizar el sentido del humor como recurso metodológico para la enseñanza de la lengua inglesa y educación artística e indirectamente para desarrollar actitudes positivas en el alumnado de primaria” (Larrauri, 2006, p. 296). Después de un año utilizando esta estrategia con niños y niñas de entre seis y once años se obtuvieron los siguientes resultados: un rendimiento mayor en la asignatura, así como en los logros académicos y en el deseo de superación del inglés; un incremento en la motivación y otras variables positivas como la creatividad, la autoestima, la curiosidad...; una participación más activa de las familias en la educación de sus hijos; y más motivación por parte del maestro/a. Al contar con estos hallazgos, la autora de la investigación propone empezar desde edades tempranas con la estrategia metodológica del sentido del humor, pues de esta manera se conseguirá que el alumnado/a esté interesado por el aprendizaje y sus logros académicos motivarán a estos a seguir con su formación.

4. PSICOLOGÍA POSITIVA Y SALUD

Del mismo modo que existen investigaciones que relacionan Psicología Positiva y educación, podemos observar cómo varios autores centran sus intervenciones y estudios a conocer la influencia que tiene la Psicología Positiva en el bienestar y en la salud mental y física de las personas. Seguidamente, se pueden contemplar breves descripciones de investigaciones que se han llevado a cabo:

Las personas optimistas son aquellas que utilizan diferentes estrategias para afrontar las situaciones negativas de la vida. Así, Ortiz, Ramos y Vera-Villarreal (2003) en su artículo nos hacen una explicación de las teorías existentes relacionadas con el optimismo (Teoría de los Estilos Optimistas-Pesimistas y Teoría del Optimismo Disposicional), las cuales apuestan por este como un factor positivo y protector del ser humano, ya que contiene grandes efectos importantes en la salud de las personas. También, exponen diferentes instrumentos que se pueden utilizar para evaluar el grado de optimismo y esperanza, así encontramos cuestionarios, test y escalas dirigidos a adultos y versionados para niños/as. Por último, nos presentan un breve resumen de resultados de investigaciones que se han llevado a cabo en relación con el optimismo. De esta manera, se ha encontrado que las personas con un mayor nivel de optimismo tienen menos posibilidades de sufrir depresión y, por consiguiente, los individuos pesimistas están más relacionados con estados de salud y bienestar más deficientes.

Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009) están totalmente de acuerdo con lo que los anteriores autores describen sobre el optimismo, pero además señalan la importancia de potenciar en los individuos las emociones positivas, dejando de lado todo lo que se considera negativo, para conseguir bienestar personal, puesto que este está vinculado con los problemas de salud y su prevención. En relación con este, el estudio de Konkoly, Tarnoki, Tarnoki, Garami, Berezi, Horvath y Veress (2015) demuestra cómo las características positivas influyen y mejoran enfermedades cardiovasculares, descubriendo mejores recuperaciones en el grupo de intervención que en el de control.

Los estudios comentados en el apartado de Psicología Positiva y educación desarrollados por Marqués et al. (2009) y Marqués et al. (2011) también buscaban si la esperanza, satisfacción por la vida y autoestima influían en la salud mental y el bienestar de los individuos. En ambos casos, los resultados aportaron que las tres variables tenían correlaciones moderadas con la salud mental, aunque con mayor grado la esperanza y la satisfacción de vida, pues esta última predecía en numerosos casos la salud mental y el bienestar de las personas.

El porcentaje de depresión entre la gente joven es sorprendentemente alto en todo el mundo Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins (2009). Por ello, estos autores decidieron intervenir con dos programas: uno basado en la resiliencia y otro de Psicología Positiva; además, contaban con un grupo de intervención y otro de control para contrastar resultados. De esta manera, consiguieron reducir los síntomas de depresión, encontrando diferencias significativas entre un grupo y otro y disminuyendo el porcentaje, según pasaban los meses, los miembros del grupo de intervención. Tras analizar estos programas los autores se dieron cuenta de los beneficios de su puesta en práctica, ya que reducen y previenen los síntomas de depresión y ansiedad, reducen la desesperanza, se puede aplicar con toda la población y ayuda a los individuos a identificar sus fortalezas y virtudes y hacer un uso diario de los mismos.

Para finalizar, Shoshani y Steinmetz (2013) también llevaron a cabo una investigación para conocer la influencia de la Psicología Positiva en la salud mental y el bienestar de las personas. Para ello, desarrollaron una intervención de Psicología Positiva de un año de duración con una muestra de 537 niños/as con edades comprendidas entre diez y doce años en un colegio de Israel, además contaban con un grupo de control de 501 personas. Los hallazgos que localizaron fueron la disminución significativa de la amargura, la ansiedad y los síntomas de depresión y el aumento de la autoestima y el optimismo; el grupo de control sufrió los efectos contrarios. Por lo tanto, se produjeron cambios en la salud mental a corto y a largo plazo y, de esta manera, se demuestra los beneficios que tiene la Psicología Positiva en la salud mental de los niños y niñas.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1. CONTEXTUALIZACIÓN

El siguiente programa de intervención de Psicología Positiva está destinado a niños y niñas de cuatro años, pertenecientes al segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil, aunque las sesiones y/o actividades pueden sufrir pequeñas modificaciones o variaciones para ampliar o disminuir su grado de dificultad y poder aplicarlas con alumnos/as de tres y cinco años. Por motivos de espacio presentamos a continuación una selección de las actividades diseñadas para este Trabajo Fin de Grado, pueden encontrar el resto de propuestas en el Anexo I.

Previamente a la elaboración de esta programación, se ha realizado una reflexión y análisis sobre la clasificación de virtudes y fortalezas que nos ofrecen Peterson y Seligman (2004), seleccionando aquellas más apropiadas para trabajar y fomentar en la etapa de Educación Infantil. Cómo se puede comprobar, todas las virtudes se ven atendidas por el diseño de sesiones y actividades de alguna de las fortalezas que albergan; incluso en numerosas ocasiones se puede observar cómo se trabaja más de una fortaleza en una actividad o sesión, lo que enriquece la programación. Posteriormente, se realiza una justificación de por qué se han seleccionado esas fortalezas y no otras:

- 1) La primera fortaleza que se trabaja es “Curiosidad por el mundo y Amor por el aprendizaje”, perteneciente a la virtud “Sabiduría y Conocimiento”. Esta se trabaja porque los niños/as desde edades tempranas muestran curiosidad e interés por lo que sucede a su alrededor y experimentan y descubren todo lo que está a su alcance, puesto que hay muchas cosas nuevas para ellos.
- 2) Dentro de la virtud denominada “Coraje” se encuentra la fortaleza “Valor y Valentía”. Esta es desarrollada dentro de la propuesta porque los miedos están presentes en la mente de los niños/as aunque no los exterioricen y es necesario que aprendan comportamientos para enfrentarse a ellos y superarlos.

- 3) “Inteligencia Emocional”, fortaleza situada en la virtud “Humanidad”, es importante trabajarla en la etapa de Educación Infantil para que comiencen a ser conscientes, a reconocer y a expresar sus sentimientos y emociones y los de los demás, además de regularlos según la situación a la que se están enfrentando. Por ello, también está presente dentro de estas actividades el “Autocontrol”, fortaleza vinculada con la virtud “Templanza”.
- 4) La virtud “Justicia” nos ofrece “Trabajo en equipo”, una fortaleza necesaria para la vida, ya que nos lo vamos a encontrar en el día a día: en el trabajo, en casa...y, por ello, hay que fomentarlo desde la escuela para que los niños y niñas adquieran habilidades de convivencia y compañerismo para evitar conflictos innecesarios y saber resolver las discrepancias cotidianas.
- 5) Dentro de la virtud “Transcendencia”, localizamos cuatro fortalezas. En primer lugar, el “Disfrute por la belleza y la excelencia” para conseguir en los alumnos y alumnas una mentalidad crítica que les permita valorar positiva o negativamente lo que les rodea; además, esto les permite adquirir un bagaje cultural basado en los elementos naturales, el arte, la ciencia, etc. En segundo lugar, la “Gratitud”, pues es imprescindible fomentar desde pequeños habilidades sociales que les sirvan para la vida y una de ellas fundamental es el agradecimiento a los demás y valorar su trabajo. En tercer lugar, el “Optimismo”, ya que hay que enseñar a los más pequeños a mirar la vida, las situaciones cotidianas y los retos y obstáculos que se anteponen en nuestro camino con positividad y energía para superarlos. Y, en cuarto lugar, el “Sentido del humor” para fomentar las relaciones sociales, la autoestima y para divertirse más con las actividades cotidianas.

Centrándonos en la puesta en práctica, hemos de decir que por problemas obvios de tiempo únicamente se ha llevado a cabo una sesión de cada fortaleza que se presenta. Concretamente, se ha desarrollado en un colegio rural con niños y niñas de tres y cuatro años, dependiendo de la sesión. El objetivo principal era conocer la viabilidad de nuestra propuesta en el ámbito infantil.

2. OBJETIVOS

A continuación se expone el objetivo general que recoge los aspectos claves que se persiguen con este programa de intervención, así como los objetivos específicos de cada una de las fortalezas que se trabajan en la propuesta.

Objetivo general

- ◆ Desarrollar en los niños y niñas sus propias fortalezas y virtudes humanas, es decir, sus cualidades positivas, para potenciarlos en su vida cotidiana y así conseguir el mayor grado de felicidad y bienestar personal.

Objetivos específicos

- ◆ Despertar la curiosidad y el interés de los niños/as por el mundo que les rodea y los aprendizajes que esto conlleva.
- ◆ Motivar la identificación de miedos, así como proporcionar experiencias y recursos para superarlos.
- ◆ Favorecer el reconocimiento, la regulación y la expresión de los sentimientos y emociones propias y de los demás.
- ◆ Proporcionar destrezas y habilidades para trabajar colaborativamente y conseguir el objetivo común.
- ◆ Fomentar el espíritu crítico y estético en la edad infantil.
- ◆ Valorar el trabajo de los demás y reconocerlo positivamente a través de un buen uso de las habilidades sociales.
- ◆ Desarrollar una actitud positiva para facilitar la superación de situaciones cotidianas y relaciones sociales.

3. DISEÑO DE SESIONES Y ACTIVIDADES

3.1 CURIOSIDAD POR EL MUNDO Y AMOR POR EL APRENDIZAJE.

Sesión N° 1

1. “Chocolateando”

Fortaleza/s que se trabajan: Curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje.

Objetivos:

- Despertar curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje mediante varias experiencias y favorecer el proceso creativo en los niños y niñas.
- Estimular los cinco sentidos a través de diferentes propuestas.

Metodología o procedimiento: Esta sesión está programada para que los niños y niñas experimenten con el chocolate. Por tanto, la maestra presentará, en un primer momento, el material: semillas de cacao, pastillas de chocolate y chocolate líquido con el fin de que los alumnos/as toquen, observen y huelan. La maestra en este momento introducirá preguntas tales como: ¿De dónde creéis que sale el chocolate? O ¿Cómo se ha convertido en líquido?... que llevará a los más pequeños a la reflexión. Cuando hayan experimentado lo suficiente, la maestra ofrecerá a los niños/as pintar con los tres materiales, para comprobar si existe alguna diferencia entre uno y otro. Por último, estimularemos el sentido del gusto, comiendo chocolate.

*Si a los alumnos y alumnas se les ocurre cualquier otro material con el que realizar esta actividad, también se puede llevar a la práctica.

Temporalización o duración de la actividad: Esta sesión tendrá una duración aproximada de una hora.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de estas actividades necesitaremos semillas de cacao, chocolate en pastillas, chocolate líquido y cartulinas.

Recursos espaciales: Esta actividad se llevará a cabo en el aula habitual de trabajo de los más pequeños.

3.2 VALOR Y VALENTÍA.

Las sesiones y actividades que alberga esta fortaleza del carácter tienen como tema central los miedos, por lo que se recomienda que se lleven a la práctica en Halloween o fechas cercanas para que las propuestas estén lo más contextualizadas posible.

Sesión N° 2

1. “Los miedos me los quito yo” **Fortaleza/s que se trabajan:** Valor y valentía

Objetivos:

- Identificar y reflexionar cuáles son sus miedos y qué efectos emocionales producen en la persona.
- Ser capaz de superar sus miedos individuales de forma progresiva con ayuda de los demás.

Metodología o procedimiento: Al inicio de la sesión y sentados en la zona de asamblea, la maestra pedirá a los más pequeños que cierren los ojos y piensen cuál es su mayor miedo. Una vez todos tengamos el nuestro identificado, nos dispondremos en el lugar habitual de trabajo y dibujaremos el o los miedos más profundos. Más tarde, haremos individualmente una pócima mágica, en la que introduciremos el dibujo más ingredientes complementarios que indicará la maestra y lo dejaremos reposar un día o dos. Durante este tiempo, será función de la maestra fabricar una limonada para niños/as y cambiar las pócimas que habían creado ellos por esta. De esta manera, cuando los alumnos y alumnas lleguen a clase comprobarán el cambio que ha dado la pócima que ellos fabricaron, será aquí cuando la maestra diga a los más pequeños que para superar sus miedos lo primero que tienen que hacer es inventar entre todos una acción (por ejemplo: cerrar los ojos y los puños muy fuerte) o un pareado (por ejemplo: cuando huelo el miedo, lo empujo con un dedo) que utilizarán siempre que tengan miedo a algo y esto les ayudará a superarlo o disminuirlo. En segundo lugar, les pedirá que si son

valientes tienen que beberse el unguento, para seguir teniendo valor a la hora de enfrentarse a cada uno de sus miedos.

Temporalización o duración de la actividad: Esta sesión tendrá una duración total de una hora aproximadamente, más el tiempo que dediquemos a inventar la acción o el pareado y a probar la limonada.

Recursos materiales: Para el desarrollo de esta actividad necesitaremos folios, pinturas, rotuladores, los ingredientes para la pócima de los alumnos/as y los ingredientes para la limonada que fabricará la maestra.

Recursos espaciales: La puesta en práctica de esta sesión se llevará a cabo en el aula habitual de trabajo de los niños y niñas.

Sesión N° 3

1. “Construyendo entre todos”

Fortaleza/s que se trabajan: Valor, valentía y trabajo en equipo.

Objetivos:

- Identificar y reflexionar cuáles son sus miedos y qué efectos emocionales producen en la persona.
- Participar activamente desde la imaginación y la creatividad en la elaboración y/o creación de una breve historia.

Metodología o procedimiento: La maestra pedirá a los más pequeños que se coloquen en su lugar de trabajo habitual, donde deberán plasmar el monstruo que más miedo les produzca en una hoja de papel e inventar un nombre para el mismo. Al mismo tiempo, se llevará a cabo otra actividad, la cual consiste en que por orden e individualmente, los alumnos/as vayan acudiendo a la maestra y entre todos creen una historia de monstruos. Para ello, se utilizará la técnica de cadáver exquisito, es decir, cada niño inventa y/o crea una frase de la historia, conociendo la anterior para que el relato adquiera sentido.

Una vez dadas por finalizadas ambas actividades, los alumnos y alumnas se dirigirán a la zona de asamblea y uno por uno explicará el monstruo que ha dibujado y su nombre

(en una sesión posterior el monstruo se convertirá en un monstruo bueno). Después, la maestra será la encargada de leer la historia que han creado entre todos para comprobar y disfrutar del resultado final.

Temporalización o duración de la actividad: La actividad tendrá una duración de veinte minutos.

Recursos materiales: Para la ejecución de esta actividad será necesario papel, pinturas y rotuladores.

Recursos espaciales: Esta actividad se desarrollará en el espacio habitual de trabajo de los más pequeños.

Sesión Nº 4

1. “Los monstruos más monstruos” **Fortaleza/s que se trabajan:** Valor, valentía, trabajo en equipo y optimismo.

Objetivos:

- Ofrecer distintas experiencias para que los niños/as pierdan el miedo a los monstruos y aprender a trabajar en equipo y a respetar las ideas y opiniones de los demás.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad y utilizar el optimismo para convertir sus miedos en cosas positivas.

Metodología o procedimiento: La maestra pedirá a los niños y niñas que se extiendan por el espacio y comenzará la sesión. La primera actividad, consiste en desplazarse por el espacio, realizando ruidos y/o sonidos y movimientos como si fuésemos monstruos. Los alumnos y alumnas deberán imitar los gestos, movimientos, ruidos o sustos que realice la maestra, puesto que esto es una actividad de adquisición de recursos para el ejercicio posterior. Después, la maestra formará cuatro grupos, los cuales tendrán que construir un monstruo bueno con los cuerpos de los integrantes del equipo, además deberán crear una acción para que el monstruo realice. Cuando todos los grupos hayan elaborado ambas cosas, expondrán uno a uno a sus demás compañeros.

Después del ejercicio anterior, volveremos al aula habitual y los niños y niñas se sentarán en su sitio de trabajo. La maestra les contará que ha podido hablar con esos monstruos que les dan tanto miedo y que estos la han dicho que lo único que quieren es protegerles, dándoles besos y abrazos, y jugar con ellos. Por lo que en esta actividad, los niños y niñas deberán dibujar un nuevo monstruo, pero, en este caso, con cosas positivas, objetos... y, además, se pueden dibujar a ellos mismos con su monstruo, ¡porque ya son amigos!

Temporalización o duración de la actividad: La temporalización de esta actividad será de una hora aproximadamente.

Recursos materiales: Para la ejecución de esta sesión se necesita de papel, pinturas y rotuladores.

Recursos espaciales: Esta sesión se desarrollará en el aula de psicomotricidad, así como en el aula habitual de trabajo del alumnado.

3.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCONTROL.

Sesión N° 5

1. “El rincón de Blanquín” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: empatía y autocontrol.

Objetivos:

- Trabajar la autoestima de los alumnos y alumnas y reflexionar sobre las virtudes propias y de los compañeros/as.
- Tomar consciencia de sus emociones y sentimientos y ser capaz de autorregularlos.

Metodología o procedimiento: La maestra pide a los niños y niñas que se colocan en círculo y explica la actividad, que consiste en tirar la pelota a un compañero y decir una cosa bonita o buena de él, así hasta que hayamos dicho algo de todos los alumnos/as. Seguidamente, la maestra introduce a la clase un muñeco en blanco y lleva a cabo una conversación “hipotética” con él. El muñeco la explica que se le han borrado todas las

cosas buenas que tenía y que él quiere ser como antes, entonces propone a los alumnos y alumnas que cada uno de ellos le aporte una cosa buena que tengan o que hagan. Cuando los niños y niñas han pensado que le van a dar, le pintan y “Blanquín” se pone muy contento.

Además, los niños y niñas utilizarán al muñeco para gestionar sus emociones y sentimientos, así si un alumno/a se encuentra nervioso o enfadado podrá acudir a él y contarle que es lo que le pasa. Esto les servirá para reflexionar sobre lo que sienten, por qué y cómo solucionarlo y mejorar su estado de ánimo. Para que los más pequeños dejen constancia de haber pasado por el rincón de Blanquín, tendrán que colorear una ficha en la cual aparece el muñeco dos veces, en uno se deben colorear a ellos mismos antes de ir al rincón y en el otro según como se sientan después. La maestra reservará un espacio para colgar todos los dibujos coloreados por los niños/as.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tendrá una duración de treinta minutos aproximadamente, aunque el rincón de Blanquín permanecerá en clase un curso escolar completo.

Recursos materiales: Para el desarrollo de la actividad se necesita únicamente de rotuladores y “Blanquín”. El muñeco será fabricado previamente por la maestra con tela y espuma.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en el aula habitual de los niños y niñas.

Sesión N° 6

1. “Calmar a las fieras” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autocontrol.

Objetivos:

- Conocer un nuevo método de relajación (yoga) a través de las posturas que nos ofrece el libro “Calmar a las fieras”.
- Ser capaces de encontrar su máximo estado de relax a través del yoga.

Metodología o procedimiento: En esta sesión se van a abordar diferentes posturas de yoga, adaptadas a los más pequeños. Por lo que de todas las posturas que nos ofrece el libro, podremos utilizar la del león, el tigre, la ballena, la cigüeña, la cobra, la abeja y la rana, ya que son las que los alumnos y alumnas podrán realizar con mayor seguridad y facilidad. La maestra seguirá las indicaciones que el libro realiza para la puesta en práctica de esta sesión.

Temporalización o duración de la actividad: Esta sesión tendrá una duración máxima de treinta minutos.

Recursos materiales: Es imprescindible contar con el libro “Calmar a las fieras” para la puesta en práctica de estas actividades.

Recursos espaciales: Esta sesión se llevará a cabo en el aula habitual de los alumnos y alumnas.

3.4 TRABAJO EN EQUIPO.

Si tenemos en cuenta que en ambas propuestas se implica a las familias, es recomendable llevar a cabo estas actividades en momentos que el docente piense que la intervención de los padres no va a repercutir negativamente en el alumnado, como por ejemplo: a final de trimestre antes de las vacaciones, cuando se celebre algún día especial o en horario no lectivo.

Sesión Nº 7

1. “Nuestras cabecitas Fortaleza/s que se trabajan: Trabajo en equipo. pensantes”

Objetivos:

- Dar la posibilidad a los niños y niñas de que sean ellos los que propongan una idea para llevar a la práctica.
- Aprender a trabajar en equipo, construyendo los materiales y elaborando la representación.

Metodología o procedimiento: Como es costumbre en la mayoría de los centros escolares se crea una obra para despedir el curso escolar, en muchas ocasiones son los maestros/as los que proponen lo que hay que hacer. Sin embargo, esta propuesta se diferencia de eso en que serán los propios alumnos/as los que propongan ideas sobre qué hacer o qué representar y serán ellos mismos los que tendrán que llegar a un acuerdo. Además, todo el vestuario y la decoración serán elaborados por ellos, siempre con ayuda de la maestra.

*No tiene que ser irremediamente una obra para el festival de fin de curso, sino que también se puede elaborar una obra para representarla en clase, por ejemplo los alumnos/as pueden elegir un cuento y modificarle o realizar la representación en base a él.

Temporalización o duración de la actividad: La temporalización de esta actividad dependerá del tiempo que necesiten los alumnos/as para elaborar la vestimenta, la obra, la decoración..., aproximadamente un mes (no trabajándose todos los días).

Recursos materiales: Los recursos materiales dependerán de lo que quieran crear los más pequeños.

Recursos espaciales: La fabricación de los materiales y de la obra se realizará en el aula habitual de los niños y niñas, a excepción de la actuación final que se pondrá en práctica en una sala que cuente con gran espacio.

3.5 DISFRUTE POR LA BELLEZA Y LA EXCELENCIA.

Sesión N° 8

1. “¿Qué esconde mi entorno?” **Fortaleza/s que se trabajan:** Disfrute por la belleza y la excelencia.

Objetivos:

- Aprender a disfrutar y valorar la belleza y la excelencia del entorno que les rodea.
- Experimentar distintas técnicas artísticas y hacer un buen uso de las mismas.
- Desarrollar el pensamiento científico y ser capaz de ponerlo en práctica.
- Respetar la naturaleza y el entorno, así como los elementos que la componen.

Metodología o procedimiento: Para trabajar esta fortaleza, se propone que se hagan visitas y excursiones periódicas al museo de arte, de ciencias, a la naturaleza y entorno cercano. De esta forma, los niños y niñas tendrán un contacto más cercano con la realidad y el trabajo que hacen los demás y aprenderán a disfrutar de la belleza que esconde su entorno. A posteriori, la maestra presentará a los alumnos/as una actividad para que estos reflejen lo que más les ha gustado o les ha llamado la atención, por ejemplo realizar un dibujo, colorear uno que les proporcione la maestra o elaborar un mural con las ideas y opiniones de todos. También las asambleas, en estos casos y en edades tan tempranas, adquieren un gran valor, pues los niños y niñas pueden expresar verbalmente lo que más les ha fascinado en la salida.

Es importante que se continúe trabajando en el aula para no perder los conocimientos aprendidos en las distintas excursiones, por ejemplo comprobando los diferentes experimentos, plantando una planta y observando su progresivo crecimiento, vivenciando las técnicas que utilizan los artistas, conociendo la diversidad de animales, plantas y su hábitat, etc. Asimismo, la maestra puede proporcionar experiencias o estímulos, tales como cuentos, material audiovisual, dibujos..., para que los niños/as aumenten su espíritu investigador y sigan conociendo y buscando información sobre lo que más les ha llamado la atención.

*Hay que tener en cuenta que en la mayoría de los museos se realizan actividades acorde con el tema que se esté tratando en ese momento. Esto también nos puede servir

para que los alumnos/as se conviertan en pequeños artistas e investigadores y conozcan e interioricen las técnicas y los experimentos que se muestran en los museos.

Temporalización o duración de la actividad: Esta propuesta no tiene una duración establecida, pues depende del número de visitas que el centro escolar realice al entorno y de las sesiones que se lleven a cabo dentro del aula en relación con lo visto y aprendido.

Recursos materiales: Al igual que la temporalización, no se pueden fijar unos materiales en concreto, pues depende de las actividades que se quieran trabajar con los más pequeños dentro del aula.

Recursos espaciales: Los recursos espaciales necesarios para esta propuesta son el entorno y el aula habitual de los niños y niñas.

3.6 GRATITUD.

Sesión N° 9

1. “Hoy te doy las gracias a ti” **Fortaleza/s que se trabajan:** Gratitude y trabajo en equipo.

Objetivos:

- Reconocer las acciones o actos buenos de los compañeros o personas cercanas, dar las gracias por ello y reflexionar sobre la importancia que esto tiene.
- Aprender a trabajar en equipo.

Metodología o procedimiento: Esta propuesta consiste en hacer reflexionar a los niños y niñas de la importancia que tiene dar las gracias a los demás. Por ello, cuando sean conscientes de esto, la maestra pedirá al responsable del día que durante el momento de asamblea den las gracias a un compañero/a o a la maestra por alguna acción que hayan hecho buena o por él. Esto se repetirá constantemente con todos los miembros de la clase y durante todo el curso escolar. De esta manera, podrán comprobar de mejor forma el valor que tiene dar las gracias a la gente que nos rodea.

Otra variante a esta propuesta podría ser ofrecer a los niños y niñas la posibilidad de agradecer y dar las gracias a todas las personas que forman la comunidad educativa (familiares, conserje, personal administrativos, maestros/as...). Los alumnos/as serán los que elijan el regalo o mensaje que desean dar a esa persona, entre todos se fabricará y se hará llegar al destinatario.

Además, es necesario que la maestra proponga una pequeña asamblea después de realizar estas acciones (dar las gracias a alguien) para que los niños/as reflexionen sobre cómo se sienten ellos mismos después de haber hecho una muestra de agradecimiento a otra persona, además de por qué damos las gracias.

Temporalización o duración de la actividad: Esta propuesta tendrá una duración de un curso escolar completo.

Recursos materiales: Los materiales necesarios dependen del regalo que elijan fabricar los más pequeños.

Recursos espaciales: Esta propuesta tendrá lugar en el espacio habitual de trabajo de los niños y niñas.

3.7 OPTIMISMO.

Sesión N° 10

1. “Siempre positivos”

Fortaleza/s que se trabajan: Optimismo.

Objetivos:

- Ser capaz de reconducir los pensamientos negativos a positivos.
- Desarrollar pensamientos y estrategias positivas para alcanzar y superar metas.

Metodología o procedimiento: En la siguiente propuesta el papel de la maestra es fundamental, pues esta consiste en conseguir que el alumnado desarrolle pensamientos

positivos. Para ello, siempre que encuentre respuestas pesimistas por parte de los alumnos y alumnas, deberá reconducir estas conductas a positivas, para aumentar la motivación de los niños/as; además se podrá ayudar de verbalizaciones como “tu puedes hacerlo” “entre todos lo vamos a conseguir” “y si no lo hacemos ¿qué pasaría?”, etc. Asimismo, también se puede dar la oportunidad a los más pequeños de crear frases, palabras o estrategias positivas y decirlas oralmente y practicarlas siempre que nuestros pensamientos no sean todo lo positivo que nos gustaría que fuesen.

Temporalización o duración de la actividad: Esta propuesta se desarrollará a lo largo de un curso escolar, ya que requiere de un trabajo continuo para obtener resultados.

Recursos materiales: No se necesita de ningún recurso material para la puesta en práctica.

Recursos espaciales: No se puede establecer un espacio como tal para llevar a cabo esta propuesta, pues se intervendrá siempre que sea necesario y en el lugar en el que nos encontremos.

3.8 SENTIDO DEL HUMOR.

Sesión Nº 11.

1. “Hablo como...” Fortaleza/s que se trabajan: Sentido del humor.

Objetivos:

- Mejorar el sentido del humor mediante la experimentación de distintos ejercicios.
- Servirse de la risa para incrementar su grado de felicidad.

Metodología o procedimiento: En este ejercicio, la maestra pedirá a los más pequeños que se coloquen en corro y propondrá hablar como un oso (abriendo mucho la boca), como una hormiga (con la boca muy cerrada), con las vocales “a” o “e”... En un primer momento, será la maestra quien dirija la actividad, pudiendo ofrecer a los más pequeños que reciten una canción o poema que ya conozcan con las indicaciones suyas. Si el

funcionamiento está siendo correcto, puede dar oportunidad a los niños/as a que sean ellos quienes inventen como hablamos.

Temporalización o duración de la actividad: La duración estimada para el desarrollo de esta actividad será de diez minutos.

Recursos materiales: Esta actividad no requiere de ningún recurso material para su puesta en práctica.

Recursos espaciales: Esta actividad, al igual que las demás de esta sesión, se llevará a cabo en el aula de psicomotricidad.

2. “Pase de modelos”

Fortaleza/s que se trabajan: Sentido del humor.

Objetivos:

- Mejorar el sentido del humor mediante la experimentación de distintos ejercicios.
- Servirse de la risa para incrementar su grado de felicidad.

Metodología o procedimiento: Después del ejercicio anterior, la maestra formará grupos de cuatro personas y les ofrecerá una caja con disfraces. La actividad consiste en que los niños y niñas se disfracen y realicen un pase de modelos a sus compañeros que estarán de observadores. Todos los grupos deben contar con ambos papeles, observador y modelo y la maestra puede dar indicaciones de tipo solo podéis apoyar un pie o la nariz tiene que tocar el suelo, para que la actividad tenga mayor grado de complejidad.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tiene una duración estimada de veinte minutos.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de este ejercicio necesitaremos una caja que contenga gran cantidad de disfraces.

Recursos espaciales: El desarrollo de este ejercicio se llevará a cabo en el aula de psicomotricidad.

3. “El gusano de la risa”**Fortaleza/s que se trabajan:** Sentido del humor.**Objetivos:**

- Mejorar el sentido del humor mediante la experimentación de distintos ejercicios.
- Servirse de la risa para incrementar su grado de felicidad.
- Tomar un tiempo de descanso y relax para disminuir su actividad.

Metodología o procedimiento: La maestra pedirá a los alumnos/as que se tumben en el suelo con la cabeza apoyada en la tripa de su compañero hasta formar un largo y gran gusano. El primero empezará a reírse, de forma que al niño/a que tenga apoyada la cabeza en su tripa le contagie la risa y así sucesivamente hasta conseguir que todo el gusano se esté riendo. Más tarde, cuando los niños y niñas hayan parado, disfrutaremos de un momento de relax notando la respiración de nuestro compañero.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tendrá una duración de diez minutos.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de esta actividad se necesitará un soporte musical y un CD.

Recursos espaciales: Este ejercicio se llevará a cabo en el aula de psicomotricidad.

Nota: En el Anexo II se pueden encontrar recursos bibliográficos o para saber más sobre cada una de las fortalezas que se trabajan en este programa de intervención.

4. EVALUACIÓN

Para evaluar este programa de intervención utilizaremos la evaluación cualitativa, además será continua, global y formativa y se realizará a través de la observación directa y sistemática como técnica principal.

Al tratarse de un programa de intervención que recoge gran variedad de sesiones en las que se trabajan distintas virtudes y fortalezas, veo difícil realizar una evaluación

inicial-global antes de ponerlo en marcha. Por ello, planteo que cuando el maestro/a introduzca un nuevo tema, se lleve a cabo una asamblea inicial, recogiendo todos los conocimientos, aprendizajes y aptitudes que los niños y niñas ya tengan adquiridos. Esto le ayudará y le facilitará al docente su tarea, pues conoce el punto de partida y los conocimientos previos de los más pequeños.

Asimismo, se llevará a cabo una evaluación continua durante el proceso de enseñanza-aprendizaje y se valorará al alumnado, al maestro/a, así como a la propia programación.

En cuanto al alumnado, existen dos tipos de evaluación: la que realizan ellos mismos sobre la sesión y/o actividad y la que se les evalúa a ellos. La primera de ellas trata de una asamblea final, que se pondrá en práctica al terminar la sesión para conocer cómo se han sentido y se sienten los alumnos/as, qué les ha llamado más la atención, si les han parecido difíciles las actividades... Esta será guiada por el maestro/a con preguntas sencillas para facilitar que todos los niños y niñas se expresen libre y verbalmente. Además, la maestra diseñará una escala de observación grupal (Anexo III) para evaluar a todos los alumnos/as en base a cinco ítems; estos serán valorados como muy bien, bien o en proceso.

Del mismo modo que los alumnos/as, el docente también tiene que analizar y reflexionar sobre su práctica educativa y el diseño y validez del programa de intervención. Así, al final de cada sesión se llevará a cabo una evaluación descriptiva en la que se realizará una valoración general de las mismas, teniendo en cuenta los problemas que surgen en la puesta en práctica, propuestas de mejora y modificación de actividades atendiendo al nivel del aula, papel del maestro (implicación en las actividades, actitud...), respuestas de los más pequeños, etc. Para recopilar toda esta información, el maestro se ayudará de un cuaderno, a modo de diario, para tener acceso siempre que lo necesite.

Por último, se realizará una valoración descriptiva y general del grado de consecución de los objetivos del programa general, del proceso de enseñanza-aprendizaje, de los alumnos/as y del propio docente. La información que se recogerá a lo largo de todo el proceso de intervención, ayudará a elaborar este informe final.

5. DISCUSIÓN DE LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA INTERVENCIÓN

Tal y como se ha señalado anteriormente, he contado con la oportunidad de intervenir en un colegio rural de la provincia de Segovia, desarrollando las sesiones y las actividades con niños y niñas de tres y cuatro años.

El programa de intervención que he diseñado alberga un gran número de sesiones por las actividades que este contiene. Esto no es bueno ni malo, sino que se necesita tiempo para desarrollarle íntegramente, concretamente un curso escolar. Por ello y por no interrumpir el ritmo de trabajo y la programación establecida no he contado con la posibilidad de poner en práctica todas las sesiones planificadas, algo que me entristece demasiado porque realmente donde se ve la viabilidad de la propuesta y la consecución de los objetivos es dentro del aula, en el trabajo con los más pequeños. Aun así, he desarrollado al menos una sesión de cada fortaleza que se pretende trabajar.

La primera actividad que he puesto en práctica ha sido la número uno: “Chocolateando”, en la cual se trabaja la fortaleza del carácter “Curiosidad por el mundo y Amor por el aprendizaje”. Se presentó a los niños y niñas de cuatro años chocolate en diferentes formas: rallado, en polvo, en tableta y líquido y se les dio la oportunidad de reflexionar y pensar sobre el porqué de los diferentes estados. Esta fase estuvo guiada por la maestra, quien formuló preguntas sencillas para generar respuestas en el alumnado; las cuales fueron, en algunos casos muy elaboradas. Algunos ejemplos de sus respuestas son: “sale de un árbol muy bonito que se llama chocolatero”, “está líquido porque se ha derretido al sol”, “podemos pintar con chocolate pero solo con el líquido”, etc.

Aunque el chocolate es un alimento común y cercano a los niños/as, al integrarlo dentro de una actividad y experimentar las diversas posibilidades que ofrece o que la maestra quiere dar captó rápidamente la atención y la curiosidad del alumnado, motivándole en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Los niños/as estuvieron todo el tiempo de la sesión expectantes e implicados 100% en la actividad, lo que facilitó el desarrollo de la misma. Además, con esta propuesta se fomenta el aprendizaje autónomo y por descubrimiento, pues la maestra en todo momento dejó a los niños/as que tocasen,

probasen, oliesen..., también generaba situaciones para que los alumnos y alumnas se formularan hipótesis y las comprobasen por ellos mismos. Esto se vio reflejado cuando la docente pidió a los más pequeños que pintasen con chocolate, muchos niños/as pensaban que solo se iba a ser posible con el líquido, pero tras probarlo el resultado no fue ese, sino que el chocolate en todos los estados dejaba rastro en el papel.

La segunda sesión “Los miedos me los quito yo” (corresponde a la sesión número dos del programa de intervención) se desarrolló con los más pequeños del centro escolar, con los niños y niñas de tres años. Se llevó a cabo una asamblea inicial en la que se habló de los miedos, pero esta tuvo que ser interrumpida, puesto que al estar las dos clases juntas y contar con más de veinte niños/as, estos se cansaban al esperar su turno para contar a qué tenían miedo. Por lo que se procedió a dibujar cada uno su miedo en la zona de trabajo habitual; según iban acabando la maestra apuntaba lo que habían dibujado. En estas edades los dibujos no cuentan con muchos detalles y, en numerosas ocasiones, son garabatos. Aun así, se puede comprobar cómo existe una correlación entre los colores y lo que quieren representar, lo que favorece la comprensión del dibujo. Asimismo, muchos niños/as trataron de imitar a sus compañeros, esto se puede deberse a que como son niños/as tan pequeños no tengan totalmente organizados sus esquemas mentales y no comprendan la información que se les está aportando ni lo que se les está pidiendo. También es importante destacar que la mayoría de los miedos que fueron exteriorizados estaban relacionados con animales o situaciones cotidianas, encontrando miedo a la oscuridad, cuando la mamá les grita, a las serpientes, arañas...

Una vez que todos los alumnos/as habían finalizado el dibujo de su miedo, nos sentamos en la zona de asamblea y elaboramos entre todos una pócima mágica. Aquí se realizó una modificación de lo programado, puesto que se proponía realizarla individualmente, pero al contar con muchos niños/as se pensó que era la mejor opción. Previamente, se les explicó que consistía en un ungüento para quitar los miedos y que la teníamos que dejar reposar. Al día siguiente, se cambió la pócima mágica que había creado el alumnado por una limonada que la maestra había preparado, se les pidió que inventasen una frase para decir siempre que tengan miedo a alguna cosa y se les ofreció la oportunidad de beber la limonada para superar esos miedos que había dibujado. La reacción de los niños/as al principio fue lo que esperaba, muchos no querían tomar la

limonada al saber que contenía todos los miedos del grupo – clase, pero al ver que muchos compañeros sí que se animaban, al final lo bebieron, diciendo las palabras “miedos fuera”.

Considero que las dos propuestas analizadas hasta el momento se tendrían que haber puesto en práctica con las clases separadas, ya que así habríamos contado con mayor tiempo y porque, de esta manera, se podría haber captado mejor la atención y el interés de los niños/as, haber llevado una atención más individualizada y un mejor control de aula y haber aumentado el momento de experimentación e implicación en la actividad. Pero también se debe tener en cuenta que en muchas aulas convive un gran número de niños/as y tenemos que aprender a desarrollar actividades con todos ellos a la vez, aunque el proceso y los resultados no se correspondan con lo que el docente esperaba en algunas ocasiones.

La tercera intervención también se llevó a cabo con el alumnado de cuatro años, pero en este caso, en clases separadas. Para que la actividad adquiriese sentido, la maestra combinó actividades de la sesión número tres: “Construyendo entre todos” y la sesión número cuatro: “Los monstruos más monstruos”. De tal modo, que tras realizar una asamblea inicial en la que se comentó aspectos relacionados con los miedos y los monstruos, la maestra pidió a los más pequeños que dibujasen el monstruo que más miedo les diese. Después, la maestra de forma individualizada fue preguntando a los alumnos/as qué habían representado y porqué lo tenían miedo. Me sorprendió que muchos de los niños/as que en la asamblea inicial habían comentado que ellos no tenían miedo a nada, mediante el lenguaje artístico representaron miedos que no habían expresado verbalmente y con gran cantidad de detalles. Esto se debe a que a estas edades la expresión plástica es un medio de comunicación más sencillo para los niños/as, pues les permite expresar cosas que son incapaces de decir verbalmente, debido al poco conocimiento que tienen del lenguaje verbal.

A la semana siguiente, volví a entrar en las aulas y la pregunta principal que les formulé fue ¿los monstruos son buenos o malos? Claramente, todas las respuestas fueron que los monstruos son malos. En este momento, les conté que había hablado con todos los monstruos que ellos habían dibujado y que me habían dicho que no eran malos, sino buenos y que lo único que querían era jugar con ellos, abrazarles, ayudarles..., me fascinó la cara de emoción que mostraron la mayoría de los niños y

niñas. ¿Hasta dónde puede llegar la imaginación de los más pequeños? ¡Es increíble! Una niña nos contaba que era verdad, que los monstruos eran buenos porque en su casa hay un monstruo que se mete en la cama con sus padres para protegerles y que juega con ella. Posteriormente, realizamos una revisión de los dibujos que habían creado en la sesión anterior, cada niño/a comentaba verbalmente lo que había dibujado y..., curiosamente todos y cuando digo todos es todos, les dieron características positivas a sus monstruos, sin necesidad de intervención por parte de la maestra, contrarias a las que les habían dado nada más dibujarle.

Para trabajar el “Autocontrol” en el programa de intervención de Psicología Positiva se proponen una serie de actividades vinculadas con la respiración y la relajación. Como bien se expone al comienzo de la explicación de la propuesta, las actividades son abiertas y flexibles a posibles modificaciones. Por ello, en la puesta en práctica de estas sesiones se ha salido de lo estipulado, llevando a cabo dos propuestas: en primer lugar, una actividad de relajación individual y en segundo lugar, una actividad por parejas. En la actividad individual, la maestra pidió a los más pequeños que cerrasen los ojos y escuchasen las verbalizaciones que esta iba elaborando en relación con el bosque y los duendes (puesto que eran los contenidos que se estaban abordando). Contamos con poco tiempo para desarrollar esta actividad, lo que dificultó que los niños/as se concentrasen y estuviesen implicados al máximo. En cuanto a la actividad por parejas, que consistía en dar un masaje al compañero, he de señalar que al principio los niños/as no respondían a lo que la maestra pedía, pero con el paso del tiempo y el establecimiento de unas normas básicas se han obtenido resultados beneficiosos para los más pequeños, encontrando principalmente una disminución de la actividad de los niños y niñas y mayor socialización con todos los compañeros (todos los días cambiábamos de pareja), así como mayor tranquilidad en las actividades posteriores a la relajación.

Valoro positivamente mi papel dentro de las sesiones de relajación. Siempre he formado parte de las mismas, realizando la actividad con los niños, lo que ha servido para que estos tomen ejemplo de mis conductas.

La quinta intervención: “¿Qué esconde mi entorno?”, una sesión destinada a fomentar la fortaleza “Disfrute por la belleza y la excelencia”, consistió en una salida teatralizada al entorno natural cercano. A esta actividad asistieron desde 1º de Educación Infantil hasta 2º de Educación Primaria y trataban como tema central el

oficio de los pastores. Desde mi punto de vista, el teatro era bastante complicado para el alumnado de Educación Infantil, puesto que utilizaban vocabulario muy complicado; aunque también pienso que es un buen momento para introducir nuevas palabras y su significado para que los más pequeños las incorporen a sus estructuras cognitivas y hagan un buen uso de las mismas en un futuro. Asimismo, el número de alumnos/as que asistió a la excursión era excesivo y en numerosas ocasiones el comportamiento no era lo más adecuado posible, incluso interrumpiendo a los actores o no dejando oír a los compañeros.

Con esta salida, pude comprobar el gran trabajo que realizan las maestras del colegio en relación con la naturaleza y los elementos que la conforman, pues los niños de tres y cuatro años conocían el nombre de muchas plantas y árboles y de las que no, preguntaban a los adultos. El respeto por la naturaleza estuvo presente en todo momento por parte de todo el alumnado. De igual forma les surgieron dudas y curiosidades como “¿por qué las cosas que se me clavan en los calcetines pican?”, “esa nube tiene forma de dinosaurio” o “¿Toda esa montaña es la Sierra de Guadarrama?”, a lo que las maestras respondimos para cubrir lo que estos demandaban.

En mi opinión, acercar a los niños/as a su entorno natural para que lo conozcan y disfruten de ello es maravilloso, puesto que la naturaleza esconde gran cantidad de cosas. Esto se incrementa si contamos con una visita teatralizada que motiva y capta la atención de los más pequeños.

En sexto lugar, nos encontramos con la actividad “Hoy te doy las gracias a ti” programada para trabajar la “Gratitud”. Esta se ha llevado a cabo después de las asambleas iniciales que abren la jornada escolar, dando la oportunidad al responsable del día que diese las gracias a alguien por alguna cosa buena que haya hecho. En la mayoría de las ocasiones, las gracias han estado dirigidas a sus compañeros de clase o a familiares más cercanos, a excepción de que un niño/a me dio las gracias a mí por enseñarles cosas tan bonitas ¡imagínense mi cara de alegría! Para que esta actividad obtenga resultados se necesita tiempo y constancia para que los más pequeños se habitúen a la misma. Lo mismo pasa, con la propuesta “Siempre positivos”, en la que se trabaja el “Optimismo”. Esta fortaleza requiere una tarea a largo plazo para obtener que un niño/a sea capaz de modificar sus pensamientos negativos en positivos y más que sea consciente de ellos y esto no se consigue únicamente con una actividad.

En séptimo lugar, las actividades propuestas para mejorar el “Sentido del humor”: “Hablo como...” y “Pase de modelos” se pusieron en práctica con los niños y niñas de tres años. Los resultados no fueron todo lo bueno que se esperaba, aunque las actividades se desarrollaron correctamente. Al contar con un gran número de niños, dificulta el proceso de la sesión y al ser tan pequeños se aburren y se cansan de esperar.

Con respecto al sentido del humor me he dado cuenta de que es una fortaleza que sí se puede trabajar en el aula pero es complicado conseguir resultados. También esto lo digo desde la puesta en práctica de una única sesión, es decir, se necesitaría tiempo y trabajo para comprobar la viabilidad de la propuesta.

No se ha acercado al aula ninguna de las dos propuestas de “Trabajo en equipo” que se establecen en el programa de intervención, ya que requieren mucho tiempo para lograr llevarlas a cabo. Pero también debemos tener en cuenta que en sesiones y actividades que se han llevado a la práctica también se ha favorecido el trabajo en grupo y la cooperación, por lo que esta fortaleza también se ve trabajada.

Se pueden encontrar fotografías y trabajos realizados de la puesta en práctica en el Anexo IV. Durante este recorrido por las actividades y sesiones que se han llevado a la práctica se ha hablado de puntos fuertes y propuestas de mejora para un futuro, pero para que quede más claro se ha realizado una tabla que contiene ambos aspectos (Anexo V).

Es importante analizar y reflexionar sobre la actuación de la maestra en el desarrollo de estas sesiones. Considero que he hecho una buena tarea, pues siempre me he mantenido activa e implicada en las actividades, aspecto muy importante porque somos uno de los adultos de referencia (junto con la familia). Por ello, todo lo que muestre la maestra va a calar en los más pequeños, puesto que en estas edades, los niños y niñas se empapan de todo lo que observan a su alrededor. Asimismo, he sido cercana a los alumnos/as, creando un clima afectivo y de confianza para que estos se sintiesen seguros a la hora de actuar y responder a lo que se les pide. Por otro lado, el control de aula ha sido bueno, aunque en ocasiones me he agobiado al comprobar que los resultados no se correspondían con lo que yo tenía planificado; pero después me he dado cuenta de que es normal y de que es la forma de aprender mejor.

Los instrumentos que se proponen para evaluar al alumnado, la propia acción docente y al programa en general son asequibles. Tras mi puesta en práctica, considero que rellenar la tabla de evaluación del alumnado sirve también para valorar la propia actividad, ya que aporta información de cómo ha sido el funcionamiento de la misma. El diario personal en el que se apuntan los aspectos más relevantes de la intervención docente, así como de la propuesta que se lleva a cabo también favorece a la elaboración del informe final en el que se valora la consecución de los objetivos planteados. Como no he contado con la oportunidad de llevar a la práctica todas las sesiones que he programado, no puedo decir con total firmeza que los instrumentos de evaluación son los adecuados para este tipo de intervención.

Por último, en relación con este tema me gustaría señalar una vez más que el programa de intervención que se ha diseñado requiere conocer con exactitud a tus alumnos y alumnas y tiempo para ponerlo en práctica. Con esto quiero decir, que los resultados que yo he obtenido son orientativos, ya que he entrado en un aula que tenía su programación y sus tiempos establecidos y, por ello, las actividades no estaban totalmente contextualizadas. Para comprobar la viabilidad de la propuesta es importante llevarla a cabo con los mismos alumnos/as, teniendo en cuenta sus necesidades, intereses, fortalezas... para que el programa adquiera sentido.

CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

En este documento se ha profundizado en la definición, conceptos clave y características de la Psicología Positiva, se ha llevado a cabo una revisión de las investigaciones que se han llevado hasta el momento relacionando la Psicología Positiva con la educación y la salud, se ha diseñado un programa de intervención para fomentar las virtudes y fortalezas del carácter y se han puesto en práctica una serie de sesiones para comprobar la consecución de los objetivos propuestos.

Inicialmente, se comenzó examinando y analizando información referente a la Psicología Positiva para conocer las bases en las que esta se sustenta. Al tratarse de una rama de la Psicología que ha surgido en los últimos diez años, todas las definiciones y características que se pueden encontrar parten de lo establecido por Martin Seligman, padre de esta corriente. Lo que podemos concluir después de realizar esta revisión bibliográfica es que el objetivo de la Psicología Positiva se centra en fomentar los rasgos positivos del ser humano, es decir, sus virtudes y fortalezas del carácter para conseguir el bienestar de las personas y, para ello, es necesario que existan instituciones positivas, como la familia, la escuela..., para facilitar dicha tarea. Peterson y Seligman (2004) establecen una clasificación de estas virtudes y fortalezas, atendiendo a una serie de criterios que ayuda a comprender más en profundidad la Psicología Positiva, a conocerse como persona y a identificar los rasgos positivos del alumnado.

Existen investigaciones relacionando Psicología Positiva y educación, en las que se comprueba si la puesta en práctica de esta corriente tiene beneficios positivos en las personas. Tras realizar la revisión de las mismas, se puede demostrar que trabajar y reforzar las fortalezas y virtudes humanas aumentan no solo el logro académico, sino también aspectos de la persona como la autoestima, la satisfacción de vida, la esperanza o la felicidad, llegando incluso a encontrar grandes diferencias entre el grupo de intervención y el grupo con el que se está comparando. Además, si volvemos a los resultados, se puede corroborar como en la mayoría de las ocasiones la aparición de las fortalezas y las virtudes es más temprana en el sexo femenino debido al ritmo de desarrollo que tienen las niñas; que las fortalezas del corazón, como son la esperanza o

la satisfacción de vida, aparecen antes que las de la mente; y que hay que crear experiencias desde edades tempranas para que los niños y niñas desarrollen estos rasgos positivos y consigan tener una actitud positiva hacia la vida.

En la misma línea, se deja reflejado tres programas de intervención para trabajar la Psicología Positiva en las aulas. Se tratan de una serie de propuestas sin resultados, pero perfectamente aplicables con niños y niñas de Educación Infantil.

Debido a que esta rama de la Psicología es muy joven, la investigación es insuficiente, más aún con los más pequeños. Queda mucho por hacer y por comprobar y algunas de las investigaciones realizadas hasta el momento necesitan más estudios para contrastar resultados y así comprobar la validez de sus hipótesis.

Asimismo, también se han analizado estudios que se han desarrollado en relación con los beneficios que aporta la Psicología Positiva a la salud. Los resultados más relevantes tienen que ver con la disminución y no aparición de la depresión en la gente joven cuando se aplican programas de Psicología Positiva y con la utilización de estrategias para cambiar los pensamientos negativos a positivos y mejorar en salud a raíz de ello. También se ha demostrado como la satisfacción de vida, la esperanza de vida y la autoestima están relacionadas directamente con la salud mental y el bienestar de los individuos. Esto responde a que la aplicabilidad de la Psicología Positiva con personas que tienen problemas de salud tiene grandes resultados positivos. Los resultados que se han obtenido están muy relacionados, ya que si una persona es optimista conseguirá que su satisfacción y esperanza de vida y su autoestima aumenten, si consigue aplicar estrategias para cambiar sus pensamientos negativos.

En relación con el diseño del programa de intervención y su puesta en práctica se aporta un claro ejemplo aplicable de la Psicología Positiva a la etapa de Educación Infantil. Este es un campo aún desconocido porque no se ha intervenido con estas edades. Al llevar tan poco tiempo funcionando esta corriente, no es muy conocida por los docentes y a consecuencia de ello, no existen casi evidencias de que se hayan desarrollado programas para trabajar este ámbito.

El programa de intervención está proyectado para llevarlo a cabo a lo largo de un curso escolar. Por lo que, mi intervención se ha restringido a un corto periodo de tiempo, sin tener lugar de poner en práctica gran número de sesiones y actividades. Aun

así, de las propuestas que se han acercado al aula los objetivos se han conseguido, encontrando respuestas positivas en el alumnado. También es importante para poner en práctica un programa de este tipo conocer perfectamente al alumnado, aunque la Psicología Positiva te permite profundizar en la personalidad y características de desarrollo de los más pequeños. Muchas de las fortalezas requieren de mucho tiempo para conseguir resultados en los más pequeños porque son más difíciles de identificar, manifestar o desarrollar.

Las instituciones positivas más importantes que favorecen el desarrollo de las virtudes y fortalezas del carácter son la escuela y la familia. Sin el trabajo de una de ellas, la educación no está completa. De esta manera, Moreno y Gálvez (2010) exponen como la escuela es un lugar para empezar y aprender a ser feliz y más desde edades tempranas que es cuando se asientan las bases del desarrollo de la persona. Para ello, es necesario que los docentes se formen en este ámbito, como es la Psicología Positiva, conociendo los beneficios que se consiguen en los niños y niñas tras fortalecer sus rasgos positivos.

Me gustaría destacar que como se ha podido comprobar no existen numerosas investigaciones en relación con la Psicología Positiva y la educación, lo que hace que se necesite seguir estudiando acerca del tema para contrastar las hipótesis que muchos investigadores se hacen. Se ha comprobado que con la intervención de programas de Psicología Positiva se obtienen beneficios respecto al logro académico, la motivación, la autoestima, la satisfacción de vida o la esperanza de vida. Pero, si se deja de poner en práctica propuestas de este tipo... ¿los niños y niñas seguirán motivados en el futuro?, ¿qué diferencias existen entre intervenciones de Psicología Positiva a corto plazo y a largo plazo?, ¿los docentes serán capaces de llevar a cabo programas de este tipo?, ¿el logro académico se verá aumentado si se lleva a cabo un programa de Psicología Positiva durante varios años o se convertirá en una monotonía?, ¿se mejora el clima de aula con intervenciones de Psicología Positiva? o ¿existen diferencias entre las fortalezas que un niño/a ha mostrado en edades tempranas con las que presenta pasados unos años tras una intervención de Psicología Positiva?

Todas estas dudas únicamente se pueden resolver investigando. Es un proceso complicado y que requiere bastante tiempo para conseguir resultados contrastables y de calidad. Apuesto por un cambio en la educación que se preocupe más por las personas,

por su felicidad y su forma de ver la vida. Lo más importante no es conocer todo el temario, sino a sí mismo y a los demás, valorar como somos y mostrar a los demás lo bueno de nosotros. Es necesario aprender con y para la vida. Y la Psicología Positiva lo permite.

Por último, el trabajo realizado me ha servido para adquirir competencias personales y académicas. Cabe destacar, en este caso, las relacionadas con mi formación como futura docente. De esta manera, la revisión bibliográfica realizada para profundizar en el concepto y las características de Psicología Positiva me ha dado la oportunidad de incorporar conocimientos acerca de la misma y de sus posibilidades a nivel práctico.

De igual manera, el diseño del programa de intervención me ha aportado un mayor conocimiento de los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación de la etapa de Educación Infantil, pues me he basado en ellos para elaborar los míos propios. De igual forma, he desarrollado propuestas didácticas globalizadoras, atendiendo al nivel, necesidades y características del alumnado y he apostado por el trabajo dentro del aula de una nueva alternativa educativa, la Psicología Positiva. Por ello, he sido capaz de:

- Analizar el contexto y planificar adecuadamente la acción educativa.
- Actuar como mediador dentro y fuera del aula.
- Realizar una evaluación formativa de los aprendizajes.
- Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características de los alumnos.
- Diseñar, organizar y evaluar trabajos disciplinares e interdisciplinares en contextos de diversidad.
- Colaborar con las acciones educativas que se presentan en el entorno y con las familias.

BIBLIOGRAFÍA

- Alpízar, H. Y., & Salas, D.E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Revista electrónica de estudiantes Esc. de psicología, Universidad de Costa Rica*, 5(1), 65-83.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. M. (2010). Programa "Aulas Felices". *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Recuperado de <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>
- Barahona, M. N., Sánchez, A., & Urchaga, 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*, 6(4), 244-256.
- Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: HISPANIA.
- Hervás, G. (2009). Psicología Positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 23-41.
- Konkoly, B., Tarnoki, A. D., Tarnoki, D. I., Garami, Z., Berezi, V., Horvath, I., & Veress, G. (2015). Is flourishing good for the heart? Relationships between positive psychology characteristics and cardiorespiratory health. *Anales de Psicología*, 31(1), 55-65.
- Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Grupo Anaya. S. A.
- López, O., Piñero, E., & Areñe, J. J. (2013). Estudio de las fortalezas psicológicas en educación infantil. *Libro de actas del I Congreso Internacional de Ciencias Educativas y del Desarrollo*. Santander, Spain. 1-6.
- López, O., Piñero, E., Sevilla, A., & Guerra, A. (2011). Psicología Positiva en la infancia. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 417-424.

- Marqués, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2009). "Building Hope for the Future": A Program to Foster Strengths in Middle-School Students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139–152. doi:10.1007/s10902-009-9180-3
- Marqués, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: A two-year longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1049–1062. doi: 10.1007/s10902-010-9244-4
- Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas transcendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258.
- Moreno, B., & Gálvez, M. (2010). La Psicología Positiva va a la Escuela. *Típica, Boletín Electrónico de Salud Escolar*, 6(1), 210- 220.
- Ortiz, J., Ramos, N., & Vera-Villaroel, P. (2003). Optimismo y salud: estado actual e implicaciones para la psicología clínica y de la salud. *Suma Psicológica*, 10(1), 119-134.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strenghts and happiness among Young children: content analysis of parental descriptions. *Journal of happiness Studies*, 7, 323- 341. doi: 10.1007/s10902-005-3648-6
- Perandones, T. M., Lledó, A. & Grau, S. (2010). *Contribuciones de la Psicología Positiva al ámbito de la profesión docente*. Universidad de Alicante. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/19292>
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: ZETA.

Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2013). Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of happiness of studies*, 15, 1289-1311. doi: 10.1007/s10902-013-9476-1.

Vázquez, C., & Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y Salud*, 5, 15-28.

ANEXOS

En este último apartado se encuentran los documentos adjuntos que se han ido reflejando a lo largo del trabajo, con el fin de complementar el programa de intervención de Psicología Positiva.

- *Anexo I:* Sesiones y actividades del programa de intervención.
- *Anexo II:* Recursos bibliográficos o recursos para saber más sobre el trabajo de las fortalezas.
- *Anexo III:* Anexo III: Escala de observación grupal del alumnado
- *Anexo IV:* Fotografías de las intervenciones en el aula.
- *Anexo V:* Tabla de puntos fuertes y propuestas de mejora de las actividades llevadas a cabo en el aula.

Anexo I: Sesiones y actividades del programa de intervención.

CURIOSIDAD POR EL MUNDO Y AMOR POR EL APRENDIZAJE.

Sesión N° 1

1. “Los cinco sentidos” **Fortaleza/s que se trabajan:** Curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje.

Objetivos:

- Despertar curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje mediante varias experiencias y favorecer el proceso creativo en los niños y niñas.
- Estimular los cinco sentidos a través de diferentes propuestas.

Metodología o procedimiento: Esta sesión trata de estimular los cinco sentidos. Para ello, la maestra preparará cinco rincones o actividades: tacto (manual y pédico), gusto, olfato, oído y vista:

- Tacto: En este rincón hay que distinguir tacto manual de tacto pédico. En primer lugar, la maestra preparará una bolsa o bandeja que contenga gran variedad de objetos cotidianos de los más pequeños y la actividad consiste en que los alumnos/as con los ojos tapados consigan adivinar el mayor número de objetos, únicamente tocándolos. En segundo lugar, la maestra formará un circuito con distintos materiales (bandeja con agua, pelotas, papel albal, fieltro...) y los niños y niñas deberán pasar por él tocando los objetos con los pies, adivinando de qué materiales se tratan.

- Gusto: Para estimular el sentido del gusto, los niños/as se tapan los ojos y la maestra les dará a saborear distintos alimentos, los alumnos y alumnas tendrán que ser capaces de adivinar lo que están probando.

- Olfato: La actividad que se propone para este sentido es muy similar a la anterior. Los niños/as se tapan los ojos y la maestra les ofrecerá distintos olores, tendrán que ser los alumnos y alumnas quienes adivinen los objetos que están oliendo.

- Oído: Este rincón se puede presentar de dos formas diferentes. En la primera de ellas, los alumnos/as se distribuirán por el espacio y se tapan los ojos, será la maestra la que toque un instrumento y los niños y niñas tendrán que ir acercándose donde crean que está la maestra. La segunda actividad que se puede presentar para estimular este sentido es proporcionar una serie de sonidos (cierre de una puerta, trueno, caballo...) y todos los niños/as deberán de averiguar qué es lo que suena.

- Vista: La actividad que se llevará a cabo para este sentido trata de encontrar en un panel con muchos objetos, personas, animales y colores, lo que la maestra indique (por ejemplo: tres pájaros). Esta actividad también se puede poner en práctica, indicando a los más pequeños que encuentren diferentes objetos en el aula.

Temporalización o duración de la actividad: Esta sesión tendrá una duración aproximada de una hora.

Recursos materiales: Los recursos materiales para esta sesión son abundantes, puesto que para cada uno de los sentidos se necesitan diferentes cosas. Entre ellos están alimentos, objetos, música, instrumentos...

Recursos espaciales: Es recomendable poner en práctica esta sesión en un aula que cuente con gran espacio, por ejemplo la clase de psicomotricidad.

Sesión N° 2

1. “Creando con arena” **Fortaleza/s que se trabajan:** Curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje.

Objetivos:

- Despertar curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje mediante varias experiencias y favorecer el proceso creativo en los niños y niñas.
- Conseguir resolver los retos que propone la maestra.

Metodología o procedimiento: Esta propuesta se desarrollará en varios días, puesto que se irán aumentando el grado de complejidad de las consignas (más tarde, se describen). En primer lugar, la maestra presenta a los alumnos y alumnas el material, en este caso arena blanca, arena oscura y arena mojada y estos tendrán un tiempo para experimentar con ello (tocando y oliendo). Más tarde, la maestra formará grupos de cuatro personas y ofrecerá a cada uno de ellos un recipiente de grandes dimensiones para que entre todos creen un dibujo con los diferentes tipos de arena. En la siguiente sesión, la consigna variará y el dibujo lo tendrán que realizar por parejas, en una superficie más pequeña y utilizando únicamente dos tipos de arena. Por último, en la última sesión, la consigna será realizar un dibujo individualmente, en una superficie más pequeña, con un tipo de arena y con la mano derecha.

*Las consignas de las tres sesiones pueden modificarse atendiendo al nivel de desarrollo de los alumnos/as y al grado de funcionamiento de la actividad.

**Se pueden introducir otras variantes como realizar únicamente líneas, espirales, triángulos, darles un dibujo para que lo intenten imitar...

Temporalización o duración de la actividad: Esta propuesta tendrá una duración de tres horas, una hora por sesión. Además, la temporalización puede sufrir cambios debido a que puede introducir más o menos consignas.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de estas actividades se necesitará de superficies de distintos tamaños, arena mojada, blanca y oscura.

Recursos espaciales: El desarrollo de esta propuesta se llevará a cabo en el aula habitual de trabajo de los niños y niñas.

Sesión N° 3

1. “El tarrito de mil colores” **Fortaleza/s que se trabajan:** Curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje.

Objetivos:

- Despertar curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje mediante varias experiencias y favorecer el proceso creativo en los niños y niñas.
- Conseguir dar color a la arena y formar un tarro de mil colores.

Metodología o procedimiento: La maestra repartirá a cada niño/a arena blanca que deberá pintar con tiza e ir introduciendo en un tarro de cristal transparente, de esta forma, crearemos un tarro de mil colores para decorar la habitación o el aula.

Temporalización o duración de la actividad: Esta propuesta tendrá una duración de una hora.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de esta actividad se necesitará arena blanca, tizas de colores y un tarro de cristal transparente.

Recursos espaciales: El desarrollo de esta propuesta se llevará a cabo en el aula habitual de trabajo de los niños y niñas.

Sesión N° 4

1. “El minuto de la curiosidad” **Fortaleza/s que se trabajan:** Curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje.

Objetivos:

- Despertar curiosidad por el mundo y amor por el aprendizaje mediante varias experiencias y favorecer el proceso creativo en los niños y niñas.
- Invitar a los niños/as a investigar y buscar información.

Metodología o procedimiento: Esta propuesta consiste en dedicar un minuto al día a ofrecer a los niños y niñas una curiosidad sobre algo llamativo del mundo, no importa la temática. La maestra pondrá una alarma siempre a la misma hora y será el momento que se dedique a esta propuesta. Además, se puede realizar un mural con todas las curiosidades que vamos conociendo. Lo más seguro que presentar distintas curiosidades inciten a los más pequeños a investigar sobre el tema, bien preguntando en casa o buscando información.

*Si resulta pesado para los niños/as conocer una curiosidad por día, se puede reducir los días, siendo dos o tres por semana.

**Si la dinámica tiene un buen funcionamiento, se puede ofrecer a los niños/as la posibilidad de que traigan ellos las curiosidades.

Temporalización o duración de la actividad: Esta propuesta tendrá una duración de un curso escolar entero.

Recursos materiales: Únicamente se necesitará papel continuo y rotulador para la realización del mural.

Recursos espaciales: La puesta en práctica de esta propuesta será en el aula habitual de trabajo de los alumnos/as.

VALOR Y VALENTÍA.

Sesión N° 5

1. “Un grupo de amigos monstruoso” **Fortaleza/s que se trabajan:** Valor, valentía y trabajo en equipo.

Objetivos:

- Ofrecer distintas experiencias para que los niños/as pierdan el miedo a los monstruos y a la oscuridad y se acostumbren a ella.
- Experimentar las posibilidades que nos ofrece un recurso innovador como es la luz negra.

Metodología o procedimiento: Al comienzo de la sesión, la maestra apagará la luz y la volverá a encender, preguntando a los niños y niñas cómo se sienten más cómodos y por qué, a continuación les explicará que la sesión que vamos a experimentar van a ser con luz negra y que con esta luz solo se aprecian algunos objetos, no todos. Entonces con la luz apagada, la maestra les contará una historia sobre un grupo de niños que se disfrazan de monstruos y las aventuras que estos pasan, los alumnos/as tendrán que realizar todo lo que el cuento y/o la maestra pidan.

Un grupo de amigos monstruoso

Érase una vez un grupo de niños/as que les gustaba mucho, mucho los monstruos. Llegó el día de Carnaval y decidieron disfrazarse de monstruos para realizar la yincana que había preparado el pueblo para la tarde de miércoles. Lo primero que hicieron fue pintarse la cara (en este momento con la luz encendida, los niños/as se tendrán que pintar la cara con pintura fluorescente, la maestra apagará la luz y los alumnos y alumnas comprobarán cómo se han pintado) y ponerse el disfraz y cuando estaban todos, fueron hasta el lugar donde se iba a realizar la yincana. La primera prueba consistía en adivinar qué emoción estaba representando el compañero con su cara (por parejas, realizar estas acciones), el grupo monstruoso superó esta prueba y se dirigió a la segunda, esta era un poco más difícil. Así, se les ofreció gran cantidad de materiales y objetos que los niños/as tenían que clasificar según su color (en nuestro caso, la clasificación se realizará atendiendo a la visibilidad de los objetos con la luz negra). De nuevo, el grupo monstruoso pasó la prueba y, por lo tanto, fueron corriendo a la siguiente. En esta los niños/as debían hacer una construcción con cajas de distintos tamaños, las cuales estaban forradas con folios blancos algunos lados (con la luz negra, únicamente vamos a poder observar los lados que están forrados de blanco, además, la construcción que tienen que fabricar la puede indicar la maestra o dejar total libertad al alumnado), los niños tras mucho esfuerzo alcanzaron lo que se les pedía y pasaron a la última prueba. En ella, se les ofreció una serie de papeles blancos y fluorescentes de diferentes tamaños y figuras. Con ellos tendían que crear, a modo de puzzle, un monstruo. Y... para finalizar la yincana, se les pidió dar un nombre a ese monstruo y adjetivos positivos (por ejemplo: el monstruo amoroso).

Temporalización o duración de la actividad: Este momento se llevará a cabo en una hora aproximadamente.

Recursos materiales: Esta sesión requiere de flexos de luz negra, una tela negra, pintura de cara fluorescente, cajas, folios y gran variedad de objetos y materiales visibles e invisibles con la luz negra.

Recursos espaciales: Para la puesta en práctica de esta sesión se necesitará de un espacio que no entre la luz del sol.

Sesión N° 6

1. “Arañas comestibles”

Fortaleza/s que se trabajan: Valor, valentía, trabajo en equipo y optimismo.

Objetivos:

- Ofrecer distintas experiencias para que los niños/as pierdan el miedo a las arañas.
- Desarrollar destrezas manipulativas en la elaboración de las arañas comestibles y aprender a trabajar en equipo con los demás compañeros.

Metodología o procedimiento: Esta sesión se basará fundamentalmente en un taller de creación de arañas comestibles, con galletas oreo y regaliz negro. A cada niño/a se le repartirá dos galletas oreo y un regaliz negro, con ayuda de la maestra construiremos arañas para todos. Una vez finalizado el taller, colocaremos entre todos la exposición de los monstruos buenos y malos, elegiremos un lugar donde colgarlos y cada uno instalará los suyos, siempre con ayuda de la maestra. Al día siguiente, invitaremos a los familiares y vecinos a que vengan a conocer nuestra exposición y a probar nuestras ricas arañas comestibles.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tendrá una duración de una hora aproximadamente.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de este taller se necesitarán galletas oreo, regaliz negro y los dibujos de los monstruos buenos y malos elaborados por los más pequeños.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en la cocina del comedor (si el colegio cuenta con ello) o en el aula de trabajo habitual de los alumnos y alumnas. Además, se buscará un espacio para organizar la exposición de los dibujos de los monstruos.

Sesión N° 7

1. “Disfrutamos con y de todos”

Fortaleza/s que se trabajan: Valor, valentía y disfrute por la belleza y la excelencia.

Objetivos:

- Valorar el trabajo y el esfuerzo de los más pequeños.
- Disfrutar de un momento de la jornada escolar con las familias y vecinos.

Metodología o procedimiento: Esta sesión está enfocada a que las familias participen y entren en la escuela. De este modo, lo que se pretende con esta sesión es que los familiares y vecinos del colegio se acerquen a visitar la exposición que los niños y niñas han preparado con sus dibujos de los monstruos malos y buenos. Posteriormente, disfrutaremos comiendo las arañas que preparamos entre todos el día anterior y, por último, los alumnos y alumnas enseñarán a los más mayores la canción “El monstruo sin maldad” que hemos ido aprendiendo día a día en las sesiones anteriores.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tendrá una duración máxima de una hora.

Recursos materiales: Para que los familiares disfruten de la exposición es necesario que contemos con los dibujos y las arañas realizados por los niños y niñas.

Recursos espaciales: Para esta actividad utilizaremos el aula habitual de trabajo de los alumnos/as, así como el lugar donde esté colocada la exposición.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCONTROL.

Sesión Nº 8

1. “La ruleta de las emociones” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autoconciencia y trabajo en equipo.

Objetivos:

- Identificar y reconocer emociones y sentimientos en los demás.
- Aprender a trabajar en grupo y a respetar a sus compañeros/as.
- Asociar diferentes formas de exteriorización de emociones.

Metodología o procedimiento: Esta actividad tiene dos partes: en primer lugar, la maestra pide a los alumnos y alumnas que se coloquen en sus sitios de trabajo habituales y reparte a cada grupo una revista. Los niños y niñas deberán buscar y recortar o rasgar (por grupos de trabajo) las caras de personas que estén expresando una emoción. En segundo lugar y una vez que los niños/as hayan encontrado diferentes caras y gestos en las revistas, la maestra les invitará a que se coloquen en la zona de asamblea y les ofrecerá la ruleta de las emociones. En cada porción de la misma aparecerá un emoticono representando una emoción; por orden y respetando el turno de los compañeros, cada niño/a tirará con la ruleta y tendrá que asociar el emoticono con dos recortes (extendidos en la zona de asamblea) y decir entre todos el nombre de la emoción oralmente.

Temporalización o duración de la actividad: La duración de esta actividad será de treinta minutos aproximadamente.

Recursos materiales: Para el desarrollo de esta actividad se necesita de la ruleta de las emociones (elaborada por la maestra), revistas y tijeras.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en el aula habitual de los niños y niñas.

2. “El dominó de las emociones” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autoconciencia y trabajo en equipo.

Objetivos:

- Asociar diferentes situaciones cotidianas con las emociones que provocan y su exteriorización.

Metodología o procedimiento: Una vez finalizada la actividad anterior y en la zona de asamblea, la maestra repartirá a cada alumno y alumna dos fichas de dominó. En las fichas aparecerán situaciones cotidianas de los más pequeños y emoticonos que representen diferentes emociones, serán los niños y niñas los que tendrán que asociar una situación habitual con la emoción que provoca o suscita. De esta manera, formaremos el dominó entre todos y se desarrollará la capacidad de concentración y atención.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tendrá una duración de quince minutos, pudiendo ser repetido el proceso tantas veces como se quiera.

Recursos materiales: Para el desarrollo de esta actividad se necesitan las fichas de dominó de las emociones.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en el aula habitual de los niños y niñas.

Sesión N° 9

1. “Emoticonometro” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autoconciencia y empatía.

Objetivos:

- Tomar consciencia de las emociones que experimentan, sus causas y consecuencias.
- Ser capaces de ponerse en el lugar del compañero, teniendo como referencia sus sentimientos y/o emociones.

Metodología o procedimiento: Una vez los niños y niñas conozcan las diferentes emociones que podemos sentir, la maestra les presentará el emoticonometro y sus respectivos emoticonos que representan las distintas emociones. Así, cada alumno/a al comienzo de la jornada escolar deberá introducir en su nombre el emoticono que represente la emoción que sienta en ese momento. Este proceso se llevará a cabo a lo largo de toda la semana, para comprobar cómo evolucionan los estados de ánimo de los niños y niñas. Es importante que la maestra utilice un tiempo de la asamblea inicial a comentar el emoticonometro, comentando las emociones que experimenta cada uno e intentando buscar soluciones entre todos a los sentimientos negativos, poniéndonos en el lugar de los demás compañeros.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad se llevará a cabo de forma sistemática durante dos semanas para que los más pequeños conozcan su funcionamiento, una vez lo tengan asimilado e interiorizado la maestra lo pondrá en práctica siempre que considere oportuno, prologándose durante todo el curso escolar.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de esta actividad se necesitará el emoticonometro y los emoticonos de las distintas emociones.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en el aula habitual de los niños y niñas.

Sesión N° 10

1. “Jugamos con Don Emocionín” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autoconciencia.

Objetivos:

- Conocer las diferentes emociones que puede experimentar uno mismo, sus causas y consecuencias.
- Aprender a exteriorizar sus emociones y sentimientos.

Metodología o procedimiento: Para comenzar a trabajar la autoconciencia, la maestra contará a los más pequeños el cuento “Las emociones de Nacho” y presentará a Don

Emocionín que contará con diferentes tipos de cejas, bocas, ojos... para representar diferentes emociones, como las que experimenta Nacho en el cuento. De esta manera, los alumnos/as descubrirán y se iniciarán en el aprendizaje de las emociones que se van a trabajar en las demás sesiones. Con Don Emocionín se pueden llevar a cabo varias actividades, a continuación se presentan dos variantes:

- Introducir al muñeco en el rincón de los juguetes para que los alumnos/as experimenten con él y las diferentes emociones que se pueden representar.

- Crear una cara con Don Emocionín que deba reproducir un compañero y adivinar otro miembro del grupo. Es decir, en grupos de tres personas y colocados en fila, los dos de los extremos enfrentados y el del medio mirando hacia el miembro de la izquierda. El niño/a de la derecha deberá formar una cara con el muñeco en función de la emoción que quiere expresar, este se la enseña al niño/a de la izquierda, el cual tendrá que expresar gestualmente. Es tarea del alumno o alumna que se encuentre en medio adivinar de qué emoción se trata. Después, comprobarán si corresponde con la que el niño/a había creado con Don Emocionín.

Temporalización o duración de la actividad: El juego de “Don Emocionín” no tiene una duración establecida, pues puede permanecer en el aula un curso escolar completo, ya que ofrece gran cantidad de variantes.

Recursos materiales: Como recurso material contaremos con el cuento “Las emociones de Nacho” y con “Don Emocionín” y sus distintos accesorios. Tanto el muñeco como las diferentes facciones que este ofrece serán fabricados con fieltro por la maestra.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en el aula habitual de los niños y niñas.

2. “Expresando...” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autoconciencia.

Objetivos:

- Familiarizarse con la exteriorización de emociones a través de la expresión corporal y conocer sus posibilidades y limitaciones de expresión.
- Identificar las diferentes emociones y sentimientos en sí mismos y en los demás.

Metodología o procedimiento: Esta actividad consiste en que los alumnos y alumnas se desplacen libremente por el espacio escuchando y moviéndose al ritmo de la música, cuando esta se pare, los niños/as deberán expresar con su cuerpo la emoción que la maestra verbalice, como si fuesen una estatua y no se podrán mover hasta que la música no comience a sonar. Si el desarrollo de la actividad es un éxito, podemos probar a que sean los propios alumnos/as quienes se inventen la emoción a representar.

Una vez finalizado este ejercicio, la maestra formará parejas y colocará a los niños/as uno enfrente del otro; un miembro de la pareja gesticula una emoción y el otro deberá imitarlo. Después se cambia de roles.

Temporalización o duración de la actividad: La duración de esta actividad no debe ser excesiva, por lo que el tiempo estimado es de diez minutos como máximo.

Recursos materiales: Para el desarrollo de esta actividad se necesita un CD con música y un soporte en el que poder escucharlo. También se puede hacer uso de programas como Spotify para seleccionar música de acuerdo a un estado emocional.

Recursos espaciales: Ambos ejercicios se llevarán a cabo en el aula habitual de trabajo de los más pequeños.

3. “Así soy yo” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autoconciencia.

Objetivos:

- Identificar las emociones en sí mismos y en los demás.
- Conocer las causas y consecuencias de sus propias emociones y sentimientos.

Metodología o procedimiento: Una vez conocidas y expresadas las diferentes emociones, la maestra pide a los alumnos y alumnas que se coloquen en sus mesas de trabajo y les invita a que dibujen un retrato de sí mismos, según como se sientan: contento, triste, aburrido, feliz..., para, más tarde, reunirnos todos en la zona de asamblea y enseñárselo a los demás, explicando por qué nos sentimos así hoy. Para dar por finalizada la sesión, recordaremos entre todos que emociones hemos aprendido, como se expresan y diremos que es lo que más nos ha gustado y como nos hemos sentido en las diferentes actividades.

*En el caso de que aparezcan emociones negativas, entre todos buscaremos algo bueno para cambiar ese sentimiento a positivo.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad se llevará a cabo en treinta minutos.

Recursos materiales: Los materiales necesarios para esta actividad son: folios, pinturas, rotuladores, mesas y sillas.

Recursos espaciales: Para el desarrollo de esta actividad necesitaremos el aula habitual.

Sesión N° 11

1. “Cada uno con su **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: pareja” empatía.

Objetivos:

- Ser capaces de ponerse en el lugar de otra persona en una situación concreta.
- Trabajar la empatía a través del reconocimiento de las emociones en los demás compañeros/as.

Metodología o procedimiento: La maestra reparte a cada uno de los niños y niñas un animal, todos se repiten menos uno. El juego consiste en que con los ojos cerrados y haciendo el ruido del animal que les haya tocado, deben encontrar a su pareja. Cuando todos estén reunidos con su compañero se abren los ojos y comprueban que un niño/a no tiene pareja y se ha quedado solo, entonces es aquí cuando la maestra tiene que hacer reflexionar sobre esa situación, guiando con preguntas como: ¿Por qué creéis que no tiene pareja? ¿Cómo pensáis que se siente? ¿Qué podemos hacer? ¿Os habéis sentido así alguna vez?... Una vez que los alumnos y alumnas han pensado, se han puesto en el lugar del otro y han resuelto la situación, el juego se puede volver a repetir sin que ningún animal se quede sin pareja.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tendrá una duración de veinte minutos.

Recursos materiales: No se necesita de ningún recurso material para la puesta en práctica de esta actividad.

Recursos espaciales: Para que los objetivos se cumplan con éxito, necesitaremos un aula que tenga un espacio amplio, por ejemplo la clase de psicomotricidad.

2. “Todos somos **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: capacitados” empatía.

Objetivos:

- Experimentar las emociones y sensaciones que tiene una persona con discapacidad en su vida diaria y ser capaz de ponerse en su lugar.
- Conocer los diferentes tipos de discapacidades.

Metodología o procedimiento: La maestra prepara un circuito con aros, picas, bloques de psicomotricidad, pelotas... y coloca a los alumnos/as de dos en dos. A un miembro de la pareja le asocia una discapacidad, por ejemplo se tapa los ojos, se ata las dos piernas..., el otro compañero de la pareja le debe ayudar a realizar el circuito, dándole indicaciones de tipo izquierda-derecha, coge la pelota con la mano derecha, etc. Cuando completen el circuito, se cambia de roles, para que todos tengan la oportunidad de experimentarlo de manera diferente.

Además, esto se puede llevar al aula más profundamente, es decir, dando la oportunidad de que los alumnos/as de la clase vivencien una discapacidad durante cierto tiempo en su actividad diaria, algunos ejemplos podrían ser: persona ciega con ojos tapados, persona sin pierna realizando todas sus acciones a la pata coja o persona sorda poniendo al niño/a unos cascos con música. No todos los alumnos/as contarán con una discapacidad, si no que el objetivo que se persigue es que estos ayuden y colaboren con los ciegos, sordos..., pero si todos deben tener la opción de experimentar los diferentes tipos de discapacidad que proponga la maestra.

Temporalización o duración de la actividad: La duración aproximada de esta actividad será de veinte minutos. La temporalización ideal para la segunda propuesta es de aproximadamente treinta minutos. Esta propuesta se puede repetir durante varias semanas, dando pie a que todos los niños/as pasen por todos los tipos de discapacidad posible.

Recursos materiales: La puesta en práctica de esta actividad requiere de pelotas, aros, picas, ladrillos, bloques de psicomotricidad, etc.

Recursos espaciales: Para que los objetivos se cumplan con éxito, necesitaremos un aula que tenga un espacio amplio, por ejemplo la clase de psicomotricidad.

3. “Construimos todos juntos” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: empatía, trabajo en equipo y equidad.

Objetivos:

- Conocer cómo se sienten y qué emociones experimentan los compañeros y buscar una solución a la actividad para que sea equitativo.
- Ser capaz de ponerse en el lugar del otro en una situación concreta.

Metodología o procedimiento: La maestra organiza la clase en dos grupos de igual número de personas. A un grupo le ofrece mucho material y al otro menos y les pide que hagan una construcción hasta una altura o anchura determinada. El equipo que tiene más material va a conseguir hacerlo y va a terminar primero. Cuando se de esta situación, la maestra preguntará qué pasa, cómo lo podemos solucionar, cómo se siente el grupo que tiene poco material... de esta manera, invitará a los niños y niñas a la reflexión.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad durará el tiempo que tarden en crear la construcción los niños/as del grupo que tienen más material.

Recursos materiales: La puesta en práctica de esta actividad requiere de pelotas, aros, picas, ladrillos, bloques de psicomotricidad, etc.

Recursos espaciales: Para que los objetivos se cumplan con éxito, necesitaremos un aula que tenga un espacio amplio, por ejemplo la clase de psicomotricidad.

Sesión N° 12

1. “Las gafas de Luis” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: empatía.

Objetivos:

- Ser capaces de ponerse en el lugar de otra persona en una situación concreta a través del teatro improvisado.
- Reflexionar sobre el estado de ánimo de diferentes personas.

Metodología o procedimiento: Esta sesión se trata de una práctica de teatro improvisado, se asignará un papel a cada alumno/a y será representado el cuento. Si los niños y niñas intervienen con frases que no están en el cuento es función de la maestra guiar su actuación para que se cumpla lo que se quiere conseguir con la narración. Una vez finalizada la puesta en escena, se realizará una pequeña reflexión para comprobar si han sido capaces de ponerse en el lugar de Luis, cómo se han sentido el personaje principal y los demás, si pasan situaciones similares en la realidad diaria, etc.

Las gafas de Luis.

Érase una vez un niño que se llamaba Luis y vivía en un pequeño pueblo perdido en la montaña. Este niño salía todos los días a correr y jugar con su hermano pequeño Pablo por la naturaleza. Les gustaba mucho mirar las plantas y hacer de detectives de animales, este juego consistía en fijarse muy hábilmente sus movimientos, debían permanecer escondidos y en silencio para que no fueran descubiertos y los animales huyeran. Con el paso de los días, Pablo destacaba en el juego porque era capaz de ver movimientos, colores y animales situados en la lejanía que nuestro amigo Luis no alcanzaba con la vista.

Cierto día, cansado de ser peor detective que su hermano, decidió contarle el problema a sus padres para solucionarlo de algún modo. Sus padres no se alarmaron por los ojos de Luis, rápidamente le explicaron lo que le pasaba y como en muy poco tiempo sería capaz de ver una hormiga a mil metros mediante un invento muy útil que se vendía en unas tiendas llamadas ópticas.

A la semana Luis lucía en su cara unas bonitas gafas azules que le hacían parecer un chico interesante e intelectual. En el colegio la maestra le felicitó por lo bien que leyó las letras de la pizarra y él estaba muy orgulloso y contento con sus elegantes gafas. No todo eran buenas noticias, una mañana nublada en la que jugaba con sus amigos en el recreo a fútbol, un balón le sorprendió inesperadamente dándole un golpe en la cara y en consecuencia tirando sus elegantes gafas al suelo. En esos momentos el llanto y la rabia de Luis eran un huracán descontrolado, puesto que sus gafas quedaron bastante malparadas. Todos los amigos le consolaban con frases de ánimo como: “no pasa nada Luis, te ayudaremos a arreglarlas” (Aquí son los propios niños/as los que se inventan las oraciones).

Entre aquellos ánimos una pequeña llamada Adriana tuvo una buena idea. “¿Por qué no hacemos una colecta para conseguir arreglar las gafas de Luis?” Tras unos segundos de silencio, todos los niños dijeron a la vez.... ¡Sí! y Luis junto con sus amigos se puso muy contento y deseoso de empezar.

A los pocos días y tras mucho esfuerzo, pudieron comprobar cómo la colecta había sido un éxito y Luis disfrutaba de sus gafas arregladas más elegante que nunca. Además, como detective de animales mejoró un montón y en el colegio no había párrafo que se le resistiera. Luis ante toda la clase dijo unas palabras que emocionó a todos los que le habían ayudado (Muchas gracias amigos).

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tendrá como duración máxima una hora.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de esta actividad únicamente es necesario el cuento “Las gafas de Luis” (elaboración propia).

Recursos espaciales: Esta actividad se llevará a cabo en la clase habitual de los alumnos y alumnas.

Sesión N° 13

1. “El cumpleaños de Paloma” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autocontrol.

Objetivos:

- Explorar su propio cuerpo, sus posibilidades y limitaciones al respirar.
- Conocer la forma más adecuada de respiración y ser capaz de aplicarla en nuestro día a día.

Metodología o procedimiento: En esta sesión, la maestra les contará el cuento de “El cumpleaños de Paloma” y será tarea de los niños/as realizar cada una de las acciones que el relato propone. Para finalizar la sesión, recordaremos entre todos que respiraciones han aparecido en el cuento y las volveremos a imitar, además hablaremos sobre qué tipo de respiración es el más correcto para que los niños/as interioricen este y lo practiquen en su día a día.

El cumpleaños de Paloma.

Había una vez una niña llamada Paloma que paseaba por el prado de su pueblo y siempre jugaba con los animales que vivían allí. Se acercaba su cumpleaños, por lo que Paloma decidió invitar a sus compañeros de clase y a todos los animales que la hacían reír habitualmente. Entonces Paloma paseó por las calles y caminos de su pueblo, oliendo todas las flores (respiramos como si fuésemos Paloma) que se cruzaba mientras encontraba a todos sus amigos animales, se topó con la serpiente, el caballo, el elefante y las hormigas y todos la dijeron que sí que irían a la fiesta de su cumpleaños.

Cuando se llegó el día del cumpleaños de Paloma, todos sus amigos del colegio se acercaron a su casa muy nerviosos (imitamos respiración), después vino la serpiente muy cansada de venir desde el otro lado del pueblo (imitamos respiración), más tarde apareció el caballo trotando a toda pastilla (imitamos respiración) y, por último, llamaron a la puerta el elefante y la hormiga (imitamos respiración). Paloma estaba muy contenta porque todos sus amigos habían venido a su fiesta de cumpleaños,

entonces dijo: “Mamá y papá sacamos ya la sopa, ya están todos” a lo que la mamá y el papá respondió ¡Sí! Cuando Paloma y sus padres sacaron la sopa, todos los animales y sus amigos antes de comerla la olieron (imitamos acción), “mmmm, está buenísima” dijeron todos. Cuando acabaron de saborear la sopa, Paloma acercó la tarta a la mesa con cinco velas, ya que cumplía cinco años y las sopló (imitamos la acción). Minutos más tarde, Paloma repartió un globo a cada niño/a o animal que había venido a la fiesta y comenzaron a hincharle (imitación de acción de todos los animales y niños/as). Todos se fueron muy contentos de la casa de Paloma y la dieron las gracias y colorín, colorado este cuento se ha acabado.

Temporalización o duración de la actividad: La duración estimada para esta actividad será de treinta minutos.

Recursos materiales: Únicamente se necesita del cuento “El cumpleaños de Paloma” para la puesta en práctica de este ejercicio.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en el aula habitual de los niños y niñas.

2. “La plumita que se desliza” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autocontrol.

Objetivos:

- Explorar su propio cuerpo y el de los demás, así como cada uno de los segmentos corporales.
- Conocer diferentes estrategias de relajación para la autorregulación de sus emociones y sentimientos.

Metodología o procedimiento: La maestra organizará a los niños/as y dará una pluma a cada pareja, un miembro de la pareja se tumba boca arriba y el otro es el que le masajea lentamente con la pluma. Después se cambian los roles. Este ejercicio estará acompañado por música para incrementar la relajación del alumnado y se pueden introducir variantes como soplar, realizar el masaje con las manos...

Temporalización o duración de la actividad: La duración estimada para esta actividad será de diez o quince minutos.

Recursos materiales: Contaremos con un CD y un soporte donde se pueda escuchar la música para la puesta en práctica de este ejercicio. También se pueden utilizar programas como Spotify para seleccionar música acorde con el tema.

Recursos espaciales: Esta actividad se llevará a cabo en el aula habitual de los niños y niñas.

Sesión N° 14

1. “Las estrategias de Pulpi” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autocontrol.

Objetivos:

- Conocer diferentes estrategias de autocontrol de emociones y sentimientos y ser capaz de aplicarlas en la vida diaria.
- Reflexionar sobre qué sentimos, por qué y qué podemos hacer.

Metodología o procedimiento: La maestra contará a los más pequeños el cuento “Las estrategias de la mamá de Pulpi” (elaboración propia). Una vez finalizado recordaremos entre todos las estrategias de autocontrol que la mamá ofrece a Pulpi y reflexionaremos sobre cuándo y por qué las podemos utilizar.

Las estrategias de Pulpi.

Érase una vez un pequeño pulpo que vivía en las profundidades del mar, siempre estaba enfadado y gruñía porque no se encontraba a nadie cuando daba un paseo por el agua. Su mamá cansada de verle todos los días así, le dijo “Pulpi, tienes que cambiar” y Pulpi la respondió “Mamá no puedo cambiar, yo siempre voy a estar enfadado porque nadie me quiere” a lo que la mamá le dijo “Pulpi eso no es verdad, papa y yo te queremos mucho pero no puedes estar todo el día enfadado, si quieres yo te puedo ayudar para que te quieran todos los demás”. Pulpi después de unos días, vio que

seguía sin acercarse nadie se cuando salía a pasear, le miraban extraño, incluso había peces que se daban la vuelta cuando Pulpi pasaba a su lado, entonces decidió decir a su mamá que sí que quería que le ayudara porque no podía seguir así.

Lo primero que le dijo su mamá era que tenía que respirar profundamente cinco veces, inspirando por la nariz y espirando por la boca. Lo segundo que tenía que cerrar los ojos. Lo tercer que tenía que cerrar muy fuerte sus tentáculos y después dejarlos libremente. Y, por último, que debía tumbarse en la arena de las profundidades del mar y contar un minuto y cuando el crea que ese minuto ha pasado levantarse. Su mamá afirmaba que si hacía todo esto iba a ser el pulpo más feliz de todo el mar. Pulpi al principio cuando se enfadaba solo hacía una o dos de las cosas que su mamá le había dicho y cuando salía a pasear seguía sin encontrarse con nadie. Pero llegó un día en el que Pulpi realizó todas las estrategias que le había contado su mamá porque estaba muy enfadado y cuando salió a pasear sonriente y bailando todos los peces, estrellas de mar, conchas... se acercaron a él, dándole abrazos y diciéndole por fin eres el pulpo de antes ¡Qué bien! Pulpi llegó muy contento a casa y dijo “Gracias mamá”.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tendrá una duración de treinta minutos aproximadamente.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de esta actividad solo se necesita el cuento “Las estrategias de Pulpi”.

Recursos espaciales: La actividad se llevará a cabo en el aula habitual de trabajo de los alumnos y alumnas.

2. “Lo que pasa cuando respiramos” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autocontrol.

Objetivos:

- Explorar su propio cuerpo y el de los demás, sus posibilidades y limitaciones al respirar.
- Conocer diferentes estrategias de respiración para la autorregulación de sus emociones y sentimientos.

Metodología o procedimiento: La maestra organiza al grupo-clase por parejas; un miembro se tumba boca arriba en el suelo y comienza a respirar según indique la maestra, el compañero deberá colocar sus manos en la zona que se hincha del cuerpo, después se cambia de roles. Lo importante es que los niños y niñas comprueben que el aire que inspiramos se concentra en una parte del cuerpo y, como consecuencia, se hincha y que esto desaparece cuando espiramos. Este ejercicio se puede llevar a cabo en varias formas diferentes: cuadrupedia, tumbados, sentados...

Una variante podría ser practicar la respiración al ritmo de la música y desplazándose por el espacio. Posteriormente, se llevaría a cabo una breve asamblea preguntando a los niños/as cómo se han sentido y se sienten después de realizar esta actividad.

Temporalización o duración de la actividad: La duración estimada para esta actividad será de quince minutos aproximadamente.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de este ejercicio no es necesario ningún material, para la variante se puede hacer uso de programas como Spotify para seleccionar música adecuada con el tema.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en el aula habitual de los niños y niñas.

Sesión N° 15

1. “El semáforo que lo ve todo” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autocontrol.

Objetivos:

- Ser capaz de controlar sus impulsos y emociones en diferentes situaciones a lo largo de la jornada escolar.
- Comprobar el grado de autocontrol individual y grupal.

Metodología o procedimiento: Antes de comenzar con la actividad, la maestra pedirá a los alumnos y alumnas que se sienten en la zona de asamblea y se recordará entre todos que estrategias de control de nuestras emociones y sentimientos aprendimos en la sesión anterior. Más tarde, los niños y niñas se sentarán en las zonas de trabajo, a cada grupo se le asignará un color del semáforo que podrán decorar con pegatinas de ese mismo color o pintar, después, cada equipo elegirá un representante que será el encargado de colocar el círculo en la caja de cartón. Será tarea de la maestra terminar de construir el semáforo y ofrecer distintas situaciones para que los alumnos/as conozcan el funcionamiento del mismo, por ejemplo:

- Si nos estamos portando mal, la flecha estará en el color rojo.
- Si hay niños/as que no están respetando el turno de palabra, la flecha estará en el color naranja.
- Si nos estamos portando muy bien, la flecha estará en el color verde.

*La flecha podrá variar a lo largo del día y cuando los niños y niñas hayan interiorizado correctamente el funcionamiento del semáforo, puede ser el representante del día el que se encargue de mover la flecha.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad tendrá una duración aproximada de treinta minutos.

Recursos materiales: Para la elaboración del semáforo se necesitará cajas de cartón, folios y/o cartulinas, pegatinas de los tres colores, pinturas, rotuladores y pegamento.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en el aula habitual de los niños y niñas.

2. “Caen gotitas por mi cuerpo” **Fortaleza/s que se trabajan:** Inteligencia emocional: autocontrol.

Objetivos:

- Explorar y conocer su propio cuerpo y el de los demás.
- Conocer diferentes estrategias de relajación para la autorregulación de sus emociones y sentimientos.

Metodología o procedimiento: La maestra formará grupos de seis personas que se colocarán en corro y un miembro del grupo se pondrá en medio. Es función de los compañeros que le rodean masajear todo el cuerpo como si fueran gotas de lluvia que caen sobre su cuerpo. Una condición indispensable es que todos los niños y niñas deben de disfrutar del masaje.

*Este ejercicio estará acompañado de música para aumentar el estado de relajación del alumnado.

Temporalización o duración de la actividad: La duración de esta actividad será de diez o quince minutos aproximadamente.

Recursos materiales: Para la realización de esta actividad se necesitará un CD de música y un soporte donde poder escucharla.

Recursos espaciales: Esta actividad se pondrá en práctica en el aula habitual de los niños y niñas.

TRABAJO EN EQUIPO.Sesión N° 16**1. “Mercadillo solidario”****Fortaleza/s que se trabajan:** Trabajo en equipo.**Objetivos:**

- Desarrollar varias prácticas para aprender a trabajar en equipo.
- Recopilar utensilios reciclados y ser capaces de darlos un nuevo uso.

Metodología o procedimiento: Previo a la realización del mercadillo solidario, realizaremos entre todos los alumnos y alumnas juguetes y objetos con materiales reciclados (camiones, muñecas, jarrones...) para después venderlos en el mercadillo. Entre todos colocaremos el stand en el colegio y podrán acudir los familiares, vecinos y compañeros a comparar lo que más les guste. Además, considero que podría ser interesante que los niños/as sean los vendedores (con ayuda de la maestra), pues de esta manera ponen en práctica sus conocimientos sobre el manejo del dinero.

Temporalización o duración de la actividad: La elaboración de juguetes y objetos puede llevarse a cabo durante un trimestre y el mercadillo solidario puede tener la duración de una hora, repitiéndose dos días en una semana. Por lo que la duración exacta de esta propuesta sería de un cuatrimestre del curso escolar más dos horas.

Recursos materiales: Para esta propuesta es necesario recopilar gran cantidad de material reciclado para la elaboración de los juguetes y objetos, además de tres mesas para organizar el mercadillo solidario.

Recursos espaciales: Esta propuesta se pondrá en práctica dentro del aula habitual de trabajo de los más pequeños, así como en el lugar destinado para el mercadillo solidario.

DISFRUTE POR LA BELLEZA Y LA EXCELENCIA.Sesión N° 17

1. “Nuestro museo” **Fortaleza/s que se trabajan:** Disfrute por la belleza y la excelencia.

Objetivos:

- Aprender a disfrutar y valorar la belleza y la excelencia en el trabajo de los compañeros/as.
- Crear y fabricar obras de arte (poesías, dibujos, cuadros...) a través de la imaginación, la creatividad y la fantasía.

Metodología o procedimiento: Esta propuesta consiste en crear un rincón en el aula que tenga como nombre “Nuestro museo”, en él los niños/as podrán aportar sus obras de arte o creaciones, desde poesías hasta construcciones, dibujos, experimentos, elementos de la naturaleza..., así como objetos relacionados con los temas que se están tratando en ese mismo momento. Siempre que haya algún objeto en él, la maestra reunirá a los alumnos y alumnas para que conozcan y valoren el trabajo de los demás compañeros.

Temporalización o duración de la actividad: La duración de esta propuesta será de un curso escolar completo, así los niños y niñas podrán acercar al aula todas sus creaciones.

Recursos materiales: En este caso, los recursos materiales dependen de lo que cada niño o niña utilice para la elaboración de su obra de arte.

Recursos espaciales: Se necesitará de un rincón del aula para que esta propuesta se pueda desarrollar fácilmente.

GRATITUD.Sesión N° 18**1. “Las mil y una forma de dar las gracias” Fortaleza/s que se trabajan: Gratitud****Objetivos:**

- Conocer cómo se dice gracias, así como diferentes formas de mostrar gratitud en diferentes idiomas, lenguajes y culturas.
- Utilizar el término gracias en diferentes idiomas en su vida diaria.

Metodología o procedimiento: Esta actividad consiste en conocer como se dice gracias en diferentes idiomas o lenguajes. Por lo que cada mes, aprenderemos una forma distinta y propondremos a los alumnos/as realizar un mural que recoja todas las formas que utilicemos, de esta forma lo tendremos al alcance y podremos recurrir siempre que lo necesitemos. Además, la maestra pedirá a los niños y niñas que durante ese mes den las gracias en el idioma o lenguaje que hayamos aprendido.

Por otro lado, la maestra puede realizar una pequeña investigación para recoger historias, cuentos o pequeños relatos sobre las diferentes formas de mostrar gratitud en otras culturas para después compartirlo con los más pequeños. Así, no solo aprenderemos cómo se dice gracias en diferentes idiomas, sino que acercaremos al alumnado a otras culturas y favoreceremos el conocimiento de las mismas.

Temporalización o duración de la actividad: Esta propuesta tendrá una duración estimada de un curso escolar, introduciendo una vez por mes una forma diferente de dar las gracias.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de esta propuesta se necesitará papel continuo y rotuladores y/o pinturas.

Recursos espaciales: Se llevará a cabo en el espacio habitual de trabajo de los más pequeños.

SENTIDO DEL HUMOR.Sesión N° 19**1. “Conocemos nuestra cara” Fortaleza/s que se trabajan: Sentido del humor.****Objetivos:**

- Mejorar el sentido del humor mediante la experimentación de distintos ejercicios.
- Servirse de la risa para incrementar su grado de felicidad.

Metodología o procedimiento: De frente a un espejo, la maestra irá dando indicaciones para que los niños y niñas conozcan su cara, por ejemplo: abrimos mucho la boca, la ponemos hacia un lado, estiramos las orejas, cerramos un ojo... Al estar situados de frente a un espejo, los alumnos/as contarán con la posibilidad de poder observar las caras que ponen ellos mismos y sus compañeros. Esto nos servirá para preparar nuestra cara para no parar de reír durante toda la sesión. El ejercicio estará acompañado de música.

*Si el espejo no tuviese el espacio necesario para que todos los niños y niñas se viesen en él, se crearían dos grupos y se llevaría a cabo la actividad de dos tandas.

Temporalización o duración de la actividad: La duración estimada para el desarrollo de esta actividad será de cinco o diez minutos aproximadamente.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de este ejercicio únicamente necesitaremos un espejo, un soporte técnico y un CD.

Recursos espaciales: Es conveniente desarrollar esta sesión en un aula que cuente con un espejo grande, por ejemplo el aula de psicomotricidad.

2. “La caja de las risas” Fortaleza/s que se trabajan: Sentido del humor.**Objetivos:**

- Mejorar el sentido del humor mediante la experimentación de distintos ejercicios.
- Servirse de la risa para incrementar su grado de felicidad.

Metodología o procedimiento: La maestra pedirá a los más pequeños que se coloquen en corro y les ofrecerá una caja que contiene diferentes tarjetas con acciones graciosas.

La caja se irá pasando de un compañero a otro y deberán representar la acción que aparezca en la tarjeta, así sucesivamente hasta que todos los alumnos/as hayan participado.

*Esta dinámica también se puede llevar a cabo sin la caja de las risas. Es decir, en corro, los niños/as tienen que hacer reír a sus compañeros, para comenzar únicamente saldrá al centro un miembro de la clase que tendrá que hacer reír a otro. Cuando este se ría, acompañará al otro en la misión de hacer reír a sus compañeros y así sucesivamente hasta que todos no podamos parar de la risa.

Temporalización o duración de la actividad: Esta actividad no tiene una duración establecida, pues finalizará cuando todos los alumnos y alumnas hayan participado.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de este ejercicio únicamente necesitaremos la caja de las risas y sus respectivas tarjetas para la dramatización.

Recursos espaciales: El desarrollo de esta sesión se llevará a cabo en el aula de psicomotricidad.

3. “Cosquillas y abrazos para todos” Fortaleza/s que se trabajan: Sentido del humor.**Objetivos:**

- Mejorar el sentido del humor mediante la experimentación de distintos ejercicios.
- Servirse de la risa para incrementar su grado de felicidad.

Metodología o procedimiento: Como bien dice el título, esta actividad consiste en ir desplazándose por el espacio y hacer cosquillas y dar abrazos a los compañeros. Se trata de una dinámica que además de favorecer la risa, fomenta la confianza entre todos los miembros del grupo-clase.

Temporalización o duración de la actividad: La duración para esta actividad será de diez minutos.

Recursos materiales: Para la puesta en práctica de este ejercicio únicamente necesitaremos un soporte musical y un CD.

Recursos espaciales: Esta sesión será desarrollada en el aula de psicomotricidad, pues esta cuenta con mayor espacio libre.

4. “El hielo y el sol”

Fortaleza/s que se trabajan: Sentido del humor.

Objetivos:

- Utilizar distintas estrategias de relajación para incrementar su grado de felicidad.
- Tomar un tiempo de descanso y relax para disminuir su actividad.

Metodología o procedimiento: Para finalizar la sesión, la maestra pedirá a los alumnos/as que se distribuyan por el espacio y se mantengan en una posición fija, puesto que son hielos; por otro lado, la maestra ofrecerá el papel de sol a un miembro de la clase. Este último, deberá de tocar a todos los hielos suavemente y estos se derretirán, tumbándose en el suelo. Cuando todos los niños estén sobre el suelo, la maestra dejará que reposen y se relajen durante algunos minutos.

*En este momento se puede introducir cualquier actividad descrita en el apartado de la fortaleza “Inteligencia emocional”.

Temporalización o duración de la actividad: La duración estimada para el desarrollo de esta actividad será de diez minutos.

Recursos materiales: Se necesitará un soporte musical y un CD para la puesta en práctica de esta actividad.

Recursos espaciales: Esta actividad se desarrollará en el aula de psicomotricidad.

Anexo II: Recursos bibliográficos o recursos para saber más sobre el trabajo de las fortalezas.

1. Curiosidad por el mundo y Amor por el aprendizaje (Virtud: Sabiduría y Conocimiento).

- Juegos para estimular los sentidos: <http://www.serpadres.es/1-2-anos/educacion-estimulacion/articulo/juegos-para-estimular-los-sentidos>
- Pequeocio: <http://www.pequeocio.com/>
- La clase de chocolate: <http://laclasedechocolate.blogspot.com.es/p/en-nuestro-blog-vamos-ha-hablar-sobre.html>
- Programa "Aulas Felices": <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>
- Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: HISPANIA

2. Valor y Valentía (Virtud: Coraje).

- Todos tenemos miedo: Proyecto de Educación Infantil: <http://miradentrodetic.blogspot.com.es/2013/07/tods-tenemos-miedo-proyecto-de.html>
- Canción del monstruo sin maldad: https://www.youtube.com/watch?v=kPp_xIWuUgk
- Pinterest: <https://es.pinterest.com/>

- Los miedos afuera, propuestas para el aula:
<http://salaamarilla2009.blogspot.com.es/2011/11/los-miedos-afuera-propuestas-para-el.html>
- Vídeos educativos para trabajar el miedo:
<http://elrincondeinfantiljuancarlos1.blogspot.com.es/2010/10/trabajando-el-miedo-en-infantil.html>

3. Inteligencia emocional y Autocontrol (Virtudes: Humanidad y Templanza).

- López Cassá, E. (2007). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. España: Wolters Kluwer.
- Vallés Arándiga, A. Vallés Tortosa, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: Algete.
- Cuentos para trabajar las emociones:
https://www.youtube.com/results?search_query=cuentos+para+trabajar+las+emociones
- Recursos para trabajar las emociones: <http://www.racoinfantil.com/fichas-y-materiales/las-emociones/>
- Aula de Elena: Proyecto Emocionario: <http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario.html>

4. Trabajo en equipo (Virtud: Justicia).

- Programa "Aulas Felices":
<http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>

- Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: HISPANIA.
- Trabajo cooperativo: <http://www.institucio.org/aixa/informacio/educacio-infantil/28250-trabajo-cooperativo-en-aixa-infantil>.
- Aprendizaje cooperativo: http://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000698.pdf
- Proyecto educativo: http://www.educacion.navarra.es/documents/27590/27738/proyecto_educativo.pdf/187b819e-fe7d-49ea-8b3e-3cb90e8f5eb9

5. Disfrute por la belleza y la excelencia (Virtud: Transcendencia).

- Museo Esteban Vicente de Segovia.
- La Real Fábrica de Vidrio de La Granja de San Ildefonso (Segovia).
- El Palacio de Riofrío (Segovia).
- Museo de las Ciencias de Valladolid.
- La Senda de los Molinos de Segovia.
- El camino de las pesquerías de Segovia.
- Las cuevas de Prádena (Segovia).
- CENEAM de Valsaín (Segovia).

6. Gratitud (Virtud: Transcendencia).

- Recursos para trabajar los valores: http://www.lavirtu.com/eniusimg/enius4/2009/182/adjuntos_fichero_409020.pdf

- Programa "Aulas Felices":
<http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>
- Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: HISPANIA.
- Cuaderno de valores para Educación Infantil y Primaria:
<http://www.actiludis.com/?p=3056>
- Dinámicas en grupo para Educación Infantil:
<http://empleateblog.blogspot.com.es/p/dinamicas-educacion-infantil.html>

7. Optimismo (Virtud: Transcendencia).

- Programa "Aulas Felices":
<http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>
- Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: HISPANIA.
- Enseñar a los niños a ser optimistas:
http://www.conversandoenpositivo.cl/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=830:ensenar-a-ser-optimista-a-los-ninos&catid=46:desarrollo-evolutivo&Itemid=105
- Guía para fomentar el optimismo: <http://www.abc.es/20121031/familia-padres-hijos/abci-inyeccion-optimismo-adolescentes-201210311241.html>
- 10 ideas para motivar a otros y contagiar el optimismo:
<http://www.abc.es/20121031/familia-padres-hijos/abci-inyeccion-optimismo-adolescentes-201210311241.html>

8. Sentido del humor (Virtud: Transcendencia).

- Programa "Aulas Felices":
<http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>
- Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: HISPANIA.
- Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Grupo Anaya. S. A.
- Actividad: Risoterapia para niños: <http://xn--pequeospensadores-jxb.es/2011/actividades-de-pensamiento-creativo/actividad-risoterapia-para-ninos-2/>
- 5 técnicas de Risoterapia: <http://www.innatia.com/s/c-risoterapia/a-5-tecnicas-risoterapia.html>

Anexo III: Escala de observación grupal del alumnado

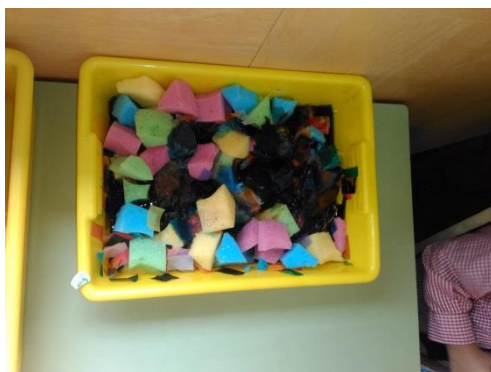
Muy bien (MB) /Bien (B) / En proceso (EP)

	Respeto a sus compañeros/as y al material.	Participa activamente en cada una de las actividades.	Muestra interés y entusiasmo en la realización de las diferentes actividades.	Resuelve fácilmente las tareas que propone el maestro/a.	Ayuda y se muestra solidario con sus compañeros/as.	Observaciones
Alumno/a 1						
Alumno/a 2						
Alumno/a 3						
Alumno/a 4						
Alumno/a 5						
Alumno/a 6						
Alumno/a 7						
Alumno/a 8						
Alumno/a 9						
Alumno/a 10						
Alumno/a 11						
Alumno/a 12						

Anexo IV: Fotografías de las intervenciones en el aula.











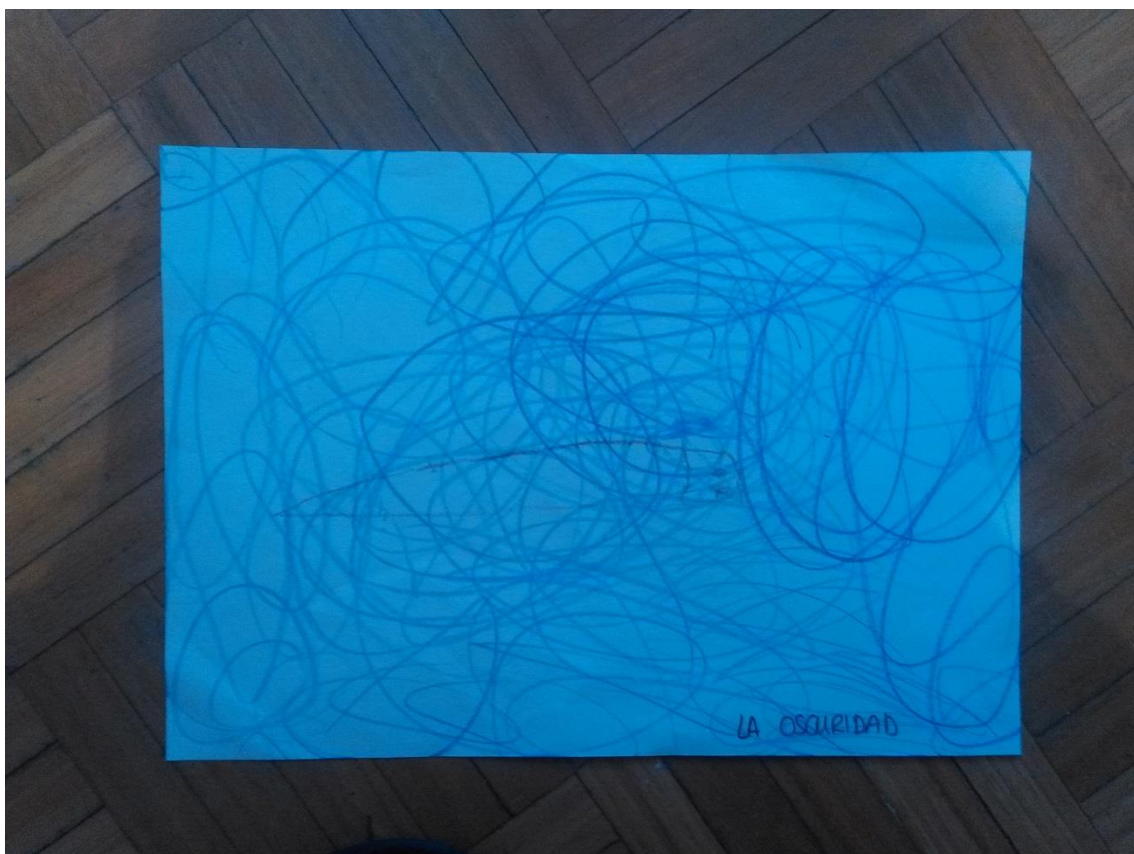














Anexo V: Tabla de puntos fuertes y propuestas de mejora de las actividades llevadas a cabo en el aula.

	Puntos fuertes	Propuestas de mejora
“Chocolateando”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Propuesta innovadora. ✓ Trabajo con material cotidiano. ✓ Aprendizaje autónomo y por descubrimiento. ✓ Mucha manipulación y experimentación por parte del niño/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Clases separadas para el desarrollo de la sesión. ✗ Más tiempo de experimentación individual. ✗ Sesión posterior para trabajar los estados de la materia y realizarlos con ellos presentes.
“Los miedos me los quito yo”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresión a través del lenguaje artístico. ✓ Superación de los miedos personales. ✓ Desarrollo de la creatividad y la imaginación. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mayor contextualización. ✗ Clases separadas para el desarrollo de la sesión. ✗ Más tiempo para la puesta en práctica de las actividades.
“Construyendo entre todos” y “Los monstruos más monstruos”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresión a través del lenguaje artístico. ✓ Atención individualizada. ✓ Favorece la creatividad e imaginación de los niños/as. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mayor contextualización. ✗ Se necesita más tiempo para desarrollar las sesiones en su plenitud.
Relajación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Favorece la autoestima y el autocontrol de los más pequeños, así como la confianza con los 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Continuidad en la propuesta para obtener resultados.

	<p>demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Implicación de la maestra. Adulto de referencia para los niños/as. 	
“¿Qué esconde mi entorno?”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivación que ofrece la visita teatralizada. ✓ Conocimiento y acercamiento a su entorno natural. ✓ Apoyo de las maestras cuando los niños/as tienen dudas o curiosidades sobre los elementos de la naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Teatro más sencillo. ✗ Asistencia de un menor número de personas.
“Hoy te doy las gracias a ti”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacidad de reflexión y análisis de las situaciones vividas. Recordar el pasado. ✓ Se da la oportunidad a todo el alumnado de participar. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Continuidad de la propuesta para conseguir la implicación de todos y cada uno de los niños/as.
“Siempre positivos”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Papel protagonista de los alumnos/as. ✓ Conocer estrategias para cambiar sus pensamientos negativos a positivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Continuidad de la propuesta para hacer conscientes a los más pequeños de sus propios pensamientos.
“Hablo como...” y “Pase de modelos”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual y en grupo. ✓ Papel de actor y de observador. ✓ Valoración del trabajo propio y de los demás. ✓ Se favorece la risa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mayor contextualización.

