



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

AÑO 2019

PSICOLOGÍA POSITIVA

*Fundamentos De La Psicología Positiva: Programa De Inteligencia
Social Y Emocional*

PRESENTADO por D^a Cristina Alonso Escudero para optar al
Grado de Educación Primaria por la Universidad de Valladolid

TUTELADO por D^a Valle Flores Lucas

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS	4
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	5
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1. Emociones positivas: Inteligencia Emocional y Social	9
4.2 Virtudes y fortalezas.....	10
4.3 Aplicación de la psicología positiva en la educación.	13
4.4 Psicología Positiva y discapacidad.	15
5. INTERVENCIÓN	17
5.1 Actividades	19
5.2 Evaluación	30
5.3 Resultados de la intervención	32
6. CONCLUSIONES.....	34
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36

- **Resumen:**

El presente TFG lleva por título “*Psicología Positiva. Fundamentos de la Psicología Positiva: programa de Inteligencia Social y Emocional*”. El documento se encuentra estructurado en cinco grandes apartados y a lo largo de él se pretende hacer una revisión bibliográfica acerca de la Psicología Positiva, así como de los fundamentos sobre los que se apoya, para finalmente elaborar un programa educativo basado en esta corriente psicológica, y más concretamente sobre inteligencia social y emocional.

A partir de la revisión global y teórica de este enfoque psicológico, se analizan los beneficios que puede tener en la educación y en las personas con discapacidad, y cómo un buen tratamiento de los aspectos positivos puede ayudar a alcanzar el bienestar personal y emocional.

Finalmente el trabajo concluye con un programa educativo basado en la inteligencia social y emocional de personas con discapacidad intelectual, con el fin de contribuir a mejorar las relaciones interpersonales y exteriorización de los sentimientos

- **Abstract:**

The present work is entitled “*Positive Psychology. Fundamentals of Positive Psychology: Program of social and emotional intelligence*” The document is structured in five large sections, and it is intended to make a bibliographical review of the Positive Psychology, and its fundamentals. Finally, an educational program is developed based on this psychological current, and more specifically on social and emotional intelligence.

From the global and theoretical review of this psychological approach the benefits you can have in education and people with disabilities are analysed. A good treatment of the positive aspects can help to achieve personal and emotional well-being.

Finally, the work concludes with educational program based on the social and emotional intelligence of people with intellectual disabilities to help improve interpersonal relationships and externalization of feelings.

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que se expone a continuación pretende abordar la Psicología Positiva, así como los fundamentos en los que se basa. Esta nueva corriente de la psicología deja a un lado los trastornos y enfermedades mentales para centrarse en los rasgos positivos de las personas, es decir, en sus virtudes y fortalezas, y poder alcanzar de este modo la felicidad en la vida. Con el objetivo de profundizar en este nuevo concepto, se ha elaborado un marco teórico en el que se hace una revisión bibliográfica sobre el origen de esta rama psicológica, su definición y los tres aspectos fundamentales sobre los que se sustenta: emociones positivas, virtudes y fortalezas de carácter e instituciones.

El marco teórico también recoge una revisión sobre Psicología Positiva y educación, donde se habla de los beneficios que ésta aporta a los alumnos, al mismo tiempo que se reúnen algunos de los programas educativos basados en este enfoque, los cuales contribuyen al desarrollo integral de los alumnos desde sus cualidades positivas. Por otro lado, dentro de este apartado, un aspecto importante a resaltar es el papel que juega la Psicología Positiva en la población con discapacidad, pues es en este tipo de población donde más hay que desarrollar las fortalezas personales y los aspectos positivos con el objetivo de hacer su vida más placentera y poder disfrutar así de las experiencias de la vida.

Otro gran apartado dentro de este TFG es la elaboración de un programa de intervención basado en la Inteligencia Social a través de emociones y habilidades sociales con un alumno en particular con discapacidad intelectual. En dicho programa se plantean una serie de actividades tanto para trabajar, de manera individual las emociones, como, de manera grupal, las habilidades sociales. Así mismo, se recoge un apartado donde se describen los resultados y experiencias obtenidos durante la intervención.

Por último el trabajo concluye con unas conclusiones finales donde se recopila los aspectos más importantes abordados a lo largo de todo el documento, tanto a nivel teórico como práctico.

2. OBJETIVOS

Para la elaboración de este documento se proponen una serie de objetivos con los que se pretende alcanzar las metas marcadas para este Trabajo Fin de Grado. Entre estos objetivos se encuentran:

- Revisar la literatura científica sobre Psicología positiva y en especial sus aplicaciones educativas.
- Elaborar un programa educativo de Psicología Positiva, en concreto, del desarrollo emocional e inteligencia social, y aplicación piloto en un aula

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

El tema principal que aborda este documento es la Psicología Positiva y el desarrollo de sus pilares básicos como medida para alcanzar el bienestar individual, o la felicidad. Mejorar el bienestar psicológico puede comenzar a forjarse dentro del ámbito educativo, pues uno de los objetivos principales que debería estar presente desde las primeras etapas educativas es el descubrimiento y desarrollo óptimo de las cualidades personales de los alumnos, con el fin de alcanzar su bienestar propio y desarrollo integral.

Uno de los motivos por el que se ha elegido trabajar la Psicología Positiva en este TFG es por los beneficios que ésta aporta a la educación. Dicha rama de la psicología basa sus pilares en las emociones positivas, en las virtudes y fortalezas humanas, y en las instituciones positivas. Desarrollar en los alumnos emociones positivas y contribuir al descubrimiento de sus virtudes y fortalezas individuales es una tarea que debe estar presente desde los primeros años de escolarización, pues un buen tratamiento de las mismas puede contribuir, con efectos muy positivos, en los alumnos; interés en acudir al colegio, fomenta la creatividad, mejora el rendimiento escolar, y las aptitudes sociales, etc. Al mismo tiempo, contribuye a la prevención de patologías como; la ansiedad o depresión, frustración o baja autoestima.

Dentro de las aulas se puede observar como los docentes prestan cada vez más atención al desarrollo de las emociones con el fin de contribuir al crecimiento del alumno, sin embargo, no sucede lo mismo con las virtudes y fortalezas, las cuales también forman parte indispensables de la Psicología Positiva. Ayudar a los alumnos en el descubrimiento de sus cualidades personales así como contribuir a la mejora y desarrollo de las mismas puede ser de gran utilidad para forjar una personalidad fuerte y segura de sí mismos.

Por último, añadir que esta tarea no es posible sin el interés de los profesores, ellos son los primeros que tienen que creer en esta nueva forma de enseñar, pues sin su entusiasmo y participación no van a lograr que sus alumnos encuentren sus características más personales para poder fomentarlas y encontrar, de este modo, su felicidad o bienestar.

Para concluir este apartado se exponen las competencias correspondientes al Título de Grado en Maestra de Educación Primaria y dentro de éste las relacionadas con la Mención de Audio y Lenguaje establecidas por la Universidad de Valladolid, dentro de ellas se encuentran las de formación básica y las de carácter didáctico disciplinar.

Competencias comunes al título de Maestro de Primaria

1. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
 - a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje
 - b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
2. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
 - a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
 - b. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
 - c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.
3. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Competencias específicas de mención

1. Aplicar los conocimientos al trabajo o vocación de una forma profesional y poseer las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro del área de estudio. Esta competencia se concretará, en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
 - a. Saber planificar la evaluación-intervención y aplicar los instrumentos y técnicas de la evaluación.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Psicología Positiva se engloba dentro de la psicología tradicional como un enfoque complementario y relativamente nuevo que se encarga del estudio y análisis de los procesos y situaciones que contribuyen al desarrollo óptimo de las personas, los grupos y las instituciones, es decir, de aquellos aspectos de la vida que merecen la pena. En este sentido, la psicología positiva se centra en ver desde otra perspectiva la preocupación por encauzar los aspectos negativos de la vida, al mismo tiempo que construye cualidades positivas para superarlos, basándose en la búsqueda de las emociones positivas, y en el desarrollo de las fortalezas y virtudes. (Seligman, 2000)

Hasta el siglo XX, la psicología se había centrado en el estudio de enfermedades mentales y patologías del ser humano, y aunque años atrás ya se habían realizado estudios sobre el bienestar, la felicidad, la inteligencia emocional, el optimismo y los valores humanos, no es hasta el año 1998 cuando se habla por primera vez de Psicología Positiva. Es en ese año, cuando el presidente de la American Psychological Association (APA), Martin Seligman habló en su discurso de esta nueva forma de ver la psicología, sosteniendo que “La Psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros” (Cit. en Lupano, Castro, 2010). Otros autores como Sheldon y King (2001) también definen dicho término como “el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales ayudan a adquirir una perspectiva más abierta respecto al ser humano, sus motivaciones y sus capacidades” (Cit. Contreras, Esguerra. 2006).

Dentro de este nuevo enfoque, Seligman, junto con Peterson, establecieron los tres pilares fundamentales en los que se basaría la Psicología Positiva, los cuales son necesarios para alcanzar una vida plena; las emociones positivas, los rasgos positivos y las instituciones positivas.

Las emociones positivas puede que sea el aspecto más conocido, una predominancia de ellas conduce a situaciones agradables en la vida. El segundo de los pilares son los rasgos positivos o fortalezas humanas, las cuales son necesarias para conseguir un estado de bienestar y felicidad.

Por último, se encuentran las instituciones positivas, relacionadas con el medio en el que nos desarrollamos; familia, trabajo, escuela, comunidad, etc. Esta ruta de acceso a la vida plena se basa en poner a disposición de los demás las capacidades y fortalezas individuales de cada persona para que el resto pueda desarrollar sus potencialidades. (Lupano, Castro, 2010)

4.1. Emociones positivas: Inteligencia Emocional y Social

Dentro de la Psicología Positiva uno de sus pilares fundamentales son las emociones positivas, las cuales se relacionan con el término de felicidad, pues cuantos más momentos felices genere una persona más placentera será su vida. Asimismo, este tipo de emociones conlleva el desarrollo de efectos positivos, como puede ser aumentar la creatividad, la resistencia al dolor o mejorar la capacidad para resolver problemas.

A lo largo de la historia, los investigadores se han centrado en el estudio de las emociones negativas, pues son las que ayudan en la supervivencia, y provocan un estado de alerta, sin embargo, gracias a estas emociones como el miedo, la ira o la tristeza es posible estudiar las emociones positivas, debido a que nos ayudan a superar situaciones o problemas de la vida (Torres, 2009).

Crear emociones positivas como paz, gratitud, esperanza, amor, etc. es algo satisfactorio que contribuye a alcanzar el bienestar personal. Para poder alcanzar estas emociones, es necesario el desarrollo de la inteligencia emocional y la inteligencia social, pues sin el desarrollo de emociones, como la alegría, o felicidad, y habilidades sociales, no será posible alcanzar la vida plena que propone la Psicología Positiva.

La inteligencia social comienza a tomar importancia en la década de los años 80 con Howard Gardner y su teoría de las Inteligencias Múltiples, en ella se habla de una Inteligencia Interpersonal definida como “la capacidad de identificar de manera diferencial los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones de los demás, que pueden expresarse a través de medios verbales y no verbales” (Gardner, 1983. Cit. López 2007).

Esta concepción de inteligencia está muy relacionada con las habilidades sociales, y empáticas, pero sobre todo con las habilidades emocionales, ya que el manejo de las emociones propias resulta imprescindible para mejorar las relaciones interpersonales y poder forjar una buena inteligencia social.

Ligado a la inteligencia interpersonal de Gardner, en 1995, el psicólogo Daniel Goleman pone de manifiesto el término de Inteligencia Emocional. A raíz de aparecer este concepto, la psicología deja a un lado el estudio de enfermedades mentales y capacidades de razonamiento para tomar como un nuevo enfoque el estudio de las emociones, las cuales son algo específico del comportamiento y actividad mental¹. Desarrollar este tipo de inteligencia es fundamental para la adaptación al medio, ya que con ellas las personas son capaces de conocer y controlar las emociones propias, reconocer las emociones en los demás y poder interactuar con el entorno a través de las habilidades sociales.²

4.2 Virtudes y fortalezas

Uno de los objetivos de la Psicología Positiva es alcanzar un grado de bienestar en la vida a partir de la construcción de los rasgos positivos, es decir, de las virtudes y fortalezas humanas.

Las virtudes son cualidades centrales del carácter de las personas, y su clasificación es fruto del análisis en distintas sociedades, épocas, culturas y corrientes psicológicas más importantes, lo que ha llevado a establecer una categorización con aquellas que más se repetían, obteniendo un total de seis: sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y transcendencia. Cada una de estas virtudes es determinada por su carácter psicológico, es decir por sus fortalezas, definidas por Seligman como “un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo” (2011, p: 208).

Para la clasificación de las virtudes y fortalezas se establece una serie de criterios de selección (Martínez, 2006):

- *Ubicuidad*: debe ser reconocida en todas las culturas
- *Satisfacción*: debe contribuir a la realización personal y a la felicidad

¹ <https://psicologiymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

² <https://www.psicoactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional/>

- *Moralmente valorada*: debe ser valorada por sí misma y no como un medio para alcanzar un fin.
- *No desprecia a los demás*: no debe desvalorizar a otras personas.
- *Debe identificarse su opuesta*: cada fortaleza debe tener su opuesto en negativo.
- *Aspecto de rasgo*: toda fortaleza debe tener un grado de generalización ante las situaciones y estabilidad en el tiempo.
- *Puede ser evaluada*: se debe poder medir a través de los instrumentos pertinentes.
- *Deben ser distintas unas de otras*: una fortaleza no puede ser igual a otra ni descomponerse.
- *Posible aparición precoz*: posible aparición temprana de rasgos positivos en algunos niños o jóvenes.
- *Ausencia colectiva*: posible desaparición en algunos individuos de ciertas fortalezas.
- *Instituciones positivas*: existencia de organizaciones donde se favorezca y se difunda las fortalezas.

A partir de estos criterios de selección, se establece la clasificación de virtudes y fortalezas, la cual queda recogida en el modelo VIA (Clasificación de Fortalezas y Virtudes de Valores en Acción), donde se establecen seis virtudes con sus fortalezas, lo que supone un total de veinticuatro fortalezas. (Dahlsgaard, Peterson y Seligman. 2005. Cit. Jiménez, Alvarado, Puente. 2013)

1. *Sabiduría*: fortalezas cognitivas que dominan la adquisición y uso de conocimiento.
2. *Valor*: fortalezas para alcanzar los objetivos o metas propuestos a pesar de las dificultades
3. *Humanidad*: fortalezas interpersonales para la interacción positiva con los demás
4. *Justicia*: fortalezas relacionadas con la mejora de actividades sociales.
5. *Templanza*: fortalezas que controlan los impulsos.
6. *Transcendencia*: fortalezas emocionales que establecen uniones con algo más elevado, amplio y permanente.

Tomando como referencia el modelo de clasificación VIA, Seligman establece una nueva categorización, siendo ésta una adaptación de la Clasificación de Fortalezas y Virtudes de Valores en Acción.

VIRTUDES						
	Sabiduría	Valor	Humanidad	Justicia	Templanza	Transcendencia
F O R T A L E Z A S	Curiosidad	Valentía	Bondad	Civismo	Autocontrol	Disfrute de la belleza
	Amor por el conocimiento	Perseverancia	Amor	Imparcialidad	Prudencia	Gratitud
	Pensamiento crítico	Honestidad	Inteligencia social	Liderazgo	Humildad	Esperanza
	Originalidad					Espiritualidad
	Perspectiva					Perdón
						Sentido del humor
						Entusiasmo

Tabla I. Clasificación de virtudes y fortalezas de Seligman. (Seligman, 2011)

4.3 Aplicación de la psicología positiva en la educación.

Como ya se ha ido mencionando a lo largo del documento, uno de los pilares básicos sobre los que se sustenta la Psicología Positiva son las instituciones, y dentro de éstas, la escuela es una de ellas, pues supone un lugar donde empezar a desarrollar las características propias de las personas. Desde la Psicología Positiva, la escuela debe ser un lugar donde fomentar la felicidad y la sabiduría, pues además de enseñar conocimientos, también debe enseñar a vivir y a ser felices, facilitando, de este modo, el bienestar de los niños, y es por ello que uno de los campos de intervención en los que más se ha centrado, además del de la salud, ha sido en la educación.

Desde el área clínico, la Psicología Positiva se centra principalmente en desarrollar estrategias terapéuticas con el fin de prevenir los problemas derivados de emociones negativas, es decir, problemas de ansiedad, depresión, estrés, etc. Sin embargo, a nivel educativo, este nuevo enfoque de psicología se centra en desarrollar los aspectos positivos y concretos de los niños, promoviendo en ellos aquellas competencias encaminadas a identificar y fortalecer sus principales cualidades, pues una de las ventajas que ofrece este tipo de psicología en las aulas es contribuir al desarrollo integral del alumno, al mismo tiempo que le ayuda a progresar tanto personalmente como socialmente (Contreras. Esguerra, 2006). Asimismo, es importante no dejar de lado el desarrollo del autocontrol dentro de las aulas, pues éste se puede incluir como una de las competencias personas que más hay que trabajar, ya que promoverá en los alumnos la resistencia a la frustración, elemento indispensable para lograr un desarrollo sano. (Moreno, Gálvez, 2010)

Acorde a los beneficios que la Psicología Positiva puede aportar a la mejora y bienestar de las personas, se han ido implementando diferentes programas educativos, aunque siempre introducidos de manera transversal a los contenidos curriculares. Algunos de estos programas han sido dirigidos por Seligman y desarrollados por el equipo de investigación del Positive Psychology Center de la Universidad de Pensilvania como el “*Penn Resiliency Program*” el cual se centra en favorecer la capacidad de los jóvenes para afrontar los problemas de la vida cotidiana, o “*Strath Haven Positive Psychology Curriculum*” de Philadelphia, más centrado en mejorar las emociones positivas, ayudar a reconocer las fortalezas y favorecer su uso. El primer programa ha sido de gran efectividad para reducir y prevenir la depresión, la ansiedad, desesperación y problemas de conducta, mientras que el segundo ha logrado resultados

más positivos ya que incrementa la curiosidad, la creatividad, el rendimiento académico, ganas de ir al colegio, etc. Igualmente, cabe descartar el programa propuesto por el equipo docente del Geelong Grammar School de Australia, donde se crea un plan de estudios centrado en el bienestar donde la educación se divide en tres pasos; enseñarla, incorporarla y vivirla (Seligman 2011, Cit. Palomera. 2017). Otros programas a destacar son el “*Bounce Back!*” (“¡Recupérate!”) en Australia, dirigido para alumnos desde infantil hasta secundaria con el objetivo de fomentar la resiliencia, o el programa “*Smart Strengths*” (“Fortalezas inteligentes”) de Estados Unidos dirigido para detectar y potenciar las fortalezas en alumnos de primaria y secundaria (Palomera, 2017)

Respecto a la Psicología Positiva en España, cabe mencionar que hasta hoy no se han presentado programas educativos basados en este enfoque psicológico, aunque en los últimos años se han introducido en el currículo aspectos como “Educación en valores”, “Temas Transversales o “Acción tutorial” que mucho tienen que ver con el desarrollo de virtudes y fortalezas. A pesar de ello, en la actualidad cada vez se habla más de una materia emergente como es la Psicología Positiva aplicada a la educación. Esta nueva perspectiva educativa es la que se desarrolla en el Programa “*Aulas Felices*”, un programa realizado por varios docentes con el objetivo de aplicar la Psicología Positiva desde una perspectiva global, implicando las diferentes áreas de intervención y teniendo en cuenta los distintos niveles educativos (Palomera, 2017).

El Programa *Aulas Felices* pretende desarrollar las Competencias Básicas del currículo del sistema educativo español basándose principalmente en tres de ellas; Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender. Este programa parte de dos de los fundamentos propuestos por la Psicología Positiva; la práctica de la atención plena (mindfulness) y las teorías en torno a las fortalezas y virtudes

En definitiva, el programa pretende implantar un modelo de intervención en el que se puedan desarrollar el máximo número de fortalezas, ya que aportan un marco completo e integrador, que permite originar oportunidades para el desarrollo integral de los alumnos, y para poder alcanzar este objetivo se habrá de tener en cuenta los rasgos personales de cada uno de los alumnos, ayudando a potenciar las fortalezas más características y desarrollar las que menos.

4.4 Psicología Positiva y discapacidad.

Como se menciona en el apartado anterior, uno de los campos de intervención de la Psicología Positiva es la educación, y dentro de ésta, no podemos olvidar a aquellos alumnos que sufren algún tipo de problema o alteración, pues es en estos niños donde más hay que trabajar este enfoque psicológico con el propósito de mejorar su calidad de vida, ya que fomentar las experiencias positivas resulta ventajoso para la salud, tanto física como mental.

Hoy en día, no resulta extraño encontrar en las aulas alumnos con algún tipo de alteración o discapacidad, ya sea física o psíquica, alumnos que, por alguna razón, les cuesta seguir el ritmo de la clase, o alumnos que están madurando con cierto retardo en relación al resto de sus compañeros y son ellos a los que más atención hay que prestar, ayudándoles a encontrar y desarrollar sus virtudes y fortalezas. Desde la Psicología Positiva se pretende estimular los recursos psicológicos de este tipo de personas, la capacidad de recuperación ante los factores estresantes de la vida, y la motivación para alcanzar una vida significativa, así como ayudarlos a mitigar los síntomas psicológicos (Ho, Mak, Ching, Lo, 2017)

Las personas con discapacidad son personas vulnerables en muchos niveles de la vida: nivel social, emocional, psicológico, etc. que necesitan desarrollar y promover de manera más especial sus virtudes y fortalezas para poder superar las situaciones de desdicha, alcanzar con éxito sus metas, y fortalecer y mejorar su calidad de vida. El incremento de las fortalezas origina emociones positivas, y para que las personas con discapacidad puedan alcanzar estas emociones y adaptarse al medio psicosocial que les rodea es importante trabajar con ellos desde la esperanza, el optimismo y la resiliencia.

La esperanza ha sido definida por Snyder (1991) como el conjunto de creencias para alcanzar los objetivos propios, así como las estrategias para conseguirlos (Cit. Ho, Mak, Ching, Lo, 2017). Dentro del contexto de la adaptación psicosocial a la discapacidad, la esperanza es considerada como un proceso motivacional orientado a mejorar las condiciones de estas personas, además de lograr una mejor calidad de vida, pues las personas que cuentan con altos niveles de esperanza aceptan mejor su discapacidad (Martz, Livneh, 2016).

Pensar con esperanza provoca un sentimiento de control, de eficacia personal, y de realización mediante la construcción de un futuro orientado a pensar acorde a este estilo de esperanza (Ho, Mak, Ching, Lo, 2017).

Por otro lado, se encuentra el optimismo definido por Scheier y Carver (1985) como “expectativas de resultados generalizados” es decir, rasgos de la personalidad para adelantarse y centrarse en un futuro positivo (P. 219. Cit. Martz, Livneh, 2016).) Así mismo, el optimismo está muy vinculado con la disminución de los niveles de depresión, ansiedad e ira, además al igual que la esperanza, desempeña un papel muy significativo en la adaptación psicosocial a la discapacidad.

Por último, otro de los puntos más comentados dentro de la adaptación psicosocial a la discapacidad y la Psicología Positiva es la resiliencia, definida como la capacidad humana para superar situaciones de adversidad y salir reforzados de ellos. Las investigaciones acerca de la adaptación psicosocial en relación a este atributo, afirman que las personas que presentan altos niveles de resiliencia experimentan grados más bajos de angustia emocional, depresión y ansiedad y valores más altos de efectividad positiva y aceptación (Martz, Livneh, 2016).

Diversos estudios han analizado los beneficios de la Psicología Positiva. Fruto de dichas investigaciones se ha llegado a la conclusión de que el efecto de la resistencia presenta una imagen clara respecto de los atributos saludables que fortalecen la adaptación psicosocial entre las personas con discapacidad. Es por ellos, que las personas con niveles más altos de resiliencia poseían niveles más bajos de angustia emocional, depresión, ansiedad etc. y niveles más altos de afectividad positiva respecto de bienestar, aceptación de la discapacidad y la felicidad (Martz, Livneh, 2016). Al mismo tiempo, la resiliencia se relaciona con atributos psicológicos como la autoestima, el optimismo, la esperanza o la aceptación de la discapacidad, cualidades que ayuda a sobre llevar la discapacidad (Martz, Livneh, 2016).

5. INTERVENCIÓN

Llegados a este apartado del TFG, se presenta una propuesta de intervención con actividades para un alumno de 6 años con discapacidad intelectual moderada e hiperactividad, consecuencia del Síndrome X-Frágil que padece. El alumno pertenece a un aula inclusiva en un colegio público de Valladolid, y con él se pretende trabajar la inteligencia social a través de emociones y habilidades sociales.

El síndrome X-Frágil se define como un trastorno genético producido por la mutación el cromosoma X. Entre las características más comunes se encuentran la sensibilidad a los estímulos sensoriales, rechazo al contacto físico, conductas obsesivas y nerviosismo ante situación desconocidas. En cuanto al lenguaje, su adquisición se produce tardía y se caracteriza por ser repetitivo y con dificultades pragmáticas, sin embargo tienen buena comprensión del lenguaje y memoria visual (García-Nonell, Rigau-Ratera, Artigas-Pallarés, 2006)

Asimismo, la Discapacidad Intelectual es uno de los síntomas más frecuentes añadido a este trastorno. Para definir dicho término se ha tomado como referencia la definición que establece el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría) donde se refleja que:

“La discapacidad intelectual (trastorno del desarrollo intelectual) es un trastorno que comienza durante el periodo del desarrollo y que incluye limitaciones del funcionamiento intelectual como también del comportamiento adaptativo en los dominios conceptual, social y practico”

Al mismo tiempo, esto coexiste con un trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad definido por el DSM-5 como “Patrón persistente de inatención o hiperactividad/impulsividad que interfiere con el funcionamiento o desarrollo”

Las personas con Discapacidad Intelectual, se caracterizan por presentar, además de limitaciones a nivel intelectual, dificultades en la conducta adaptativa y con ello problemas en habilidades sociales que afectan a sus relaciones interpersonales, por lo que son sujetos óptimos para trabajar desde Psicología Positiva.

A través de esta propuesta se pretende que el alumno alcance la adquisición y desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, en concreto, que reconozca las diferentes emociones y pueda explicar que situaciones llevan a ello, así como la mejora de la interacción entre iguales, y la expresión oral.

La intervención está planteada para trabajar en las sesiones individualizadas que el alumno tiene con la especialista de Audición y Lenguaje, y en sesiones grupales de 10-15 minutos, dependiendo del tipo de actividad. En las sesiones individuales se trabajará principalmente el aspecto emocional, es decir reconocimientos de emociones, empatía y asertividad, mientras que en las sesiones grupales se tratará de mejorar las habilidades sociales del alumno a través de juegos.

Antes de pasar al desarrollo de las actividades propuestas se describen los objetivos generales y didácticos que se desean alcanzar con esta intervención:

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar la inteligencia social a través de las habilidades sociales
- Favorecer el reconocimiento de emociones así como las situaciones que las generan
- Mejorar las relaciones interpersonales con los compañeros de la clase.

5.1 Actividades

SESIÓN 1

❖ Actividad: ¡HOLA Y ADIÓS!

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Establecer rutinas de saludos

DESCRIPCIÓN: Para desarrollar la actividad la profesora colocara a la entrada de la clase una serie de imágenes con diferentes saludos y despedidas, en un lado de la puerta estarán los saludos y en el otro las despedidas. Cada vez que el alumno acuda al aula de Audición y Lenguaje tendrá que elegir uno de esos saludos y realizarlo al entrar, y cuando la sesión termine hará lo mismo pero con la columna de los despedidas. Además después de realizar el saludo de entrada se aprovechará para mantener una pequeña conversación sobre cómo está el niño y fomentar así la expresión oral.

TEMPORALIZACIÓN: cada vez que el alumno acuda al aula de AyL

RECURSOS: Tarjetas plastificadas con diferentes formas de saludar y despedirse. Véase Anexo 1

❖ Actividad: EL EMOCIÓMETRO

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Recocer en ellos mismos las emociones básicas, así como la razón que conlleva a la emoción.
- Fomentar la expresión oral del alumno

DESCRIPCIÓN: La actividad consiste en que el alumno identifique como se siente cada día. En el aula de AyL, junto con los saludos y despedidas, estará colgado el emociometro, en el cual aparecerán las emociones más básicas; alegría, enfado y tristeza, miedo. Cada vez que el alumno acuda al aula tendrá que seleccionar como se siente en ese momento y explicar porque.

TEMPORIZACIÓN: Cada vez que el alumno acuda al aula de AyL, se realizará como rutina.

RECURSOS: Emociometro. Véase anexo 2

SESIÓN 2

❖ *Actividad: ¡HOLA Y ADIÓS! y EL EMOCIOMETRO*

Explicadas anteriormente

❖ *Actividad: ¡EL CUENTO DE LAS CARAS!*

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Reconocer las emociones básicas
- Desarrollar la empatía

DESCRIPCIÓN: La actividad consiste en narrar una pequeña historia a la vez que el alumno identifica el sentimiento del personaje. Mientras la profesora relata el cuento, el alumno tendrá una imagen del protagonista al que tendrá que ir cambiando las caras, en función de cómo crea él que se pueda sentir el protagonista.

TEMPORALIZACIÓN: 5 minutos

RECURSOS: Cuento y personaje con las caras. Véase anexo 3

❖ *Actividad: ¡CREANDO CARAS!*

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Reconocer las emociones atendiendo a las expresiones faciales.
- Representar las expresiones faciales en función de la emoción que se quiera transmitir

DESCRIPCIÓN: A partir de la silueta de una cara en blanco, el alumno tendrá que completarla añadiendo las diferentes partes, es decir, ojos, nariz, y boca con plastilina. Para comenzar, se colocará la silueta de la cara en la mesa, y al lado plastilina, se explicará las formas que toman cada parte de la cara ante las diferentes expresiones. Una vez que se haya interiorizado la expresión que corresponde a cada emoción se pedirá que cree la cara que se le diga.

TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos

RECURSOS: cartulina blanca DIN-A3 con la silueta de la cara y plastilina.

SESIÓN 3

❖ *Actividad: ¡HOLA Y ADIÓS! y EL EMOCIOMETRO*

Explicadas anteriormente

❖ *Actividad: EL BINGO DE LAS EMOCIONES*

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Reconocer las emociones básicas y situaciones que las desencadena
- Respetar los turnos de palabra y de espera
- Fomentar la expresión oral del alumno

DESCRIPCIÓN: La actividad consiste en el clásico juego del bingo pero adaptado a las emociones. Para jugar se repartirá un cartón al alumno en el que aparecen diferentes emociones, y otro se le quedará la profesora, y se meterá en una bolsa o una caja las diferentes tarjetas correspondientes. A continuación se irán sacando de la bolsa las tarjetas de una en una y el jugador que tenga esa emoción en su cartón tendrá que poner una ficha encima. Gana el que antes complete el cartón. A la vez que se van sacando las tarjetas, se le preguntará al alumno que situaciones personales hacen que se sienta así. .

TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos

RECURSOS: Cartón del bingo y fichas. Véase anexos 4

SESIÓN 4

❖ *Actividad: ¡HOLA Y ADIÓS! y EL EMOCIOMETRO*

Explicadas anteriormente

❖ *Actividad: ¿QUÉ LES PASA?*

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Reconocer las emociones básicas y situaciones que las desencadena
- Respetar los turnos de palabra y de espera
- Fomentar la expresión oral del alumno

DESCRIPCIÓN: La actividad consiste en el juego conocido como memory, pero de las emociones. La profesora mostrará las tarjetas en las aparecen dibujos con las emociones de alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y nerviosismo. Una vez explicadas se pondrán las tarjetas boca abajo y comenzará el juego, aquel que encuentre la pareja tendrá que identificar que emoción es y dar una explicación de porqué esa imagen tiene esa expresión.

TEMPORALIZACIÓN: 5 minutos

RECURSOS: tarjetas con las diferentes emociones. Véase anexo 5

SESIÓN 5

❖ *Actividad: ¡HOLA Y ADIÓS! y EL EMOCIOMETRO*

Explicadas anteriormente

❖ *Actividad: ¿BIEN O MAL REGULADA LA EMOCIÓN?*

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Identificar acciones correctas e incorrectas, y los sentimientos que conllevan
- Desarrollar la empatía y asertividad
- Respetar los turnos de palabra y de espera
- Fomentar la expresión oral del alumno

DESCRIPCIÓN: Para comenzar se presentara al alumno una serie de tarjetas en las que aparecen acciones que son adecuadas y acciones que son inadecuadas. A continuación se colocaran las tarjetas encima de la mesa y el alumno elegirá una de ellas para observarla y señalar que es lo que es adecuado y lo que no de la imagen, al mismo tiempo que dice por qué y qué podía estar sintiendo el protagonista cuando emite esa conducta.

TEMPORALIZACIÓN: 5 minutos

RECURSOS: Tarjetas con imágenes. Véase anexos 6

SESIÓN 6

❖ *Actividad: ¡HOLA Y ADIÓS! y EL EMOCIOMETRO*

Explicadas anteriormente

❖ *Actividad: ¡ME PONGO EN TU LUGAR!*

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Desarrollar la empatía y asertividad
- Respetar los turnos de palabra y de espera
- Fomentar la expresión oral del alumno

DESCRIPCIÓN: Para la actividad se proponen diferentes escenas que irán acompañadas de una breve narración, a través de ellas se pedirá al alumno que trate de identificar como se pueden sentir los personajes y que se podría hacer para mejorar el problema del protagonista. Para ayudar al alumno se le pregunta de forma muy directa con instrucciones como:

- ¿Cómo se siente el personaje?
- ¿Por qué crees que se siente así?
- ¿Qué se puede hacer para solucionarlo?

TEMPORALIZACIÓN: 5-10 minutos

RECURSOS: Imágenes con escenas cotidianas. Véase anexo 7

SESIÓN 7

❖ Actividad: ¡HOLA Y ADIÓS! y EL EMOCIOMETRO

Explicadas anteriormente

❖ Actividad: ¡EL DOMINO DE LAS EMOCIONES!

OBJETIVO DIDÁCTICO

- Reconocer las emociones básicas
- Respetar los turnos de palabra y de espera
- Fomentar la expresión oral del alumno

DESCRIPCIÓN: En esta actividad se jugará al domino pero con caras que representan emociones, en este caso; alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo, vergüenza y duda. Para comenzar se reparte 4 fichas a cada jugador y una en el centro, dejando el resto en un monto. El que tenga una ficha que corresponda a la ya puesta comienza y así hasta terminar con las fichas. En caso de que no se tenga ficha se puede robar una del monto, y si no corresponde con la que se tiene que poner pasa el turno.

TEMPORALIZACIÓN: 5 minutos

RECURSOS: fichas del domino. Véase anexo 8

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN GRUPO

❖ *Actividad: ¡CONOCEMOS A LOS COMPAÑEROS!*

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Interactuar con los compañeros de la clase
- Respetar los turnos de palabra y de espera
- Fomentar la expresión oral del alumno

DESCRIPCIÓN: En la clase ordinario los niños se colocarán en círculo. Una vez colocados, se explicará la actividad, la cual consiste en tener que buscar a un compañero que cumpla con las características que se diga. Cada alumno contará con una plantilla donde aparecen las instrucciones representadas con imágenes,(p.e; tiene un hermano pequeño) y al lado un hueco para poner la foto del niño que cumple los requisitos, cada niño tendrá varias fotos suyas e ira entregando según sus compañeros le pregunten. Todos tienen que tener al menos una foto de cada compañero.

TEMPORALIZACIÓN: 15 minutos

RECURSOS: Ficha para apuntar a los compañeros y fotos de cada alumno. Véase anexo 9

❖ *Actividad: ¡ENSALADA DE FRUTAS!*

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Mejorar las relaciones sociales
- Respetar los turnos de espera

DESCRIPCIÓN: Cada niño tendrá una tarjeta con la imagen de una fruta, el profesor en alto las ira nombrando de dos en dos (por ejemplo; plátano y naranja), y los niños que tienen la tarjeta con esa fruta deben levantarse e intercambiarse los lugares, en cambio, si el profesor dice “*ensalada de frutas*” todos los niños deben levantarse y cambiarse de sitio.

TEMPORALIZACIÓN: 5-10 minutos

RECURSOS: Tarjetas con frutas.

❖ **Actividad: ¡PATATA CALIENTE!**

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Aportar aspectos positivos de los compañeros
- Respetar el turno de espera
- Fomentar la expresión oral

DESCRIPCIÓN: El juego consiste en pasar una pelota a la vez que se piensa en una característica positiva del compañero al que se le pasa o una emoción positiva que compartió con ese compañero, p.e. el otro día en el recreo me sentí alegre porque jugamos juntos. Durante el desarrollo del juego se tendrá en cuenta que ningún alumno quede sin tener pelota y sin que haya sido descrito por algún compañero.

TEMPORALIZACIÓN: 5-10 minutos

RECURSOS: Pelota

❖ **Actividad: AL COMPÁS DE LA MÚSICA**

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Fomentar el acercamiento entre compañeros
- Respetar las normas de juego

DESCRIPCIÓN: La actividad consiste en moverse por el aula al compás de la música que suene, pueden bailar o andar por la clase libremente mientras la música suene, pero cuando ésta se pare, deben de buscar a un compañero para abrazarlo o darle la mano y no se podrá soltar hasta que la música suene nuevamente. Sería conveniente que los alumnos no repitan la pareja para que todos se relacionen con todos.

TEMPORALIZACIÓN: 5-10 minutos

RECURSOS: Equipo de música

❖ **Actividad: EL INQUILINO**

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Mejorar las relaciones interpersonales
- Fomentar el trabajo cooperativo
- Respetar las normas de juego

DESCRIPCIÓN: Para la actividad dividiremos a los alumnos en tríos, dos representaran una casa juntando los brazos en alto a modo de tejado y el otro alumno será el inquilino. Cuando la profesora diga “inquilino” los que estén dentro de la casa deberán mudarse a otra, si por el contrario, la profesora dice “casa” es la pareja la que debe de buscar un nuevo inquilino, y si se dice “terremoto” todos deberán moverse y buscar nuevas casas y nuevos inquilinos.

TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos

RECURSOS: Ninguno

❖ **Actividad: ¡LA GRAN TORTUGA!**

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Mejorar las relaciones interpersonales
- Respetar las normas de juego
- Fomentar el trabajo cooperativo

DESCRIPCIÓN: En pequeños grupos, entre 4 y 6 niños, se recreara una gran tortuga, para ello los alumnos deberán ponerse a cuatro patas y sobre su espalda se apoyara una colchoneta, simulando el caparazón de la tortuga. El grupo deberá moverse por un recorrido determinado sin agarrar la colchoneta, consiguiendo entre todos mantenerla y llegar al final sin que se caiga.

TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos

RECURSOS: Una colchoneta

❖ **Actividad: ¡SUBIENDO EL ARO!**

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Mejorar las relaciones interpersonales
- Respetar las normas de juego
- Fomentar el trabajo cooperativo

DESCRIPCIÓN: A partir de pequeños grupos, 4 o 5 niños, los alumnos tendrán que colocarse alrededor de un aro y apoyar los brazos sobre los hombros de los compañeros, formando un círculo en torno al aro, quedando éste en los pies. Una vez colocados el grupo tendrá que intentar subir el aro hasta la cabeza sin ayudarse de las manos quedando a la altura del cuello de todos los participantes.

TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos

RECURSOS: un aro

❖ **Actividad: SILLAS MUSICALES**

OBJETIVO DIDÁCTICO:

- Mejorar las relaciones interpersonales
- Respetar las normas de juego
- Fomentar el trabajo cooperativo

DESCRIPCIÓN: EL juego consiste en el clásico juego de las sillas, pero en este caso no se eliminan participantes. Para comenzar se colocarán 6-8 sillas en círculo (dependiendo de los participantes), cuando suene la música los alumnos deberán andar alrededor de las sillas y cuando se pare tendrán que buscar una silla para sentarse. Según avanza el juego se irán retirando sillas pero no participantes, de modo que cuando pare la música deben de buscar un sitio encima de los compañeros. El juego termina cuando solo queda una silla y todos deben de sentarse en esa silla unos encima de otros

TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos

RECURSOS: Sillas y música

5.2 Evaluación

A partir de esta propuesta educativa se pretende que los alumnos alcancen los objetivos principales de la intervención, y para ello es necesario superar los objetivos didácticos que se trabajan en cada actividad. Las actividades se evaluarán en tres momentos, a través de la observación y de una lista de control, donde se plantean una serie de ítems relacionados con los objetivos que se pretenden alcanzar.

- **Evaluación inicial:** antes de plantear las actividades es necesario hacer una valoración de las habilidades menos desarrolladas en el alumno, y por tanto, aquellos que hay que reforzar. Observando al alumno en determinados momentos del día y en diferentes contextos, se ha planteado trabajar el aspecto emocional y las habilidades sociales, ya que son habilidades donde más dificultades presentan. el alumno.
- **Evaluación continua:** a través de la realización y desarrollo de las actividades se ira observando y recogiendo aquella información que le resulte relevante para después poder hacer una evaluación personal del alumno.
- **Evaluación final,** con la ayuda de una lista de control que permita categorizar y aportar un valor cualitativo a los objetivos propuestos previamente y reflejar así su evolución. Dicha evaluación se realizará al finalizar el programa a través de una serie de criterios, estos ítems se valorará, en no conseguido, en proceso y conseguido.

ITEMS	NO CONSEGUIDO	EN PROCESO	CONSEGUIDO
1. El alumnos es capaz de reconocer las emociones propias y representarlas			
2. El alumnos es capaz de reconocer las emociones en los demás			
3. El alumno es capaz de aportar un motivo que desemboque la emoción.			
4. El alumno diferencia entre acciones correctas e incorrectas.			
5. El alumno reconoce las emociones que provocan determinadas acciones			
6. El alumno respeta los turnos de palabra y espera			
7. El alumno se muestra interesado en las diferentes actividades			
8. El alumnos se relaciona con los compañeros en las actividades grupales			
9. El alumno se muestra participativo en los juegos de grupo.			
Notas:			

5.3 Resultados de la intervención

En este apartado se realizará un análisis de los datos obtenidos durante la puesta en práctica del programa de Inteligencia Social llevado a cabo con un alumno de 6 años con Discapacidad Intelectual moderada consecuencia de Síndrome X-Frágil.

Antes de comenzar, es importante resaltar que la intervención no se ha desarrollado tal y como está planteada anteriormente, pues solo se han podido llevar al aula alguna de las actividades propuestas, ya que con es complicado trabajar con este tipo de alumnado y no siempre están dispuestos a realizar las tareas propuestas. Durante la estancia en el centro educativo, el alumno escogido para hacer la intervención ha pasado por un periodo de hospitalización que le afectó a nivel emocional, este hecho provocó que muchos días estuviera en una situación de inestabilidad afectiva, lo que repercutía en su capacidad para hacer las tareas propuestas, ya que ni siquiera quería entrar en el aula. Además, hay que añadir que el alumno ha faltado varios días al colegio y que mi estancia en ese centro era de tres días a la semana.

A pesar de todo, se han podido desarrollar las actividades del “*Emociometro*” “*El cuento de las caras*” y “*El bingo de las emociones*”. Todas ellas tienen como objetivo el reconocimiento de las emociones, tanto propias como ajenas, ya que, tras observar al alumno, se consideró importante trabajar este aspecto con el fin de que el niño fuera capaz de expresar sus emociones, y ser conscientes de porque se sentía así.

Durante el desarrollo de la actividad “*El Emociometro*”, el alumno ha sido capaz de asociarse una emoción, sin embargo le costaba asignar una razón que desencadenara a esa emoción, por lo que durante las primeras sesiones había que darle varias opciones con situaciones para que eligiera cual le provocaba la emoción que había marcado, a pesar de ello, con el paso de los días, ha conseguido aportar explicaciones lógicas y coherentes a la emoción escogida. En las actividades “*El bingo de las emociones*” y “*El cuento de las caras*” el alumno ha reconocido sin problema las expresiones faciales que exteriorizan cada emoción, ha aportado una situación concreta a cada una de ellas, y ha asociado que circunstancias conllevan a cada emoción.

Además de las actividades para trabajar de manera individual, también se ha podido plantear alguna grupal con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales y habilidades sociales del alumno, en este caso, “*Las Sillas Musicales*”. Durante esta sesión, el alumno no se mostró tan receptivo, pues a pesar de realizar la actividad con un grupo reducido de niños, seis en concreto, y de anticiparlo lo que se iba a hacer y con qué compañeros iba a estar no quiso participar, ni siquiera entro en el aula donde se preparó. Días más tarde se volvió a hacer el juego, pero esta vez en su aula, para que el espacio no le resultara extraño y se sintiera más cómodo, además de reducir aún más el grupo de compañeros, de seis a cuatro. En esta ocasión el alumno sí que participo y se mostró incluso emocionado y nervioso.

A pesar de que no se ha podido realizar la intervención como se deseaba, los resultados obtenidos de las actividades planteadas han sido satisfactorios, pues se ha conseguido que el alumno exteriorice sus emociones y que atribuya una razón que la explique, además ha sido capaz de atribuir sentimientos a los demás y comprender por qué se puede sentir así y se ha conseguido que se acerque a sus compañeros e interactúe con ellos a través de juegos grupales.

6. CONCLUSIONES

El presente TFG tenía como objetivo abordar el tema de la Psicología Positiva, y para ello se ha realizado una revisión bibliográfica acerca de sus fundamentos y un programa educativo basado en el desarrollo emocional e inteligencia social.

La Psicología Positiva se centra en fomentar los rasgos positivos del ser humano para poder alcanzar, de este modo, el bienestar personal. Lograr la felicidad, depende, en gran medida, del desarrollo de emociones positivas, así como de las virtudes y fortalezas de carácter, lo cual no es posible sin unas instituciones positivas que faciliten la labor. Por ello, se puede establecer que los tres grandes fundamentos sobre los que se crea la Psicología Positiva son las emociones positivas, las virtudes y fortalezas y las instituciones.

La creación de emociones positivas y de rasgos positivos, es la principal vía de acceso a la felicidad o bienestar personal, sin embargo, esto no se podría alcanzar sin instituciones positivas como la escuela, lugar donde se comienza la educación de las personas. Hacer una educación basada en la Psicología Positiva puede tener grandes beneficios para los alumnos, ya no solo a nivel académico, sino también a nivel personal, pues además de contribuir al desarrollo de las emociones positivas, así como al descubrimiento de las virtudes y fortalezas de los alumnos, fomenta la creatividad, mejora el rendimiento escolar y las aptitudes sociales, etc. al mismo tiempo que favorece la prevención de patologías como; la ansiedad, depresión, frustración o baja autoestima. Para poder lograr esto en los alumnos, es necesario que los docentes se formen en este ámbito de la psicología y conocer las ventajas que los estudiantes pueden conseguir al ver fortalecidos sus rasgos positivos.

Asimismo, es importante resaltar que para poder crear emociones positiva es necesario el tratamiento de la inteligencia emocional y social, pues sin una interacción con el medio y sin relaciones interpersonales no es posible alcanzar la vida plena, ya que el ser humano necesita relacionarse con otros seres para poder desarrollarse como persona y alcanzar su máximo potencial.

Mientras que este enfoque de psicología es beneficioso para las personas sin ningún tipo de problema, para las personas que sufren algún trastorno o discapacidad resulta aún más ventajoso, ya que es en esta población donde más hay que desarrollar los rasgos y emociones positivas. Trabajar desde la Psicología Positiva con personas que sufren discapacidad, ya sea psíquica o física, les aporta una visión más optimista sobre su situación, lo cual repercute en su autoestima y motivación por aprender y superarse día a día. El hecho de que la felicidad, el bienestar y los rasgos positivos sean los pilares básicos de la Psicología Positiva hace que sea una rama de la psicología que se centra en la individualidad de las personas, pues busca un crecimiento personal teniendo en cuenta todos los aspectos, tanto los positivos como los negativos, y de esta forma poder lograr una estabilidad y una vida placentera.

En relación a la intervención llevada a cabo, a pesar de no poder desarrollarla como se deseaba, ha sido una experiencia gratificante y enriquecedora, en primer lugar por el tipo de alumnado al que iba dirigida, y en segundo por la temática. Hasta ahora no había tenido la oportunidad de estar con alumnos con discapacidad intelectual, en este caso asociada a otra patología, y he aprendido a ver la educación desde otra punto de vista, donde el currículo no es lo prioritario, sino la estabilidad de estos niños, hacer que se vayan cada día con una sonrisa y que sean felices en el colegio es la base para comenzar el aprendizaje. Debido a las carencias de este alumnado en inteligencia emocional y social se creó un programa que partiera del reconocimiento y manifestación de los sentimientos propios y de los motivos que los producían, pues es muy habitual que los alumnos no entiendan por que se sienten de una manera u otra. A partir de aquí se han elaborado actividades en las que el alumno debía de utilizar su inteligencia social y habilidades sociales para mejorar las relaciones con sus iguales, ya que en muchas ocasiones carecen de ellas. En definitiva, se pretendía que el alumno fuera capaz de exteriorizar sus emociones, entender por qué se sentía así, e intentar contribuir a mejorar las relaciones interpersonales con sus iguales.

El pensamiento positivo es la idea de que si usted piensa buenos pensamientos, las cosas van a salir bien. El optimismo es la sensación de pensar que las cosas van a estar bien y va a tener esperanzas.

Martin Seligman

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arguís, R. Bolsas, A P. Hernández, S. Salvador, M. M. (2012). Programa “aulas felices”. Universidad de Zaragoza. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

American Psychiatric Association. (2014) *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. 5ª ed. Madrid: Medica panamericana

Bisquerra, R. Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*. Vol 38, núm. 1, p. 58-65. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/120779/1/671127.pdf>

Contreras, F. Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Falcón, J. (2011). La fortaleza como valor en una persona con discapacidad. *Educación en Valores*. Universidad de Carabobo, Vol. 1 N° 15, 68-78. Recuperado de: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/multidisciplinarias/educacion-en-valores/v1n15/art09.pdf>

García-Nonell, C. Rigau-Ratera, E. Artigas-Pallarés, J. (2006). Autismo en el síndrome X frágil. *Neurol*, 42 (supl.2), 95-98. Recuperado de: http://sid.usal.es/idocs/F8/ART13812/autismo_en_sindrome_x_fragil.pdf

Ho, S. M., Mak, C. W., Ching, R , Lo, E. T. (2017). An approach to motivation and empowerment: The application of positive psychology. *In Teacher Empowerment Toward Professional Development and Practices* (pp. 167-182). Springer, Singapore.

Jiménez, V. Alvarado, J. M. Puente, A. (2013). Una aproximación al trabajo social desde la óptica de la psicología positiva (virtudes y fortalezas). *Cuadernos de Trabajo Social*, 26 (2), 397-407.

Lacunza, A. (2011). Las habilidades sociales y el comportamiento prosocial infantil desde la psicología positiva. *Pequén*, 1(2), 1-20. Recuperado de: <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/RP/article/view/1831/1775>

López, V (2007) La Inteligencia Social: Aportes Desde su Estudio en Niños y Adolescente con Altas Capacidades Cognitivas. *PSYKHE*, Vol.16, Nº 2, 17-28. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v16n2/art02.pdf>

Lupano, M L. Castro, A. (2010) Psicología positiva análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, vol IV (1), 43-56. Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Martz, E. Livneh, H. (2016). Psychosocial adaptation to disability within the context of positive psychology: findings from the literature. *Journal of occupational rehabilitation*, 26(1), 4-12.

Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas transcendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, vol. 17(3), 245-258.

Mérida, J. A. M. Jorge, M. L. M. (2007). La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional. *Historia de la Psicología*, 28(4), 67-92.

Moreno, B. Gálvez, M. (2010). La Psicología Positiva va a la Escuela. *Típica*, Boletín Electrónico de Salud Escolar, 6(1), 210- 220.

Palomera, P. (2017). Psicología positiva en la escuela: un cambio con raíces profundas. *Papeles del psicólogo*, vol. 38(1), 66-71. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2823.pdf>

Seligman, M. Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction

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

Torres, G. H. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Interuniversitaria de formación del profesorado*, (66), 23-41. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098194>

