



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO
SOCIAL

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

PSICOLOGÍA POSITIVA: FORTALEZAS PERSONALES

Presentado por: Érica Olmedo

Tutelado por: M.^a Del Valle Flores Lucas

Valladolid, 2022

INDICE

1. Introducción.....	5
2. Objetivos.....	6
3. Justificación del tema elegido	7
4. Marco teórico.....	8
4.1 Psicología Positiva.....	8
4.1.1 ¿Qué es psicología positiva?.....	8
4.1.2 Modelos del bienestar.....	9
4.1.2.1 La auténtica felicidad.....	9
4.1.2.2 La teoría del Flow.....	10
4.1.2.3 Modelo PERMA. teoría del bienestar.....	10
4.1.3 Objetivos de la psicología positiva.....	12
4.2 Las emociones.....	13
4.2.1 Definición de emoción.....	13
4.2.2 Tipos de emociones.....	14
4.2.3 Desarrollo de las emociones en la etapa de educación infantil.....	16
4.2.4 Inteligencia emocional.....	18
4.2.5 Papel del profesorado en el desarrollo de la inteligencia emocional.....	19
4.3 Las fortalezas personales.....	20
4.3.1 ¿Qué son las fortalezas personales?.....	20
4.3.2 Tipos de fortalezas personales.....	20
4.3.3 ¿Por qué se deben desarrollar en la edad temprana?.....	23
4.3.4 Fortalezas que se trabajaran en la propuesta didáctica.....	23
4.3.4.1 Trabajo en equipo.....	24
4.3.4.2 Autorregulación.....	25
4.3.4.3 Creatividad.....	27
4.3.4.4 Inteligencia social.....	29
4.4 Psicología positiva en la educación	30
4.4.1 ¿Por qué es importante trabajar la psicología positiva en preescolar?.....	32
5. Propuesta de Intervención	32
5.1 Introducción.....	32

5.2 Contexto.....	33
5.3 Objetivos generales.....	33
5.4 Metodología.....	33
5.5 Concreción curricular.....	35
5.6 Temporalización.....	39
5.7 Secuencia didáctica.....	39
5.8 Propuesta de intervención.....	41
6. Conclusiones y dificultades.....	61
7. Referencias bibliográficas.....	63
8. Anexos.....	68

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado consiste en la elaboración de una propuesta de intervención para trabajar en el aula de infantil la psicología positiva, más concretamente las fortalezas personales.

Se hablará de los beneficios de ésta, y se perseguirá como objetivo la ampliación de conocimientos en relación a este campo.

En cuanto a la propuesta de intervención, nos centraremos en el desarrollo de cuatro fortalezas personales, que son: creatividad, autorregulación, desarrollo de la inteligencia social y el trabajo en equipo.

Intentaremos que nuestros alumnos de infantil desarrollen habilidades y destrezas para la puesta en práctica de dichas fortalezas, ya que, de ello va a depender su bienestar y su desarrollo personal.

PALABRAS CLAVE:

Psicología positiva, educación emocional, fortalezas personales, inteligencia interpersonal, desarrollo personal, autocuidado y bienestar.

ABSTRACT

This Final Degree Project consists of the elaboration of an intervention proposal to work on positive psychology in the infant classroom, more specifically on personal strengths.

The benefits of this will be discussed, and the expansion of knowledge in relation to this field will be pursued as an objective.

Regarding the intervention proposal, we will focus on the development of four personal strengths, which are: creativity, self-regulation, development of social intelligence and teamwork.

We will try to ensure that our infant students develop abilities and skills to put these strengths into practice, since their well-being and personal development will depend on it.

KEYWORDS

Positive psychology, emotional education, personal strengths, interpersonal intelligence, personal development, self-care and well-being.

1. INTRODUCCIÓN

Una vez leí, no hace mucho tiempo, la siguiente frase: “el problema nuestro no es que nos vamos a morir, es que no sabemos cómo vivir”. Esta frase, dicha por Víctor Hugo, recuerdo que me impactó mucho, no podía estar más de acuerdo con ella, y es que, en la actualidad, no es ningún secreto que cada vez hay más gente con problemas mentales, esto lo podemos ver a través de numerosos informes, encuestas, estudios... donde se recoge que la primera causa de muerte de los jóvenes es el suicidio.

Por ejemplo, lo podemos ver en el periódico “la opinión de Málaga”, donde se ha recogido que el número de adolescentes que piensan en el suicidio se ha duplicado. Hemos pasado de un 5,5% en 2019 a 12,3% en 2021 (Martín, 2022)

Este dato, es solo uno de los muchos indicadores que podríamos enumerar para calibrar hasta qué punto las enfermedades mentales están presentes en nuestras vidas, lo que acabará condicionando inevitablemente la existencia del ser humano (Punset, 2012)

La vida está llena de obstáculos y dificultades, es prácticamente imposible que alguien en algún momento de su vida no pase por alguna etapa complicada, y el problema no es pasar por ella, el problema es no saber salir de ella, por ello es importante tener un mínimo de conocimiento sobre cómo gestionar nuestros sentimientos y emociones en estas circunstancias.

En este trabajo de fin de grado hablaremos sobre la Psicología positiva, que tal como la define Seligman (2011) es el estudio científico de experiencias y rasgos individuales positivos, con la intención de mejorar así la calidad de vida de cada persona.

Creo que el desarrollo de este concepto debería ser trabajado en numerosos ámbitos, como por ejemplo en el escolar, ya que nadie nos enseña cómo ser resilientes en determinadas situaciones, como puede ser una ruptura de pareja, la pérdida de un familiar...etc.

Este documento estará dividido en varias partes, la primera tratará de los objetivos generales en los que gira el presente trabajo. Después nos encontraremos con la justificación en la que se presentarán los motivos por los cuales se ha escogido el tema de la “psicología positiva”.

A continuación de estos puntos veremos dos bloques claramente diferenciados, por una parte, tendremos un marco teórico en el que abordaremos cuestiones como: ¿Qué es la psicología positiva?, ¿Qué autores fueron importantes para su desarrollo en la sociedad?, ¿Qué son las teorías de la psicología positiva?, ¿Cuál son los pilares de esta?, ¿Qué impacto tendría en los niños el trabajo de la misma dentro del aula?, ¿Cómo influyen las emociones en el desarrollo del bienestar?, ¿Qué son las fortalezas y como nos pueden ayudar en nuestro crecimiento personal?

Por otra parte, abordaremos una propuesta de intervención, que tendrá como objetivo trabajar en el aula las fortalezas de nuestros alumnos.

Las fortalezas cumplen un papel muy importante en el desarrollo del bienestar de cualquier persona.

A pesar de ser muchas las fortalezas que podemos abordar, en la propuesta de intervención nos centraremos solamente en algunas de ellas.

Para poner fin al trabajo se abordarán una serie de conclusiones reflexivas sobre el mismo y las dificultades con las que me he ido encontrando en su realización.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se han tenido en cuenta a la hora de elaborar este Trabajo Fin de Grado son los siguientes:

- Realizar una revisión teórica sobre la psicología positiva.
- Realizar una revisión teórica sobre sus aplicaciones al aula.
- Elaborar y aplicar un programa educativo para el desarrollo de unas determinadas fortalezas que permitan a los alumnos mejorar su bienestar.

Dichas fortalezas son:

- El trabajo en equipo, donde intentaremos que el grupo funcione de manera armoniosa.
- La creatividad, buscando desarrollar elementos como la espontaneidad, sensibilidad, originalidad, desarrollo del pensamiento abstracto, resolución de problemas, libertad a la hora de expresarse, etc.
- La autorregulación, consiguiendo ejercer un cierto control sobre nosotros mismos.

- La inteligencia social, en concreto, la interpersonal o inteligencia emocional, en la que trabajaremos sobre la interpretación e identificación de los sentimientos y emociones del resto de compañeros, además de adentrarnos en el autoconocimiento.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La principal razón de elaboración de este Trabajo Fin de Grado sobre la Psicología positiva, y todo lo que ello conlleva, se debe a que, durante la pandemia de 2019, aprovechando el tiempo libre que teníamos, me dio curiosidad por leer libros de autoayuda y psicología. Poco a poco le empecé a coger gusto, además la situación que se presentaba por aquel entonces no era nada fácil, y para mi esta temática fue una vía de escape, la cual me ayudó mucho a llevar de una forma más positiva aquella situación.

Realmente la psicología positiva fue mi salvavidas, así que aprovechando que era una de las temáticas a escoger para realizar el trabajo fin de grado, la escogí sin ninguna duda.

La mayoría de la gente a lo largo de su vida pasa por situaciones similares a las mías, en la que se encuentran con un mal estar elevado y no son capaces de gestionar la situación. Creo que es muy importante que se de visibilidad a este problema, para que se tomen medidas encaminadas al favorecimiento del desarrollo personal y social y no solo al desarrollo intelectual.

López (2008), hace mención de la importancia de la creación de programas que favorezcan dicho desarrollo diciendo lo siguiente:

La sociedad actual hace grandes esfuerzos en educación, pero casi todos estos esfuerzos están orientados a la enseñanza de capacidades instrumentales. Éstas son fundamentales para el desarrollo del alumnado, pero están exclusivamente orientadas al rendimiento académico. Hay además una gran presión social sobre los resultados de las evaluaciones. Otros objetivos educativos, como la preparación para tener una mayor calidad de vida personal y social, no pasan de los prólogos de las leyes educativas y se transmiten únicamente, casi siempre de forma incoherente y contradictoria, a través del curriculum oculto. (pág. 257)

Dentro de la psicología positiva, he querido centrar este proyecto en las fortalezas personales que posé cada individuo.

Creo que si desde edades tempranas se trabaja en sacar el máximo potencial a estas fortalezas crearíamos un alumnado más feliz, seguro de sí mismo y resuelto en la búsqueda de soluciones ante cualquier tipo de problema, algo que podría ser la mejora de todas las demás áreas.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 PSICOLOGÍA POSITIVA

Dentro de la psicología positiva, hay muchos puntos de los que se puede hablar. En el presente trabajo sobre todo nos centraremos en dos grandes aspectos, que son las fortalezas y las emociones, ya que juegan un papel fundamental en el desarrollo de una vida satisfactoria y placentera.

4.1.1 ¿Qué es la psicología positiva?

Antes de comenzar a profundizar sobre este concepto, me gustaría introducir el tema hablando de su “creador”, Martín Seligman. Es un psicólogo y escritor estadounidense, nacido en 1942. Se dice que fue pionero de la psicología positiva, con influencia de Mihaly Csikszentmihalyi y Raymond Fower. (Resende, 2019)

Éste define la psicología positiva cómo el Estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología” (Seligman, 1999) (cit. en Resende, 2019)

Además de Seligman, hubo muchos otros autores importantes que dieron voz a esta rama de la psicología, teniendo todos ellos como objetivo común conseguir un estado de bienestar y la adquisición de experiencias positivas. Los temas más repetidos por cada uno de ellos son la felicidad, la autoestima, la satisfacción y los valores. (Resende, 2019)

4.1.2 Modelos del bienestar

Existen numerosas teorías que intentan dar una respuesta acerca de cuáles son los aspectos que se deben llevar a cabo para llegar a un estado de satisfacción frente a la vida.

Algunas de ellas son:

4.1.2.1 La auténtica felicidad

Esta teoría fue llevada a cabo por Seligman (2011), y en ella recalca que objetivo de la psicología positiva es aumentar el nivel de felicidad de la vida personal y del planeta.

El autor, para lograr dicho nivel de felicidad propone una combinación de 3 aspectos/pilares que son los siguientes (Seligman, 2011) (cit. en Perán, 2016):

- La vida placentera:

Se trata de una propuesta hedonista. Y habla de aumentar el número de emociones positivas, tanto en el pasado, presente y futuro, pero sobre todo se hace especial hincapié en las emociones presentes. Este aumento de emociones positivas presentes, según Seligman, se conseguiría a través del “savoring” que consiste en prestar una mayor atención a las sensaciones.

- La vida comprometida:

El bienestar en este pilar derivaría de la puesta en práctica de nuestras fortalezas personales, del compromiso con las tareas que facilitan nuestra capacidad de experimentar el “Flow”. Este estado se alcanza solamente cuando una actividad nos absorbe y tenemos la impresión de que se detiene el tiempo. Solemos experimentar esta sensación cuando practicamos actividades que nos gustan, hablamos de un tema que nos apasiona o tenemos un desafío que nos motiva a superarnos.

En definitiva, podríamos decir que se trata de una ecuación entre las características de la tarea y las habilidades personales.

- La vida con significado:

Esta tercera vía hacia la felicidad está más relacionada con la búsqueda del sentido, significado vital y trascendencia hacia los demás, es decir, en comparación con las otras dos anteriores que estaban más relacionadas con lo individual, esta busca objetivos que van más allá de uno mismo. Podríamos decir que es la aplicación de las fortalezas personales para ayudar a los demás.

Con lo cual, este proceso se daría a través de las instituciones, como puede ser el trabajo, la escuela o la familia.

4.1.2.2 La teoría del Flow

Esta teoría fue formulada por Mihaly Csikszentmihalyi, en 1975, en un artículo publicado en el “Journal of Humanistic Psychology” (Resende, 2019)

Dedico gran parte de su vida a intentar comprender como se sentían las personas cuando más disfrutaban de sí mismas y por qué.

Csikszentmihalyi (1990), habla del concepto de “Flujo” de la siguiente forma:

“Estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles: la experiencia por si misma, es tan placentera que las personas la realizan incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla”. (pág. 20)

4.1.2.3 Modelo PERMA/ teoría del bienestar.

El modelo PERMA, publicado en 2011 por Seligman, es una evolución de la teoría de “la auténtica felicidad”, en el que el autor reformula sus ideas sobre la psicología positiva, afirmando que el bienestar es el objeto de estudio de esta, y no la felicidad.

Las diferencias entre ambas teorías podrían ser clasificadas como se presentan en la siguiente tabla:

Teoría de la auténtica felicidad	Teoría del bienestar
Tema: felicidad	Tema: bienestar
Medida: satisfacción con la vida	

	Medidas: emoción positiva, entrega, sentido, logros y relaciones positivas
Objetivo: aumentar la satisfacción con la vida	Objetivo: crecer como persona a través del aumento de las emociones positivas, la entrega, las relaciones positivas, el sentido y los logros.

Figura 1. Diferencias entre la teoría del bienestar y la auténtica felicidad. (Seligman, 2011, pag.27)

Seligman (2011) sostiene que el bienestar se compone de numerosos elementos, como son las emociones positivas y el desarrollo de los valores y fortalezas personales e identifica grupo de 24 fortalezas. Estas últimas deberán estar dotados de tres propiedades para ser considerados como tal. La primera propiedad está relacionada con la contribución del bienestar, la segunda con el valor intrínseco y la tercera con la independencia del resto de elementos.

Los elementos que favorecen el bienestar según Seligman (2011), también conocidos como PERMA (siglas en inglés) son los siguientes:

- Emoción positiva (Positive Emotions):

Se trata de la piedra angular tanto de la teoría del bienestar como de la teoría de la auténtica felicidad, aunque con algunos pequeños cambios. La satisfacción con la vida y la felicidad, como medidas subjetivas, pasan a ser factores incluidos bajo el elemento de la emoción positiva en vez de ser el objetivo de toda una teoría.

Este primer elemento engloba las típicas variables subjetivas del bienestar: comodidad, éxtasis, placer, etc.

- Entrega (Engagement)

La entrega se valora solo de forma subjetiva y cumple sin problema los tres criterios que le convierten en elemento del bienestar: contribuye al bienestar, se mide de forma independiente al

resto de elementos y es buscado por su valor intrínseco, no para la obtención de alguno de los otros elementos.

- Sentido (Meaning)

Se trata de un elemento subjetivo que se engloba en la emoción positiva.

Al igual que la entrega y la emoción positiva, el sentido cumple los tres criterios para ser un elemento.

- Logros (Accomplishment)

Los logros normalmente se buscan por su valor intrínseco, incluso si no aportan una emoción positiva, sentido ni nada que los vincule con las relaciones positivas.

- Relaciones (Relationships)

Las relaciones con el resto de los individuos suelen ser la mejor cura frente a los momentos difíciles de la vida. Es innegable que la falta de relaciones positivas o la influencia de ellas repercute en el bienestar.

En este último elemento hay ciertas dudas sobre si realmente se cumplen los tres criterios. Es cierto que contribuyen al bienestar y que pueden medirse con independencia del resto, pero no se sabe con certeza si su valor es intrínseco.

4.1.3 OBJETIVOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

El principal propósito de la psicología positiva tal y como lo recogieron Seligman y Peterson (2007) (cit. en Resende, 2019) es averiguar, a través de numerosos estudios, que intervenciones y aspectos contribuyen a aumentar el nivel de felicidad.

En el presente trabajo hablaremos más en profundidad de los aspectos que serían necesarios, según este autor para conseguir dicho estado de felicidad y bienestar.

Como hemos visto anteriormente, en su teoría “la auténtica felicidad”, estos aspectos son los siguientes:

- ✓ el estudio de las emociones positivas.
- ✓ las características individuales positivas, también llamadas fortalezas.

- ✓ el conocimiento sobre las instituciones, en las que se desarrollará este estado de bienestar.

4.2 LAS EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas son uno de los cimientos de las numerosas teorías formuladas en el ámbito de la psicología positiva. Por eso, a continuación, hablaremos en profundidad de ellas, abordando cuestiones como: ¿de qué manera influyen las emociones en la búsqueda del bienestar?, ¿Qué es una emoción?, ¿existen diferentes tipos de emociones?, ¿Cómo podríamos trabajar estas para conseguir un mayor estado de felicidad? ¿Por qué es importante trabajar con ellas desde edades tempranas?, etc.

4.2.1 Definición de emoción

Son muchos los autores que han intentado definir lo que es una emoción, pero debido a su complejidad, no se ponen de acuerdo, y cada uno tiene un concepto propio sobre ello. Algunas de las definiciones son las siguientes:

- Goleman (1996) (cit. en Aresté, 2009) usa el término "emoción" para referirse a un sentimiento y a pensamientos distintivos, estados psicológicos y biológicos, y a un rango de predisposición a actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus mezclas, variaciones, mutaciones y detalles. De hecho, existen más variedades de emociones que palabras para nombrarlas.
- Branden (1994, pág. 239) define emoción como un acontecimiento mental y físico. Es una respuesta psicológica automática, que tiene rasgos mentales y fisiológicos, a nuestra valoración subconsciente de lo que percibimos como beneficioso o perjudicial para nosotros, es decir, que las emociones reflejan una respuesta valorativa de quien percibe diferentes aspectos de la realidad.

Para entender mejor lo que es una emoción, a continuación, citaremos algunas características de las mismas (Maganto y Maganto, 2010):

- Las emociones no son ni buenas ni malas.
- Suponen un aprendizaje, es decir, su identificación se aprende en el ámbito familiar y social.
- Se adquieren por maduración, son evolutivas, es decir, que en determinadas edades se experimentan más unas emociones que otras y la forma de vivirlas y expresarlas es diferente según la edad en la que nos encontremos.
- Aparecen en todas las circunstancias de la vida, es totalmente imposible vivir sin experimentar o sentir algún tipo de emoción.
- Surgen como respuesta a un estímulo, como puede ser un acontecimiento, un conflicto, una persona, etc.
- Son contagiosas.
- Es una experiencia interna con diferentes intensidades, por eso se habla de emociones débiles y fuertes.

Tal y como afirman Maganto y Maganto (2010), las emociones tienen diferentes funciones y nos ayudan a una mejor adaptación y relación social:

- Función adaptativa o de protección: gracias a las emociones podemos dar una respuesta apropiada a cada situación, por ejemplo, el miedo favorece una tendencia a la protección, evitando el peligro o alejándonos de él.
- Función social: facilitan interacciones sociales permitiéndonos tener una comunicación ajustada de nuestros sentimientos.
- Función informativa: a través de las emociones, obtenemos pistas sobre cómo nos encontramos nosotros y como se encuentran el resto de los individuos.
- Función motivacional: las emociones son la fuerza que nos proyecta a potenciar o dirigir una determinada conducta además de impulsarnos a poner soluciones al malestar.

4.2.2 Tipos de emociones

Existen diferentes tipos de emociones, pero podríamos clasificar estas en dos grandes bloques. En función del tipo de respuesta emocional que activa el estímulo podemos distinguir emociones negativas y emociones positivas (Ferrero y Rico, 2010):

- Emociones negativas: estas primeras aparecen cuando nos sentimos amenazados, nos encontramos con dificultades, perdemos un ser querido, etc. Como consecuencia se

genera un estado de malestar, es decir son emociones que nos desagradan. Podríamos poner como ejemplo de estas la ira o el miedo.

- Emociones positivas: se experimentan cuando nos encontramos frente a acontecimientos que nos proporcionan equilibrio, bienestar, progreso, logro de una meta, etc. Algún ejemplo de este tipo de emociones son la alegría y el amor.

Otros modelos interesantes sobre la clasificación de emociones son:

- Modelo de Ekman (1972) (cit en. Lopérfido, 2020), en el que se afirma la existencia de seis emociones básicas, que son la ira, el asco, el miedo, la alegría y la tristeza.
- Modelo de Goleman (1996) (cit en, Fernández, 2021), en el que divide las emociones en primarias, integradas en nuestro ADN, y secundarias, que varían dependiendo de la experiencia de cada persona.

A continuación podemos ver en la tabla su clasificación:

<i>EMOCIONES PRIMARIAS</i>	<i>EMOCIONES SECUNDARIAS</i>
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración
Tristeza	Aficción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación, depresión grave.
Miedo	Ansiedad, aprensión temor, preocupación consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosísimo, angustia, susto, fobia, panico, terror
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud,

	animosidad, irritabilidad, hostilidad, odio y violencia
Aversión	Desprecio, desden, displicencia, asco, antipatia, disgusto y repugnancia
Alegria	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, beatitud, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, extasis y manía.
Amor	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción adoración, enamoramiento, ágape.
Vergüenza	Culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción

Figura 2. Clasificación de las emociones. (Goleman 1996, p.432 y 433)

4.2.3 DESARROLLO DE EMOCIONES EN LA ETAPA INFANTIL

Tal y como afirma Lòpez (2019) en la etapa de desarrollo que comprende desde los 0 a los 6 años, los aspectos emocionales juegan un papel fundamental en la vida y configuran las bases o condiciones necesarias para el progreso del niño en las diferentes dimensiones de su desarrollo.

En la siguiente tabla podemos la evolución que siguen las diferentes emociones dependiendo la etapa evolutiva en la que se encuentra el niño, en este caso, vienen reflejados los primeros años de vida (Montoya, Schoeps, Postigo y Gonzalez, 2021)

ETAPA EVOLUTIVA	CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL
educación infantil 0-6	<p>Basado en el vínculo de apego y confianza básica.</p> <p>Competencias que pueden desarrollarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresión de emociones básicas • Sincronía afectiva (respuesta afín o coherente a la emoción del otro) • Emociones autoconscientes o emociones morales: culpa, vergüenza, orgullo... • Conciencia emocional • Estrategias de regulación emocional centradas en la intensidad emocional: deshago emocional, evitación de estímulo, interacción social (pedir perdón o confrontar), distracción...

Figura 3. Características del desarrollo emocional según la etapa evolutiva “(p. 24.)

De acuerdo con Punset (2012) en esta etapa se ajustan los patrones emocionales de las personas, y de cómo queden conformados dependerá el cómo amamos, cómo nos vemos y como nos relacionamos con el entorno, por lo tanto, es necesario que desde edades tempranas se trabaje el desarrollo de las emociones y una muy buen recurso para dicho desarrollo es la elaboración de programas de educación emocional, con los que se intentará prevenir la inmadurez emocional tan frecuente en nuestra sociedad.

Los programas de educación emocional tienen como objetivo un el desarrollo de habilidades innatas, con las cuales los alumnos podrán utilizar de una forma óptima la fuerza emocional.

Cuando se descubre el funcionamiento y la manera de actuar con las diferentes emociones, se aumenta el autodomínio, lo que desembocará en una mejor calidad de vida. (Muñoz, 2014)

El desarrollo de estas habilidades supondría llegar a un cierto nivel de inteligencia emocional.

4.2.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional, tal y como la define Goleman (1996), es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros.

Si queremos hacer un uso efectivo de las emociones, y que los demás también lo hagan, el primer paso a seguir es identificarlas y reconocerlas para posteriormente poder controlarlas. (Aneas, 2009)

Aneas (2009) sostiene que, para poder llevar a cabo una propuesta de intervención encaminada al desarrollo de la inteligencia emocional, es necesario saber que esta se subdivide en dos:

- Inteligencia intrapersonal

Hace referencia a las características internas y de autoconocimiento. Encontramos las siguientes habilidades:

- Autoconciencia: Capacidad de saber que está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo.
- Control emocional: Regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización.
- Capacidad de motivarse y motivar a los demás

- Inteligencia interpersonal.

Relacionada con las características externas. Las habilidades que encontramos dentro de esta inteligencia son:

- Empatía: Entender que están sintiendo los demás, ver el punto de vista emocional, del otro en determinadas situaciones.
- Habilidades sociales: Habilidades de liderazgo y popularidad.

Para poder llevar a cabo un desarrollo a nivel emocional en el aula es necesario crear entornos positivos, estar pendiente de las necesidades de cada alumno y dotarles de modelos de comportamiento responsable y de gestión de sus emociones. (Punset, 2012)

4.2.5 Papel del profesorado en el desarrollo de la inteligencia emocional

Como acabamos de ver anteriormente la inteligencia emocional es un aspecto fundamental en el desarrollo de todo niño, repercute en todos los ámbitos de su vida, y los agentes encargados de que este desarrollo tenga lugar son los educadores y las propias familias.

Desde el ámbito escolar, los profesores deben contribuir dentro de sus obligaciones académicas al desarrollo socioemocional de los alumnos. No ha de olvidarse que una de las finalidades de la educación, según nuestro sistema educativo, es el desarrollo integral de la personalidad de todos y cada uno de los niños, que un futuro, más o menos cercano, serán los adultos de nuestra sociedad” (Aneas, 2009, pág. 387)

A continuación, en la presente tabla redactada por Aneas (2009), podemos ver los objetivos que se deben seguir en este tipo de programas orientados hacia el desarrollo emocional.

Objetivos del programa de desarrollo emocional	Elementos a trabajar
Lograr una autoconciencia emocional	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconocer e identificar las emociones que sentimos✓ Comprender las causas que las producen✓ Identificar la diferencia entre lo que una persona piensa, siente y hace.
Conseguir un adecuado control de las emociones y mayor autocontrol en situaciones críticas	<ul style="list-style-type: none">✓ Aumentar la tolerancia a la frustración✓ Manejar las emociones negativas que son destructivas para si mismo y los demás: venganza, envidia, celos, ansia de poder...✓ Aprender a expresar el estado emocional negativo de una manera adecuada a través de la palabra✓ Poseer sentimientos más positivos hacia uno mismo y los demás

<p>Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer y comprender el punto de vista del interlocutor siempre con respeto ✓ Sensibilizar ante los sentimientos de los demás ✓ Aumentar la capacidad de escucha activa ✓ Aumentar la implicación y preocupación por los problemas de los demás, amigos, familia, personas que viven en situaciones desfavorecidas...
<p>Mejorar las relaciones interpersonales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar las situaciones problemáticas, los conflictos y sus causas ✓ Hacer propuestas para la solución de conflictos ✓ Mediación y negociación en situaciones conflictivas ✓ Aumentar las habilidades de comunicación efectiva y eficaz ✓ Adquirir mayores habilidades sociales para conseguir una mayor competencia personal.

Figura 4. Objetivos de los programas de desarrollo emocional (Aneas, 2009, pág. 190)

4.3 LAS FORTALEZAS PERSONALES

Otro de los aspectos que favorecen a la obtención de un estado de bienestar, es el desarrollo de las fortalezas humanas, también conocidas como características individuales positivas.

4.3.1 ¿Qué son las fortalezas personales?

Las fortalezas, según las describe Francia (2020), son los puntos fuertes del carácter, las cualidades positivas, los recursos, habilidades y capacidades que el ser humano utiliza diariamente y cuya aplicación permite experimentar gratificación y ser felices, permitiendo así al individuo vivir una vida mejor y densa de significado.

4.3.2 Tipos de fortalezas personales

El estudio de las fortalezas en la psicología Positiva empezó en 1999, con un grupo de académicos que crearon una lista con fortalezas humanas, con la confianza de que ésta sirviera

como marco para estudiar los rasgos positivos. Christopher Peterson y Martin Seligman continuaron este trabajo en 2004 diseñando un programa, al que llamaron “VALUE IN ACTION” (VIA). En él clasificaron seis virtudes, agrupadas en veinticuatro fortalezas, consideradas el centro de la psicología positiva. Su intención era alcanzar con estas un mayor bienestar y desarrollo personal (Vázquez y Hervás, 2009).

Las fortalezas y virtudes que vienen recogidas en el programa VIA son las siguientes (González, y Carreres, 2010)

- Sabiduría: Se refiere a las fortalezas cognitivas.
 - ✓ Creatividad: Pensar en nuevas formas originales de hacer las cosas.
 - ✓ Curiosidad: Tener ganas de descubrir y explorar cosas nuevas.
 - ✓ Juicio: Pensar detenidamente antes de tomar una decisión.
 - ✓ Pasión por aprender: Ganas de adquirir nuevos saberes sin razón aparente.
 - ✓ Perspectiva: Ver desde diferentes puntos de vista una misma cuestión para poder opinar adecuadamente sobre esta.

- Valor: Se refiere a las fortalezas emocionales.
 - ✓ Valentía: Ser capaz de enfrentarte a tus miedos, así como amenazas o desafíos.
 - ✓ Honestidad: Decir la verdad y ser sincero ante cualquier cuestión.
 - ✓ Perseverancia: Ser constante para alcanzar una meta, intentándolo a pesar de los obstáculos que haya en el camino.
 - ✓ Ánimo: Vivir la vida con entusiasmo y alegría.

- Humanidad: Se refiere a las fortalezas impersonales.
 - ✓ Amabilidad: Ayudar y ser generoso con las personas.
 - ✓ Amor: Valorar la relación que se tiene con el resto de las personas.
 - ✓ Inteligencia social: Sentir empatía por las personas y ser consciente de los sentimientos propios.

- Justicia: Se refiere a las fortalezas cívicas.
 - ✓ Justicia: Ser imparcial a la hora de tomar una decisión sin que los sentimientos interfieran.
 - ✓ Liderazgo: Tener la capacidad de guiar a un grupo y aportar ideas para la realización de algo.
 - ✓ Trabajo en equipo: Cooperar entre todos para conseguir un éxito común.

- **Templanza:** Se refiere a las fortalezas que evitan caer en los excesos.
 - ✓ **Perdón:** Ser capaz de dar una segunda oportunidad a alguien que nos ha perjudicado o dañado.
 - ✓ **Humildad:** No alardear de los logros propios.
 - ✓ **Prudencia:** Ser precavido y actuar con cautela ante una situación.
 - ✓ **Autorregulación:** Ser capaz de controlar los sentimientos y emociones, así como las acciones que vamos a realizar.

- **Trascendencia:** Se refiere a las fortalezas que dan
 - ✓ **Apreciación de la belleza:** Disfrute de la hermosura de los ámbitos de la vida.
 - ✓ **Gratitud:** Agradecer a otra persona por algo que haya hecho.
 - ✓ **Esperanza:** Tener una buena perspectiva sobre lo que ocurrirá en el futuro.
 - ✓ **Humor:** Hacer reír a otras personas o apreciar lo que hagan ellas.
 - ✓ **Espiritualidad:** Tener creencias de que hay algo especial en alguna parte que no podemos ver.

Todas ellas son igual de importantes ya que ayudan a un bienestar personal.

Para que una de estas fortalezas, fueran incluida en el proyecto tenía que cumplir unas determinadas condiciones como, por ejemplo: apariencia de rasgo, ausencia de un opuesto deseable, distintividad, etc. (González y Carreres, 2010).

Según Sol (2012), la mejora de las fortalezas y virtudes de los niños puede prevenir el desarrollo de conductas consideradas peligrosas, como pueden ser el consumo de drogas o alcohol.

De esta manera, realizando intervenciones en el aula encaminadas al desarrollo de estas fortalezas, incrementaremos las posibilidades de que los alumnos puedan enfrentarse a las diferentes dificultades que se encuentren por el camino.

No debemos de olvidar, que a pesar de que el papel del docente es un papel fundamental, el de las familias también lo es, y es necesario que exista una cierta armonía entre ambas si queremos que este desarrollo tenga sus frutos.

Tal y como lo afirma Hernández (2014), de la coordinación y buena armonía entre escuela y familia va a depender el desarrollo de una personalidad sana y equilibrada del niño, cuya conducta influirá en las interacciones sociales y convivencia en grupo.

4.3.3 ¿POR QUÉ DESARROLLAR LAS FORTALEZAS EN LA EDAD TEMPRANA?

Nuestro cerebro está en constante cambio, sobre todo los tres primeros años de vida, en los que se produce una sobredosis de materia gris, lo que permite desarrollar a los niños de estas edades numerosas habilidades básicas como la audición, las destrezas motoras rudimentarias, el lenguaje, formas sencillas de relacionarse con los demás y destrezas cognitivas fundamentales. Debido a esta proliferación neuronal, la infancia temprana es una buena época para desarrollar las fortalezas de los niños (Waters, 2019)

A lo largo de las últimas décadas se han llevado a cabo numerosas investigaciones en las que el objetivo principal era averiguar cuáles son las ventajas que se obtienen al trabajar el desarrollo de las fortalezas humanas.

Waters (2019) recoge alguna de estas ventajas de la siguiente forma:

- Se ha comprobado que, los alumnos con los que se ha trabajado el desarrollo de las fortalezas tienen un mayor nivel de satisfacción y compromiso en la escuela.
- Niveles más altos de desempeño académico.
- Mayor probabilidad de permanecer casado y ser feliz en el matrimonio
- Mejor desempeño laboral
- Niveles más elevados de aptitud física y adaptación de comportamientos saludables (alimentación sana, por ejemplo)
- Menor riesgo de depresión
- Incremento en la capacidad de resistir el estrés y la adversidad
- Mejor recuperación después de las enfermedades
- Mayores niveles de satisfacción con la vida y de autoestima

4.3.4 FORTALEZAS QUE SE TRABAJÁRAN EN LA PROPUESTA DIDÁCTICA

Como ya hemos visto con anterioridad, existe una larga lista de fortalezas humanas, a continuación, se abordarán más en profundidad de aquellas que hemos escogido para la propuesta de intervención.

Estas son:

- ✓ Trabajo en equipo (cooperación)
- ✓ Creatividad
- ✓ Autorregulación: Ser capaz de controlar los sentimientos y emociones, así como las acciones que vamos a realizar.
- ✓ Inteligencia social: Sentir empatía por las personas y ser consciente de los sentimientos propios.

4.3.4.1 Trabajo en equipo

Para que sea posible el trabajo en equipo, es necesario que exista un grupo de personas dispuestas a lograr y perseguir unos fines comunes, siendo así necesaria una comunicación nítida y fluida entre los distintos miembros del grupo, además de la aceptación de normas, principios y roles de comportamiento social. Por lo tanto, un equipo debe caracterizarse por su alta productividad y su bajo nivel de conflicto interpersonal. (Morales y Vargas, 2010)

Tal y como señalan Morales y Vargas (2010), a la hora de realizar un trabajo en equipo, nos podemos encontrar con diversos modos de estructurar los grupos de trabajo. Por una parte, tenemos los grupos formales, caracterizados por tener una estructura y unos objetivos claros.

Otro tipo de clasificación son los grupos informales. Estos carecen de estructura de mando y objetivos claramente especificados.

Es importante destacar que no es lo mismo trabajo en equipo que grupo de trabajo. El trabajo en equipo hace referencia a la combinación de habilidades de los diferentes miembros del grupo con la intención de llegar a un objetivo común. En cambio, un grupo de trabajo depende de un líder para la asignación de tareas (Katzenbach, 2000)

En nuestra propuesta de intervención, destinaremos una sesión al desarrollo del trabajo en equipo, donde perseguiremos, entre otras cosas, que el grupo funcione de una manera armoniosa, por lo que será necesario que éste, presente las siguientes características (Morales y Vargas, 2010):

- Aceptación de las tareas por cada uno de los miembros
- Cohesión, unión emocional y física a la hora de enfrentar diferentes situaciones
- Concordancia en la toma de decisiones
- Comunicación mediante la trasmisión de experiencias de forma clara y directa
- Armonía, correspondencia entre intereses y necesidades individuales con los del grupo en un equilibrio emocional positivo.
- Afectividad, capacidad para vivenciar, demostrar sentimientos y emociones positivas unos a los otros.

E intentaremos evitar a toda costa que se produzcan conductas destructivas, muy comunes en la etapa infantil, que lo único que hacen es obstaculizar el trabajo grupal, puesto que, esta conducta solo logra satisfacer las necesidades individuales. Estas conductas destructivas de las que hablamos, e intentamos obstaculizar se manifiestan a través de cinco actitudes que son la agresión, el deseo de reconocimiento, la obstrucción, el alejamiento y la dominación. (Morales y Vargas, 2010)

4.3.4.2 La autorregulación

Otra de las fortalezas recogidas en “Value in Action” (VIA), es la fortaleza de la Autorregulación, que forma parte de la virtud de la templanza.

Esta fortaleza es caracterizada por la disposición de una cierta moderación, esto no supone deshacerse de todos los placeres o deseos, si no apartar aquellos opuestos a la razón. (Trigo, 2009).

Tal y como afirma Alabau (2021), la autorregulación es un concepto algo complejo, puesto que debe abarcar una serie de procesos. Dichos procesos son los siguientes:

- Proceso de planificación, donde se produce el análisis de la situación, se establecen unos objetivos y su correspondiente organización.
- Proceso de ejecución, donde se pone en práctica la conducta
- Proceso de autorreflexión, donde se realiza la valoración y evaluación de los resultados obtenidos. Esta fase es muy importante ya que la autorregulación se retroalimenta a raíz de las experiencias y consecuencias derivadas de estas.

Con el desarrollo de esta fortaleza conseguiremos ejercer un cierto control sobre nosotros mismos, alcanzando así los objetivos esperados. Las personas con autorregulación son capaces de controlar respuestas instintivas como por ejemplo la impulsividad o la agresión, respondiendo en su lugar según las normas preestablecidas del comportamiento. (Rashid, 2005)

Es decir, será necesario que para que nuestros alumnos consigan un cierto nivel de autorregulación, se pongan en práctica una serie de elementos y habilidades.

Alabau (2021) recoge estos elementos y habilidades:

- Autocontrol: habilidad que permitirá a los niños mantener la focalización y dirección de la acción.
- Metacognición: se trata de la capacidad para reflexionar acerca del propio pensamiento
- Autoconocimiento: reconocimiento de las cualidades, la propia persona, fortalezas y debilidades.
- Automotivación: se trata del propio impulso para perseverar en aquello que se quiere conseguir, manteniendo el entusiasmo y optimismo.
- Autoevaluación: capacidad para juzgar y valorar la propia actuación.
- Inhibición conductual: habilidad para cambiar conductas indeseadas por otras más adecuadas
- Flexibilidad mental: se trata de la habilidad para adaptar conductas a las condiciones cambiantes del medio.

Lo más común a estas edades (0-6 años) es que los niños tengan comportamientos en forma de golpes, gritos y rabietas, como consecuencia de no saber gestionar/reprimir sus sentimientos, por eso, es importante que, desde edades tempranas, se desarrollen programas de intervención encaminadas a el control y manejo de impulsos y sentimientos (Roldán, 2016).

En la sesión diseñada para el desarrollo de esta fortaleza, que veremos más adelante, se hará hincapié en que los alumnos empiecen a tener un cierto control de sus sentimientos, emociones, y acciones.

En ningún momento se buscará la anulación de sentimientos negativos. Todos los sentimientos son válidos y necesarios. La búsqueda está más encaminada a la gestión, reconocimiento y expresión de dichos sentimientos (Roldán, 2016).

4.3.4.3 La creatividad

Otra de las fortalezas que no podían faltar en nuestra propuesta de intervención es la creatividad.

La creatividad, tal y como la define Punset (2012) consiste en poner a trabajar la imaginación para generar ideas nuevas que aportan valor e implica tener una actitud de curiosidad y juego a la experiencia de la vida. Esta se puede practicar, enseñar y mejorar.

Se ha podido comprobar que ésta, es fundamental en el progreso y bienestar social. La capacidad que tenemos de cambiar las cosas y las personas a través de la creación es clave para encontrar soluciones a los retos que se nos presentan cada día, para mejorar nuestra vida, nuestro entorno y en consecuencia la mejora de nuestra sociedad (Arca, 2013)

Según con Casillas (1999), uno de los planteamientos más atractivos en la actualidad para el desarrollo de la creatividad y su conceptualización, es el creado por Robert Sternberg y Tood Lubart. Ambos autores consideran que la unión de seis recursos favorece la creatividad terrenal. Dichos recursos son los siguientes:

- La inteligencia: permite crear y averiguar ideas, además de redefinir problemas. Es el recurso que posibilitará a los alumnos a analizar la información, haciendo así una codificación, combinación y comparación selectiva.
- La personalidad: este recurso está vinculado a la forma en la que se relaciona cada individuo con el entorno. Para que pueda existir un pensamiento creativo, es necesario desarrollar unos ciertos rasgos, como pueden ser: voluntad para asumir riesgos y crecer, perseverancia ante los obstáculos, predisposición para vivir nuevas experiencias, confianza en si mismo, etc. Es muy importante, si queremos trabajar el pensamiento creativo en el aula, fortalecer estos indicadores de personalidad, obteniendo así unas mejores condiciones para su desarrollo.
- La motivación: es el motor que conduce a realizar una tarea con entusiasmo y placer.
- El contexto medioambiental: Tener una buena motivación respecto al trabajo creativo supone que en el entorno existan unas determinadas problemáticas, permitiendo así la búsqueda de ideas creativas.

- El conocimiento: Para ser creativos es fundamental tener unos conocimientos previos del área donde se está buscando la idea creativa.
Este recurso juega un papel muy importante en el desarrollo de la creatividad, ya que las ideas innovadoras y originales surgen, la mayoría de las ocasiones, a raíz de establecer nuevas relaciones con ideas ya existentes, transformando así la información establecida o agregando detalles a situaciones conocidas.

La edad de infantil es un buen periodo para desarrollar la creatividad, puesto que en ese rango de edad el niño posee un espíritu fresco, imaginativo y sensitivo. Le entusiasma todo lo que le rodea y está lleno de interés por lo que se puede hacer” Milicic (2001)

Antes de ponernos a trabajar en el desarrollo de esta fortaleza con los niños, es interesante nombrar cuales son las características esenciales del pensamiento creativo, ya que el desarrollo de la creatividad no solo es emplear técnicas ingeniosas o atractivas, si no que tambien implica incidir sobre varios aspectos del pensamiento. Estas son las cuatro características más importantes del pensamiento creativo descritas por Casillas (1999):

- La flexibilidad: capacidad para manipular determinadas alternativas en diferentes campos o categorías de respuesta. Se trata de buscar una visión distinta o más amplia a la que siempre se ha visto.
- La fluidez: capacidad para producir una cantidad considerable de ideas y respuestas a planteamientos previamente establecidos. Es decir, buscaríamos que los alumnos pudieran utilizar el pensamiento divergente con el objetivo de que busquen más de una opción a su problema ya que no siempre la primera respuesta es la más apropiada.
- La originalidad: Se trata del aspecto más característico de la creatividad. Supone pensar en ideas que nadie nunca ha tenido, visualizar los problemas de forma distinta, etc. Encontrando así respuestas innovadoras a los problemas.
- La elaboración: capacidad de incorporar detalles o elementos a ideas que ya existen, modificando en pequeña medida alguno de sus atributos.

4.3.4.4 La inteligencia social

Otra de las fortalezas que vamos a trabajar es la inteligencia social.

Personalmente, y desde mi punto de vista, considero que el desarrollo de la inteligencia social es de vital importancia ya que abarca numerosas áreas de las que dependerá el bienestar de la persona.

Tal y como afirma Albrecht (2006), los individuos con inteligencia social consiguen que el resto se sientan valorados, apreciados, queridos y respetados. Por el contrario, las personas que carecen de ella tienen un “comportamiento tóxico” que provoca que los individuos de alrededor se sientan incómodas.

El término de inteligencia social hace referencia a la capacidad de percibir los sentimientos, el estado de ánimo, las motivaciones y los temores de otros individuos, además de tener y mantener relaciones con los mismos de manera satisfactoria. (Goleman 2006)

Además, el desarrollo de esta fortaleza, posibilita el conocerse a uno mismo y tener una buena gestión de emociones, por lo que podemos afirmar que la inteligencia social y la emocional están íntimamente relacionadas (García-Bullé, 2019)

Lo que pretendemos conseguir trabajando la inteligencia social es que los alumnos desarrollen habilidades a la hora de interactuar y relacionarse con el medio que les rodea.

Estas habilidades de las que hablamos, mencionadas por García-Bullé (2019) son:

- Conocimiento sobre roles sociales y costumbres: estar al corriente de las costumbres y sobre todo de las reglas sociales del entorno facilita en gran medida la interacción con el resto de las personas sin tener que estar limitado por la edad, religión u orígenes de las mismas
- Capacidad verbal, no verbal y conversación fluida: se trata de la capacidad para usar palabras correctas, intención certera y tono idóneo para establecer una comunicación efectiva.
- Entendimiento sobre cómo funciona la sensibilidad del otro: empatizar con las emociones ajenas, y no olvidarnos de las propias.
- Capacidad de escucha: se trata de una habilidad imprescindible para el correcto desarrollo de la inteligencia emocional puesto que, ayuda a prevenir conflictos, conectar con los interlocutores y aprender del resto.

- Ejecución de rol y eficacia social: esta habilidad hace referencia a la adaptación de los diferentes entornos sociales.
- Construcción y mantenimiento de una imagen externa: capacidad para saber manejarse de forma sincera hacia nuestra persona, pero sin cerrarnos a conductas relacionadas con la comprensión, la empatía, etc.

Como dice Milicic (2001), la capacidad para querer y ser querido se aprende desde muy temprano, y es uno de los factores que pueden proporcionar mayor felicidad en la vida.

En la propuesta de intervención sobre la inteligencia social, he querido trabajar sobre todo el reconocimiento de las emociones, lo que a mayores conlleva saber evaluar el propio bienestar, y tener una determinada percepción sobre las limitaciones y capacidades personales.

Para el desarrollo de la inteligencia social es interesante trabajar la autoestima, puesto que para tener una buena relación con el entorno y con el resto de las personas, primero es necesario disponer de una buena relación con uno mismo.

Tal y como la define Branden (1994), la autoestima es la disposición a considerarse competente para plantarle cara a los retos que nos va poniendo la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

Tener una buena autoestima supone disponer de habilidades que permitan relacionarse con el resto de los individuos de una manera sana y satisfactoria. (Castro, 2022)

Más adelante se presentará la propuesta de intervención dirigida a alumnos de educación infantil, en la que se llevará a cabo actividades encaminadas al desarrollo de estas fortalezas que acabamos de ver, pero antes es interesante ver porqué es tan importante llevar a cabo en las escuelas una educación más enfocada al bienestar de los niños.

4.4 PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA EDUCACIÓN. LAS INSTITUCIONES POSITIVAS.

Actualmente nos encontramos en una sociedad que da más importancia al rendimiento académico que al propio bien estar, y como consecuencia, en las instituciones educativas se hace más hincapié al desarrollo intelectual que al desarrollo personal y social.

Se nos olvida, que los niños, además de tener necesidades de carácter físico biológico o necesidades mentales, culturales y sociales, también tienen necesidades emocionales y afectivas. (Castejón, González, Gilar y Miñano, 2010)

Desde la escuela es importante que se cubran este tipo de necesidades, ya que, haciendo un buen uso de ella, se puede crear una sociedad no solo preparada a nivel intelectual, si también a nivel emocional.

Hoy en día, ya se han implementado programas encaminados a la psicología positiva, con la intención de fomentar dichos beneficios. Estos programas sobre todo van dirigidos a la etapa de educación secundaria, y sería muy interesante que poco a poco se crearan programas adaptados a etapas previas, de esta forma los más pequeños también se podrían beneficiar del desarrollo de emociones positivas y fortalezas.

“Penn Resiliency Program” es un ejemplo de este tipo de programas. Es un programa centrado en el bienestar, y está validado por el equipo de investigación del Positive Psychology Center de la Universidad de Pensilvania, dirigido por Seligman (2011)

De acuerdo con Seligman (2011), el principal objetivo que persigue este programa es favorecer la capacidad de los jóvenes para enfrentarse a los estresores y problemas de la vida diaria, a través del entrenamiento estrategias de afrontamiento, relajación, toma de decisiones, control del pensamiento o asertividad.

Algunas de las conclusiones más importantes de este programa que recoge el autor son las siguientes (Seligman, 2011, p. 105):

- El programa de Resiliencia de la Universidad de Pen reduce y previene los síntomas de depresión. Los efectos perduran por lo menos dos años.
- Reduce la desesperanza.
- Evita niveles clínicos de depresión y ansiedad.
- Mejora el comportamiento relacionado con la salud, ya que los adultos jóvenes que terminan el programa presentan menos síntomas de enfermedades físicas, menos visitas al médico debidas a enfermedades, siguen una dieta más saludable y hacen más ejercicio.
- Reduce y previene la ansiedad.

- Reduce los problemas de comportamiento.
- Funciona igual de bien para niños de distintos orígenes raciales/étnicos.

Como vemos este tipo de programas supondría un gran cambio en la sociedad.

4.4.1 ¿Por qué es importante trabajar la psicología positiva en preescolar?

Las escuelas son un lugar idóneo para trabajar la psicología positiva, ya que la influencia de los educadores es determinante en el desarrollo del niño.

Desde que empecé a interesarme por la psicología positiva, siempre se me he preguntado si mi forma de enfrentarme a diferentes dificultades hubiera distinta si en la escuela me hubieran enseñado pautas encaminadas al desarrollo del bienestar, como, por ejemplo, cómo gestionar emociones, cómo sentirme mejor en momentos de dificultad o cómo tener relaciones sociales satisfactorias.

Tal y como sostiene Seligman (2011), dos buenos motivos por los que el bienestar debería trabajarse en los colegios son la multitud de casos de depresión y el aumento simbólico de la felicidad a lo largo de las dos últimas generaciones. Otra buena razón es que un mayor bienestar supone una mejora el aprendizaje. Cuando nos sentimos bien aumenta la capacidad de atención, el pensamiento creativo y el pensamiento holístico. En cambio, cuando tenemos mal estar nuestra capacidad de atención disminuye y aumenta el pensamiento crítico y analítico.

5. Propuesta de Intervención

5.1 INTRODUCCIÓN

A continuación, se elaborará una propuesta de intervención didáctica para poner en práctica en el aula de educación infantil. El tema elegido, como bien hemos podido ver en el marco teórico, es la psicología positiva, y dentro de ella, las fortalezas personales.

Las fortalezas que se trabajarán han sido seleccionadas del programa VIA, elaborado por Christopher Peterson y Martin Seligman. Estas son la creatividad, la inteligencia social, autorregulación y el trabajo en equipo.

Se realizarán numerosas sesiones, y cada una de estas tendrá sus propios materiales y actividades de intervención, ajustadas al desarrollo de la fortaleza correspondiente.

Con esta propuesta de intervención pretendemos que los niños adquieran ciertos hábitos y competencias, y hagan uso de ellas para así obtener un correcto desarrollo.

Como elemento motivador, en algunas actividades, haremos uso del señor estudioso. El señor estudioso es un muñeco del aula muy querido por los alumnos, este nos servirá también de hilo conductor y jugará un papel fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje de este proyecto sobre las fortalezas personales

5.2 CONTEXTO

Esta propuesta de intervención de trabajo de fin de grado tendrá lugar en un aula de infantil en la provincia de Valladolid.

Se trabajará con un total de 15 alumnos de entre 4 y 5 años de edad.

5.3 OBJETIVOS GENERALES

- Llevar a la práctica actividades formativas que fomenten el desarrollo de las fortalezas personales.
- Mejorar autoestima, autoimagen y autoconcepto
- Aprender a tener y mantener relaciones sanas con sus compañeros

5.4 METODOLOGÍA

La metodología de trabajo será el aprendizaje cooperativo.

Según Villagrà (2018) este aprendizaje se apoya en el trabajo en equipo y tiene como objetivo la construcción de conocimiento y la obtención de habilidades y competencias sociales.

Los elementos que siempre están presentes en este tipo de aprendizaje son (García, Traver y Candela (2019):

- La cooperación: El apoyo entre los estudiantes no solo estará dirigido a la obtención de un determinado control sobre los contenidos, también al trabajo en equipo. Se trata de compartir metas y recursos, responsabilizarse de su papel y ser conscientes de que será difícil llegar al éxito sin que todos y cada uno de los miembros del grupo tengan un cierto compromiso.
- La responsabilidad: los estudiantes deben asumir su responsabilidad individual en la parte de la tarea que les corresponda, cada uno tiene una parte de trabajo que cumplir.
- La comunicación: es necesario que los miembros del grupo intercambien materiales e información de manera constante, además de preocuparse de que todos la comprendan, reflexionando y analizando sobre las conclusiones, intentando obtener así una mayor calidad en sus resultados y razonamientos.
- El trabajo en equipo: gracias a este elemento, los alumnos aprenden a resolver juntos los problemas, desarrollando habilidades de comunicación, liderazgo, confianza, solución de conflictos y toma de decisiones.
- La autoevaluación: es necesario que los alumnos evalúen el proceso de trabajo que han llevado a cabo de forma conjunta, reflexionando sobre qué acciones han sido útiles y qué acciones por el contrario no han resultado tan útiles. Los equipos deben establecer metas y analizar sus logros y fracasos, pudiendo identificar así los problemas y buscando soluciones o cambios para mejorar su futuro trabajo.

El papel principal del profesorado en este aprendizaje tal y como lo sugieren García et al. (2019) es el de desarrollar en sus alumnos la empatía y la búsqueda del bien común y no solo la del propio, además como docente debe llevar una cierta supervisión del trabajo en equipo que cada grupo de alumnos está llevando a cabo; observando las interacciones de cada uno de los componentes, escuchando conversaciones e interviniendo cuando considere necesario. Es decir, su papel más que de transmisor de información es el de facilitador, mediador y guía en el aprendizaje de sus alumnos, sin olvidarse de la organización de las actividades para ser trabajadas en equipo.

Debemos intentar que el alumno este motivado y abierto a la adquisición de nuevos aprendizajes, y para ello nuestra actitud como docentes jugará un papel fundamental.

La evaluación que se llevará a cabo es la evaluación continua y dentro de esta se hará una evaluación de tipo diagnóstico, formativa y sumativa, de esta forma no evaluaremos solo el final del proceso de aprendizaje, sino que también tendremos en cuenta el proceso enseñanza-aprendizaje, permitiendo así ajustar algunas actividades si fuera necesario.

La finalidad de esta propuesta de intervención es crear un ambiente cooperativo, autonomía por parte del alumnado y sobre todo fomentar sus ganas de aprender.

La mayoría de las actividades que se realizarán serán en grupo, de carácter participativo y haciendo uso de la comunicación verbal en la gran mayoría de las actividades, aunque también contaremos con actividades que se tendrán que realizar de forma individual.

5.5 CONCRECIÓN CURRICULAR

En este apartado se señalarán aquellos contenidos, objetivos y criterios de evaluación del Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, que tienen relación a lo largo de todas las sesiones relacionadas con las “LAS FORTALEZAS PERSONALES”

1. CRECIMIENTO EN ARMONÍA

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias 2. Observar y explorar su entorno familiar, natural y social. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva 	<p>1.1 Adecuar sus acciones y reacciones a cada situación, en una interacción lúdica y espontánea con el entorno, explorando sus posibilidades motoras y perceptivas y progresando en precisión, seguridad, coordinación e intencionalidad.</p>

<p>3. Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.</p> <p>4. Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas</p> <p>5. Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.</p> <p>6. Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión</p> <p>7. Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.</p>	<p>2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva</p> <p>3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y es socialmente responsable</p> <p>4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos</p>	<p>1.2 Mostrar aceptación y respeto por el cuerpo propio y por el cuerpo de las demás personas, mejorando progresivamente en su conocimiento.</p> <p>1.3 Manifestar aptitud emocional y sentimientos de seguridad y afecto en la realización de cada acción</p> <p>2.1 Expresar emociones y sentimientos desarrollando de manera progresiva la conciencia emocional y estrategias de regulación emocional.</p> <p>2.2 Relacionarse con las otras personas aceptando y mostrando afecto de manera libre, segura, respetuosa y alejada de todo tipo de estereotipos.</p> <p>2.3 Afrontar pequeñas adversidades manifestando actitudes de superación, así como solicitando y prestando ayuda.</p> <p>4.1 Establecer vínculos y relaciones de apego saludables, demostrando actitudes de afecto y empatía hacia las demás personas y respetando los distintos ritmos individuales.</p> <p>4.2 Reproducir conductas y situaciones previamente observadas en su entorno próximo, basadas en el respeto, la empatía, la igualdad de género, el trato no discriminatorio a las personas con discapacidad y el</p>
---	---	--

		<p>respeto a los derechos humanos, a través del juego de imitación.</p> <p>4.3 Iniciarse en la resolución de conflictos con sus iguales, con la mediación de la persona adulta, experimentando los beneficios de llegar a acuerdos</p>
--	--	---

2. DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>8. Exploración a través de la manipulación sensorial</p> <p>9. Identificar las características de los materiales y objetos de su entorno más cercano y para establecer relaciones entre ellos</p> <p>10. Interés por indagar acerca de las diferentes características de los objetos</p> <p>11. Capacidad para ejercer acciones más específicas y minuciosas sobre ellos</p> <p>12. Sentar las bases del pensamiento científico, la iniciativa investigadora y la curiosidad por el conocimiento</p> <p>13. Búsqueda de soluciones originales y creativas a diferentes cuestiones, retos o situaciones, mediante la</p>	<p>5. Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo</p> <p>6. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos,</p>	<p>1.1 Relacionar objetos a partir de sus cualidades o atributos básicos, mostrando curiosidad e interés</p> <p>1.2 Emplear los cuantificadores básicos más significativos relacionados con su experiencia diaria, utilizándolos en el contexto del juego y la interacción con los demás</p> <p>1.3 Aplicar sus conocimientos acerca de las nociones espaciales básicas para ubicarse en los espacios, tanto en reposo como en movimiento, jugando con el propio cuerpo y con los objetos</p> <p>2.1 Gestionar las dificultades, retos y problemas con interés e iniciativa, mediante su división en secuencias de actividades más sencillas</p> <p>2.2 Proponer soluciones y alternativas a través de distintas estrategias, escuchando y respetando las de los demás</p>

aplicación de procesos sencillos y manipulativos	para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean	
--	---	--

3. COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><u>1.</u> Capacidad para interpretar los mensajes de los demás e interactuar con el entorno para expresar sus necesidades, emociones, sentimientos o ideas en un clima de bienestar y seguridad emocional y afectiva</p> <p><u>2.</u> Recibir y procesar información en distintos ámbitos y formatos, expresada a través de mensajes variados</p> <p><u>3.</u> Producción de mensajes que permitan representar aspectos de la realidad vivida o imaginada de una forma cada vez más personal y mejor ajustada a los distintos contextos y situaciones comunicativas, a través del uso de diferentes lenguajes.</p>	<p>1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno</p> <p>2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes</p> <p>3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes,</p>	<p><u>1.1</u> Participar con interés en interacciones cotidianas, utilizando diferentes sistemas comunicativos</p> <p><u>1.2</u> Participar de forma espontánea en situaciones comunicativas, adecuando la postura, los gestos y los movimientos a sus intenciones</p> <p><u>1.3</u> Manifestar necesidades, sentimientos y vivencias, utilizando estrategias comunicativas y aprovechando las posibilidades que ofrecen los diferentes lenguajes con curiosidad y disfrute</p> <p><u>1.4</u> Tomar la iniciativa en la interacción social, disfrutando de las situaciones comunicativas con una actitud respetuosa</p> <p><u>2.1</u> Interpretar los estímulos y mensajes del entorno, reaccionando de manera adecuada</p> <p><u>2.2</u> Expresar sensaciones, sentimientos y emociones a partir</p>

	<p>descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas</p>	<p>de distintas representaciones y manifestaciones artísticas y culturales</p> <p>3.1 Utilizar el lenguaje oral para expresar y compartir necesidades, sentimientos, deseos, emociones, vivencias, regulando las acciones e interactuando en diferentes situaciones y contextos</p> <p>3.2 Explorar las posibilidades expresivas de los diferentes lenguajes, utilizando los medios materiales propios de los mismos</p> <p>3.3 Producir mensajes, ampliando y enriqueciendo su repertorio comunicativo con seguridad y confianza</p>
--	---	--

5.6 TEMPORALIZACIÓN

La intervención tendrá lugar en el mes de mayo del año 2022, aprovechando mi segundo periodo de prácticas. Será cortita, ya que tan solo se realizarán cuatro sesiones. Dependiendo las actividades que tenga cada sesión, esta se desarrollará en más o menos días. Si la sesión solamente tiene una actividad, con un día bastará.

5.7 SECUENCIA DIDÁCTICA

<p>SESIÓN 1: Potenciar la fortaleza del trabajo en equipo</p>	<p><u>Act.1:</u> Aprendiendo a cooperar <u>Act.2:</u> El ovillo de lana</p>	<p>40 min. Aprox.</p>
<p>SESIÓN 2: Potenciar la fortaleza de la autorregulación</p>	<p><u>Act.1:</u> Yo soy <u>Act.2:</u> Yo solito puedo <u>Act.3:</u> Cuando me enfado <u>Act.4:</u> Practicando la atención plena</p>	<p>85 min. Aprox.</p>
<p>SESIÓN 3: Potenciar la fortaleza de creatividad</p>	<p><u>Act. 1:</u> Somos inventores <u>Act.2:</u> Dibujando en equipo</p>	<p>45 min. Aprox.</p>
<p>SESIÓN 4: Desarrollo de la inteligencia social</p>	<p><u>Act.1:</u> Charla con el señor estudioso <u>Act. 2:</u> ¿Cómo me siento? <u>Act.3:</u> Teatro de emociones <u>Act.4:</u> La silla caliente <u>Act.5:</u> Lo que no sabía de mis amigos</p>	<p>80 min. Aprox.</p>

5.8 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

SESIÓN 1: POTENCIAR LA FORTALEZA DEL TRABAJO EN EQUIPO

El proyecto comenzara con la sesión, enfocada a la cooperación, ya que antes de empezar cualquier actividad más encaminada a la psicología positiva y las fortalezas personales,

queremos que nuestros alumnos aprendan la importancia del trabajo en equipo, las sensaciones positivas que trae el cooperar con sus compañeros. Además, como algunas actividades de las sesiones siguientes suponen trabajar en grupos nos vendrá bien para el trabajo posterior.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Fomentar la cooperación
- Aprender a trabajar en equipo
- Mejorar habilidades interpersonales
- Aprender la importancia de cooperar
- Trabajo de la motricidad fina
- Aprender a prestar atención
- Trabajar la espera de turno

EVALUACIÓN: Aunque cada actividad de la sesión se evaluará de forma individual, habrá una tercera evaluación en la que se recogerán datos de ambas actividades. Lo haremos a través de la observación directa, utilizando una escala de apreciación. (Morales y Vargas, 2010):

VÉASE EN EL ANEXO I

• ACTIVIDAD 1

NOMBRE: Aprendiendo a cooperar

DURACIÓN: 20 minutos

MATERIALES: Cuento “la senda del rio”

DESARROLLO:

Esta primera actividad, que durara unos 20 minutos, narraremos un cuento.

El cuento se titula “La senda del rio!, y en el, los protagonistas se tienen que ayudar los unos a los otros para conseguir un objetivo común.

La narración del cuento la podemos ver en el ANEXO I.

EVALUACIÓN:

Esta sesión la evaluaremos a través de un diario de campo, en el que intentaremos registrar de forma sistemática aspectos relevantes de la actividad, como el nivel de comprensión de los alumnos respecto al cuento. Para ello será necesario formular, una vez que hayamos narrado este, una serie de preguntas.

- ¿Qué animales aparecen en el cuento?
- ¿Qué les ocurre?
- ¿Cómo solucionan el problema?
- ¿Cómo acaba el cuento?
- ¿Qué hubiera pasado si los animales no se hubieran puesto de acuerdo?
- ¿Por qué es importante la cooperación?

Después de esta primera sesión, en la que pretendemos que los alumnos entiendan la importancia de trabajar en equipo, habrá una segunda sesión de unos 20 minutos también en la que intentaremos poner en práctica esta cooperación.

Introduciremos la segunda sesión preguntando al alumnado si ellos también quieren realizar una actividad de cooperación como la que vieron en el cuento y continuación, se les explicará la actividad.

Esta actividad se ha sustraído de la página *Cuentos para niños sobre el trabajo en equipo*. Guiainfantil.com. <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-senda-del-rio-cuentos-para-ninos-sobre-el-trabajo-en-equipo/>

• ACTIVIDAD 2

NOMBRE: El ovillo de lana

DURACIÓN: 20 minutos

MATERIALES: ovillo de lana

DESARROLLO:

La actividad comenzará cuando todos los alumnos estén sentados en círculo, el objetivo es crear un cuento de forma grupal, cada alumno debe aportar un personaje, un lugar...etc.

En esta actividad la colaboración entre participantes es un elemento esencial, intentaremos que todos los alumnos tengan la posibilidad de participar, sin que ninguno quede excluido.

Se colocará un ovillo de lana, y cada vez que se aporte un contenido al cuento, se deberá pasar el ovillo al siguiente compañero, así hasta formar una telaraña, creando un cuento inventado por todos.

Cuando todos los alumnos hayan participado, el último que a cogido el ovillo de lana tiene que devolvérselo al compañero que se lo dio. De forma cooperativa, intentaremos que la telaraña que se ha formado se deshaga. Después de esto intentaremos entre todos llegar a la conclusión de que, sin ayuda del resto de los compañeros, el juego no podría haberse desarrollado.

EVALUACIÓN:

La evaluación de esta sesión será a través de un diario de campo, en el que registraremos aspectos relevantes de la actividad, como el nivel de participación de los alumnos, comprensión de la actividad, etc.

Para el diseño de esta actividad, se han sustraído ideas de la página:
[juegos_y_actividades_de_cooperacion_3b3n.pdf \(wordpress.com\)](https://www.wordpress.com/juegos-y-actividades-de-cooperacion-3b3n.pdf)

SESIÓN 2: POTENCIAR LA FORTALEZA DE LA AUTOREGULACIÓN

Otra de las fortalezas que hemos querido trabajar es la autorregulación.

Es característico que niños en edad infantil, actúen de forma impulsiva, se sobreexciten y tengan pataletas.

El desarrollo de esta fortaleza supondría tener la habilidad del manejo de emociones y comportamiento frente a situaciones difíciles de manejar. (Morin, 2014)

Por ello, y con la intención de conseguir esta autorregulación, es necesario que los alumnos hagan una autoevaluación sobre sus sentimientos y emociones, controlen sus impulsos y establezcan sus propias metas. (Morin, 2014)

Asique como no puede ser de otra manera, las actividades de esta sesión irán en torno a esa dirección. Se trabajará la autoconciencia, las auto instrucciones y por último realizaremos una actividad de respiración y relajación.

En la primera sesión se trabajará la autoconciencia, ya que se trata de un elemento fundamental de la autorregulación. Con la autoconciencia buscaremos que nuestros alumnos tengan un cierto conocimiento sobre su propia persona, puntos fuertes y débiles, características, etc. (Alabau, 2021).

En la segunda actividad trabajaremos las auto instrucciones, es decir, nuestros alumnos deberán darse órdenes a sí mismos para regular su conducta, preguntándose que tienen que hacer, cual es el siguiente paso, etc. Intentaremos también que dentro de esta actividad ellos mismos se auto refuercen, reflexionen si lo han hecho bien o mal. (Alabau, 2021).

En la tercera actividad intentaremos que los alumnos sean capaces de identificar aquellas situaciones en las que sienten una mayor agitación y hacerles reflexionar sobre si su respuesta hacia dicha situación es proporcional al enfado que están sintiendo.

La cuarta actividad estará relacionada con el entrenamiento de la respiración y la relajación. Ambas técnicas promueven reflexión y metacognición, por lo que su práctica puede ser muy beneficiosa para un mayor desarrollo de la autorregulación. (Alabau, 2021).

En estas últimas actividades intentaremos trabajar aspectos como la atención plena, en la que los alumnos focalicen su atención tanto en sensaciones internas como sensaciones externas, la respiración y el cuerpo, para una buena relajación.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Desarrollar la capacidad de autoevaluación
- Generar una mayor autoconciencia
- Cierta control sobre los impulsos
- Manejo de emociones
- Desarrollo de una imagen positiva de ellos mismos

EVALUACIÓN:

Cada actividad tendrá su propia evaluación, aunque todas ellas se harán a través de la observación sistemática, con un de un sistema de categorías, en el que se recogerán los datos necesarios para la valoración de aprendizajes que se van produciendo en el transcurso de la actividad.

• **ACTIVIDAD 1**

NOMBRE: YO SOY...

DURACIÓN: 35 minutos

OBJETIVOS:

- Que los alumnos tengan un concepto realista de ellos mismos
- Conocer cuáles son sus puntos fuertes y sus puntos débiles
- Aceptación de uno mismo

MATERIALES: carteles con diferentes cualidades

DESARROLLO:

La actividad comenzara con un pequeño feedback en el que de forma oral preguntaremos a cada alumno por sus cualidades.

A continuación, se colocarán una serie de carteles por toda la clase con su correspondiente dibujo (ya que ellos aún no saben leer). En los carteles están escritas diferentes cualidades académicas, físicas, sociales... como, por ejemplo:

- Soy simpático
- Soy inteligente
- Soy guapo
- Soy trabajador
- Soy cariñoso
- Se me da bien dibujar
- Soy bueno jugando al futbol

Estos carteles tendrán de bajo una especie de pestañita, cada cartel tiene un color diferente, nuestros alumnos, deberán coger las pestañitas de los carteles que crean que les define.

Después estas pestañitas serán pegadas en una ficha. La ficha estará titulada de la siguiente forma: "todo lo que soy". En ella aparecerá la cara de cada uno de nuestros alumnos, de forma individual, es decir, cada alumno tendrá su propia ficha con sus pestañitas elegidas con anterioridad. De la cara de cada niño saldrán una especie de bocadillos, en los cuales colocaremos las cualidades de cada niño, plasmadas en las pestañitas.

EVALUACIÓN: La evaluación se hará a través de la observación sistemática, en la que con una lista de control registraremos la ausencia o presencia de determinadas conductas.

VÉASE EN EL ANEXO II

• **ACTIVIDAD 2**

NOMBRE: Yo solito puedo

DURACIÓN: 20 minutos

MATERIALES: Cartel con instrucciones a seguir, huevera de juguete, material para escribir

OBJETIVOS

- Regulación de la propia conducta
- Fomentar el auto reforzamiento
- Trabajo individual
- Desarrollar la capacidad de resolver los problemas por si mismos

DESARROLLO:

La actividad comenzará en la asamblea, donde se les explicará a los alumnos que a continuación realizarán una actividad, pero no se trata de una actividad cualquiera, se trata de una actividad que realizarán de manera individual.

Antes de comenzar la actividad se les repartirá a todos los alumnos un cartelito, y se les explicará que deben seguir las instrucciones que vienen en dicho cartel. Estas instrucciones están representadas a modo de imagen, para que, mientras se les va leyendo en alto, tengan una mayor capacidad de comprensión. Las instrucciones son las siguientes

- Señal de STOP: antes de comenzar la actividad que vamos a realizar debemos estar quietos, y contar tranquilos hasta 10, para así poder estar concentrados.
- Imagen de un hombre, alrededor de él salen signos de interrogación: la segunda instrucción a seguir es observar la tarea que hay que realizar y pensar cómo podemos hacerla.
- Niño sentado en la silla, realizando sus deberes: a continuación, se hará la tarea despacio y bien.

- Imagen de un emoticono sonriente: en esta última instrucción, lo alumnos, al finalizar la tarea, deberán reflexionar sobre cómo lo han hecho, bien, mal, si se han equivocado o no...

El problema en cuestión es el siguiente: Si tengo seis huevos en una nevera, y mi padre se come sus huevos, ¿Cuántos huevos me quedan?

Para la realización del problema se le facilitará a cada alumno, además del cartelito con las imágenes e instrucciones, una huevera de juguete, con los seis huevos que cita el problema. De esta manera, y de forma autónoma, tendrán que resolverlo mediante la interacción con el juguete.

Cuando los alumnos hayan finalizado la actividad, se llevará a cabo una autorreflexión sobre el trabajo realizado.

EVALUACIÓN:

La evaluación se hará a través de la observación sistemática, en la que con una lista de control registraremos la ausencia o presencia de determinadas conductas.

VÉASE EN EL ANEXO II

• ACTIVIDAD 3

NOMBRE: Cuando me enfado

DURACIÓN: 30 minutos

MATERIALES: Cartulina y bolígrafo

OBJETIVOS

- Regulación de la propia conducta
- Aprender a controlar las situaciones de enfado
- Adquirir conciencia de cuándo nos sentimos enfadados y que situaciones nos producen dicho enfado.
- Saber responder con conductas alternativas

DESARROLLO:

La actividad tendrá lugar en la asamblea, donde pondremos en común entre todos que situaciones son las que nos provocan enfado y apuntaremos las mismas en una cartulina.

Una vez que todos los alumnos hayan hablado de que situaciones les enfadan, por ejemplo:

- Cuando mi hermano no me hace caso
- Cuando mi madre no me lleva al parque
- Cuando mi amigo no quiere compartir conmigo sus pinturas
- Cuando mi perro me rompe algún juguete

Cada alumno otorgará una puntuación del 1 al 5: siendo el uno: me enfado mucho en esta situación, el cinco: esta situación no me enfada para nada, y el dos tres y cuatro puntos intermedios.

Cuando tengamos todas las puntuaciones, las situaciones serán representadas por cada alumno, es decir, deberán mostrar como actuarían ellos en ese momento de enfado.

Posteriormente se les pedirá que reevalúen la puntuación que habían dado con anterioridad a la situación que acaban de representar.

Para finalizar la actividad crearemos un pequeño debate en el que se harán preguntas para que los alumnos reflexionen sobre sus momentos de enfado.

Algunas de las preguntas que podemos formular son las siguientes:

- | |
|--|
| 1. ¿habéis cambiado las puntuaciones que disteis al principio de la actividad con las que habéis dado al final, después de haber representado la situación de enfado? ¿Mucho? ¿Siguen siendo las mismas? ¿queréis que sigan siendo las mismas o preferís cambiarlas? |
| 2. Si han cambiado las puntuaciones, ¿a qué se ha debido? |
| 3. Ordenar las situaciones de enfado, poniendo en primer lugar la que os cause mayor enfado y en último la que os cause menos enfado. ¿Qué tienen en común ambas situaciones? ¿en qué se diferencian? |

Para el desarrollo de esta actividad se ha tomado como referencia ideas de la autora Dòmenech (2005)

EVALUACIÓN:

La evaluación se hará a través de la observación sistemática, en la que con una lista de control registraremos la ausencia o presencia de determinadas conductas.

VÉASE EN EL ANEXO II

- **ACTIVIDAD 4**

Nombre de la actividad: Practicando la atención plena

Duración: 20 minutos

Objetivos: Los objetivos de esta actividad son que el alumno pueda dirigir su atención y mantenerla durante un tiempo, para que poco a poco se adquiriera el hábito de estar en el momento presente.

Material: Reproductor de música

Desarrollo: La actividad se desarrollará al aire libre. Esta consistirá en que nuestros alumnos se tumben en el suelo del patio, les pondremos una música relajante como por ejemplo la pieza de Benjamin Britten: *The Young Person's Guide to the Orchestra*.

Lo que pretendemos conseguir con esta actividad es que nuestros alumnos mantengan la atención plena; les pediremos que se fijen en el cielo, las nubes, como se mueven, que formas tienen, que también focalicen la atención en la música que suena, si es agradable, desagradable, que instrumentos pueden reconocer en ella, eso en cuanto a las sensaciones externas. En cuanto a las sensaciones internas les haremos preguntas como si se sienten felices, tristes, relajados, nerviosos... con la intención de que presten atención a lo que están sintiendo en ese preciso momento.

Si viéramos que nuestros alumnos tienen dificultades a la hora de relajarse y concentrarse en la respiración podemos seguir la actividad dándoles una serie de instrucciones que les ayuden a conseguir ese estado de tranquilidad y serenidad

Ejemplo de INSTRUCCIONES:

- Cogemos aire lentamente por la nariz y lo echamos por la boca
- Cogemos de nuevo aire por la nariz y lo soltamos por la boca
- Una última vez más, respiramos lentamente por la nariz y lo soltamos por la boca
- Nos fijamos con que parte del cuerpo estamos respirando más, si con la tripa, con el pecho.

- Seguimos respirando por la nariz despacito y echándolo por la boca
- Vamos a observar si nuestra respiración ahora mismo va rápido o va lento

Evaluación: La evaluación se hará a través de una escala de estimación.

VÉASE EN EL ANEXO II

Para el desarrollo de esta actividad y la siguiente se han obtenido ideas del programa Kidness Curriculum. Se trata de un programa ideado y desarrollado en Estados Unidos, y es ampliamente conocido y practicado en centros de educación infantil (López, 2019).

SESIÓN 3: POTENCIAR LA FORTALEZA DE LA CREATIVIDAD

El desarrollo de la creatividad es un elemento que no puede faltar en el aula de educación infantil.

Tal y como afirma Cemades (2008), los niños en estas primeras edades, tienen una gran ambición por resolver problemas ellos solos, les entusiasma enfrentarse a situaciones nuevas y buscan soluciones a cualquier problema que se les presenta delante. Por lo tanto, se encuentran en una etapa ideal para el desarrollo de su creatividad.

Trabajando la creatividad, los niños tendrán un cierto desarrollo en aspectos cognoscitivos y afectivos, facilitando así un desempeño productivo. Con este agente de cambio conseguiremos que los alumnos se enfrenten a los retos de una manera diferente y audaz. (Casillas, 1999)

Otro de los autores que están de acuerdo con la puesta en marcha del desarrollo de la creatividad desde edades tempranas es Milicic (2001), que afirma que las personas creativas tienen más imaginación y además de ser más flexibles se adaptan al medio sin problema, dando respuestas y productos originales.

Las actividades presentadas a continuación están ideadas para que los alumnos piensen, formulen y sean capaces de resolver estas mismas desde diferentes puntos de vista, buscando así distintas soluciones (Cemades 2008).

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

El objetivo de esta sesión es incentivar la creatividad de nuestros alumnos, consiguiendo así:

- Incrementar la capacidad del alumnado para producir y aplicar nuevas ideas.
- Fortalecimiento de habilidades como la imaginación, la expresión y el pensamiento divergente
- Desarrollar técnicas para la resolución de problemas y toma de decisiones
- Capacidad para interactuar satisfactoriamente con el medio ambiente y entorno

EVALUACIÓN: Las actividades serán evaluadas a través de la observación y los datos serán recogidos en un cuaderno de campo donde se verán reflejados aspectos individuales de cada alumno como por ejemplo las interacciones que tiene cada niño con el profesor, con el resto de alumnos, dificultades que presenta a la hora de abordar un problema, soluciones que plantea respecto a ese problema, etc..

• ***ACTIVIDAD 1***

NOMBRE: Somos inventores.

MATERIALES: Folios, rotuladores, pinturas, muñeco “el señor estudioso”

DURACIÓN: 45 minutos

OBJETIVOS

- Potenciar la originalidad y la imaginación
- Creación de propias ideas
- Desarrollar la libertad de expresión
- Aprender a trabajar en equipo, cooperar
- Trabajar la escritura

DESARROLLO:

Comenzaremos tomando como elemento motivador a “el señor estudioso”, que como ya hemos dicho en actividades anteriores, es un muñeco que lleva presente en el aula desde principio de

curso, y que a los niños les gusta bastante, conseguiremos así captar su atención y empezar con una buena motivación e interés por parte de nuestros alumnos.

La actividad se iniciará en la asamblea con un pequeño feedback:

“Resulta chicos que al señor estudioso se le ha perdido su cuento favorito, y que está muy triste. ¿Qué os parece si le regalamos nosotros un cuento? ¡Se va a poner muy contento!

La actividad consiste en crear un cuento entre todos los alumnos de la clase. Para empezar, estos tendrán que ponerse de acuerdo sobre qué tema quieren que sea el libro: piratas, princesas, dragones... A partir de ahí deberán inventar un personaje, el que ellos quieran, real o imaginado: un gato con alas, un príncipe con siete bocas... etc.

También deberán elegir qué lugar/lugares se desarrollará el cuento: en una piscina de gominolas, en un castillo hecho de nubes...etc. Con la aportación de cada alumno, crearemos un cuento.

A continuación, cada alumno hará un dibujo de su personaje inventado, con su nombre correspondiente, trabajando así también la grafía (con ayuda).

Para finalizar la actividad se recogerán las ideas de cada alumno para posteriormente poder encajar unas con otras y formar el cuento.

EVALUACIÓN: La evaluación será a través de la observación, en un cuaderno de campo como hemos mencionado anteriormente, de esta manera podremos ver el nivel de participación de cada alumno, la forma de interactuar con sus compañeros, si se han presentado conflictos y de ser así como los han resuelto cada uno de ellos.

Para el diseño de esta actividad se ha tomado como referencia actividades desarrolladas por Haro (2018)

• ACTIVIDAD 2

NOMBRE: Dibujando en equipo

MATERIALES: Folios, pinturas, rotuladores, pinceles, témperas...

DURACIÓN: 40 minutos

OBJETIVOS

- Potenciar la originalidad y la imaginación
- Desarrollar la libertad de expresión
- Aprender a trabajar en equipo
- Aprender a escuchar las opiniones e ideas de los compañeros.

DESARROLLO:

La clase se dividirá en grupos pequeños, de unos 4 o 5 alumnos. Cada grupo tendrá un folio en blanco y un tema de dibujo como por ejemplo: un robot, una habitación ideal, un animal inventado, un transporte, etc.

Todos los miembros de cada grupo tienen que ponerse de acuerdo con sus compañeros en los diferentes aspectos del dibujo, no pueden tomar decisiones por mayoría. Todos y cada uno de los alumnos deben participar en la realización del dibujo.

Cuando los grupos hayan finalizado el dibujo, se lo mostrarán al resto de compañeros.

EVALUACIÓN:

La evaluación será a través de la observación, en un cuaderno de campo, en el que podremos ver el nivel de participación de cada alumno, la forma de interactuar con sus compañeros, si se han presentado conflictos y de ser así como los han resuelto cada uno de ellos.

Para el desarrollo de esta actividad se han obtenido ideas de Doménech (2005)

SESIÓN 4: DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA SOCIAL

Sin duda, una de las fortalezas que no pueden faltar es la inteligencia interpersonal.

El ser humano por naturaleza es sociable, necesitamos relacionarnos con los demás, y para una mayor felicidad, necesitamos que estas relaciones se mantengan en el tiempo y sean lo más

beneficiosas posibles. Trabajando la inteligencia interpersonal, ayudaremos a los alumnos a alcanzar dichas relaciones de la manera más satisfactoria posible.

Las actividades que realizaremos a continuación, sobre todo nos centraremos en las emociones, es decir en el desarrollo de la inteligencia emocional, intentaremos que nuestros alumnos identifiquen, comprendan y regulen sus propias emociones propias y las de los demás.

Es importante dar lugar a este tipo de aprendizajes, ya que desde las primeras edades deberían aprender lo importante que es conocer lo que sentimos y porque lo sentimos.

Algunas de las actividades que veremos a continuación están extraídas de la página: [8 actividades para reconocer y gestionar las emociones en el aula \(vicensvives.com\)](#)

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Identificar y reconocer emociones básicas
- Saber expresar emociones de una manera adecuada
- Identificar las emociones de sus compañeros
- Saber expresar las emociones a través de la expresión corporal y facial
- Utilizar recursos para favorecer las relaciones interpersonales
- Comunicarse de forma adecuada con los demás
- Gestionar las emociones
- Aprender a utilizar estrategias para el desarrollo de habilidades empáticas

EVALUACIÓN

Se realizará una evaluación sumativa de las 5 actividades que componen esta sesión.

Lo haremos a través de una escala de estimación, la cual nos permitirá contestar una serie de cuestiones que nos reflejará si nuestros alumnos están desarrollando de una manera adecuada la inteligencia social.

Para la realización de esta escala tomamos como referencia el test de inteligencia de Cerrillo (2019).

VÉASE EN EL ANEXO III

• ACTIVIDAD 1

NOMBRE: Charla con el señor estudioso

DURACIÓN: 20 minutos

MATERIALES: “Señor estudioso”

OBJETIVOS

- Ver si nuestros alumnos tienen conocimientos previos acerca de las emociones
- Dar lugar a una autorreflexión acerca de las emociones.
- Trabajar la creatividad

Desarrollo

En esta actividad volveremos a tomar como elemento motivador a “el señor estudioso”, (muñeco que lleva presente en el aula desde principio de curso, y que a los niños les gusta bastante) conseguiremos así captar su atención y empezar con una buena motivación e interés por parte de nuestros alumnos.

Resulta que el señor estudioso está triste, y no sabemos por qué. A diferencia de otras actividades, diremos a nuestros alumnos que hoy el señor estudioso no quiere trabajar. Que le pasa algo. A continuación, pondremos en la pizarra digital una cara de un niño triste, y diremos que hoy el señor estudioso está como ese niño.

Se formularán una serie de preguntas introductorias:

- ¿Qué creéis que le puede pasar al señor estudioso?
- ¿Está enfadado? ¿Triste? ¿Cómo se siente?
- ¿Estar triste es bueno o es malo?
- ¿Cuándo nos ponemos nosotros tristes?
- ¿Qué hacemos para dejar de estar triste?

Con este pequeño feedback, sabremos que conceptos básicos tienen nuestros alumnos sobre las emociones. E intentaremos dar soluciones como dar un abrazo al señor estudioso para que este salga e introduzca el tema de las emociones.

Evaluación:

Se realizará una evaluación sumativa de las 5 actividades que componen esta sesión.

ACTIVIDAD 2

Nombre de la actividad: ¿Cómo me siento?

Duración: 40 minutos

Objetivos:

- Saber reconocer las emociones propias y las de los demás
- Conocer las emociones básicas

Material: Fotografías de personas y dibujos animados con expresiones faciales.

Desarrollo:

Como breve introducción pondremos a los niños un pequeño video educativo sobre las diferentes emociones básicas. Muchas de ellas ya las conocen como la tristeza o la alegría. El video pertenece a una aplicación llamada: SMILE AND LEARN. En muchas ocasiones, para reforzar el aprendizaje de los alumnos se utiliza esta aplicación en la Tablet, y los propios alumnos hacen uso de ella, con la supervisión de un adulto, así que he pensado que sería buena idea que, en los momentos de juego libre, también la den uso para trabajar las emociones.

Como ya hemos dicho, es un video educativo, en el que vienen explicadas de una forma divertida las emociones básicas. Por ejemplo, cuando el video hace mención a la emoción de alegría, explica cuando nosotros la sentimos: cuando suceden cosas buenas.

Sacado de la página: [Las emociones básicas para niños - Alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa - YouTube](#)

Después de esta breve introducción realizaremos una breve actividad que consiste en crear un diario de emociones.

Daremos a los alumnos diferentes fotografías de personas y personajes animados, en cada una de estas fotografías estará expresada una emoción básica (alegría, tristeza, enfado...), ellos deberán clasificar esta emoción.

- ¿qué emoción es?
- ¿Por qué se puede sentir así?

Después de su clasificación, colocaremos las fotografías en un pequeño mural, cada emoción tendrá su espacio, y se explicará que ninguna emoción es mejor que otra, que no son malas, ni buenas, son simplemente emociones, y dependiendo la situación que se de sentiremos una cosa u otra. De esta manera habremos creado un diccionario de emociones, y en cualquier momento nuestros alumnos podrán echar un vistazo.

EVALUACIÓN:

Se realizará una evaluación sumativa de las 5 actividades que componen esta sesión.

ACTIVIDAD 3

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Teatro de emociones

DURACIÓN: 40 minutos

Objetivos:

- Trabajar las emociones
- Potenciar la creatividad y la imaginación
- Aprender a respetar turnos
- Trabajar la cooperación
- Saber expresar las emociones

MATERIAL: Teatro con marionetas

DESARROLLO:

Después de que nuestros alumnos hayan recordado las diferentes emociones, haremos un pequeño teatrillo. La historia será inventada por ellos mismos, en ella deberán aparecer las diferentes emociones trabajadas.

El primer paso es que cada alumno escoja un personaje, el personaje, debe estar en el aula, para poder ser representado, por ejemplo: un muñeco de lego, o una figura a la que se le de vida...etc.

Cuando cada alumno tenga un personaje escogerá una emoción.

Para comenzar a interpretar el teatro, nos ayudaremos de un dado de papel, en el dado vienen representado las emociones que ha escogido cada niño y elementos para complementar la historia (lugares, acciones)

Por rondas irán tirando el dado, y dependiendo la emoción que les toque, tendrá que ser representada con el personaje que han escogido. Por ejemplo, si es enfado: gestualmente tendrán que hacer como que están enfadados, y tendrán que hacer un dialogo para su personaje ¿Qué diría el personaje si estuviera enfadado? Así además de trabajar la identificación y expresión de emociones también se trabajará la imaginación y la creatividad.

Para el diseño de esta actividad se ha tomado como referencia la siguiente página 8 actividades para reconocer y gestionar las emociones en el aula (vicensvives.com)

EVALUACIÓN: Se realizará una evaluación sumativa de las 5 actividades que componen esta sesión.

• **ACTIVIDAD 4**

NOMBRE: La silla caliente

DURACIÓN: 20 minutos

MATERIALES: Silla, cartulina, celo para pegar la cartulina.

OBJETIVOS

- Hacerles sentirse bien
- Fomentar el compañerismo
- Trabajar la autoestima

DESARROLLO:

Un niño se sienta en una silla. El resto de los amigos o familiares van pasando por delante de él y le dirán algo que les guste de él o que les haga sentir bien. Una vez que todos hayan hecho algún comentario positivo sobre el niño, se intercambiarán los roles.

Es posible que muchos niños se sientan incómodos ante esta situación. Es normal, no están acostumbrados a que les digan cosas positivas. Sin embargo, el resultado es que el niño va a recibir muchos estímulos positivos que van a tener un impacto muy beneficioso sobre su autoestima.

Después, plasmaremos todos estos elogios en una cartulina que posteriormente pegaremos en la pared de la clase, para que cuando la vean, se acuerden de lo bien que les hizo sentir esta actividad, y que no se olviden que de vez en cuando, está bien decir al compañero algún que otro piropo

EVALUACIÓN:

Se realizará una evaluación sumativa de las 5 actividades que componen esta sesión.

• ACTIVIDAD 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Lo que no sabía de mis amigos

DURACIÓN: 40 minutos

Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de escucha
- Iniciarse en habilidades sociales
- Intercambiar ideas e información con los compañeros respetando el turno de palabra
- Aumentar el autoconocimiento
- Conocer mejor al resto de compañeros

MATERIAL: Fotografías de los alumnos, cartulina y rotuladores

DESARROLLO:

La actividad se desarrollará en la asamblea. Mientras todos los alumnos están sentados, se cogerá una cartulina y en ella, el docente escribirá una lista con diferentes afirmaciones. Cada vez que un alumno se sienta identificado con la afirmación deberá levantarse, coger su foto y colocarse al lado de dicha afirmación. Así conseguiremos, además de que los alumnos reflexionen sobre lo que les gusta, o sobre lo que no, sobre lo que saben hacer o se les da peor, que se conozcan un poquito más entre ellos.

Algunas de las afirmaciones que configurarán la lista son las siguientes:

1. Me gusta ver la televisión
2. Me gusta el invierno
3. Tengo un bisabuelo
4. Me gustaría volar

5. Soy el mayor de todos mis hermanos
6. Me gusta irme a dormir tarde
7. Tengo un escondite secreto
8. Me da miedo la oscuridad
9. Me he roto un hueso
10. He visto el mar
11. He viajado en avión
12. Me gusta nadar

Para el desarrollo de esta actividad se han obtenido ideas de Domènech (2005)

EVALUACIÓN: Se realizará una evaluación sumativa de las 5 actividades que componen esta sesión.

6. CONCLUSIONES Y DIFICULTADES

Tras la realización de este trabajo fin de grado se exponen las siguientes conclusiones.

Los objetivos de este trabajo de fin de grado eran realizar una revisión teórica sobre la psicología positiva y sus aplicaciones en aula, para posteriormente, con la información necesaria, poder elaborar y aplicar un programa educativo encaminado al desarrollo de unas determinadas fortalezas que permitan a los alumnos actuar de la forma más óptima posible en su búsqueda del bienestar.

Sin lugar a duda, los dos primeros objetivos han sido realizados con éxito, ya que el presente trabajo fin de grado, me ha permitido ampliar conocimientos en este campo, así como conocer la importancia de trabajar diferentes pautas encaminadas al bienestar en las aulas de educación infantil.

He podido comprobar que, si ponemos nuestro enfoque en experiencias satisfactorias, más que en las desagradables y nos centramos más en nuestros puntos fuertes, sin olvidar los débiles, lograremos tener otro punto de vista, y como consecuencia otro estado de ánimo y otra manera de vivir la vida.

Sería fundamental que desde edades tempranas nos enseñaran a poner en práctica numerosas técnicas que nos permitieran saber enfrentar determinadas situaciones caracterizadas por su dificultad.

Aunque si que es cierto que actualmente se están poniendo en marcha programas enfocados a la educación emocional, relacionados íntimamente con la psicología positiva y bienestar psicológico, considero que aún no se le da la importancia necesaria.

Es fundamental que se empiece a dar visibilidad a la necesidad de educar en salud mental. Por desgracia, en mi caso, nunca he recibido una educación de este tipo, y cuando me he tenido que enfrentar a situaciones difíciles/dolorosas, no he sabido como actuar frente a ellas.

Gracias a la realización de este trabajo he podido lograr un mayor entendimiento en su procedimiento y su funcionamiento, conociendo así nuevos aspectos sobre el tema como por ejemplo como cuales son los pilares de la psicología positiva, que objetivos persigue, como aplicarla, etc.

Una de las dificultades que me encontré en el desarrollo de este trabajo fin de grado, es que finalmente no pude llevar a cabo la propuesta de intervención que diseñé, debido al poco margen del tiempo del que disponía.

Pese a que no se pudo poner en marcha, su elaboración fue muy enriquecedora para mí, ya que pude adentrarme de una forma más profunda en las fortalezas, en lo que son, en como trabajarlas con los más pequeños, etc.

Y aunque no lo he podido comprobar de primera mano, a través de diferentes artículos, noticias, y libros, puedo afirmar que la realización de programas encaminados al trabajo de las fortalezas personales, tal y como estaba diseñado mi programa, beneficia considerablemente al bienestar y desarrollo emocional en los alumnos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alabau, I. (11 de Marzo de 2021). Psicología-online . Obtenido de Autorregulación: qué es, ejemplos y ejercicios: <https://www.psicologia-online.com/autorregulacion-que-es-ejemplos-y-ejercicios-4715.html>
- Albrecht, K. (2006). Inteligencia Social. La Nueva Ciencia Del Exito. Vergara.
- Aneas, A. S. (2009). El valor de la inteligencia emocional. ALCALA GRUPO EDITORIAL .
- Arca. (6 de Septiembre de 2013). La importancia de estimular la creatividad. Obtenido de <https://psicologiaarca.com/2013/09/06/la-importancia-de-estimular-la-creatividad/>
- Areste, J. G.(2009) Las emociones en la Educación infantil: sentir, reconocer y expresar (Trabajo fin de grado, Universidad Internacional de La Rioja).
https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3212/ARESTE_GRAU%2C_JUDIT.pdf
- Branden, N. (1994) Los seis pilares de la autoestima. Paidós
- Casillas, M. A. (1999). Aspectos importantes de la creatividad para trabajar en el aula. Revista digital de educación" Nueva época, 10.
- Castejón, J. L., González, C. G., Gilar. R. C., Miñano, P. P. (2010) Psicología de la educación. Club Universitario
- Castro, S. (31 de Marzo de 2022). IEPP, Instituto Europeo de Psicología Positiva . Obtenido de Las relaciones interpersonales y su influencia en la autoestima:
<https://www.iepp.es/relaciones-interpersonales-y-autoestima/>
- Cemades, I. R. (2008). Desarrollo de la creatividad en Educación Infantil. Creatividad y sociedad, 20.
- Cerrillo, L. (16 de Marzo de 2019). Guia infantil . Obtenido de Cómo fomentar la inteligencia intrapersonal e interpersonal en niños:
<https://www.guiainfantil.com/educacion/inteligencia/como-fomentar-la-inteligencia-intrapersonal-y-interpersonal-en-ninos/#:%7E:text=La%20inteligencia%20interpersonal%20es%20muy,una%20actitud%20de%20escucha%20activa>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Fluir. Kairos.

- Dòmenech, I. (2005). Recursos para fomentar los valores. Aprender a conocerse uno mismo y a los demás. edicionesceac.
- Fernandez, M. (1 de Septiembre de 2021). Awen . Obtenido de Emociones Básicas Primarias y Emociones Básicas Secundarias: <https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/#:~:text=Este%20investigador%20determin%C3%B3%20que%20existen%20dos%20tipos%20de,b%C3%A1sicas%3A%20aversi%C3%B3n%2C%20sorpresa%2C%20felicidad%2C%20tristeza%2C%20ir>
- Ferrero, I. T., & Rico, T. P. (2010). Psicología positiva y promoción de la salud mental. Emociones positivas y negativas. *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*, 130.
- Francia, G. (2020, 5 octubre). Las fortalezas de una persona: lista con ejemplos [Ilustración]. Psicología Online. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/las-fortalezas-de-una-persona-lista-con-ejemplos-5243.html>
- García, R., Traver, J. A., & Candela, I. (2019). APRENDIZAJE COOPERATIVO. Aprendizaje cooperativo Fundamentos, características y técnicas, Segunda, 41–42. Obtenido de: <https://edicionescalasancias.org/wp-content/uploads/2019/10/Cuaderno-11.pdf>
- García-Bullé, S. (25 de Septiembre de 2019). Observatorio, Instituto para el Futuro de la Educación, Tecnológico de Monterrey. Obtenido de ¿Qué es la inteligencia social y por qué deberían enseñarla en las escuelas?: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-social>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* . Kairós .
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social, la nueva ciencia de las relaciones humanas* . Kairos .
- González, T. M. P., y Carreres, A. L. (2010). Contribuciones de la psicología positiva al ámbito de la profesión docente. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 17-24.
- Haro, O. (2018, 28 septiembre). Juegos para estimular el desarrollo de la creatividad de los niños. SerPadres.es. Obtenido de <https://www.serpadres.es/1-2-anos/educacion-estimulacion/articulo/juegos-para-estimular-el-desarrollo-de-la-creatividad-de-los-ninos-611468839713>

Hernandez, B. (2014, 26 abril). El rol que debe desempeñar la familia, la escuela y la sociedad en el proceso educativo democrático

Juegos y actividades de cooperación . (s.f.). Obtenido de

https://odresnuevos.files.wordpress.com/2008/05/juegos_y_actividades_de_cooperacion3b3n.pdf

Katzenbach, J. R. (2000). El trabajo en equipo, ventajas y dificultades . Granica .

Lopérfido, V. C. (2020,). Las emociones básicas de Paul Ekman. Psicocode. Obtenido de

<https://psicocode.com/psicologia/las-emociones-basicas-paul-ekman/>

López, È. C. (2019). *Educación emocional* . Wolters Kluwer.

López, F. (2008). Necesidades en la infancia y la adolescencia . PIRÁMIDE .

López, L. (2019). Practicando mindfulness con los niños y adolescentes . Pirámide .

Maganto, C. M., y Maganto, J. M. (2010) Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas. Pirámide

Martín, P. (2 de 6 de 2022). La pandemia ha duplicado el número de adolescentes con ideas suicidas. La opinión de Málaga .

Milicic, N. (2001). A ser feliz también se aprende. Grijalbo.

Montoya, K. S. (2021). Manual de educación emocional para docentes . PIRÁMIDE.

Morales, J. E. A., y Vargas, J. E. (2010). Trabajo en equipo. Network de Psicología Organizacional.

Morin, A. (2014). Understood. Obtenido de Problemas con la autorregulación: Lo que necesita saber: <https://www.understood.org/es-mx/articles/trouble-with-self-regulation-what-you-need-to-know>

Muñoz, J. L. (2014) Sabiduría emocional y social. BoschEditor

Punset, E. (2012). *Lo que nos pasa por dentro. Un millón de vidas al descubierto* . Destino .

Perán, V. (14 de Julio de 2016). Saludablemente. Obtenido de Tres vías hacia la felicidad: <https://saludablementepsicologia.es/tres-vias-hacia-la-felicidad/>

- Rashid, T. (2005). Psicología positiva científica y práctica . Obtenido de COMO EJERCITAR LA FORTALEZA DE LA AUTORREGULACIÓN O EL AUTOCONTROL.: https://lapsicologiapositiva.blogspot.com/2016/11/como-ejercitar-la-fortaleza-de-la_37.html
- Resende, A. F. (2019). Psicología Positiva, la ciencia del bienestar y de la felicidad. infographics.
- Roldán, M. J. (2 de Diciembre de 2016). Etapa infantil . Obtenido de La importancia de la autorregulación emocional en los niños: <https://www.etapainfantil.com/importancia-autorregulacion-emocional-ninos>
- Santamaría, M. A. (2017, 19 diciembre). La senda del río. Cuentos para niños sobre el trabajo en equipo. Guiainfantil.com. Obtenido de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-senda-del-rio-cuentos-para-ninos-sobre-el-trabajo-en-equipo/>
- Seligman, M. E. (2011). La autentica felicidad. B de Bolsillo
- Seligman, M. E. (2011). La vida que florece . Ediciones B.
- SEVILLANO, E. (7 de Marzo de 2016). 13 juegos para fomentar la autoestima en el aula. El País .
- Sol, A. G. (2012) El analisis de las virtudes y fortalezas en los niños: una breve revisión teórica (Tesis doctoral, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires). [Dialnet-ElAnalisisDeLasVirtudesYFortalezasEnNinos-5645287 \(2\).pdf](#)
- Trigo, T. (2009). LA TEMPLANZA: EL DOMINIO DE SÍ PARA PODER AMAR. Fragmento tesis presentada en la Facultad Eclesiástica de Filosofía de la Universidad de Navarra.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009) La ciencia del bienestar. Fundamentos de la psicología positiva. Alianza
- Vives, V. (17 de Octubre de 2019). Vicens Vives Blog. Obtenido de 8 actividades para reconocer y gestionar las emociones en el aula: <https://blog.vicensvives.com/8-actividades-para-reconocer-y-gestinar-las-emociones-en-el-aula/>
- Villagrà, P. L. (2018,). ¿Qué es el aprendizaje cooperativo? Definición y elementos esenciales. EdInTech. Obtenido de: <https://edintech.blog/2018/01/24/aprendizaje-cooperativo-definicion-elementos-esenciales/>

Waters, L. (2019). En defensa de la fortaleza en un mundo obsesionado con la debilidad (pag. 23-24) Educar en las fortalezas . Australia: Alianza .

8. ANEXOS

Anexo I

CUENTO, ACTIVIDAD 1.

Cada atardecer, la senda del río iba atestada de animales, todos en la misma dirección, provocando grandes atascos y dando lugar a numerosas discusiones.

Una tarde una jirafa le dijo a un pequeño león:

— Si subes a mi cuello, un hueco más dejaremos y un poco antes llegaremos.

Y el león saltó a su cuello.

Al otro día, el león hizo lo mismo y le dijo a una cebra:

— Si subes a mi lomo, un hueco más dejaremos y un poco antes llegaremos.

Y la cebra, aunque dudó unos segundos, dio un brinco y subió al lomo del león.

Al día siguiente, la cebra hizo lo mismo y le dijo a un conejo:

— Si subes a mi espalda, un hueco más dejaremos y un poco antes llegaremos. Y el conejo saltó contentó encima de la cebra.

Uno día después, el conejo hizo lo mismo y le dijo a un ratón:

— Si viajas entre mis orejas, un hueco más dejaremos y un poco antes llegaremos.

Y el ratón saltó y se agarró feliz a las orejas del conejo.

A la tarde siguiente, el ratón hizo lo mismo y le dijo a un grillo:

— Si te subes a mi cola, un hueco más dejaremos y un poco antes llegaremos. Y el grillo que cantó subió por la cola del ratón muy contento.

Y gracias a la gran idea de la jirafa, la senda del río, poco a poco se fue despejando y, todos los animales llegaron antes a su destino y dejaron de discutir

INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, SESIÓN 1

CRITERIOS A EVALUAR	SIEMPRE	MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES	NUNCA
Se toman decisiones conjuntas				
Predomina la armonía en el grupo				
Hay dificultades a la hora de ponerse de acuerdo en algún aspecto				
Se observan manifestaciones de aprecio				
Cuando algún miembro del grupo tiene algún problema, el resto le ayuda				
Se distribuyen las tareas de forma correcta				

Anexo II

INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, SESIÓN 2

ACTIVIDAD 1: YO SOY

LISTA DE CONTROL			
Nombre y apellidos del alumno/a:			
Edad:			
Fecha:			
Localidad:			
Conducta principal: Autoconocimiento			
Cumplimentado por:			
Conductas observadas	SI	NO	OBSERVACIONES
Ha sido participativo durante el desarrollo de la actividad			
Ha tenido un concepto ajustado sobre sus cualidades			
Muestra un cierto grado de afecto hacia su persona			
Ha mostrado cierto grado de motivación durante la actividad			

ACTIVIDAD 2: YO SOLITO PUEDO

LISTA DE CONTROL			
Nombre y apellidos del alumno/a:			
Edad:			
Fecha:			
Localidad:			
Conducta principal: Autorregulación			

Cumplimentado por:			
Conductas observadas	SI	NO	OBSERVACIONES
Ha podido resolver de forma individual el problema planteado			
Ha seguido adecuadamente las instrucciones			
Ha necesitado ayuda en algún momento de la actividad			
Ha mostrado motivación durante el desarrollo de la actividad			
Ha pedido ayuda si en algún momento se ha encontrado atascado.			

ACTIVIDAD 3: CUANDO ME ENFADO

LISTA DE CONTROL			
Nombre y apellidos del alumno/a:			
Edad:			
Fecha:			
Localidad:			
Conducta principal: Autorregulación			
Cumplimentado por:			
Conductas observadas	SI	NO	OBSERVACIONES
Sabe identificar cuáles son las situaciones que le producen un cierto grado de irritabilidad			
Ha sido participativo durante la actividad			
Ha mostrado interés por aprender a como regular sus emociones			
Su representación ha sido ajustada			

ACTIVIDAD 4: PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA

Aspectos a evaluar	A	EP	NA	OBSERVACIONES
Sigue las instrucciones del profesor				
Es capaz de mantener la atención				
Muestra interés en la tarea que se está realizando				
Después de la actividad a mantenido una actitud relajada				

Anexo III

INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, SESIÓN 4

EVALUACIÓN SUMATIVA DE LAS 5 ACTIVIDADES

Aspectos a evaluar	A	EP	NA	OBSERVACIONES
Se relaciona correctamente con sus compañeros				
Suele hacer y mantener amistades con facilidad				
Muestra empatía hacia sus compañeros del aula				
Se comunica y expresas con el resto sin ningún tipo de facultad				
Se le ve cómodo rodeado de gente				
Ayuda a sus compañeros cuando estos lo necesitan				

Sabe reconocer y expresar sus propios sentimientos/emociones				
Sabe reconocer y comprender los sentimientos/ emociones de los demás				
Muestra afecto por sus compañeros				