



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EDUCACIÓN ESPECIAL

**“INTEGRACIÓN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL AULA
DE EDUCACIÓN ESPECIAL: PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL
APOYO DE ACNEES”**

CURSO 2023/2024

Por: Laura Plaza Puente

Tutelado por: Jose Antonio Fernández García



RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado se explica la psicología positiva, en ella hablamos sobre sus orígenes, personas que han hecho avances en ella, que aspectos positivos tiene para el bienestar de los alumnos y su introducción en el aula, enfocándose en los alumnos con necesidades educativas especiales. Se presenta una propuesta didáctica en la que he combinado contenidos matemáticos con contenidos de psicología positiva como las fortalezas personales, resiliencia, optimismo, emociones positivas y relaciones positivas. A lo largo del trabajo podemos ver la historia de la psicología positiva y sus ventajas frente a la psicología tradicional ya que tiene un gran impacto en el bienestar y académico de nuestros alumnos.

La propuesta didáctica que he realizado se estructura en actividades mensuales divididas por semanas donde trabajaremos conceptos matemáticos y de psicología positiva, esto lo trabajaremos con un grupo de alumnos con necesidades especiales. Destaco en este trabajo el enfoque integral a no solo enfocarme en lo académico sino también en el crecimiento emocional de nuestros estudiantes lo que considero muy importante. Como futura docente hacer este trabajo me ha permitido comprender y aprender a poner en práctica metodologías innovadoras dentro del aula que fomenten un entorno inclusivo y positivo.



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
2.1. Relación con las competencias del grado.....	6
3. OBJETIVOS.....	7
4. FUNDAMNETACIÓN TEÓRICA.....	7
4.1. ¿Qué es la psicología positiva?.....	7
4.2. Diferencias entre psicología positiva y la inteligencia emocional.....	9
4.3. Componentes de la psicología positiva.....	10
4.4. Psicología positiva y educación.....	12
4.5. Evidencia empírica: desarrollo de fortalezas y atención plena.....	16
4.6. Psicología positiva y discapacidad intelectual.....	18
4.6.1. ¿Qué es la discapacidad intelectual?.....	18
4.6.2. Los alumnos con discapacidad tienen necesidades educativas especiales.....	19
4.6.3. Valoración de las necesidades educativas especiales.....	20
4.6.4. Psicología positiva en educación especial.....	21
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	21
5.1. Justificación.....	21
5.1.1. Contexto.....	22
5.1.2. Destinatarios.....	23
5.2. Desarrollo de la propuesta didáctica.....	23
5.2.1. Evaluación inicial.....	23
5.2.2. Objetivos.....	26
5.2.3. Contenidos.....	26
5.2.4. Descripción de los alumnos.....	27
5.2.5. Cronograma.....	29
5.2.6. Actividades	30
5.3. Valoración de la propuesta didáctica.....	45
6. CONCLUSIONES.....	46
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	47
8. ANEXOS.....	50

1. INTRODUCCIÓN

La psicología positiva es un movimiento innovador dentro del ámbito de la psicología que fue impulsado por Seligman en 1999. Esta psicología se centra no solo en que los alumnos adquieran los conocimientos, si no que busca el estudio de las experiencias positivas, cualidades positivas de las personas, organizaciones comunidades o estructuras sociales que facilitan el desarrollo de la positividad. Con todo esto, el objetivo principal de la psicología positiva es mejorar la calidad de vida de los jóvenes y prevenir trastornos psicológicos, ya que estos últimos han aumentado en los jóvenes.

También deja a un lado la educación tradicional y en lugar de enseñar a todos los alumnos lo mismo y de la misma manera busca investigar las fortalezas y capacidades de cada persona para poder saber mejor cuál es su potencial, sus motivaciones y habilidades que puede desarrollar cada alumno.

A lo largo de la historia, el campo de la psicología se ha centrado únicamente en las emociones negativas y en las posibles debilidades de las personas. Esto le da un enfoque mayormente patogénico lo que hace que esté más cerca de la psicopatología y la psicoterapia (Strumpfer, 2004; Vera, 2006). Aunque esta manera de ver la psicología nos ha traído formas de intervención eficaces se ha dejado a un lado las fortalezas y habilidades individuales de cada alumno (Vázquez, 2006).

Actualmente ha habido un cambio en la investigación, hay un enfoque creciente en el estudio de las emociones positivas y preventivas, en vez de solo centrarse en lo negativo y patológico (Guerrero & Vera, 2003; Simonton & Baumeister, 2005). Uno de los mayores objetivos de la psicología positiva es estudiar las experiencias y factores positivos que permiten prosperar a los individuos y a la sociedad en general. Apoyándose en ese objetivo, la psicología positiva se enfoca en la búsqueda de las habilidades y fortalezas de cada persona (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

En el estudio de la psicología positiva, podemos resaltar que el bienestar y la felicidad de las personas dependen su carácter y fortalezas individuales. Estas fortalezas suelen ser las habilidades interpersonales, lo positiva que sea la persona y la constancia, esto no solo genera emociones positivas, sino que además actúa como defensa de enfermedades, interviene en la salud física, emocional y social (Seligman, 2005; Seligman & Christopher, 2000).

Como ya hemos dicho, trabajar las emociones y pensamientos positivos puede ayudarnos mucho en temas de salud como sociales e intelectuales. Que nuestra enseñanza tenga una base de optimismo nos ayuda a prevenir problemas como la depresión y nos ayuda a mejorar la resolución de problemas, es decir, promover la psicología positiva nos ayudará a mejorar la calidad de vida, la salud y el bienestar de las personas.

Se ha podido observar que la psicología positiva es especialmente relevante de cara al ámbito de la educación especial y los estudiantes con algún tipo de discapacidad. Es tan importante porque como ya he mencionado antes se centra en las fortalezas y habilidades de cada persona, usándolas de manera que puedan sacar todo su potencial para tener un bienestar y su desarrollo académico aún con su discapacidad. Al fomentar y trabajar con las emociones positivas, el optimismo y la resiliencia conseguimos crear centros educativos mucho más inclusivos y con valores. El objetivo principal es que los alumnos con discapacidad o algún tipo de dificultad no se vean diferentes al resto y puedan superar los desafíos con confianza y seguridad.

Con la psicología positiva al estar centrado en las fortalezas individuales de cada alumno podemos adaptar las estrategias pedagógicas a las necesidades de cada uno de nuestros alumnos con necesidades especiales. Al centrarnos en sus capacidades por individual fortalecemos el aprendizaje significativo y motivador.

Por último, la introducción de la psicología positiva en la educación especial y en la educación en general consigue crear un ambiente escolar positivo y colaborativo para todos los alumnos, aludiendo al respeto, inclusión y apoyo entre los estudiantes. Estas ventajas no solo favorecen al desarrollo educativo de los alumnos con discapacidad, sino que también mejora su experiencia educativa fortaleciendo sus valores.

2. JUSTIFICACIÓN

La elección de la psicología positiva para este trabajo es justificada por las siguientes circunstancias:

- Relación entre las áreas:

He identificado una concordancia entre la psicología positiva y la educación especial, es decir, si combinamos estas dos cosas en la educación podemos obtener el bienestar de las personas con discapacidad ya que nos centraremos en ellas individualmente.

En la educación es necesario dar la atención necesaria a las personas con discapacidad para mejorar su calidad de vida dentro del centro escolar y fuera de él, porque como ya he dicho en el apartado de introducción las emociones positivas mejoran la salud física y mental.

- Lecturas anteriores:

He visto en numerosos artículos y por redes sociales que la psicología positiva se centra en mejorar el rendimiento y el bienestar de los alumnos. Por esa razón quería investigar más sobre el tema, en este caso como funciona en el ámbito de la educación especial.

- Base teórica:

La combinación de psicología positiva y psicología de la educación ofrece un enfoque general con el que ofrecemos bienestar y desarrollo de los estudiantes, incluyendo a los alumnos con necesidades educativas especiales. Aprovechando la base teórica de ambas disciplinas, se busca un enfoque que trate de mejorar las fortalezas y recursos de los estudiantes y que al mismo tiempo tengan una experiencia positiva.

- Perspectiva de cambio:

Creo que si unimos la educación especial con la psicología positiva podemos cambiar la educación para las personas con necesidades educativas especiales y también la manera con la que las personas pensamos sobre la diversidad. Lo que buscamos es dejar atrás lo tradicional, es decir, dejar de solo centrarnos en las limitaciones y empezar a pensar en sus fortalezas y habilidades. Con esta perspectiva crearemos un clima más inclusivo que fomente la participación y desarrollo escolar de las personas con discapacidad.

2.2. Relación con las competencias del grado.

Como estudiante de Educación primaria y futura docente con la mención de educación especial, es necesario que durante mis años dedicados a la carrera haya adquirido diversidad de habilidades que están estrechamente relacionadas con mi trabajo de fin de grado.

Durante la observación en mis prácticas, la elaboración de este trabajo y búsqueda mía personal he visto y aprendido mucho sobre la psicología positiva y sobre todo he sabido darle la importancia que merece en la educación. Tras hacer una exposición teórica de lo que es la psicología positiva, sus ventajas y como se puede utilizar en educación, es una corriente innovadora que, si se tiene conocimiento sobre el tema puede ser una gran herramienta para la educación, en este caso para personas con discapacidad y su entorno.

He utilizado diferentes fuentes para la elaboración de este trabajo de fin de grado como sitios web, artículos, libros y vídeos de personas del ámbito de la educación especial. Después de la elaboración del trabajo he elaborado una serie de conclusiones sobre los principales temas del trabajo y sobre su práctica en los centros escolares. Además, para llevar a cabo la presentación he utilizado mis habilidades de comunicación oral y escrita.

Mis prácticas tanto el practicum I y el practicum II me han permitido desarrollar en gran medida mis habilidades de planificación, organización, toma de decisiones, resolución de problemas...Estar en centros en los que los alumnos vienen de familias de escasos recursos y en el caso de mi segundo año de prácticas van a compensatoria y tienen una gran desmotivación por los estudios y por la vida en general, me ha hecho interesarme mucho más por la psicología positiva y darme cuenta de lo necesaria que es en la educación. Si estos alumnos hubiesen acudido a un centro escolar donde se llevase a cabo la práctica de la psicología positiva probablemente se sentirían mucho mejor consigo mismos, serían más felices y tendrían un mejor rendimiento académico.

Las competencias adquiridas nombradas anteriormente me han ayudado a relacionar la teoría de la psicología positiva con la práctica de poder introducirla en un aula de educación especial e introducirla de manera realista en la intervención realizada en este trabajo. En este trabajo es esencial resaltar valores como la tolerancia, la solidaridad y la igualdad, estos valores son la base para tener un buen clima en al aula y especialmente para trabajar con alumnos con necesidades educativas especiales. Lo que quiero conseguir como docente es basándome en la psicología positiva, alcanzar la igualdad y bienestar de los alumnos y más enfocada en los alumnos con discapacidad.

3. OBJETIVOS

Los objetivos que tengo al desarrollar este TFG son:

- Investigar el impacto de la implementación de intervenciones basadas en la psicología positiva en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes con necesidades especiales en el contexto de la educación primaria.
- Aplicar los conocimientos adquiridos durante el grado.

4. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

4.1. ¿Qué es la psicología positiva?

La psicología positiva es un enfoque de la psicología que se centra en estudiar lo que hace que la vida merezca la pena ser vivida y disfrutada. Martin Seligman y Csikszentmihalyi (2000) definen la psicología como el estudio de lo que hace que la vida vaya bien desde el principio hasta el final. Lo que se busca es comprender y analizar las situaciones positivas y experiencias óptimas donde las personas nos sentimos bien y damos lo mejor de nosotros mismos. Las investigaciones sobre psicología positiva tienen como objetivo saber más sobre la vida humana a nivel emocional, es decir, que contribuciones necesitamos para llevar una vida feliz, con salud, productiva y significativa (Park y Peterson, 2009).



Contrariamente a la psicología tradicional en la que el concepto de vida se podría expresar como un conjunto de problemas a solucionar, la psicología positiva va más allá y comprende la existencia humana como momentos buenos y malos. La idea es equilibrada, eso es un punto muy positivo ya que se les da la misma importancia a las circunstancias malas que a las buenas, por lo tanto, merecen ambas la misma atención por los psicólogos (Peterson y Park, 2003).

Como ya he dicho la psicología más tradicional siempre se ha centrado más en abordar los problemas de las personas, esto se inició desde la Segunda Guerra Mundial. Este enfoque es muy útil para el campo de la patología, centrándose en los problemas, pero el inconveniente está en que han dejado a un lado las cosas que nos hacen sentir bien a las personas como herramienta de ayuda psicológica.

La psicología positiva nos recuerda que no debemos centrarnos solo en los problemas y dificultades de las personas, sino también en sus fortalezas y lo que hacen bien. Reconoce que la bondad y la excelencia son tan importantes como el sufrimiento y la enfermedad, y que debemos prestarles la misma atención. En resumen, nos anima a valorar tanto lo positivo como lo negativo en la vida de las personas.

Pasando a la estructura de la psicología positiva, se divide en cuatro partes relacionadas entre sí: experiencias subjetivas positivas, rasgos individuales positivos, relaciones interpersonales positivas e instituciones positivas (Park y Peterson, 2003). Estos componentes tienen relación entre sí y contribuyen al bienestar y la calidad de vida de las personas.

Es de gran importancia destacar que como he dicho antes, la psicología positiva se centra más en las emociones y experiencias positivas, pero esto no quiere decir que se nieguen los problemas que sufrimos los seres humanos. Lo que la psicología positiva trata de entender es como vivir bien en un panorama normal o dentro de las adversidades que podríamos tener a lo largo de nuestra vida. En momentos difíciles, pueden surgir aspectos positivos junto con los negativos, y enfrentar desafíos puede mostrar nuestras fortalezas personales (Peterson, 2006).

En conclusión, a todo esto, la psicología positiva intenta complementar la psicología tradicional introduciendo la importancia de los elementos positivos que nos hacen felices. Su objetivo es el estudio de las personas para tener una descripción más compleja y equilibrada de la condición humana.

4.2. Diferencia entre la psicología positiva y la inteligencia emocional

La Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional son dos enfoques de la psicología que comparten ciertos objetivos y conceptos, pero también tienen diferencias significativas en cuanto al alcance y la aplicación de sus estudios.

La psicología positiva trata identificar y desarrollar las fortalezas que hacen que las personas tengamos un bienestar, tanto individual como colectivo. El enfoque de la psicología positiva busca cambiar la atención únicamente a los problemas y centrarse en el desarrollo de las fortalezas de cada persona, esto indica un cambio en el paradigma de la psicología (Molony y Henwood).

Como señala Kobau et al. (2011) un punto muy importante de la psicología positiva es la gran importancia que le da a la salud mental, es un recurso revitalizante y renovador a nivel individual, colectivo y social. El tema de la salud mental no solo se enfoca en enfrentarse a las dificultades y adversidades de la vida sino también en enfocarnos en las dimensiones positivas que nos proporcionan a las personas bienestar. En palabras de Seligman y Csikszentmihalyi (2000), la psicología positiva busca equilibrar la atención entre lo que funciona y lo que no, dejando de darle protagonismo a las cosas malas de la vida.

La psicología positiva, para lograr sus objetivos ha estudiado las causas y características que identifican a las emociones positivas. El trabajo de Seligman y Peterson sobre las investigaciones de las fortalezas humanas dio lugar a la identificación de las 24 Fortalezas Personales. Esto nos deja la conclusión de que las emociones son tan importantes e iguales que las enfermedades, es decir, que no son para nada secundarias (Park y Peterson 2006).

Por otro lado, la Inteligencia Emocional se centra más en cómo las personas percibimos esas emociones y además de eso cómo las interpretamos. Como plantea Ugwu (2011) en sus estudios sobre inteligencia emocional, el objetivo es mejorar nuestras capacidades para tener una buena adaptación y calidad de vida. Según Guilera (2010) la inteligencia emocional no solo trata el manejo emocional de las personas individuales (como podría ser la psicología positiva), sino que estructura la inteligencia social.

La inteligencia emocional se centra en la percepción, comprensión e interpretación de las emociones que sentimos a lo largo de nuestra vida y con esto su adecuado control. Mayer y Salovey añaden que también nos sirve para percibir y valorar las emociones, con ello las valoramos y las utilizamos de la manera adecuada para tener una mejor adaptación al entorno (Mayer y Salovey 2009).

Ambos enfoques, tienen implicaciones importantes en diversos ámbitos, incluida la educación. La psicología positiva ofrece un marco para fortalecer las cualidades positivas de los estudiantes y promover su bienestar emocional y académico, como mencionan Perandones, Herrera y Lledó (2014). Por otro lado, la inteligencia emocional se relaciona con el rendimiento académico y el manejo del estrés en situaciones de presión, como señalan Mikolajczak, Luminet y Menil (2006).

En resumen, tienen objetivos similares en términos de promover el bienestar y el desarrollo particular, difieren en sus enfoques y énfasis. Mientras que la psicología

positiva se centra en identificar y cultivar las fortalezas humanas, la inteligencia emocional se enfoca en el manejo emocional y las habilidades sociales. Sin proscripción, ambos enfoques son complementarios y pueden contribuir de manera significativa al bienestar y al éxito en diversos aspectos de la vida.

4.3. Componentes de la psicología positiva.

La psicología positiva pretende determinar las dimensiones que hacen que las personas sean individuos positivos. Peterson y Seligman iniciaron una investigación sobre las cualidades que nos hacen tener fortaleza y crecimiento personal, que desgraciadamente no han sido investigadas. En este caso, Peterson y Seligman dieron con 6 virtudes humanas donde se encuentran las fortalezas:

- Sabiduría y conocimiento (cognitivas)
 - Curiosidad e interés por el mundo
 - Amor por el conocimiento
 - Juicio, pensamiento crítico y mentalidad abierta
 - Ingenio, originalidad, inteligencia práctica y perspicacia
 - Inteligencia social, personal y emocional
 - Perspectiva
- Valor (emocionales)
 - Valor y valentía
 - Perseverancia, laboriosidad y diligencia
 - Integridad
- Humanidad y amor (interpersonales)
 - Bondad y generosidad
 - Capacidad para querer y dejarse querer.
- Justicia (cívicas)
 - Civismo y trabajo en equipo.
 - Imparcialidad y equidad
 - Liderazgo.
- Templanza (actitudinales)
 - Autocontrol
 - Prudencia
 - Humanidad y modestia.
- Transcendencia (espirituales)
 - Disfrute de la belleza y excelencia.
 - Gratitud.
 - Esperanza.
 - Espiritualidad.
 - Perdón y clemencia.
 - Picardía y humor.
 - Pasión y entusiasmo.

La psicología positiva se basa en potenciar el desarrollo, es decir, en mejorar algo que ya existe en las personas. A continuación, resumiré algunos conceptos importantes en los que se basa la psicología positiva.

1. El crecimiento personal, proceso en constante evolución:

Uno de los principios más importantes de esta psicología es el crecimiento personal, esto nos ayuda a que nuestras vidas tengan un sentido mediante trabajos o proyectos que vamos realizando, esto nos proporciona un bienestar a largo plazo ya que vamos cumpliendo objetivos. No es un proceso lineal que va del inicio a un final satisfactorio, es un proceso continuo en el que todos los procesos tienen igual de importancia. La conclusión que nos dejan estas experiencias es ser capaz de disfrutar el presente y apreciarlo, y sobre todo no anclarnos en nuestras perspectivas de futuro.

2. El bienestar no es la ausencia de problemas:

Muchas personas tienen como concepto de felicidad no tener problemas, no tener ningún problema de salud o factores negativos externos. Con esta forma de pensar, el hecho de estar bien es que todo siga su curso sin complicaciones ni contratiempos.

Sin embargo, la psicología positiva ofrece una perspectiva diferente en el concepto de “estar bien”. La forma de pensamiento anterior, de que estás bien si no tienes problemas es inconsciente ya que problemas y contratiempos van a haber siempre. Los problemas son parte de nuestra vida y cualquiera debe tener constancia de ello, lo importante no está en tratar de eliminar los problemas ya que es una tarea imposible. Lo que realmente hay que hacer es tener una capacidad de adaptación con la que podamos asumir los problemas y mejorar la situación.

3. La subjetividad es una fuente valiosa de información.

La psicología positiva da mucha importancia a la información que debemos utilizar para gestionar emociones, pensamientos y comportamientos. Mientras que otras corrientes expresan que hay que centrarse en las informaciones objetivas y que puedan ser verificadas por otros, la psicología positiva da importancia a los procesos subjetivos y personales. Estos procesos que ocurren dentro de nuestras cabezas y son esenciales para comprender y controlar nuestras experiencias internas.

4. Felicidad relacionada con el autoconocimiento.

No existe un solo camino para la felicidad ya que hay muchas maneras de ser feliz ya que cada individuo cambia constantemente a medida que pasa el tiempo. Por esta razón para conseguir ser felices debemos conocer nuestros valores e intereses propios evitando los prejuicios y que nos afecte la presión social.

5. El aprendizaje tiene valor intrínseco.

Otro principio de la psicología positiva es que el aprendizaje no debe considerarse como un proceso de mejora o almacenamiento de información. Aprender es una forma de vivir, introducirse en actividades motivadoras, emocionantes que nos hacen felices y nos conocemos a nosotros mismos.

Integrar estos principios en el aula de la educación especial es esencial. Al tratar el desarrollo personal como algo continuo, podemos adaptar la enseñanza y proceso individualmente. Reconocemos que el bienestar de los alumnos depende de enfrentarse a los problemas y mejorar su resiliencia. Valoramos la subjetividad y damos mucha importancia e intentamos mejorar el autocontrol y la gestión emocional. Al promover el autoconocimiento, ayudamos a los niños a descubrir los intereses y valores esenciales para su bienestar. Finalmente, creamos un ambiente educativo motivador y enriquecedor que considera el aprendizaje como algo valioso en sí mismo e inspira un amor duradero por el aprendizaje. Este enfoque holístico permite a los niños llevar una vida plena.

4.4. Psicología positiva y educación.

Actualmente la psicología positiva va teniendo cada vez más presencia en el ámbito escolar. A medida que se van descubriendo los beneficios que aporta la psicología positiva al bienestar y al desarrollo de los alumnos, se han implementado programas educativos dirigidos a promover estos beneficios entre niños y adolescentes. Se integran como actividades extracurriculares o en el horario escolar, por ejemplo, durante las tutorías. En algunos casos se está empezando a integrar de manera transversa en diversas materias, aunque no se suele formalizar en los objetivos o en la programación del aula, permanecen en gran medida al currículum oculto. Yo destaco la importancia de empezar a introducir la psicología positiva en todas las asignaturas de manera que aparezca en los objetivos curriculares ya que es de vital importancia. Los alumnos necesitan sentirse cómodos y comprendido en todas las asignaturas para así mejorar sus resultados, necesitan un tiempo de reflexión sobre sus logros y fracasos y deben saber cómo enfrentarse a ellos.

Inicialmente estos programas se centraban únicamente en los estudiantes de secundaria, pero cada vez se le está dando más importancia a niveles anteriores ya que se está viendo que es necesario. No ayuda solo a prevenir riesgos asociados a la adolescencia como ansiedad y depresión, sino que también promueve el desarrollo de emociones positivas y fortalezas desde edades tempranas. La integración de los principios de la Psicología Positiva en las escuelas es un proceso gradual que requiere un enfoque estructurado y sistemático para maximizar su efectividad.

Un estudio dirigido por Seligman de la Universidad de Pensilvania llamado “Penn Resiliency Program”. Este programa enseña a los jóvenes a lidiar con emociones cotidianas como el estrés mediante métodos de confrontación de los problemas, relajación, toma de decisiones, control de pensamiento y muy importante el asertividad.

Un análisis realizado por Horowitz y Garver (2006) ha comprobado que este programa es efectivo para reducir problemas como la depresión, ansiedad, desmotivación y

problemas de conducta, independiente del contexto y ambiente de los estudiantes. La efectividad del programa depende de los encargados de formación y supervisión de los docentes, así como su compromiso con el proyecto.

Otro proyecto importante que se llevó a cabo fue el “Stratah Haven Positive Psychology Curriculum” en Filadelfia, que se centra en el refuerzo de las emociones positivas, ayudar a reforzar las fortalezas personales, promover el uso diario de estas y buscar un significado a la vida. Según Seligman, Gillham y Linkins (2009), este proyecto tubo resultados positivos al aumentar la creatividad, el interés por el aprendizaje, el rendimiento académico y las habilidades sociales de los alumnos.

En Australia, la Geelong Grammar School ha llevado a cabo un programa de psicología positiva centrado en el bienestar. Este programa de estudios se divide en tres partes:

1. Enseñar: saber cuál son las fortalezas personales de cada individuo y aprender a usarlas, desarrollar emociones positivas a través del agradecimiento y la gratificación por el trabajo.
2. Incorporar: introducir estas técnicas en el ámbito del juego en introduciéndolo en el currículo de las materias.
3. Vivir: Compartir experiencias positivas con los demás para aumentar el bienestar.

En España hay un programa pionero en aplicar la psicología positiva en todas las etapas educativas que se llama “Aulas felices”. Este programa está muy vinculado con el Mindfulness y las fortalezas personales, está presente en varias áreas curriculares y tiene gran relevancia por la colaboración con las familias. Es el único programa en España que busca incorporar la psicología positiva a través del trabajo del tutor, las competencias básicas, valores y diferentes materias.

- **Un cambio profundo**

Introducir la psicología positiva en las aulas no solo implica desarrollar programas específicos para su desarrollo sino volvernos a plantear el concepto de educación. En la psicología positiva se prioriza el crecimiento y bienestar personal, esto requiere una constante actitud positiva del profesorado, propuestas didácticas y metodológicas diferentes e innovadoras y una integración de todos estos contextos en la vida de aula. El objetivo de esta educación es fortalecer a los alumnos para un correcto crecimiento personal y social.

El papel del profesorado es esencial para poder llevar a cabo estos programas y conseguir los objetivos propuestos, así como crear un clima positivo y saludable en el aula. Estos objetivos, como consecuencia, necesitan un cambio en la formación del profesorado, promoviendo el respeto y la importancia a la felicidad, modelos organizativos y metodológicos flexibles y espacios y tiempos dedicados únicamente al bienestar de los alumnos. Naturalmente los docentes necesitan una formación previa para llevar a cabo estas dinámicas ya que si no lo han aprendido ellos es imposible su enseñanza.

- **Claves para promover el bienestar y el aprendizaje en el aula.**

- Respeto y valor a la felicidad: La conexión entre lo que aprendemos los docentes teóricamente y luego la práctica educativa tiene repercusiones en la formación de los docentes y sus actuaciones en las aulas. Los docentes debemos visualizar la felicidad como un objetivo a alcanzar, consiguiéndola con actividades diarias aplicándolo al currículo.
- Modelos organizativos y metodológicos estimulantes, flexibles y variedad de métodos: Generar un clima positivo en el aula es esencial. Esto lo conseguiremos adoptando una organización democrática y flexible que apoye las ideas e iniciativas personales, fomente la cooperación y genere un clima positivo y motivador en el aula. Se pueden introducir metodologías como el aprendizaje por proyectos, el trabajo en equipo y el juego. Estas tres cosas son fundamentales para utilizarlas en diferentes tipos de aprendizajes y para que cada alumno sea capaz de buscar y desarrollar sus fortalezas.
- Espacios de felicidad: Tanto el centro escolar como el entorno de nuestros alumnos deben ser espacios educativos, deben ser parte de las prácticas diarias. El aula, su casa, el parque, la biblioteca..., deben ser espacios en los que los alumnos puedan investigar, tener relaciones y aprender en un ambiente diferente y estimulante.
- Tiempos para el bienestar: Es muy importante dedicar tiempo con los alumnos para compartir experiencias, emociones, recordar algo positivo que haya pasado en el día, también momentos de reflexión, relajación y diversión. Lo que se busca es que no sea una educación con prisas, es decir, que haya tiempo para la reflexión y la relajación, esto es esencial para el bienestar de los alumnos.
- Respeto a los alumnos: Lo que buscamos es que los alumnos tengan una participación activa en el aula, así mejorará su aprendizaje, tomarán decisiones y asumirán una responsabilidad. Los docentes debemos saber cuál son sus intereses para tenerlos en cuenta en el proceso educativo, de esta manera expresarán libremente sus ideas y participan de manera abierta y significativa en las actividades.
- Actitud y bienestar de los docentes: los educadores somos modelos a seguir por nuestros alumnos, por esa razón debemos tener una actitud positiva, transmitir expectativas de logro y utilizando lenguaje positivo. Si los docentes tenemos emociones positivas hacia nuestros alumnos mejorará nuestra relación con ellos, reducirán el estrés y tendrán mejores resultados académicos. Es crucial para la enseñanza que el docente promueva protectores del bienestar, como el apoyo, reconocimiento social y ser consciente de la formación y los apoyos adecuados.
- Formación previa: Como ya he dicho antes no se puede enseñar de una determinada manera si no lo hemos aprendido. Los docentes deben recibir una formación adecuada para enseñar en el ámbito de la psicología positiva. Esta formación busca promover el compromiso y la residencia de los profesores, siendo así modelos de felicidad y bienestar para los alumnos.

- **Programa Aulas Felices**

El programa Aulas Felices, está desarrollado por el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) de la Universidad de Barcelona, es un ejemplo muy destacado en la aplicación de la psicología positiva en el aula. Este programa ha sido dirigido para alumnos de infantil, primaria y secundaria. Como ya hemos hablado antes lo que trata de fomentar este programa son las fortalezas personales y la atención plena, lo que popularmente se denomina mindfulness. Lo que intenta conseguir es que el ambiente de los centros educativos mejore y con eso mejorar el bienestar de los alumnos y del profesorado.

Por medio de actividades e intervenciones, Aulas Felices ha conseguido aumentar la resiliencia, la autoestima y la capacidad de los estudiantes para manejar y mejorar sus resultados académicos, sus emociones, pensamientos y relaciones sociales. En este tipo de programas es muy importante la formación del profesorado, es necesario que los docentes estén preparados emocionalmente para poder llevar a cabo con los alumnos el programa de manera efectiva.

Integrar la psicología positiva en el aula nos deja múltiples beneficios. Entre ellos está la mejora de la salud mental aumentando la motivación, el compromiso académico y reduciendo los problemas de conducta. Se ha demostrado que los alumnos que participan en programas de psicología positiva han mejorado la capacidad para gestionar el estrés, tener relaciones saludables y, mantenerse optimista, lo que conocemos como “ser felices”

- **Conclusión**

El colegio es un lugar donde alumnos y docentes aprenden y tienen la oportunidad de desarrollar sus fortalezas personales necesarias para una buena adaptación social y conseguir sus metas de bienestar personal. La introducción de programas de psicología positiva puede transformar la educación y mejorar el bienestar y aprendizaje. Para llegar a este punto es necesario una correcta formación de los docentes y que la felicidad y el bienestar se convierta en un objetivo. La felicidad debe ser el objetivo desde el inicio con un enfoque continuo y sistemático a lo largo de la vida. Esta visión creará un ambiente de positividad que no solo influirá en el bienestar, sino que mejorará el aprendizaje y las relaciones sociales.

El docente es el eje central de la comunidad educativa, su función es coordinar las relaciones de los alumnos y el aprendizaje de estos. Por esta razón cualquier cambio que tengamos que hacer en las aulas, el primero que debe recibir formación sobre los cambios es el docente. La felicidad es el objetivo fundamental de la infancia, promoviendo valores, actitudes y habilidades desde los primeros años de vida para que sean practicados a lo largo de su vida.

A pesar de la importancia de la felicidad, la educación a menudo presenta dificultades para invertir el tiempo necesario en el diseño de proyectos educativos que la fomenten y la den la importancia necesaria. Dar la importancia que se merece a la felicidad en educación hace que se cree un clima positivo que aumenta el bienestar y mejora el aprendizaje en un clima saludable y positivo

4.5. Evidencia empírica: desarrollo de fortalezas y atención plena.

La psicología positiva se enfoca en el estudio del bienestar de las personas, esta rama de la psicología ha demostrado numerosos avances en el ámbito de la educación.

Diferentes estudios han comprobado que la psicología positiva ha favorecido notablemente en el bienestar psicológico de los estudiantes. Par, Peterson y Sun realizaron numerosas investigaciones en las que señalan que la psicología positiva no es un sustituto de la psicología tradicional sino un complemento que amplía los temas de estudio para tener una comprensión más completa del bienestar y la salud mental.

Se han aplicado programas de psicología positiva en el ámbito educativo y han demostrado ser efectivos en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en los estudiantes. Estos programas llevan a cabo estrategias y métodos que van dirigidos a la prevención y optimización del desarrollo individual, esto hace que la calidad de vida y el bienestar emocional de nuestros alumnos mejore.

La psicología positiva se centra en identificar y potenciar las fortalezas y habilidades individuales. En el ámbito de la educación especial, debemos comprender a los estudiantes desde un punto de vista positivo y optimista, fomentaremos su desarrollo personal y académico a través de la gestión de sus potencialidades formativas.

Las intervenciones que se han hecho centrándose en la psicología positiva han dado resultados útiles para la promoción, prevención e intervención en la salud mental. Estos programas ayudan a los estudiantes a manejar sus emociones, saber utilizar sus recursos y a potenciar sus fortalezas personales, esto es crucial para su bienestar.

A lo largo del tiempo se han desarrollado diferentes modelos en psicología positiva que se aplican en el ámbito educativo de forma eficaz. Un ejemplo es el modelo “PERMA” de Martin Seligman en el que trata 5 elementos esenciales para el bienestar de las personas: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros. Este estudio es muy relevante ya que ha demostrado tener resultados favorecedores para el crecimiento y desarrollo de los estudiantes.

En América Latina, las investigaciones en torno a la psicología positiva han tenido un crecimiento exponencial, países como México, Chile, Brasil y Argentina han liderado en este campo. Se han realizado estudios empíricos que han demostrado la efectividad de las intervenciones de la psicología positiva en el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales de los estudiantes.

Estas evidencias empíricas señalan la importancia de introducir la psicología positiva en la educación, especialmente en la educación especial ya que el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, el manejo del bienestar psicológico y la promoción de fortalezas personales son esenciales para el éxito y la inclusión de los estudiantes con necesidades educativas especiales.

Pasando al ámbito de las fortalezas personales ya que pertenecen al campo de la psicología positiva, centra sus estudios y proyectos en identificar y desarrollar las fortalezas positivas de cada individuo y que sean capaces de usarlas para tener una vida plena y satisfactoria. Un ejemplo es el de “Aulas felices” que se centra en el modelo de Peterson y Seligman de las 24 fortalezas en las que hablan principalmente de 6 virtudes que poseemos los seres humanos: coraje, justicia, transcendencia, calma, humanidad y sabiduría.

El estudio del desarrollo de las fortalezas ha demostrado que con el buen uso de estas tendremos una mayor satisfacción y positividad ante la vida, bienestar psicológico y felicidad. Además, el trabajo de estas fortalezas actúa como barrera ante posibles trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, promoviendo la adaptación y la resiliencia de los alumnos con los que se ha trabajado.

También es importante señalar el enfoque de Seligman y Frankl, dieron un salto en la psicología que solo se centraba en trastornos y cosas negativas. Es un enfoque basado en el optimismo ya que observaron que para muchas personas la felicidad no es efímera, sino una forma de vida. Llevaron a cabo un estudio apoyándose en la psicología positiva y la logopedia, en el que buscaron que causa la felicidad humana mediante investigaciones científicas. Realizaron una investigación con 1242 alumnos españoles y brasileños preuniversitarios. Se les evaluó su nivel de felicidad y satisfacción con la vida en general, para ello utilizaron diferentes test como: el Purpose In Life (PIL), el Signature Strengths Questionnaire (SSQ), y la Satisfaction with Life Scale (SLS).

Los resultados de esta investigación dieron lugar al pensamiento de que no hay un solo camino para encontrar un sentido a la vida y conseguir felicidad. En este caso, Seligman y Frankl tuvieron opiniones algo diferentes sobre el sentido de la vida. Según Frankl se relaciona con una motivación intrínseca y aspiraciones que desencadenan nuestros valores más profundos. Por otro lado, Seligman, afirma que para conseguir la felicidad u otras metas que nos propongamos debemos identificar y desarrollar nuestras fortalezas y virtudes.

Los estudios e investigaciones demuestran que el hecho de tener propósitos en la vida y experimentar felicidad real son esenciales para nuestro bienestar. Por esta razón es muy importante incluir estos factores en los programas de salud mental para ayudar a las personas y en este caso a los alumnos a sentirse bien consigo mismos y tener vidas satisfactorias.

Hay numerosos autores e investigadores que han tratado la psicología positiva:

- Seligman: Es el padre de la psicología positiva, ha llevado a la práctica investigaciones sobre el bienestar, la felicidad y las fortalezas personales.
- Mihaly Csikszentmihalyi: Ha dedicado sus investigaciones a como las personas encuentran la alegría en desafíos que requieren un alto nivel de habilidad, la teoría del “flujo”.
- Peterson: Colaborador muy cercano de Seligman, desarrolló un marco fundamental en el campo de la psicología positiva, el VIA Classification of Character Strengths and Virtues.

- Marbara Fredrickson: es conocida por su teoría de las “emociones positivas”, inestigó como las emociones positivas pueden mejorar nuestra perspectiva cognitiva y construir recursos duraderos.
- Ed Diener: Popularmente conocido como el “Dr. Happiness”, ha realizado investigaciones sobre la medición del bienestar y la satisfacción con la vida.
- Carol Dweck: su trabajo se centra principalmente en la psicología del desarrollo, pero su teoría de “mentalidad de crecimiento” tiene grandes referencias a la psicología positiva promoviendo que la inteligencia y las habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo.

Estos autores han contribuido a que la psicología positiva se considere más importantes que centrarse solo en los problemas. Han hecho que tenga una base sólida y empírica, además han desarrollado teorías que han ayudado e influido positivamente en prácticas educativas u programas de bienestar.

4.6. Psicología positiva y discapacidad intelectual.

4.6.1. ¿Qué es la discapacidad intelectual?

Las personas que padecen discapacidad intelectual padecen limitaciones en desarrollar habilidades necesarias para la vida diaria y responder a situaciones y entornos. Las limitaciones que pueden presentar pueden ser internas y externas, por ello los entornos más fáciles y accesible pueden facilitar su vida y reducir las dificultades.

Las personas con discapacidad intelectual presentan problemas frente al aprendizaje, comprensión y comunicación. Estos problemas que tienen a lo largo de su vida tienen un impacto sobre ellos que les acompaña durante toda su vida.

Es muy importante aclarar que las personas que tienen discapacidad intelectual, no es lo mismo que tener una enfermedad mental. Cada persona con discapacidad intelectual es muy diferente y única, cada persona tiene sus capacidades y habilidades, gustos, aspiraciones y necesidades. Por eso no hay que encasillar a las personas con discapacidad intelectual como que todos tienen la misma personalidad y son iguales porque no es así, cada una de ellas son diferentes y pueden progresar con el apoyo adecuado.

La discapacidad intelectual tiene varias causas y diferentes niveles como niveles de autonomía de cada persona. En nuestro país, aproximadamente 300.000 personas tienen discapacidad intelectual, algunas tienen un gran nivel de dependencia y necesitan apoyo continuo mientras que otras personas tienen una gran autonomía.

4.6.2. Los alumnos con discapacidad tienen necesidades educativas especiales

La Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOE) modificada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), define que el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es aquel que presenta:

- Necesidades educativas especiales (alumnos y alumnas con discapacidad o trastornos graves de conducta, de la comunicación y del lenguaje);
- Retraso madurativo;
- Trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación;
- Trastornos de atención o de aprendizaje;
- Desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje;
- Situación de vulnerabilidad socioeducativa;
- Altas capacidades intelectuales;
- Incorporación tardía al sistema educativo;
- Condiciones personales o de historia escolar.

El sistema educativo contará con los medios para identificar a tiempo a los estudiantes que requieran apoyo especial, ya sea de manera temporal o permanente, asegurando que puedan alcanzar los mismos objetivos que se establecen para todos los alumnos. (art.73)

- Medidas de atención a la diversidad.

La atención a la diversidad en la educación se establece como un principio fundamental en la Ley Orgánica de Educación (LOE), modificada por la Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE), buscando proporcionar una educación adecuada para todos los alumnos, teniendo en cuenta sus características y necesidades. Se concibe que la inclusión es clave para garantizar el desarrollo de todos, fomentando la equidad y la cohesión social. Las Administraciones educativas regulan medidas tanto ordinarias como extraordinarias para atender a alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, siguiendo directrices del Ministerio de Educación. (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, s.f.)

- Medidas de atención a la diversidad de carácter ordinario.

Las medidas de carácter ordinario no alteran los aspectos esenciales del currículo y se implementan para atender a la diversidad sin afectar significativamente los objetivos, contenidos y criterios de evaluación. Incluyen la eliminación de obstáculos físicos, adaptación de materiales accesibles, organización heterogénea de grupos, diseño universal del aprendizaje, acciones de tutoría, prevención del abandono escolar, entre otras. Estas medidas también abarcan la detección y prevención de dificultades de aprendizaje, adaptación de ritmos de aprendizaje, entre otros aspectos relevantes.

- Medidas de atención a la diversidad de carácter extraordinario.

Las medidas extraordinarias en educación están diseñadas para atender las necesidades específicas de apoyo educativo y complementan las medidas ordinarias. Estas requieren un diagnóstico previo mediante evaluación psicopedagógica y un seguimiento continuo para ajustar las decisiones y facilitar el acceso al currículo. Se aplican solo en la educación obligatoria (6 a 16 años) y son determinadas por las Administraciones educativas.

El artículo 73 de la Ley Orgánica de Educación (LOE), modificado por la Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE), aborda la atención educativa al alumnado con necesidades educativas especiales.

El artículo 73 establece un marco legal para garantizar que los estudiantes con necesidades educativas especiales reciban una educación inclusiva y adaptada, promoviendo su integración y participación plena en el sistema educativo y en la sociedad.

4.6.3. Valoración de estas necesidades educativas especiales

Para realizar la evaluación de las necesidades educativas especiales de los alumnos, es necesario no solo centrarse en los niveles promedio que debería tener el alumno, también es muy importante fijarse en que el proceso de enseñanza es adecuado a las características y necesidades individuales de los estudiantes para verificar que el proceso de enseñanza que se está llevando a cabo o se va a llevar a cabo. Es crucial relacionar la evaluación de las necesidades educativas de aprendizaje con los procesos de aprendizaje en contextos específicos, este vínculo nos ayudará a adaptar la enseñanza a sus características. Es muy importante saber que la evaluación debe ser una práctica para mejorar la práctica docente no un fin en sí mismo.

La evaluación y el enfoque pedagógico debe centrarse en analizar las ayudas pedagógicas necesarias para que los alumnos tengan un desarrollo efectivo hacia los objetivos marcados para todos. Se debe hacer esto en vez de basarse únicamente en los déficits que pueda presentar el alumno ya que no se trata de identificar diferencias y únicamente centrarse en buscar ayuda centrado en esas limitaciones. La práctica de valoración debe estar equilibrada evitando la superficialidad como la rigidez y que sea coherente con la diversidad de las necesidades.

Pasando a la evaluación de los alumnos en el aula se debe observar si los programas que utilizamos son apropiados y adecuados a las características de nuestros alumnos. En el centro educativo, la evaluación debe centrarse en la finalidad educativa propuesta, el proyecto curricular y el desarrollo de estas. Además de esto es muy importante el contexto socio-familiar ya que podemos tener mucha información a mayores que nos permita identificar algún aspecto que nos pueda condicionar o ayudar en el proceso de aprendizaje del alumno.

4.6.4. Psicología positiva en la educación especial.

La psicología positiva en el ámbito de la discapacidad intelectual busca promover bienestar emocional y potenciar las fortalezas individuales que tiene cada individuo. Este enfoque de la psicología ha demostrado ser efectivo en diferentes estrategias educativas y terapéuticas adaptadas a las necesidades educativas especiales de los alumnos.

En la educación especial la psicología positiva se incorpora en propuestas de intervención que buscan desarrollar la felicidad y las fortalezas personales de los alumnos con discapacidad intelectual. Se realizan actividades que estarán orientadas a mejorar su estado emocional y fomentar habilidades cognitivas y sociales. Las intervenciones que se realizan sobre la psicología positiva según Nieto Rodríguez (2013) deben ser flexibles y deben estar adaptadas a las necesidades de cada alumno, estas adaptaciones deben tener en cuenta su madurez, ritmo de aprendizaje y experiencias previas. Las actividades que se realizan en estas intervenciones son adaptaciones de programas de alumnos de primaria y secundaria, se adaptan al nivel de cada alumno. Las actividades incluyen técnicas de mejora del estado emocional y rendimiento académico (Nieto Rodríguez 2013).

La psicología positiva aplicada a personas con discapacidad intelectual aporta muchos beneficios y potencia el bienestar emocional, el desarrollo psicológico y el desarrollo humano. Las técnicas y actividades utilizadas generan emociones positivas como la gratitud y la alegría, que contribuyen a la salud física y mental. Las actividades psicológicas positivas aumentan la resiliencia y la capacidad de afrontar situaciones negativas, reduciendo así el riesgo de depresión. Centrarse en la energía y las emociones positivas mejora el pensamiento, la creatividad y el rendimiento académico de los estudiantes. El desarrollo de habilidades emocionales y sociales aumenta la capacidad de las personas para afrontar los problemas y adaptarse al cambio. Fomentar la participación y la inclusión en la comunidad fomenta relaciones significativas y un sentido de pertenencia. Los estudiantes con discapacidad intelectual se desempeñan mejor y participan mejor cuando tienen una motivación intrínseca, lo que conduce a un mejor aprendizaje.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1. Justificación

He decidido hacer una propuesta didáctica basándome en la psicología positiva en el aula de educación especial porque considero que hay mucha necesidad de tratar enfoques educativos que no solo se centren en las limitaciones que tienen los alumnos, sino que se enfoquen en potenciar sus capacidades y habilidades. En mi periodo de prácticas he podido observar que se siguen utilizando bastantes metodologías tradicionales, centrándose en corregir las diferencias en vez de que el alumno se desarrolle como un ser humano pleno y capaz. La psicología positiva como ya he dicho anteriormente tiene un marco teórico en el que se trabaja la resiliencia, el optimismo y la autoestima, aspectos muy importantes en nuestro desarrollo personal y académico.

Esta propuesta será en el área de matemáticas, es decir, introduciremos la psicología positiva en las matemáticas. He elegido esta materia ya que es la materia por excelencia en la que los alumnos presentan más dificultades y más las personas con necesidades educativas especiales. Por esto creo que es muy necesario saber las fortalezas e intereses que tienen nuestros alumnos para poder aplicarlas a las matemáticas y así conseguir que tengan un aprendizaje correcto y se sientan a gusto con la asignatura.

Si introducimos la psicología positiva en las aulas no solo conseguiremos una mejora académica, sino que también fomentaremos un entorno donde los alumnos se sentirán valorados y comprendidos. Esto es esencial para que nuestros alumnos desarrollen una buena autoestima y puedan establecer relaciones sociales saludables tanto con maestros como con sus compañeros. Además, al centrarnos en las emociones positivas y las fortalezas individuales promovemos un clima en el centro escolar inclusivo y motivador, lo cual es muy útil para el aprendizaje significativo y crecimiento personal.

Numerosas investigaciones sobre psicología positiva han demostrado que, aplicándola, reduce los problemas emocionales y conductuales de los estudiantes y además, mejora su bienestar con la vida. Aplicando los principios de la psicología positiva ayudaremos a nuestros estudiantes a saber manejar los problemas y mejoraremos su capacidad de adaptación.

Como futura maestra, considero que mi responsabilidad es buscar enfoques educativos diferentes para que la educación siga avanzando de manera positiva y consigamos un método educativo en el que los alumnos consigan buenos resultados académicos y al mismo tiempo tengan un desarrollo personal integral. En este sentido voy a realizar una propuesta didáctica basada en la psicología positiva para un aula de educación especial, ya que considero que esta disciplina ofrece estrategias para aplicar diariamente en el aula. Esta metodología no solo favorecerá al alumno sino también a los docentes ya que conseguiremos un mejor clima de aula, teniendo un entorno satisfactorio y colaborativo.

5.1.1. Contexto.

La propuesta didáctica está prevista para ser puesta en práctica en un aula de educación especial dentro de un centro educativo inclusivo. Este centro se destaca por brindar una educación individualizada a estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) diversas en el entorno de aprendizaje, promoviendo la inclusión y el desarrollo integral de cada estudiante. El aula de educación especial dentro de esta configuración cuenta con recursos específicos que incluyen especialistas en pedagogía terapéutica, especialistas en audición y lenguaje, así como especialistas que trabajan colectivamente mano a mano para abordar las necesidades únicas de cada alumno en este contexto.

5.1.2. Destinatarios.

Esta propuesta didáctica se destinará a un aula de educación especial de cinco alumnos de 11 y 12 años, 5º y 6º de primaria, en este grupo incluimos:

- Un estudiante con trastorno del espectro autista (TEA), que requiere apoyo para el desarrollo de habilidades sociales y comunicación.
- Dos estudiantes con discapacidad intelectual, con diferentes niveles de afectación, que necesitan adaptaciones curriculares específicas y apoyo en el aprendizaje de habilidades académicas y funcionales.
- Una estudiante con síndrome de Down, que necesita estrategias de enseñanza adaptadas y apoyo para desarrollar habilidades académicas y sociales.
- Una estudiante con Dislexia, requiere adaptaciones en las presentaciones de materiales y apoyo en la lectura y escritura.

Esta propuesta didáctica irá dirigida para abordar las necesidades emocionales, educativas y sociales de nuestros alumnos, proporcionando estrategias prácticas para esta labor. El objetivo principal es que consigan un bienestar emocional, mejoren su autoestima y que haya un ambiente inclusivo y positivo.

5.2. Desarrollo de la propuesta

5.2.1. Evaluación inicial.

Para empezar, haremos una evaluación inicial de fortalezas y áreas de interés para cada alumno. Utilizaremos herramientas de evaluación positiva, como encuestas de interés, entrevistas con los padres y observaciones en el aula.

Para realizar una evaluación inicial integral en la que vamos a saber la situación emocional en la que se encuentra, sus intereses, las relaciones interpersonales que tienen y el nivel de matemáticas que tienen. Para ello vamos a utilizar diferentes métodos y herramientas:

Evaluación emocional y de intereses:

1. Entrevistas: realizaremos entrevistas individuales a cada estudiante sobre sus intereses personales de cara a la escuela y profundizando un poco más en las matemáticas. También hablaremos sobre su relación con el resto de sus compañeros y como se sienten con ellos. Vamos a utilizar preguntas como: ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?; ¿Cómo te sientes en el colegio? ¿y en clase de matemáticas?; ¿tienes amigos o compañeros con los que pasar tiempo? ¿Cómo te sientes con ellos?...

2. Cuestionarios de autoevaluación: Para ello utilizaremos un cuestionario que toca puntos como sus intereses, sus emociones en el aula y fuera de él, sus relaciones con sus compañeros y como se sienten con todo esto.

(ANEXO 1)

3. Observación en el aula: Para esto, se observará el comportamiento de los alumnos tanto socialmente, en situaciones cotidianas del aula como con las materias, en concreto con matemáticas. Esto se irá registrando para así sacar conclusiones, nos fijaremos en las interacciones con los compañeros, reacciones durante las actividades matemáticas y su disposición emocional en general. Las herramientas que utilizaremos serán listas de verificación y notas de campo. Un ejemplo de notas de verificación puede ser lo siguiente:

(ANEXO 2)

Evaluación de Relaciones Interpersonales

1. Mapas Sociométricos: utilizaremos procesos que miden varias características de las relaciones sociales de nuestros alumnos, estos métodos se llaman técnicas sociométricas. Dejaremos a nuestros alumnos elegir con que compañeros quieren trabajar o incluso si quieren trabajar individualmente, analizaremos los patrones de selección.

Se organizarán actividades grupales y observaremos las interacciones de nuestros alumnos con el grupo clase. Observaremos y apuntaremos quien se relaciona con quién, si se ayudan entre ellos, cualquier conflicto o problema que pueda haber o cualquier cooperación que surja, es decir, todas las interacciones sociales que puedan ser relevantes posibles.

Esto lo plasmaremos con técnicas como: sociogramas, que representa de forma visual las relaciones interpersonales; matriz sociométrica, que registra las elecciones sociales que hacen nuestros alumnos; la calificación paritaria, aquí los alumnos puntúan a sus compañeros en diversos campos.

2. Dinámicas de grupo: organizaré actividades grupales y observará las interacciones entre el grupo. Tomaré nota de quien se comunica con quien, o si discuten o tienen algún problema.
3. Actividades sugeridas: se irán proponiendo juegos en grupo y competiciones para ver cómo se desenvuelven en cada uno, proyectos de equipo, discusiones en grupo...

Evaluación del Nivel de Matemáticas

1. Pruebas Diagnósticas: haremos diferentes pruebas adaptadas al nivel de los alumnos para comprobar su nivel. Incluiremos preguntas de todo lo que consideramos necesario como la aritmética, geografía y problemas matemáticos. (ANEXO 3)

Para estas pruebas debemos tener en cuenta que cada alumno es diferente por ello debemos considerar:

- Para el alumno con autismo debemos dar las instrucciones claras concisas y lo más visuales posibles. Usar imágenes para que lo comprenda mejor.
- Para el niño con síndrome de Down utilizaremos un lenguaje simple y directo. Repetiremos las instrucciones mínimo dos veces, según lo que él necesite, también proporcionaremos apoyo visual.
- Para el niño y la niña con discapacidad intelectual, aunque en diferentes grados, podemos simplificar las preguntas y darles ejemplos claros de casi todo.
- Para el alumno con discapacidad auditiva, debemos asegurarnos que todo lo que necesita saber está perfectamente escrito. Utilizaré gestos y materiales visuales para facilitar la comprensión.

Bebemos tener en cuenta que probablemente los problemas con un poco más de dificultad no sean capaces de hacerlos.

Para evaluar los resultados hay que ir uno a uno apuntando sus puntos fuertes y débiles para saber cuáles son sus fortalezas y debilidades. Con esta información haremos distintas actividades diseñadas para ellos de aprendizaje y apoyo. Para ver su evolución iremos haciendo evaluaciones periódicas para comprobar el nivel que cada alumno está adquiriendo.

2. Tareas y Ejercicios de Clase: las tareas y ejercicios que se realicen serán revisados diariamente para evaluar su rendimiento y comprensión de los conceptos. Prestaremos atención a las fortalezas y a las dificultades.
3. Entrevistas y Cuestionarios a los Padres: hablaremos con bastante frecuencia con los padres y familiares para tener más información sobre nuestros alumnos, sobre el desempeño académico y emocional de los estudiantes en sus casas.
4. Evaluación Psicopedagógica: colaboraremos con el equipo de orientación para hacer una evaluación psicopedagógica que incluya pruebas que analicen sus habilidades y fortalezas en general y orientado más a las matemáticas y sus emociones.

5.2.2. Objetivos

Como objetivo general de esta propuesta didáctica tenemos mejorar las habilidades de resolución de problemas matemáticos en nuestros alumnos con necesidades educativas especiales. Lo haremos con la aplicación de principios de la psicología positiva, promoviendo su bienestar emocional y desarrollo integral.

Como objetivos específicos de la propuesta didáctica tenemos:

- Desarrollar una mentalidad de crecimiento: queremos que los alumnos creen en sus habilidades.
- Aprovechar las fortalezas personales: identificar y potenciar las fortalezas individuales para mejorar la confianza y el rendimiento académico.
- Reconocer el esfuerzo y progreso: motivar a los alumnos a seguir esforzándose
- Fomentar un entorno de apoyo y colaboración: queremos mejorar las habilidades sociales de los alumnos, promoviendo un ambiente positivo y de apoyo en el aula.
- Promover la gratitud y apreciación: queremos que los alumnos tengan una actitud positiva ante el aprendizaje.
- Establecer metas realistas y alcanzables: que los alumnos sepan claramente a donde se dirige su aprendizaje, ayudaremos a los alumnos a sentirse enfocados y motivados.

5.2.3. Contenidos

Los contenidos que vamos a trabajar son contenidos de psicología positiva integrados en la resolución de problemas matemáticos.

Los contenidos de psicología positiva que vamos a incluir en la resolución de problemas son los siguientes:

1. Mentalidad de Crecimiento: Nuestros alumnos deben saber que las habilidades e inteligencia se pueden conseguir con perseverancia y esfuerzo. Lo trabajaremos con numerosos ejemplos y con actividades que promuevan la reflexión sobre el esfuerzo y el aprendizaje continuo.
2. Identificar y potenciar las fortalezas personales: nuestros alumnos deben reconocer sus fortalezas individuales para aumentar su bienestar y rendimiento académico. Lo trabajaremos con “Mapas de Fortalezas” para que identifiquen sus fortalezas. Haremos actividades que permitan a los alumnos aplicar sus fortalezas en la resolución de problemas.

3. Reconocimiento del Esfuerzo y Progreso: debemos dar importancia al reconocimiento y celebración del esfuerzo, los logros y el progreso. Lo trabajaremos con tablas de progreso, retroalimentación...
4. Entorno de Apoyo y Colaboración: es necesario crear un ambiente positivo y de apoyo para fomentar el trabajo en equipo. Lo trabajaremos con dinámicas de grupo en las que sea necesario la cooperación.
5. Gratitud y Apreciación: fomentaremos la gratitud y el aprecio por el aprendizaje y el apoyo que reciben. Lo trabajaremos con reflexiones y expresiones diarias de gratitud.
6. Establecimiento de metas realistas y alcanzables: es muy importante que los alumnos tengan unas metas claras y alcanzables. Definiremos las metas específicamente para cada alumno en la resolución de problemas.
7. Resiliencia: es muy importante que los alumnos sepan enfrentarse y adaptarse a las dificultades. Enseñaremos a nuestros alumnos estrategias de afrontamiento y manejo del estrés. Les presentaremos desafíos con dificultad creciente, ayudándoles a desarrollar la resiliencia.

5.2.4. Descripción de los alumnos

Alumno 1:

- Diagnóstico: niño diagnosticado de autismo en grado moderado.
- Estado emocional: muestra dificultad para comprender y expresar sus emociones, además, puede experimentar ansiedad en situaciones nuevas o cambios muy bruscos. También siente alegría y bienestar en entornos donde se siente seguro y valorado.
- En el colegio: se siente a gusto cuando sus rutinas están bien estipuladas. Necesita apoyo en cambios de actividades.
- Socialmente: interactúa de forma limitada con sus compañeros, prefiere trabajar el solo, pero en actividades bien estructuradas participa e interactúa con sus compañeros si se siente a gusto.
- Fortalezas personales: tiene una gran fortaleza de concentración en actividades repetitivas o que requieren fijarse en los detalles.
- Matemáticas: tiene una comprensión bastante aceptable en conceptos básicos, aunque necesita apoyo visual y táctil para resolver problemas.
- Necesidades educativas especiales: necesita apoyos para mejorar su comunicación e interacción social.

Alumno 2:

- Diagnóstico: Síndrome de Down en grado leve
- Estado emocional: Es una niña alegre y cariñosa, pero se siente abrumada cuando no puede expresar sus emociones o cuando se enfrenta a desafíos.
- En el colegio: Se siente a gusto en actividades grupales y aprende mejor llevando las cosas a la práctica, responde muy bien al refuerzo positivo.
- Socialmente: Le gusta tener interacción con los demás alumnos, aunque necesita apoyo en algunas interacciones sociales.
- Fortalezas personales: Tiene una gran capacidad de empatía y es muy buena en actividades que requieren trabajo en grupo.
- Matemáticas: Su comprensión es muy básica por eso necesita materiales manipulativos y visuales para mejorar su comprensión.
- Necesidades educativas especiales: Necesita adaptaciones para comprender los contenidos abstractos y apoyo continuo en prácticamente todas las asignaturas.

Alumno 3:

- Diagnóstico: Discapacidad intelectual leve.
- Estado emocional: Es un niño con una gran curiosidad y motivación, pero suele tener mucha inseguridad. Necesita casi constantemente refuerzo positivo ya que es muy sensible a las críticas.
- En el colegio: Se desenvuelve mucho mejor en tareas estructuradas y con instrucciones claras.
- Socialmente: Tiene buenas habilidades sociales y disfruta con las interacciones con sus compañeros, a veces necesita ayuda ya que no entiende muchas interacciones sociales.
- Fortalezas personales: Posee una gran memoria y creatividad.
- Matemáticas: Comprende las operaciones básicas y geometría, pero necesita apoyo en la resolución de problemas.
- Necesidades educativas especiales: Necesita adaptaciones para comprender conceptos abstractos y apoyo para entender ciertas interacciones sociales.

Alumno 4:

- Diagnóstico: Discapacidad intelectual grado moderado.
- Estado emocional: Es una niña muy expresiva y cariñosa, pero a veces se frustra por no entender las tareas o no poder expresar de manera correcta sus pensamientos y emociones.
- Socialmente: Se siente cómoda interactuando con sus compañeros y participando en actividades en grupo, aunque a veces pueda necesitar ayuda para entender las interacciones.
- Fortalezas personales: Tiene un gran talento en el arte y la música y tiene un gran compromiso con acabar lo que ha empezado.
- Matemáticas: Tiene buena comprensión en conceptos básico, pero necesita apoyo constante a medida que llegan a conceptos más abstractos y avanzados, también necesita material de apoyo.

- Necesidades educativas especiales: Necesita apoyo para comprender conceptos matemáticos y apoyo continuo para la socialización.

Alumno 5:

- Diagnóstico: Dislexia
- Estado emocional: Es una niña con una gran motivación y perseverancia, puede experimentar frustración y baja autoestima en tareas como la lectura y la escritura
- En el colegio: Participa activamente en el aula y pone esfuerzo en las tareas, pero necesita adaptaciones materiales para mejorar su rendimiento.
- Socialmente: Es muy abierta socialmente con sus compañeros, pero a veces se siente frustrada ya que ciertas interacciones requieren lectura y escritura.
- Fortalezas personales: Es resiliente, creativa, con gran motivación y con buenas habilidades orales
- Matemáticas: Tiene un buen dominio de la materia y muestra mucho interés por ella. Le gustan mucho los problemas complejos y especialmente cuando se representan de manera visual.
- Necesidades educativas especiales: Necesita adaptaciones en materiales de lectura, estrategias de enseñanza multidimensionales y apoyo en lectura y escritura.

5.2.5. Cronograma

Esta propuesta didáctica se desarrollará a lo largo de un mes, distribuiremos los temas de psicología positiva que queremos que los alumnos trabajen para introducirlos en las clases de matemáticas de resolución de problemas. Los contenidos se distribuirán en cuatro semanas, cada una de ellas tendrá un enfoque específico basado en los principios de la psicología positiva.

Nuestros alumnos tienen 3 veces a la semana clase de matemáticas cada una de 60 minutos. Impartiremos esta propuesta didáctica en ellas.

Esta es el cronograma de las actividades que vamos a realizar durante el mes:

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Día 1: Introducción y Mentalidad de crecimiento	Día 1: Identificación de fortalezas personales	Día 1: Fomento del trabajo en equipo	Día 1: Fomento de la gratitud
Día 2: Desarrollo de la Mentalidad de Crecimiento	Día 2: Aplicación de fortalezas personales	Día 2: Mejora de habilidades sociales y colaborativas	Día 2: Establecimiento de metas realistas y alcanzables

Día 3: Aplicación de la mentalidad de crecimiento	Día 3: Reconocimiento del esfuerzo y progreso	Día 3: Creación de un entorno Positivo	Día 3: Desarrollo de la resiliencia (último día evaluación y cierre)
---	---	--	--

5.2.6. Actividades

Para las realizar la propuesta didáctica haremos actividades generales que después adaptaremos a cada uno de nuestros alumnos teniendo en cuenta sus fortalezas y dificultades. Con estas actividades que vamos a realizar tenemos unas metas realistas, es decir, sabemos que nuestros 5 alumnos no van a conseguir el nivel que pueden obtener el resto de sus compañeros. Pero si conseguiremos el mayor nivel que ellos puedan lograr con esfuerzo y sobre todo haciendo que se sientan bien en la tarea.

Antes de cada sesión haremos ejercicios de relajación por si por alguna razón vienen abrumados, demasiado excitados o nerviosos, podemos calmarles y empezar a trabajar con ellos. Para ello debemos enseñar a nuestros alumnos a respirar correctamente, colocarse con la espalda recta, hombros atrás y sacar pecho, metemos el aire por la nariz y lo sacamos por la boca. Pondremos en práctica las siguientes fichas para que aprendan a controlar su respiración:

(ANEXO 4)

A continuación, pondré la organización de cada una de las actividades que haremos durante la propuesta didáctica:

SEMANA 1: INTRODUCCIÓN Y MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Día 1: Introducción a la mentalidad de crecimiento y la psicología positiva.

- Actividad 1:

Nombre	Presentar la propuesta didáctica y la mentalidad de crecimiento
Duración	20 minutos
Objetivos	Que los alumnos sepan lo que es la psicología positiva y los objetivos de esta unidad didáctica
Desarrollo	Se hará una exposición oral y visual sobre los conceptos básicos de la psicología positiva y la importancia de la mentalidad de crecimiento
Evaluación	Observaremos su atención y participación de los alumnos

- Actividad 2

Nombre	Explicación de la mentalidad de crecimiento con ejemplos
Duración	20 minutos
Objetivos	Entender la mentalidad de crecimiento y lo importante que es en nuestro aprendizaje.
Desarrollo	Presentaremos ejemplos de personas célebres en matemáticas que hayan superado desafíos destacando su esfuerzo. También nuestros alumnos relatarán sus propias historias si lo desean.
Evaluación	Haré preguntas sobre lo que hemos estado hablando y pedir a los alumnos que destaquen algo que les haya llamado la atención.

- Actividad 3

Nombre	Discusión de como la mentalidad de crecimiento puede influir en el aprendizaje de las matemáticas
Duración	20 minutos
Objetivos	Animar a la reflexión sobre la importancia del esfuerzo
Desarrollo	Charla grupal de sus opiniones sobre el esfuerzo y como la mentalidad de crecimiento puede ayudar a superar las dificultades en matemáticas
Evaluación	Evaluación sobre la participación y las ideas

Día 2: Desarrollo de la mentalidad de crecimiento.

- Actividad 1

Nombre	Frases motivadoras y ejercicios de reflexión
Duración	15 minutos
Objetivos	Motivar a los alumnos y animar a la actitud positiva
Desarrollo	Empezaremos la clase con una lista de frases motivadoras que se habrán escrito previamente en la pizarra, reflexionaremos sobre ello. Nuestros alumnos reflexionarán sobre algún suceso

	donde el esfuerzo les ayudó a lograr un objetivo.
Evaluación	Revisión de los ejercicios de reflexión

- Actividad 2

Nombre	Resolver problemas sencillos con acento en el esfuerzo.
Duración	20 minutos
Objetivos	Práctica de la resolución de problemas, nos enfocaremos en los pasos que seguimos y en el esfuerzo que empleamos para llevarlo a cabo.
Desarrollo	Plantearémos varios problemas matemáticos sencillos. Guiaremos a los alumnos en el proceso de resolución y le daremos mucha importancia al esfuerzo que están implementando en resolverlo.
Evaluación	Revisar los problemas resueltos y enfocarnos en el proceso de esfuerzo.

- Actividad 3

Nombre	Reflexión del aprendizaje y de los desafíos.
Duración	25 minutos
Objetivo	Reflexionar sobre los desafíos a los que se han enfrentado durante esta semana.
Desarrollo	Reflexionar en grupo sobre los problemas resueltos, viendo los desafíos y cómo se superaron.
Evaluación	Observación de la participación y la calidad de las ideas.

Día 3: Aplicación de la mentalidad de crecimiento

- Actividad 1

Nombre	Historias relevantes en las matemáticas.
Duración	25 minutos
Objetivos	Inspira a los alumnos con ejemplos de superación.
Desarrollo	Haremos una tarea de investigación con los ordenadores. Cada uno buscará una persona que ha llegado lejos después de haber superado dificultades. Después harán una breve exposición sobre ellos.

Evaluación	Preguntas y respuestas después de las presentaciones de los compañeros.
------------	---

- Actividad 2

Nombre	Resolución de problemas de dificultad media, celebrando el esfuerzo y perseverancia
Duración	30 minutos
Objetivos	Practicar la resolución de problemas celebrando el esfuerzo.
Desarrollo	Plantearémos problemas matemáticos de más dificultad que los anteriores, guiaremos a los alumnos en su resolución y valoraremos el esfuerzo.
Evaluación	Revisión de los problemas resueltos.

- Actividad 3

Nombre	Reflexión grupal sobre el progreso realizado.
Duración	5 minutos
Objetivos	Reflexión sobre las tareas utilizadas
Desarrollo	Resolveremos unos problemas de dificultad moderada y comentaremos las dificultades que han tenido y como se han sentido con ellas.
Evaluación	Observación de la reflexión

SEMANA 2: FORTALEZAS PERSONALES Y RECONOCIMIENTO DEL ESFUERZO Y PROGRESO.

Día 1: Identificación de sus fortalezas personales

- Actividad 1

Nombre	Introducción al concepto de fortalezas personales.
Duración	15 minutos
Objetivo	Comprender la importancia de identificar y potenciar las fortalezas personales.
Desarrollo	Explicar que son las fortalezas personales y su importancia en el aprendizaje.
Evaluación	Preguntas y respuestas para evaluar lo aprendido

- Actividad 2

Nombre	Mapa de Fortalezas
Duración	30 minutos
Objetivos	Identificar sus fortalezas personales
Desarrollo	Les daremos una guía de cómo hacer su propio mapa de “Fortalezas Personales”. Les daremos una lista de muchas cosas aleatorias que pueden o no hacer bien, ellos deberán señalar cuales de esas cosas se les dan bien y plasmarlo en el mapa, por supuesto pueden añadir alguna más que ellos quieran y no estén ahí.
Evaluación	Revisión de los mapas de los alumnos.

- Actividad 3

Nombre	¿Cómo aplicamos las fortalezas?
Duración	15 minutos
Objetivos	Reflexión de cómo las fortalezas pueden aplicarse a la resolución de problemas.
Desarrollo	Haremos una reflexión en la que participarán todos los alumnos dando su opinión de cómo se pueden utilizar las fortalezas personales de cada alumno en matemáticas.
Evaluación	Observación sobre la participación y las ideas compartidas.

Día 2: Aplicación de fortalezas personales

- Actividad 1

Nombre	Aplicamos las fortalezas personales
Duración	35 minutos
Objetivo	Aplicamos las fortalezas personales de cada alumno en la resolución de problemas
Desarrollo	Plantaremos problemas matemáticos y guiaremos a los alumnos en su resolución, les animaremos a que usen sus fortalezas.
Evaluación	Revisar los problemas resueltos, evaluando el uso de fortalezas.

- Actividad 2

Nombre	Reflexión sobre como nuestras fortalezas nos han ayudado
Duración	15 minutos
Objetivo	Reflexionar sobre la importancia de las fortalezas personales.
Desarrollo	Reflexionar en grupo sobre cómo han identificado sus fortalezas y como les han ayudado a resolver los problemas.
Evaluación	Observar la participación

- Actividad 3

Nombre	Discusión grupal y retroalimentación positiva
Duración	10 minutos
Objetivo	Fomentar la retroalimentación positiva
Desarrollo	Los alumnos deben hacer una reflexión y procuraremos que se den retroalimentación positiva entre ellos.
Evaluación	Observaremos la participación y las ideas compartidas.

Día 3: Reconocer el esfuerzo y progreso.

- Actividad 1

Nombre	Tabla de Progreso
Duración	35 minutos
Objetivos	Reconocer la importancia de reconocer el esfuerzo y progreso
Desarrollo	Explicaremos a los alumnos que es una tabla de progreso ya que cada uno deberá hacer la suya, deberán registrar todos los avances que hagan en la resolución de problemas. Con esto reconoceremos y celebraremos los logros de todos los compañeros.
Evaluación	Preguntas y respuestas para evaluar el sistema de recompensas.

- Actividad 2

Nombre	Resolución de problemas con énfasis en el esfuerzo.
Duración	20 minutos
Objetivos	Seguir mejorando en resolución de problemas y dar importancia al esfuerzo.
Desarrollo	Plantaremos problemas matemáticos de una dificultad más elevada que nos anteriores. Durante el proceso daremos mucha importancia a la dedicación que están poniendo en la tarea.
Evaluación	Revisión de los problemas y valoración del esfuerzo

- Actividad 3

Nombre	Avances de la tabla de progreso y celebración de los logros.
Duración	5 minutos
Objetivo	Registrar y celebrar los logros conseguidos
Desarrollo	Los alumnos deberán exponer su tabla de progreso para contar al resto de la clase los avances que ha hecho en resolución de problemas. Los demás nos encargaremos de animar al compañero y promover un espíritu de apoyo y trabajo en equipo.
Evaluación	Observación de la participación, actualización de la tabla y espíritu de equipo.

SEMANA 3: ENTORNO DE APOYO Y COLABORACIÓN

Día 1: Fomento de trabajo en equipo

- Actividad 1

Nombre	Introducción a la colaboración y trabajo en equipo
Duración	10 minutos
Objetivo	Comprender la importancia del trabajo en equipo y el apoyo mutuo
Desarrollo	Explicaremos el valor de la colaboración, el apoyo mutuo y el trabajo en equipo. Se elaborará una presentación dirigida por el profesor.

Evaluación	Preguntas y respuestas sobre su comprensión.
------------	--

- Actividad 2

Nombre	Dinámicas de grupo para resolver problemas
Duración	35 minutos
Objetivo	Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación
Desarrollo	Plantearé una serie de problemas con cierta dificultad ya que esta vez los realizarán todos en grupo. Procuraremos que todos ellos puedan participar y que se apoyen los unos en los otros.
Evaluación	Observar la dinámica grupal y evaluar la cooperación.

- Actividad 3

Nombre	Reflexión grupal sobre el trabajo en equipo y aprendizajes
Duración	15 minutos
Objetivo	Reflexionar sobre la experiencia del trabajo en equipo.
Desarrollo	Reflexión grupal guiada por el profesor sobre la experiencia de trabajar en grupo, compartir ideas, apoyo mutuo...
Evaluación	Observaremos la participación y compromiso con el equipo

Día 2: Reflexión grupal sobre el trabajo en equipo y los aprendizajes obtenidos.

- Actividad 1

Nombre	Juegos en equipo para fortalecer la cooperación.
Duración	25 minutos
Objetivos	Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo mediante juegos.
Desarrollo	Realizaremos juegos en los que sea necesario la cooperación de todos los participantes y apoyo mutuo entre los alumnos. Un ejemplo de juego es la “Cadena de la gratitud”. Cada estudiante debe escribir un mensaje positivo a otro compañero, el mensaje será anónimo. Deben meter ese mensaje en una caja que

	posteriormente el profesor irá sacando y leyendo en voz alta. Después de esto haremos una reflexión de cómo la gratitud afecta al ambiente. Otro de los juegos que podemos jugar es el teléfono escacharrado ya que requiere la colaboración de todos o poner la cola al burro ya que todos ayudan a un compañero a cumplir un objetivo.
Evaluación	Observaremos su comportamiento y participación en los juegos.

- Actividad 2

Nombre	Resolución de problemas en equipo con roles asignados.
Duración	30 minutos
Objetivos	Practicar la resolución de problemas en grupo mediante roles y trabajo en equipo.
Desarrollo	Cada estudiante va a tener un rol, es decir, líder, presentador, moderador, anotador etc. Se les pondrán una serie de problemas y deberán resolverlos en grupo cada uno aplicando el rol que se le ha asignado.
Evaluación	Revisión del trabajo en equipo, evaluación de los roles y colaboración.

- Actividad 3

Nombre	Reflexión sobre la importancia del trabajo en equipo por roles.
Duración	5 minutos
Objetivos	Que los alumnos comprendan la importancia de trabajar en equipo y que en esos equipos haya roles para una correcta organización.
Desarrollo	El profesor planteará preguntas para la reflexión del tema. Reflexionarán sobre cómo la asignación de roles les ha facilitado la tarea.
Evaluación	Observación de los participantes en la reflexión.

Día 3: Fortalecer la comunidad de aprendizaje.**- Actividad 1**

<u>Nombre</u>	Actividades de integración
<u>Duración</u>	15 minutos
<u>Objetivo</u>	Fortalecer la comunidad de aprendizaje a través de las actividades.
<u>Desarrollo</u>	Haremos actividades que fomenten la integración y la creación de un ambiente de apoyo mutuo. Como por ejemplo, juego de las cualidades de cada uno, deberán decir cualidades de los demás; cadena de cumplidos, 3 cosas en común con los compañeros.
<u>Evaluación</u>	Observación de la participación y la cohesión del grupo durante la actividad.

- Actividad 2

<u>Nombre</u>	Resolución de problemas complejos en equipo
<u>Duración</u>	30 minutos
<u>Objetivo</u>	Fortalecer el aprendizaje de problemas matemáticos y el trabajo en equipo
<u>Desarrollo</u>	Se les pondrá varios problemas con más dificultad que los anteriores y los deben resolver en grupo, el profesor debe controlar que se resuelven con colaboración y apoyo mutuo.
<u>Evaluación</u>	Revisar los problemas resueltos y la efectividad en la resolución d problemas.

-Actividad 3

<u>Nombre</u>	<u>Evaluación de la colaboración y el apoyo mutuo.</u>
<u>Duración</u>	<u>15 minutos</u>
<u>Objetivo</u>	<u>Evaluar la colaboración y el apoyo en el aula.</u>
<u>Desarrollo</u>	<u>Mantendremos una conversación con los alumnos en la que reflexionaremos sobre la colaboración y el apoyo mutuo. Discutiremos lo que funcionó bien y mal.</u>
<u>Evaluación</u>	<u>Observaremos la participación que tienen los alumnos en la reflexión.</u>

SEMANA 4: GRATITUD Y APRECIACIÓN

Día 1: introducción a la gratitud y apreciación

- Actividad 1

Nombre	Introducir el concepto de gratitud e importancia en el aprendizaje.
Duración	15 minutos
Objetivos	Comprender la importancia de la gratitud y su apreciación en el aprendizaje.
Desarrollo	El docente hará una presentación sobre la gratitud explicando cómo influye positivamente en el aprendizaje.
Evaluación	Preguntas y respuestas para evaluar la comprensión.

- Actividad 2

Nombre	Cartas de agradecimiento
Duración	35 minutos
Objetivos	Practicar la gratitud
Desarrollo	Cada alumno debe escribir una carta de agradecimiento a cualquier persona del centro escolar, bien sea un profesor, alumno o conserje, secretario, es decir, a quien tenga algo que agradecer.
Evaluación	Revisar las cartas escritas pero los alumnos.

- Actividad 3

Nombre	Reflexión sobre la importancia de la gratitud
Duración	10 minutos
Objetivos	Reflexionar sobre los beneficios de la gratitud.
Desarrollo	Tendremos una charla en grupo sobre lo importante que es dar las gracias a las personas de nuestro alrededor y como esto influye positivamente en las relaciones interpersonales.
Evaluación	Observación de la participación en la reflexión

Día 2:

- Actividad 1

Nombre	Practicar la gratitud
Duración	15 minutos
Objetivo	Practicar la gratitud y la apreciación compartiendo en grupo
Desarrollo	Pediremos a los alumnos que en voz alta digan algo por lo que estén agradecidos, bien sea hacia una persona o hacia la vida en general. Después hablaremos sobre lo que han dicho.
Evaluación	Observación de la participación

- Actividad 2

Nombre	Resolución de problemas con enfoque colaborativo
Duración	35 minutos
Objetivo	Practicar la resolución de problemas promoviendo la colaboración
Desarrollo	Plantaremos problemas matemáticos que van a resolver en este caso en una pareja y un grupo de 3. Daremos importancia en todo momento en que haya apreciación mutua en la resolución de los problemas.
Evaluación	Revisar el trabajo en equipo y la colaboración entre los alumnos.

- Actividad 3

Nombre	Reflexión grupal sobre la gratitud.
Duración	10 minutos.
Objetivo	Reflexionar sobre como la gratitud influye en el aprendizaje
Desarrollo	Reflexionamos sobre experiencias de gratitud que hayan tenido nuestros alumnos en el centro escolar y como estas influyeron en su aprendizaje y en las relaciones en el centro.
Evaluación	Observación de la participación

Día 3: consolidación de la gratitud y apreciación

- Actividad 1

Nombre	Ejercicios de gratitud específicos
--------	------------------------------------

Duración	15 minutos
Objetivos	Consolidar la práctica de la gratitud
Desarrollo	Pediremos a los alumnos que expresen gratitud agradecimientos específicos por el aprendizaje a compañeros o profesores. Es decir agradecerán que les ha ayudado a entender un concepto o les han animado en los estudios etc.
Evaluación	Observación de la participación

- Actividad 2

Nombre	Resolución de problemas celebrando lo aprendido.
Duración	35 minutos
Objetivos	Practicar la resolución de problemas y dar importancia al progreso.
Desarrollo	Plantear problemas de diferentes dificultades para resolver. Saldrán a corregirlos a la pizarra y los compañeros celebrarán el progreso realizado durante el mes.
Evaluación	Revisión del trabajo y evaluar el progreso y apoyo que se le presta a los compañeros.

- Actividad 3

Nombre	Reflexión final sobre la gratitud
Duración	50 minutos
Objetivos	Reflexionar sobre el impacto de la gratitud en el aula
Desarrollo	Hablaremos sobre que han aprendido de la gratitud y como ha influido en el aula, en su aprendizaje y en las relaciones con sus compañeros.
Evaluación	Observación de la participación y las reflexiones.

Día 13: Evaluación final y celebración.

- Actividad 1

Nombre	Evaluación del progreso individual
Duración	20 minutos
Objetivo	Evaluar el progreso individual y grupal utilizando la tabla de progreso.
Desarrollo	Evaluremos la tabla de progreso que han ido habiendo los alumnos durante todo el mes. Debe estar actualizada y completa. También veremos el progreso en conjunto.
Evaluación	Observación de los progresos registrados y la participación en el aula.

- Actividad 2

Nombre	Reflexión sobre los logros
Duración	20 minutos
Objetivo	Reflexionar sobre los logros y desafíos conseguidos
Desarrollo	Reflexión grupal sobre los logros alcanzados en este mes tanto académicamente como emocionalmente. Discutiremos también las estrategias que fueron efectivas y las que no.
Evaluación	Observación en la participación.

- Actividad 3:

Nombre	Celebración de los logros alcanzados
Duración	20 minutos
Objetivo	Celebrar los logros alcanzados y planificar proyectos futuros.
Desarrollo	Organizaremos una pequeña celebración en el aula donde reconoceremos los logros matemáticos y su desarrollo personal. Los alumnos compartirán sus metas y planes para continuar mejorando en la resolución de problemas y desarrollo personas.
Evaluación	Observación de la participación, evaluación de nuevas metas y nivel de motivación.

A continuación, pondré las adaptaciones de las actividades para cada alumno:

Alumno 1: Autismo con grado moderado

Proporcionaremos una estructura clara en todas las actividades, utilizaremos apoyos visuales como pictogramas y horarios para ayudar en el cambio de actividades. Además, se le permitirá tiempo adicional para procesar la información y responder a preguntas.

- Resolución de problemas: utilizaremos materiales manipulativas y visuales para explicar los problemas matemáticos. Proporcionaremos apoyo individualizado para la resolución de problemas y aseguramos que haya un entorno tranquilo donde se pueda sentir cómodo.
- Reflexiones: los roles en las actividades de grupo deben ser claros y bien definidos. Proporcionaremos apoyos visuales para fomentar la interacción con el resto de la clase. Permitiremos al alumno elegir actividades que le interesen y en las que se sienta cómodo.
- Evaluaciones: Utilizaremos evaluaciones adaptativas según sus necesidades como repuestas orales o con gestos. Utilizaremos elementos visuales para facilitar la reflexión. Le ofreceremos una retroalimentación clara y positiva sobre el progreso y los logros que ha alcanzado durante el mes.

Alumno 2: Síndrome de Down en grado leve

- Explicaciones: Utilizar herramientas visuales y actividades prácticas para introducir bien los conceptos. Utilizaremos canciones, juegos y otras dinámicas para reforzar lo aprendido. Proporcionaremos apoyo y tiempo extra para su expresión oral y comprensión de los conceptos abstractos.
- Resolución de problemas: Integración de la psicología positiva en la resolución de conceptos abstractos: Dispondremos de materiales manipulativos y visuales para una mejor comprensión de los problemas matemáticos. Daremos muchos ejemplos prácticos para que relacione la vida real con los problemas. Ofreceremos tiempo adicional para resolver problemas.
- Reflexiones: hacer dinámicas en grupo para fomentar la cooperación y el trabajo en equipo, proporcionar apoyos visuales y verbales para facilitar la comunicación y la integración con sus compañeros.
- Evaluación: Las evaluaciones estarán adaptadas para que pueda responder verbalmente o visualmente. Para las reflexiones utilizaremos medios visuales y prácticos. Celebraremos los logros individuales y grupales con el refuerzo positivo.

Alumno 3 y 4: Discapacidad intelectual leve / Discapacidad intelectual moderado

- Explicaciones: simplificaremos el lenguaje y utilizaremos apoyos visuales para facilitar la comprensión de los conceptos. Pondremos ejemplos muy concretos y

relacionados con experiencias personales que ellos puedan tener. Ofrecer apoyo adicional durante las reflexiones de los temas tratados.

- Resolución de problemas: proporcionaremos instrucciones claras sobre las tareas a realizar y ofreceremos al alumno apoyo individualizado para guiarles en la resolución de problemas
- Reflexiones: Integración y refuerzo: organización de actividades en grupo para fomentar la colaboración y el apoyo mutuo. Usar herramientas visuales para facilitar la comunicación y la interacción con la clase.
- Evaluación: Evaluación: utilizar un formato adaptado a sus necesidades como respuestas orales o gestuales.

Alumno 5: Dislexia

- Explicaciones: Explicaremos los conceptos con formatos accesibles como audio o lectura compartida, también es recomendable usar vídeos e imágenes.
- Resolución de problemas: adaptar los problemas utilizando materiales manipulativos y visuales. Proporcionar tiempo adicional para entender y acabar las tareas que requieren lectura y escritura.
- Reflexiones: facilitaremos actividades en grupo que fomenten la participación y la integración social. Permitiremos que nuestro alumno se pueda comunicar de otra manera como con pictogramas o tarjetas visuales.
- Evaluación: ofrecerle opciones de evaluación final accesibles como respuestas orales o visuales. Fomentaremos la reflexión sobre el aprendizaje y las habilidades desarrolladas durante el mes.

5.3. Valoración de la propuesta didáctica

Considero que esta propuesta didáctica en la que hemos introducido la psicología positiva en las matemáticas no solo sirve para abordar las necesidades educativas especiales, sino que también es útil para mejorar su bienestar emocional y social. A través de las actividades que he diseñado en las que tratan la resolución de problemas combinándolo con elementos de la psicología positiva como las fortalezas personales, el optimismo, la resiliencia y las relaciones y emociones positivas.

Los beneficios que conseguiremos con esta propuesta en nuestros estudiantes son múltiples. En primer lugar, una mejoran en la asignatura de matemáticas ya que llevarán un aprendizaje dinámico, con ello mejorarán sus fortalezas individuales y mejoraremos el ambiente en el aula convirtiéndolo en un ambiente positivo que reduce la ansiedad y aumentará la confianza. Con esta propuesta pretendo que cada alumno pueda participar y continuar con su aprendizaje contando con el apoyo que necesita. En segundo lugar, pretendo conseguir un ambiente inclusivo y colaborativo donde las emociones de los alumnos y su bienestar cuentan con la misma importancia que lo académico. Poner en práctica esto no solo mejora la dinámica del grupo si no que prepara a nuestros alumnos para adoptar una actitud más resiliente para enfrentarse a la vida.

La implementación de la tabla de logros, creo que es muy bueno para ellos ya que pueden plasmar y expresar lo que ellos consideran que van aprendiendo, las actividades en grupo también creo que son muy positivas para estos alumnos ya que la mayoría de ellos tienen complicaciones en cuanto a las relaciones sociales. Los alumnos deben saber que tienen mucho valor cometer errores y superarlos además de enfrentarse a desafíos. De esta manera desarrollarán una mentalidad de crecimiento que les ayudará mucho a lo largo de su vida.

En conclusión, esta propuesta didáctica fomenta un entorno de aprendizaje inclusivo y colaborativo, mejorando el bienestar emocional y la autoestima de los estudiantes. Encontramos ventajas ya que fomentamos las fortalezas individuales, incrementamos la confianza y reducimos la ansiedad de nuestros alumnos, esto mejora el rendimiento académico y la participación de todos nuestros alumnos. En la aplicación real de esta propuesta didáctica podemos encontrar problemas ya que se necesita una formación específica de los docentes y la personalización de actividades, requiere más tiempo y recursos. También existe un riesgo de minimizar los problemas reales al enfocarse solo en aspectos positivos. Una propuesta de mejora para la propuesta didáctica es proporcionar formación a los docentes, incrementar los recursos del aula e incorporar evaluaciones y retroalimentación continua.

6. CONCLUSIONES

En este trabajo de fin de grado he podido profundizar en el tema de la psicología positiva el cual me interesaba desde hacía bastante tiempo. He podido ver como deja a un lado la psicología tradicional y se centra en el bienestar y desarrollo de las fortalezas de las personas.

He podido observar que la psicología positiva tiene numerosas ventajas y sobre todo en educación como: promover el bienestar, trabajar la resiliencia, emociones positivas... Estas ventajas mejoran el bienestar de nuestros alumnos, pero es que además en consecuencia mejoran su rendimiento académico y la dinámica del aula. La aplicación de esta rama de la psicología en las aulas ha demostrado que es efectiva y favorecedora. Los alumnos se encuentran en un mejor ambiente educativo, desarrollando habilidades sociales y emocionales muy importantes para su desarrollo.

En la propuesta didáctica que he desarrollado muestro cómo es posible relacionar las matemáticas con la psicología positiva, una asignatura que tanto atormenta a nuestros alumnos y más a los alumnos con necesidades educativas especiales. Con este enfoque proporcionamos a nuestros alumnos herramientas emocionales y sociales prioritarias para su bienestar con la vida y en sociedad.

Como futura maestra, este trabajo me ha aportado muchísimo conocimiento sobre lo importante que es la psicología positiva y el bienestar de nuestros alumnos. He adquirido conocimientos de cómo integrar la psicología positiva en la educación y estoy convencida de que seguiré aprendiendo sobre el tema y si tengo oportunidad aplicaré mis conocimientos sobre el tema en un aula.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311–319. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011

Educación XX1. (s/f). Redalyc.org. Recuperado el 23 de abril de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70653466014.pdf>

Oa, D. E. H. (s/f). Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. Redalyc.org. Recuperado el 23 de abril de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832322018.pdf>

(S/f). Redalyc.org. Recuperado el 23 de abril de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/778/77849972009/html/>

Humana, P. M. C. (2021, enero 26). Psicología Positiva , Fortalezas, emociones y felicidad. Psicólogos Madrid | Centro Área Humana. <https://www.areahumana.es/psicologia-positiva/>

(S/f-b). Recuperado el 28 de abril de 2024, de <http://file:///C:/Users/PROPIETARIO/Downloads/Dialnet-PsicologiaPositivaEIInteligenciaEmocionalEnEducacio-6451094.pdf>

Psicología, A. (2023, enero 30). Los 5 principios de la Psicología Positiva. pymOrganization. <https://psicologiaymente.com/psicologia/principios-de-psicologia-positiva>

García-Allen, J. (2016, julio 31). Los 13 tipos de aprendizaje: ¿cuáles son? pymOrganization. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/tipos-de-aprendizaje>

Atención plena para controlar mejor las emociones. (2023, junio 18). Esneca; Esneca Business School. <https://www.esneca.lat/blog/atencion-plena-beneficios/>

Plumaria, P. (2017, diciembre 20). MINDFULNESS para afrontar las emociones. Plumaria. <https://plumaria.org/mindfulness>

(S/f). Redalyc.org. Recuperado el 22 de mayo de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/778/77849972009/html/>



Rafael, B. A., & Silvia, H. P. (2006). PSICOLOGÍA POSITIVA, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL PROGRAMA AULAS FELICES. Redalyc.org.
<https://www.redalyc.org/journal/778/77849972006/77849972006.pdf>

Rojas Sánchez, G. A., & Rodríguez Estévez, I. (2022). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. Humanidades médicas, 22(3), 704–728.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202022000300704

Leal, J. (2023, enero 11). Explicación científica del Mindfulness. LinkedIn.com.
<https://www.linkedin.com/pulse/explicaci%C3%B3n-cient%C3%ADfica-del-mindfulness-jaime-leal/>

(S/f-b). Ucm.es. Recuperado el 3 de junio de 2024, de
<https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5d399a562999520684465851>

Universidad Tecmilenio. (2021, agosto 12). 6 autores de psicología positiva que debes de conocer. Tecmilenio.mx. <https://blog.tecmilenio.mx/articulos/6-autores-psicologia-positiva-que-debes-de-conocer>

Sáez, A. I. (2024, marzo 1). Psicología positiva: origen, autores y aplicación práctica - Buencoco. Buencoco.es; Buencoco. <https://www.buencoco.es/blog/psicologia-positiva>

Discapacidad intelectual. (2014, septiembre 30). Plena inclusión; Plena inclusión España.
<https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/discapacidad-intelectual/>

(S/f). Uva.es. Recuperado el 19 de junio de 2024, de
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3924/TFG-G%20297.pdf?sequence=1>

Atención a las necesidades educativas del alumnado en centros ordinarios de educación infantil, primaria y secundaria. (s/f). Europa.eu. Recuperado el 4 de junio de 2024, de
<https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/es/national-education-systems/spain/atencion-las-necesidades-educativas-del-alumnado-en-centros>



Gonzalez, L. (2017, julio 21). Tema 3 – El proceso de identificación y valoración de las necesidades educativas especiales de los alumnos y de las alumnas y su relación con el currículo. Decisiones de escolarización. La evaluación del proceso educativo y criterios de promoción para estos alumnos. Oposinet. <https://www.oposinet.com/temario-pedagogia-terapeutica/temario-8-pedagogia-terapeutica/tema-3-el-proceso-de-identificacin-y-valoracin-de-las-necesidades-educativas-especiales-de-los-alumnos-y-de-las-alumnas-y-su-relacin-con-el-currculo-decisiones-5/>

Palomino, A. S. (s/f). VALORACIÓN DE NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. Udc.es. Recuperado el 6 de junio de 2024, de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11075/CC63%20art%2040.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, P. A. P. (s/f). El mundo emocional de la discapacidad. Psicoimagina | Psicología Infantil, Juvenil y adultos en Alicante. Recuperado el 6 de junio de 2024, de <https://psicoimagina.com/el-mundo-emocional-de-la-discapacidad/>

Las emociones en los niños con discapacidad. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 10 de junio de 2024, de <https://imedis.edomex.gob.mx/emociones-ninos-discapacidad>

Dev, L. (s/f). Haga un sociograma con Sometics en un abrir y cerrar de ojos. Liquid Dev. Recuperado el 11 de junio de 2024, de <https://www.sometics.com/es/tecnica-sociometrica>

Ejercicios de respiración LA CASAToma Aire (s/f). Pinterest. Recuperado el 12 de junio de 2024, de <https://www.pinterest.es/pin/648377677576026692/>

Audición y lenguaje: Respiración. (s/f). Pinterest. Recuperado el 12 de junio de 2024, de <https://www.pinterest.es/pin/482870391307310411/>

8. ANEXOS

(ANEXO 1)

CUESTIONARIO SOBRE EMOCIONES E INTERESES

Nombre:.....

Intereses Personales

1. Actividades favoritas

Marca con una  las actividades que te gustan:

- Leer
- Jugar deportes
- Dibujar o pintar
- Resolver problemas matemáticos
- Jugar videojuegos
- Tocar un instrumento musical
- Ver películas o series
- Salir con amigos
- Hacer manualidades
- Escribir historias o poemas
- Otras (escribe cuáles): _____

2. Materia favorita en la escuela

¿Cuál es tu materia favorita en la escuela? (puedes elegir más de una)

- Matemáticas
- Lengua
- Ciencias
- Historia
- Educación Física
- Arte
- Música
- Otra (escribe cuál): _____

3. Tiempo libre

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? Escribe tres cosas:

1. _____

2. _____

3. _____

Situación Emocional

1. Sentimientos en la escuela

¿Cómo te sientes en la escuela? (marca una cara)



Me siento muy bien



Me siento bien



Me siento regular



Me siento mal



Me siento muy mal

2. Sentimientos en clase de matemáticas

¿Cómo te sientes en clase de matemáticas? (marca una cara)



Me siento muy bien



Me siento bien



Me siento regular



Me siento mal



Me siento muy mal

3. Relaciones con compañeros

¿Tienes amigos en la escuela con los que te guste pasar el tiempo?

- Sí, muchos
- Sí, algunos
- No muchos
- No, ninguno

4. Percepción de emociones

¿Cómo te sientes cuando ves a otras personas felices?

- Contento/a
- Indiferente
- Triste
- Molesto/a

¿Cómo te sientes cuando ves a otras personas tristes?

- Triste
- Indiferente
- Contento/a
- Molesto/a

5. Identificación de emociones

Marca las emociones que sientes más a menudo en la escuela:

- Alegría
- Tristeza
- Ansiedad (nervioso)
- Enfado
- Sorpresa
- Aburrimiento
- Vergüenza
- Confianza
- Miedo
- Otra (escribe cuál): _____

Actitud hacia las Matemáticas

1. Interés por las matemáticas

¿Te gusta aprender matemáticas?

- Sí, mucho
- Sí, un poco
- No, no me gusta
- No, lo odio

2. Dificultades en matemáticas

¿Qué es lo que más te cuesta en matemáticas? (puedes elegir más de una)

- Sumar y restar
- Multiplicar y dividir
- Problemas de palabras
- Geometría (formas y figuras)
- Entender la explicación del profesor
- Nada
- Otra (escribe cuál): _____

3. Relaciones con compañeros en matemáticas

¿Te gusta trabajar en equipo en clase de matemáticas?

- Sí, siempre
- Sí, a veces
- No, prefiero trabajar solo/a
- No, nunca

4. Apoyo en matemáticas

¿Recibes ayuda en matemáticas? (puedes elegir más de una)

- Sí, de mis padres
- Sí, de mi profesor/a
- Sí, de un compañero/a
- No, no recibo ayuda
- Otra (escribe quién): _____

(ANEXO 2)

LISTA DE VERIFICACIÓN: Evaluación emocional y de intereses: observación en el aula.

1. Participación en actividades de clase:

- Participa activamente en discusiones.
- Muestra interés en actividades grupales.
- Prefiere trabajar solo/a.
- Se ofrece voluntariamente para tareas o actividades.
- Pide ayuda cuando la necesita.

2. Preferencias de actividades:

- Muestra interés por las actividades de lectura.
- Disfruta de las actividades artísticas (dibujo, pintura).
- Participa con entusiasmo en juegos deportivos.
- Se involucra en actividades musicales (cantar, tocar instrumentos).
- Prefiere actividades tecnológicas (uso de computadoras, tablets).
- Otros intereses observados: _____

3. Expresión emocional:

- Muestra signos de alegría (sonríe, ríe) durante la clase.
- Manifiesta frustración (frunce el ceño, se cruza de brazos) en actividades difíciles.
- Presenta signos de tristeza (llora, se retrae) en situaciones específicas.
- Demuestra enojo (levanta la voz, golpea la mesa) cuando se siente incomprendido.
- Exhibe ansiedad (muerde las uñas, se mueve inquieto) en actividades nuevas.

4. Interacción con compañeros:

- Se relaciona fácilmente con sus compañeros.
- Prefiere estar solo/a en los recreos.
- Busca ayuda de compañeros en actividades difíciles.
- Tiene conflictos frecuentes con otros estudiantes.
- Es percibido/a como un líder en el grupo.

(ANEXO 3)

PRUEBAS DIAGNÓSTICAS**Nombre**.....**1. ARITMÉTICA Y PROBLEMAS MATEMÁTICOS**

Suma y Resta:

$12 + 7 = \underline{\quad}$

$15 - 9 = \underline{\quad}$

Multiplicación y División:

$4 \times 5 = \underline{\quad}$

$20 \div 4 = \underline{\quad}$

Operaciones Combinadas:

$3 + 5 \times 2 = \underline{\quad}$

$(8 - 3) \times 2 = \underline{\quad}$

Problemas de Suma y Resta:

1. Si tienes 10 manzanas y comes 3, ¿cuántas te quedan? $\underline{\quad}$
2. Juan tiene 8 coches de juguete y compra 4 más. ¿Cuántos coches tiene ahora?
 $\underline{\quad}$

Problemas de Multiplicación y División:

1. Hay 5 cestas y cada una tiene 6 naranjas. ¿Cuántas naranjas hay en total? $\underline{\quad}$
2. Si 24 caramelos se reparten entre 6 niños, ¿cuántos caramelos recibe cada niño?
 $\underline{\quad}$

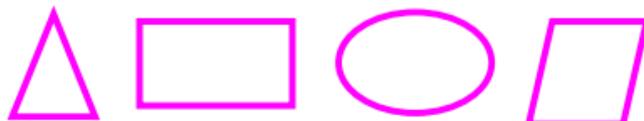
2. GEOMETRÍA Y PROBLEMAS MATEMÁTICOS

Formas y Figuras:

1. Dibuja un círculo.
2. Dibuja un triángulo.
3. Dibuja un cuadrado.

Identificación de Figuras:

¿Cuál de estas figuras es un rectángulo?



Problemas de Geometría:

1. Un jardín tiene forma de rectángulo. Si la longitud es 10 metros y el ancho es 5 metros, ¿cuál es el perímetro del jardín? ____
2. Si cada lado de un cuadrado mide 4 cm, ¿cuál es el área del cuadrado? ____

Problemas de Medición:

1. Mide la longitud de tu lápiz con una regla. ¿Cuántos centímetros mide? ____
2. Si un vaso puede contener 250 ml de agua, ¿cuántos ml de agua pueden contener 4 vasos? ____

(ANEXO 4)

Ejercicios de Respiración
LA CASA

Toma Aire Expulsa

Imagen: Alvaro. Realizado por TereSanchez.com

FICHAS DE RELAJACIÓN CON RESPIRACIÓN

Relaxation exercise with candles and flowers.