



**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación**

Aplicación de la Psicología Positiva a través de estrategias que motiven al alumnado y reduzcan el bajo rendimiento escolar en primaria.

Trabajo fin de grado presentado por:	Ana Cristina Armingol Cabrejas
Titulación:	Grado de Maestro en Educación Primaria
Línea de investigación:	Propuesta de intervención
Director/a:	Comisión Académica de Convocatoria Extraordinaria

Ciudad: Logroño
[Seleccionar fecha]: Octubre 2012
Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos pedagógicos

1. RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado se ajusta a la presentación de una propuesta de estrategias para aumentar el grado de motivación de los alumnos de primaria con lo que hacer frente a su bajo rendimiento escolar.

Para lograrlo, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de determinados autores, a partir de la cual se ha establecido un marco teórico compuesto por las aportaciones de estos a temas como: la Psicología Positiva, la motivación y el fracaso escolar, donde actualmente España alcanza cifras alarmantes.

La continuación de este trabajo se da con un marco metodológico en el aparece una propuesta de actividades para el aula.

Finalmente concluye con un conjunto de reflexiones finales y con la exposición de limitaciones presentes a la hora de su realización, así como una visión prospectiva de cara al futuro, en la que se apuesta por la realización de estudios posteriores que aporten evidencias contrastables sobre el tema.

Palabras clave: Psicología Positiva, Motivación, Fracaso escolar, Bajo rendimiento.

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	2
2. INTRODUCCIÓN.....	5
3. MARCO TEÓRICO.....	7
3.1 La Psicología Positiva.....	7
3.1.1 Introducción.....	7
3.1.2 Bases de la Psicología Positiva.....	8
3.1.3 Importancia de las etapas evolutivas.....	8
3.1.4 La resiliencia desde el ámbito de la educación.....	9
3.1.5 ¿Cómo ha evolucionado esta corriente?.....	11
3.1.6 Ejemplos de ámbitos en los que se ha aplicado la Psicología Positiva.....	12
3.2 La Motivación.....	16
3.2.1 ¿Qué es la motivación?.....	16
3.2.2 La motivación en el ámbito escolar.....	16
3.2.3 Fuentes principales de la motivación.....	18
3.2.4 Tipos de motivación.....	19
3.2.5 Causas de la desmotivación.....	20
3.3 El fracaso escolar.....	20
3.3.1 ¿Qué es el fracaso escolar?.....	20
3.3.2 Causas del fracaso escolar.....	21
3.3.3 Tipos de fracaso escolar.....	22
3.3.4 Consecuencias del fracaso escolar.....	23
3.4. Marco legal.....	24
4. MARCO METODOLÓGICO.....	26
4.1 Objetivos.....	26
4.2 Procedimiento.....	27
4.3 Propuesta de intervención.....	28
4.3.1 Introducción.....	28
4.3.2 Objetivos.....	28

4.3.3 Temporalización.....	29
4.3.4 Procedimiento.....	29
4.3.5 Propuesta de actividades.....	30
4.3.6 Instrumentos de evaluación.....	35
5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	36
6. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	38
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
8. ANEXOS.....	44

2. INTRODUCCIÓN

Dadas las situaciones que actualmente acontecen en los entornos escolares (convivencia, multiculturalidad, desmotivación, crisis de valores...), las cuales incentivan el fracaso escolar de los alumnos, ¿no sería conveniente que futuros docentes se ocuparan de la salud mental, personal y social de un alumno desmotivado? Éste es el interrogante planteado al comienzo de esta investigación, llevando, con ello, a la necesidad de analizar la posible importancia que tiene para la orientación educativa actual un modelo inspirado en los principios de la Psicología Positiva.

Para comenzar con ese análisis se han observado los índices de fracaso escolar que en los últimos años ha tenido España, lo que ha derivado en una preocupación alarmante por las cifras tan desmesuradas que aparecen. De ahí surge la necesidad principal de buscar una solución adecuada con la que hacer frente a esta situación.

Se habla de fracaso escolar como un fenómeno educativo que sucede en el momento en que un alumno no tiene la suficiente capacidad para lograr superar el nivel de rendimiento escolar que se espera para su edad y su nivel pedagógico. Esto significa un atraso en el cumplimiento de los propósitos educativos y con ello un estancamiento en su educación. Según estos datos, actualmente la educación denota un bajo rendimiento escolar en la etapa primaria y un verdadero fracaso escolar en la etapa de secundaria. Así pues se apuesta por la Psicología Positiva como herramienta fundamental con la que crear actividades diversas que fomenten en los alumnos la motivación adecuada para frenar dicho fracaso y provocar en ellos la estimulación adecuada con la que despertar su instinto de aprendizaje.

Con la propuesta de intervención que se detalla en este trabajo se pretende establecer una guía didáctica útil para mantener un clima acogedor en el aula, establecer relaciones favorables y enriquecedoras entre todos los implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y ayudar a los alumnos/as en su crecimiento personal, tanto a nivel cognitivo, como físico y afectivo. Estas estrategias planteadas pondrán en práctica la forma de trabajo que se desea mantener durante un curso escolar, en sesiones llevadas a cabo en las horas de tutoría.

Por tanto, como se ha citado anteriormente, este trabajo tomará la Psicología Positiva como núcleo para hacer frente a todo lo citado. Con ella se pretende llevar a cabo una búsqueda, a través de la investigación documental, a partir de la cual comprender los diversos procesos que derivan de las emociones positivas que vive cada persona. Aunque en este caso se centrará en el propio alumno de la etapa de primaria.

Por último, es preciso señalar que con esta investigación se pretende que el alumno, a partir de las actividades planteadas para llevar a cabo en el aula, apueste por la felicidad; para poder crear

una vida compuesta por momentos placenteros, dedicación y compromiso con todo aquello que desempeñe y con cada meta o propósito que se marque en la vida.

3. MARCO TEÓRICO

Para la investigación que se va a llevar a cabo, y a partir de la cual estableceremos una pauta de intervención para el aula, es preciso basarse en un marco teórico que incluya aquellos aspectos que tras ser analizados por distintos autores se consideran importantes para este trabajo. De ahí que a continuación se hable de puntos como la Psicología Positiva, la motivación o el fracaso escolar.

3.1. LA PSICOLOGÍA POSITIVA

3.1.1. Introducción

La Psicología Positiva es fruto de un movimiento innovador dentro del ámbito de la Psicología sucedido a finales de los años noventa en Estados Unidos. Tomando como base a autores como Linley, Joseph, Harrington y Wood (2006), se entiende la Psicología Positiva como un estudio acerca del buen funcionamiento humano, aquel que pretende centrar la investigación en los aspectos positivos y la experiencia del ser humano.

Inicialmente fue impulsada por Seligman (1998). Tras el análisis de lo que había significado la psicología hasta ese momento, una ciencia que tradicionalmente había tratado los aspectos patológicos de las personas, este autor decidió dar un cambio que permitiera el equilibrio, potenciando así la investigación sobre los aspectos positivos del ser humano. Estableciendo de este modo tres conceptos claves, que son los cimientos de la propia Psicología Positiva: las emociones positivas, las virtudes y fortalezas (rasgos positivos de la personalidad) y las instituciones positivas, en las que el alumno pueda desarrollar y llevar a cabo dichas emociones.

Además Peterson y Seligman (2004) también mencionan y relacionan el concepto de fortaleza con el de atención plena, afirmando que la atención plena es una técnica a partir de la cual el individuo prestará la máxima atención a los momentos importantes y positivos de su vida. Por otra parte, las fortalezas personales constituyen una guía con la que el sujeto ordena cada momento cotidiano, usando aquellas que le son más características a su persona. La atención plena será el primer paso para el posterior desarrollo de las fortalezas personales en los alumnos, las cuales definirán los rasgos positivos de su personalidad.

Aunque la Psicología Positiva, tal y como se ha mencionado, es de reciente aparición, también incorpora conceptos heredados de otras muchas corrientes de investigación anteriores. Sin embargo, lo destacable de ella es la unión de lo que hasta este momento habían resultado ser diferentes líneas de investigación acerca de los aspectos positivos de los seres humanos (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

En este momento la Psicología Positiva se ha establecido como movimiento a nivel internacional. Su riguroso enfoque científico está promoviendo la ampliación de la investigación a diferentes áreas: la salud y el bienestar, la educación, el avance de las organizaciones e instituciones sociales, etc.

3.1.2. Bases de la Psicología Positiva

La base principal de la Psicología Positiva son los aspectos positivos que se encuentran en el ser humano. Gracias a la aplicación que se va a hacer de ella en el ámbito de la educación, se podrá apostar por el desarrollo de una educación integral del alumnado. Esto permitirá al mismo tiempo la adquisición de conocimiento y el desarrollo de destrezas y actitudes que ayuden al individuo en su desarrollo personal y social, apostando además por un bienestar futuro.

Peterson y Seligman (2004) establecen también como base de esta rama de la psicología la personalidad de cada individuo. A partir de ella se pretende identificar, describir y analizar las características que nos diferencian a los unos de los otros. En un primer momento estos autores revisaron material filosófico y religioso para averiguar cuáles habían sido las virtudes personales que se tenían en cuenta en distintas tradiciones a lo largo de toda nuestra historia. Su descubrimiento culminó finalmente en un conjunto de cinco rasgos positivos de amplia aceptación universal a los que denominaron virtudes. Estas virtudes son: el saber, la justicia, la trascendencia, la humanidad y el coraje.

Dado que el término “virtudes” es demasiado amplio y abstracto, los autores empiezan a utilizar el concepto de fortaleza para referirse a la manifestación psicológica de la virtud. De esta forma fueron concretadas en una serie de fortalezas personales, definidas como estilos de pensar, sentir y actuar de un individuo, moralmente aceptables, que contribuyen al desarrollo de una vida en plenitud. Son 24 las fortalezas que se derivan de las virtudes mencionadas, cada una de las cuales se identifica y se expresa en la práctica mediante esas fortalezas.

3.1.3. Importancia de las etapas evolutivas

La vida de cada uno de los seres humanos se caracteriza por pasar por sucesivas etapas con características relevantes en cada una de ellas. Así, cada una de esas etapas se funde progresivamente en la etapa siguiente. Sin embargo, no se puede especificar el principio o el final de cada una de ellas ni el número concreto de etapas que existen.

En el desarrollo de todas ellas influyen tanto factores individuales como sociales y culturales. Por tanto, se establece que cada ser humano lleva a cabo este desarrollo con un ritmo determinado. En general hay establecidas una serie de etapas de desarrollo humano (Erikson, 1985) en las que

podemos encuadrar, de forma general, lo que van siendo los momentos más señalados por los que pasamos en la vida a nivel evolutivo.

Estas etapas son:

- La etapa pre-natal (desde la concepción hasta el nacimiento).
- La infancia (del nacimiento hasta los 6-7 años).
- La niñez (de los 6 a los 12 años).
- La adolescencia (de los 12-13 hasta los 18 años).
- La juventud (de los 18 a los 25 años).
- La adulted (de los 25 a los 60 años).
- La ancianidad (se inicia aproximadamente a los 60 años).

Si bien todas las etapas evolutivas de la vida son determinantes en el desarrollo de una persona, tradicionalmente se ha ido configurando una conceptualización de la infancia, la niñez y la adolescencia como un período de la vida conflictivo y traumático. Se trata de un periodo inicial comprendido desde el nacimiento a los 6 años, donde gracias a sus movimientos y su lenguaje el individuo va a poder ir afrontando determinados problemas. Posteriormente pasa por la niñez, en la que el niño comienza a tomar contacto con el entorno escolar, aprende a interaccionar y relacionarse con sus compañeros, en los que buscará sentimientos de pertenencia y aceptación del grupo. En esta fase conseguirá relaciones que, en algunos casos, pueden llegar a ser consideradas más importantes que su propio círculo familiar. Sin embargo, la etapa de la adolescencia es especialmente difícil, es el periodo en el que se deja de lado la etapa de dependencia de los padres, pero sin alcanzar del todo la etapa adulta. Es un tránsito difícil en el que normalmente el niño desea adquirir libertad y responsabilidades, un proceso que debe superar para llegar a lo que será la adulted.

Es por ello por lo que dentro de la Psicología Positiva surgen estudios que apuestan por adoptar un punto de vista diferente en el ámbito de la educación: el alumno no como fuente de problemas, sino como un valioso recurso en proceso de desarrollo (Arguedas y Jiménez, 2007). No hay que olvidar que dentro de los objetivos del estudio y análisis de fortalezas, iniciado por Peterson y Seligman (2004), se encuentra no sólo el desarrollo de fortalezas sino algo casi más importante, el reconocimiento y el pleno aprovechamiento de estas.

3.1.4. La resiliencia desde el ámbito de la educación

Normalmente se ha ido hablando del tema resiliencia asociado a la Física. Desde este punto de vista, se entiende como una capacidad que tienen los materiales para volver a un estado natural después de haber sido deformados o forzados (Schmidt, 1989). Si lo aplicamos al campo de la

Psicología se hablará de resiliencia como el hecho de enfrentarse a adversidades de la vida, aprender a superarlas y salir de esa experiencia fortalecidos (Grotberg, 2006).

En el ámbito de la Psicología durante mucho tiempo se han ignorado las respuestas individuales que presentaban las personas cuando se enfrentaban a sucesos estresantes. Es así que hasta el momento se ha estado creyendo en el hecho de que los niños que crecen y se desarrollan en ambientes de riesgo están irremediabilmente destinados al fracaso. Fue a finales de los años setenta cuando se comenzó a utilizar el término de resiliencia en este ámbito de estudio. Pero fue en el campo de la Psicopatología, con Werner (1989), con el que surgió la discusión en torno a este concepto. Desde estas investigaciones, tiempo después, se constató que algunos de los niños que eran criados en contextos desfavorecidos y de riesgo no mostraban ningún tipo de carencia de carácter biológico ni psicosocial, sino que habían sido capaces de alcanzar una adecuada calidad de vida, haciendo frente a su situación inicial.

De este modo se presenta el concepto de resiliencia como una capacidad del ser humano para hacer frente, sobreponerse y salir reforzado de experiencias de adversidad (Combarías, 2001).

En la actualidad el término resiliencia trae consigo tres elementos esenciales: la presencia inicial de un trauma o adversidad; la superación positiva del mismo; y la relación existente entre las emociones, los mecanismos cognitivos y el ambiente sociocultural en el que se desarrolla el individuo.

Pero es preciso tener en cuenta que la resiliencia no se adquiere para siempre, sino que es el resultado de un proceso evolutivo en constante cambio, el cual varía dependiendo de las circunstancias, el origen del trauma, el contexto en el que se desarrolle, la etapa de la vida en la que el individuo involucrado se encuentre, y la cual puede llegar a darse de diversas formas dependiendo de la cultura en la que nos encontremos. Es, por tanto, efecto de la interacción que sucede entre el individuo y el entorno que le rodea (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001).

Considerando esta perspectiva, uno de los puntos que se deben resolver al hablar de este término es la determinación de los factores que la promueven (Bonanno, 2005). A continuación se mencionan algunos de ellos, como las características de la personalidad o del entorno que rodee al individuo. Dependiendo de estos factores el ser humano es capaz de: tener seguridad en sí mismo, tener capacidad para afrontar los problemas, ser consciente del apoyo social que puede llegar a recibir, tener proyectos de vida, tener en cuenta la influencia que el individuo ejerce en uno mismo y en lo que sucede a su alrededor, creer que puede aprender de todo aquello que le suceda, sacar las experiencias positivas de cualquiera cosa que realice, aprender de lo negativo, etc.

Se demuestra de algún modo, al igual que lo hicieron Fredrickson y Tugade (2003) en su estudio tras los acontecimientos terroristas acontecidos el 11 de Septiembre de 2001 en la ciudad de Nueva York, que tras un grave accidente existe una pequeña porción de personas que siempre ven esperanza en lo ocurrido, que se alegran de estar vivas, de poder contarlo. Aunque sufran algún tipo de consecuencia creen en la recuperación, en la vida y en la manera de salir adelante. Las personas resilientes utilizarán estrategias de afrontamiento para hacer frente a lo ocurrido. Son sin duda personas que se agrandan gracias a las emociones positivas.

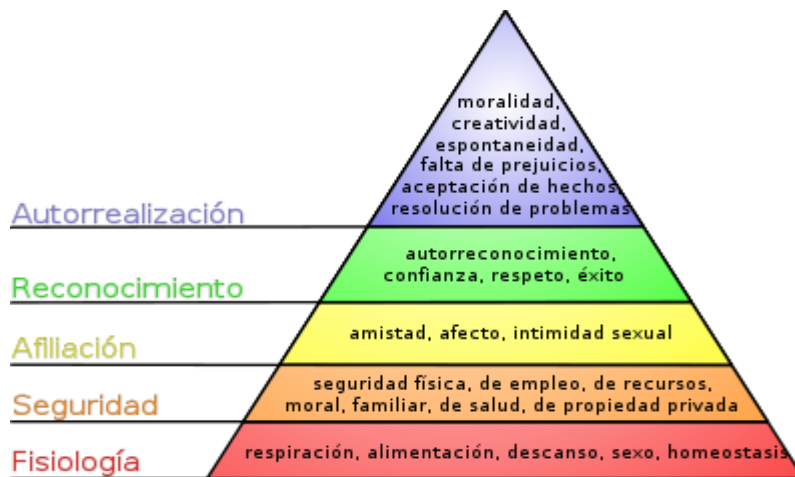
3.1.5. ¿Cómo ha evolucionado esta corriente?

Fue en 1998 cuando Seligman propone los fundamentos de la llamada Psicología Positiva. Pero hasta ese momento numerosos autores de Psicología habían pasado al menos 100 años estudiando el funcionamiento negativo de los seres humano, como por ejemplo la depresión. Sin tener nunca en cuenta por qué el individuo es positivo en muchos momentos de su vida, cómo se promueve esa situación y cómo se sale indemne de circunstancias negativas.

Peterson y Seligman (2004) señalan como antecedentes de la Psicología Positiva los aportes del psicoanálisis de Freud, el conductismo instaurado por Watson, el cognitivismo de Piaget, la psicología existencialista de Sartre y Heidegger, y finalmente la psicología humanista de Maslow. Esta última es la que más relación tiene con esta corriente puesto que no solo investiga acerca del sufrimiento y el trauma, sino que además trata puntos relacionados con el crecimiento, la creatividad del individuo, los sueños, los valores personales y la ética.

Maslow (1943) expone en su teoría, una jerarquía de necesidades humanas, plasmándola en una pirámide, la cual se puede ver a continuación. En ella defiende que el individuo debe satisfacer las necesidades más básicas, que corresponden con la parte baja de la pirámide, para ir progresivamente desarrollando necesidades y deseos más elevados, lo que corresponde con la parte superior de dicha pirámide. De tal manera que conforme más necesidades se van cubriendo las culturas van evolucionando con mayor facilidad y el ser humano desarrolla aspiraciones al verse completadas las carencias básicas, y por lo tanto tiene la posibilidad de plantearse nuevos retos de futuro.

Figura 1. Jerarquía de necesidades humanas de Abraham Maslow (1943)



Tomado de Maslow, A. H. (1943). Conflict, frustration, and the theory of threat. *J. abnorm.*, 38, 81-86.

Desde entonces los psicólogos apuestan por el estudio de fortalezas, virtudes, talentos y actitudes que mejorarán el rendimiento, aumentarán la felicidad del individuo y le harán sentirse más fuerte ante las diversas circunstancias que se le presenten a lo largo de la vida.

Peterson y Seligman (2004) trabajaron conjuntamente para la elaboración de un manual que clasificara positivamente las virtudes y las fortalezas. Su principal objetivo fue hacer frente al DSM (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales). El DSM centra su estudio principalmente en las patologías mentales de los individuos y es uno de los manuales que utilizan tanto médicos, como psiquiatras o psicólogos para diagnosticar a un enfermo mental. Peterson y Seligman (2004) crearon el cuestionario “Values in Action Institute” (VIA), el cual se centra en averiguar cuál de las 24 fortalezas psicológicas establecidas nos ayudan individualmente a tener buena salud mental.

3.1.6. Ejemplos de ámbitos en los que se ha aplicado la Psicología Positiva

Dado que la Psicología Positiva apuesta por el desarrollo emocional de la persona, se ha ido aplicando este término y sus avances a diferentes ámbitos. A continuación se muestran algunos ejemplos de ellos:

El primero que debemos mencionar es el ámbito de la educación. En mayo de 2009 un equipo de profesoras y asesores del Centro de Profesores y de Recursos Juan de Lanuza de Zaragoza decidió comenzar con el diseño de un Programa educativo basado en la Psicología Positiva. Nació así el Equipo SATI.

Se trata de un Programa adaptado al actual sistema educativo español y dedicado al desarrollo de las Competencias Básicas. Dicho programa aborda tres de esas competencias: Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender. La Acción Tutorial y la Educación en valores son, además, dos elementos que se pueden abordar desde el Programa.

Dentro de las áreas de trabajo impulsadas por SATI hay dos temas de investigación e intervención que constituyen los dos ejes fundamentales, al igual que plantearon Peterson y Seligman (2004): la atención plena en los sentimientos que cada persona vive en momentos característicos de su vida, y las fortalezas personales. En este ámbito es en el que los docentes deberán hacer hincapié para desarrollar en cada alumno las fortalezas que sean más características y en las que puedan despuntar del resto de la clase.

Para entrenar al alumnado en la atención plena, e ir consiguiendo poco a poco que interiorice esta actitud vital, existen diversas técnicas como las que enumera el Programa SATI:

- Meditación basada en la respiración.
- La técnica de la exploración del cuerpo.
- Ejercicios basados en el Yoga y el Tai-Chi.
- Meditación caminando.
- Aplicaciones de la atención plena en la vida cotidiana: saborear con calma un alimento, sentir a partir de la escucha de una canción, recordar placenteramente hechos del pasado o hechos futuros....

A lo largo de la jornada escolar existen muchos momentos propicios para trabajar la atención plena:

- Al comenzar la clase cada mañana o al inicio de una actividad.
- En el momento de entrada al aula, tras haber estado realizando una actividad dinámica, como por ejemplo el recreo.
- En los momentos en los que se cambia de tipo de actividad, pasando de tareas activas a tareas de total concentración.
- Ante instantes en los que se revolucione el orden de la clase y se dé una ruptura del clima calmado.
- Como paso anterior para evitar un posible conflicto entre alumnos.

Y otra de las aplicaciones de este Programa consiste en orientarlo hacia las ventajas de las fortalezas, teniendo éstas relación directa con las tres Competencias Básicas más transversales de nuestro actual sistema educativo. Así, se considera que las 24 fortalezas personales constituyen una

concreción sumamente útil para educar esas tres Competencias Básicas, de modo que trabajando estas fortalezas en las aulas estamos cultivando las Competencias Básicas.

En el Cuadro I se refleja una síntesis de la relación global que existe entre fortalezas y competencias:

Cuadro I. Las Fortalezas Personales.

COMPETENCIAS	Autonomía e iniciativa personal	Social y ciudadana	Aprender a aprender
FORTALEZAS PERSONALES	Creatividad	Perspectiva	Creatividad
	Curiosidad	Integridad	Curiosidad
	Apertura mental	Amor	Apertura mental
	Amor por el aprendizaje	Amabilidad	Amor por el aprendizaje
	Valentía	Inteligencia social	Perspectiva
	Perseverancia	Ciudadanía	Perseverancia
	Vitalidad	Sentido de la justicia	Ciudadanía
	Modestia	Liderazgo	Autocontrol
	Prudencia	Capacidad de perdonar	
	Autocontrol	Gratitud	
	Apreciación de la belleza		
	Esperanza		
	Sentido del humor		
	Espiritualidad		

Extraído de: Arguís R., Bolsas A.P., Hernández S. y Salvador M del Mar. (2010). Programa “Aulas Felices”: Psicología Positiva aplicada a la educación. *Revista del museo pedagógico de Aragón*, 3, 56.

El segundo ámbito donde la Psicología Positiva ha servido de gran ayuda es en el ámbito de la empresa, concretamente en la organización de la misma. Hasta el momento se había estado trabajando desde la Psicología en la resolución de conflictos laborales, en la eliminación del estrés en el trabajo, en el absentismo por un periodo de tiempo concreto, etc. Pero con la aparición y aplicación de las bases de la Psicología Positiva se pretende hacer hincapié en el desarrollo de las virtudes propias y positivas que tenga cada trabajador, en la forma de provocar emociones positivas en ellos, en el manejo que el empleado lleve a cabo cada día, etc.

Uno de los aspectos determinantes del comportamiento humano es la motivación, proceso que sigue el individuo a nivel psicológico y que está estrechamente relacionado con el impulso, la

persistencia y la dirección de la conducta. Al estar directamente relacionada con la actividad, hace que sea un tema de total interés en el ámbito del trabajo y las organizaciones.

Desde la Psicología Organizacional Positiva, este impulso a actuar en relación al trabajo, en determinadas condiciones y para ciertas personas, puede ser fuente de satisfacción y bienestar, reportando beneficios tanto para la persona como para la organización.

Dos conceptos han sido ampliamente estudiados en este contexto: el engagement y el flow. Sus antecedentes podemos situarlos en las teorías de la motivación formuladas en las décadas de los 50 y 60, sobre todo de la de Maslow (1943). Pero ha sido recientemente cuando han adquirido entidad propia.

El *engagement* (compromiso) es un momento afectivo y positivo de la vida de una persona, el cual es relativamente constante y en el que se destaca el vigor que demuestra el individuo, la dedicación que muestra en todo cuanto realiza y la absorción o concentración en el trabajo (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Romá y Baker, 2002).

Las personas que experimentan *engagement* se manifiestan enérgicas y fuertemente unidas a las acciones laborales, se sienten seguros de poder ofrecer las demandas que su puesto de trabajo solicita y hacerlo, además, con total eficiencia. Se enfrentan cada día al trabajo con una actitud positiva, llena de energía y preparada para afrontar cualquier tarea que se presente, aplicando sus conocimientos y habilidades.

El *flow* (fluir) es entendido por Csikszentmihalyi (1999) como una situación de disfrute total que sucede cuando el individuo se encuentra motivado y tiene las facultades necesarias para llevar a cabo la actividad a la que se enfrenta. Aunque esta tarea sea compleja, el individuo la afronta de manera satisfactoria, con una actitud de concentración, hasta el punto de perder la noción temporal. En este estado, la persona se esfuerza al máximo sin darse cuenta, empleando todas sus potencialidades y dirigiendo su esfuerzo a la consecución de metas.

En último lugar hablaremos del ámbito familiar como otro ejemplo en el que la Psicología Positiva se ha dejado ver. Puesto que el círculo familiar, según el equipo SATI, es el primer estamento socializante e introductor del individuo en la sociedad, la Psicología Positiva apuesta por observar los estados de satisfacción colectiva de los miembros de una familia. Para ello tiene en cuenta el principio de unión de todo el grupo, puesto que la interrelación grupal se sustenta sobre la base de bienestar común de todos sus miembros. Los padres son responsables y motivadores del bienestar de la familia, son por tanto fuentes de satisfacción del conjunto de miembros que la componen; son, al fin y al cabo, quienes tienen que crear escenarios de acción positiva familiar y zonas de flujo positivo hasta que los miembros del grupo aprendan a generarlos por sí mismos, siendo así equilibrados en el proceso de interacción con sus iguales.

La sensación de bienestar y felicidad se experimenta, en primer lugar, en la familia y, como tal, es una de las bases hacia las que deben dirigirse todos los planteamientos y propuestas de innovación de la Psicología Positiva, puesto que la percepción de la calidad de vida es un elemento importante en la dinámica interna de cada persona para generar Escenarios de Acción Positiva Familiares.

3.2. LA MOTIVACIÓN

3.2.1. ¿Qué es la motivación?

La palabra motivación deriva, como otras muchas del castellano, del latín, lengua en la que su significado es “causa del movimiento”.

Dicho esto se puede afirmar que la motivación puede ser definida como un impulso que siente el ser humano hacia la realización de un acto, un medio a partir del cual poder satisfacer una necesidad personal (De la Torre, 2000). La motivación es un estado que siente la persona a nivel íntimo, en el que se activa su conducta para mantenerse optimista en la tarea que vaya a realizar. Para Hellriegel y Slocum (2004) es necesario que se tenga en cuenta las fuerzas o impulsos que hacen que una persona actúe de un modo o de otro; ellas son las que encaminan a los individuos a llevar a cabo su tarea y conseguir su meta propuesta.

3.2.2. La motivación en el ámbito escolar

La motivación escolar es un proceso guiado, generalmente por los docentes, en el que se pretende dirigir la conducta del alumnado hacia el logro óptimo de los objetivos planteados a nivel curricular. En este proceso se ven envueltas tanto variables de tipo cognitivo, conductas instrumentales a partir de las cuales conseguir objetivos o habilidades en el pensamiento, como variables de tipo afectivo, la autoevaluación del propio alumno, el autoconcepto, la autovaloración, etc. (Nicholls, 1984). Ambas actuarán de forma conjunta y siempre en interacción para conseguir que la motivación sea eficiente; proceso que se encuentra totalmente relacionado con otro que participa en el ámbito escolar: el aprendizaje.

Numerosas teorías estudiadas hasta el momento y, en particular, el modelo de autovaloración de Covington (1984) reclaman que la evaluación que un alumno es capaz de realizar sobre sí mismo se ve perturbada por la auto-percepción que cada uno tiene de sus habilidades y del esfuerzo que es capaz de efectuar para hacer frente a sus limitaciones (rendimiento académico). Si se tienen en cuenta los conocimientos, las expectativas que tiene el alumno de sí mismo, del trabajo a realizar y de las metas que desea alcanzar, se demuestra que todo ello son los factores principales que rigen y guían la conducta del alumno en este campo escolar. Sin embargo no solo existen

variables de tipo personal e internas de cada individuo, sino que también influyen variables externas, como es el caso del contexto o entorno en el que se desenvuelve el niño/a.

Tras esto se ha llevado a cabo la comprobación de algunas teorías sobre motivación: la teoría de la autovalía de Covington y Berry (1976), la teoría atribucional de la motivación de logro de Weiner (1972), la teoría de Nicholls (1984), la teoría de las metas de aprendizaje de Dweck (1986) o el modelo de eficacia percibida de Schunk (1995).

En todas ellas aparecen unos puntos en común: el auto-concepto o valoración que se hace de uno mismo, los patrones de atribución causal o la adjudicación de una conducta a una situación concreta y las metas de aprendizaje, aquellos objetivos que se plantea alcanzar cada individuo en el terreno del aprendizaje.

Se considerarán todos ellos unas referencias que deberán tener en cuenta los docentes para incidir en la motivación de sus alumnos. A continuación se explican cada uno de estos puntos.

Al mencionar el *autoconcepto* se hace referencia a un proceso de análisis. Un proceso que lleva a cabo el alumno cuando recibe cualquier tipo de información, la cual viene derivada de la experiencia y del feedback del propio alumno cuando se encuentra en contacto con sus compañeros, sus padres o incluso los docentes.

Una de las funciones que se le concede al autoconcepto es la de regulador del proceso de autoevaluación, aunque en cada uno de los alumnos intervienen además factores muy diversos que determinarán su conducta. Cada sujeto será quien establezca sus propias expectativas, bien sean de fracaso o por el contrario de éxito, pero ellas repercutirán en gran medida sobre su rendimiento y motivación (Bandura, 1965). No obstante el rendimiento de cada uno no depende únicamente de lo que es capaz de llevar a cabo y conseguir, sino de la capacidad que uno cree que tiene o de la que cree que es capaz de llegar a tener. Lo importante es tener el contenido y ser consciente de saber utilizarlo de manera adecuada.

Cuando se habla de los *patrones de atribución causal* se hace mención al análisis que se sigue de la reacción emocional, la cual puede entenderse siguiendo la secuencia: atribución-emoción-acción (Weiner, 1996). Es decir, que tras la primera conducta del individuo acontecen unas primeras impresiones de la misma, las cuales pueden ser agradables o desagradables. De ahí surgiría una primera emoción preliminar. En un segundo momento, habría que analizar las causas de dicho resultado. En función de dicha atribución de causalidad surge la emoción más elaborada. Dicha emoción será la que ejerza posteriormente un papel motivacional en la conducta final, sienta algunas de las atribuciones causales más importantes el éxito o el fracaso.

Si por otro lado hablamos de las *metas de aprendizaje*, se estará dando lugar a las

diferentes formas que existen de enfrentarse a las tareas académicas y a distintos modelos de motivación. De ahí que mientras un tipo de alumnado actúa por el simple deseo de saber, de tener interés por aprender, otros están más interesados en la obtención de objetivos extrínsecos (Cabanach, 1996), como por ejemplo la obtención satisfactoria de notas, la felicitación de los padres y profesores, las valoraciones positivas, las recompensas de tipo material y la evitación de castigos o elementos negativos.

3.2.3. Fuentes principales de la motivación

Las fuentes de la motivación son el origen por el cual los estímulos de un individuo se activan. En el caso de los alumnos, para activar esa motivación, es muy importante la atención que se deposita en ellos y el refuerzo social que reciben por parte de los adultos, en concreto de padres y profesores. Será imprescindible que depositen en ellos buenas expectativas y oportunidades en las que el individuo pueda tener éxito (Deckers, 2001).

A la hora de hablar de los determinantes de la motivación se debe tener presente que existen fuentes internas y fuentes ambientales que inciden en ello.

Las fuentes internas se refieren a aspectos como la herencia genética, los antecedentes personales y las variables psicológicas que presenta cada individuo.

La genética se refiere a los cambios que ha ido sufriendo la especie humana en su evolución. Enfrentarse a la vida siempre a sido tarea difícil, por ello ha sido imprescindible que existieran y se mantuvieran ciertos criterios con los que hacer frente al hecho de la supervivencia. Por ejemplo la sonrisa se caracteriza por ser un acto natural de la conducta humana que surge en los primeros instantes de la vida, obteniendo la función de adaptar la interacción entre el individuo y el ambiente social que le rodea (Weisfeld, 1993).

Los antecedentes personales no son otra cosa sino las experiencias que ha ido viviendo el individuo desde el momento de su nacimiento. Dichas experiencias serán fuente de estímulo y motivación para los actos futuros que desee alcanzar y a los que se enfrente el ser humano.

En cuanto a la tercera fuente interna, las variables psicológicas, se sabe que son uno de los factores que determinan las diferencias entre unos individuos y otros, todos son únicos y diferentes. Cada uno posee una individualidad, que es lo que los hace distintos. Todos los seres humanos se sienten fascinados y motivados por unos estímulos determinados, los cuales no tienen la obligación de coincidir unos con otros. Todo ser humano busca alcanzar a lo largo de su vida las necesidades de poder, de logro o de ayuda (Atkinson, 1964). Sin embargo estas conductas se ven influidas en gran medida por algunos vínculos psicológicos como impulsos, deseos o necesidades que configuran la diversidad de estímulos u objetivos a los que irán dirigidos los actos.

Las variables neurológicas también pueden incidir en el acto de la motivación (Deckers, 2001). Se sabe que la deficiencia o el bajo nivel que posea alguna variable, necesaria para el óptimo funcionamiento del organismo humano, provoca un proceso en el que el individuo solamente se preocupa de restaurar la armonía de esas variables. El resultado es que la conducta humana motivada vaya dirigida a la recuperación de ese malestar.

Por el contrario, las fuentes ambientales son aquellas que ejercen influencia en el individuo, pero se encuentran fuera de éste. Son los estímulos que causan la conducta. Algunos de ellos, tal y como señala Deckers (2001), pueden inducir a respuestas involuntarias en el ser humano. Sin embargo la conducta voluntaria viene siempre dada por la visión de un estímulo, así que dicha conducta se puede apreciar en el mismo momento en el que aparece el estímulo; o por el contrario puede suceder tras una pequeña franja de tiempo.

En definitiva, la conducta humana se verá motivada por la interacción de los factores internos y ambientales. Si en algún caso uno de esos dos componentes no existe, no se produce, o está, pero de una manera deficiente o incorrecta, lo más probable es que no aparezca la actitud motivada (Binner, Huffman, Curran y Long, 1998).

3.2.4. Tipos de motivación

En el campo de la Psicología se vienen realizando algunos estudios sobre motivación, a partir de los cuales se han podido establecer diferentes tipos de motivación (Krane, Greenleaf y Snow, 1997; Valdés, 1998), de los que nos interesa destacar dos: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

La motivación extrínseca es denominada también externa, por estar influida por factores exteriores a la persona. Por el contrario, la motivación intrínseca se denomina también interna, puesto que brota de la satisfacción personal de cada individuo. Ésta última es la más duradera.

La motivación extrínseca se refiere al hecho de que las personas realizan actuaciones o comportamientos dependiendo de lo que obtengan de ellos. No lo hacen por la motivación personal o el interés por el tema, sino por el simple hecho de conseguir algo a cambio o evitar actitudes negativas, como por ejemplo castigos.

Sin embargo, la motivación intrínseca es consecuencia de convicciones personales de la persona. Se puede ver cuando una persona realiza un acto por el simple hecho de sentir placer al llevarlo a cabo, sin recibir incentivos por ello. En ocasiones este tipo de motivación se subdivide en

dos tipos: uno basado en el puro disfrute que siente la persona con una actividad; y otro basado en la autoexigencia de uno mismo con sus metas y objetivos de futuro.

3.2.5. Causas de la desmotivación

La desmotivación pone en evidencia la existencia de condiciones negativas contra las que es difícil combatir, ya que suponen la existencia de expectativas bajas, atribuciones inoportunas, prejuicios, falta de habilidades, etc.

Para conocer aquello que provoca la desmotivación se debe buscar principalmente en los estímulos que recibe o ha estado recibiendo la persona a lo largo de toda su vida, tanto personal como académica (Escaño y De la Serna, 2001)

La familia es uno de los principales agentes que intervienen en la motivación del individuo, por lo que será la principal fuente donde encontrar información de la persona desmotivada (López, 1995). Sin embargo, el medio social donde el individuo coexiste con sus iguales será un punto favorable o desfavorable en este sentido, así como los posibles fracasos escolares que haya ido arrastrando a lo largo de su vida académica.

Esta situación tiene especial importancia en menores de entre 7 y 12 años, puesto que es en esta etapa cuando comienzan a tener un pensamiento lógico, etapa de las operaciones concretas (Piaget, 1978) lo que les permite sacar conclusiones de lo que les rodea. Además, aparece la capacidad de reflexión y tienen en cuenta la opinión de aquellos que se encuentran a su alrededor (padres, profesores, amigos...), se fijan en su apariencia física y se comparan con ellos. Por esto, al evaluar la desmotivación escolar es conveniente comenzar por el aspecto relacional que los niños van desarrollando en el colegio.

Asociado a ello, aparecen los sentimientos morales, como lealtad, justicia, honradez y respeto, entre otros. A esta edad son fundamentales para ellos y los tienen más en cuenta. Por lo tanto, se hacen más relevantes las relaciones interpersonales y cómo se desenvuelve cada individuo en el grupo.

3.3. EL FRACASO ESCOLAR

3.3.1. ¿Qué es el fracaso escolar?

El fracaso escolar es un hecho que se da cuando un alumno no es capaz de adquirir determinados aprendizajes y conocimientos, provocando con ello que su nivel de rendimiento académico no sea el esperado para su edad (Lurcat, 1986).

En España se considera fracaso escolar cuando un alumno no ha conseguido alcanzar la E.S.O. (Educación Secundaria Obligatoria), a la cual ha tenido que haber llegado tras superar 10 cursos de educación obligatoria (Marchesi y Pérez, 2003). Por tanto, en educación primaria el término más adecuado a utilizar sería “bajo rendimiento escolar”.

Actualmente en la etapa de educación primaria, el fracaso escolar se sitúa en torno al 14%, según estadísticas realizadas por Escamilla y Gamazo (2011), de acuerdo a los datos del informe PISA 2009. Por otro lado, es preciso señalar que si analizamos la evaluación general de diagnóstico (Informe de resultados) realizada en 2009 por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, sobre la educación primaria, y más concretamente en cuarto curso, se puede comprobar que el 89 % de los niños españoles de 10 años escolarizados se encuentra en cuarto curso simplemente por tener la edad correspondiente para ello. Así pues, se sitúa en torno al 11 % el número de niños que a los 10 años sufren un retraso en su formación. Un retraso que posiblemente se haya producido durante sus años anteriores de escolarización y que a la edad de 14 años, ya en la E.S.O, afecta al 33 % de los alumnos.

En estos momentos el único criterio que se tiene para llevar a cabo la evaluación acerca del fracaso escolar en los alumnos son sus notas o calificaciones. Por tanto el fracaso se interpreta a través de los suspensos.

3.3.2. Causas que originan el fracaso escolar

El fracaso escolar puede tener diferentes orígenes, desde trastornos físicos o mentales, pasando por los intelectuales, hasta los afectivos o los pedagógicos.

Es preciso mencionar que a edades tempranas, como es la educación primaria, los problemas más comunes entre los alumnos que no consiguen superar los objetivos planteados en el currículo, suelen provenir de: alteraciones sensoriales (defectos auditivos o visuales); baja autoestima provocada por algunos problemas físicos, como la cojera, la obesidad o la tartamudez; trastornos emocionales, como puede ser la ansiedad o la depresión; y/o problemas neurológicos, como la dislexia (Lurcat, 1986).

Sin embargo, existen otros factores muy importantes a tener en cuenta. Uno de ellos es que el actual sistema educativo no permite a los docentes prestar la debida atención que cada niño merece en función de sus necesidades debido a la masificación de las aulas (Perrenoud, 1990) además de las numerosas reformas que ha experimentado el sistema educativo español a lo largo de los años.

Otro factor muy frecuente es la dificultad que se les presenta a muchos padres para conciliar la vida familiar y laboral, lo que conlleva, en ocasiones, una falta de atención hacia el progreso escolar de los hijos.

Los factores socioeconómicos también tienen mucho que ver. La situación de la familia, en concreto, la de los padres es muy importante. El nivel social de estos influirá irremediablemente en el rendimiento del alumno. Afectará el hecho de ser inmigrante, de tener formación alguna, de vivir en situaciones de marginalidad, etc.

Si se analizan algunas de las cifras que actualmente se están dando en España, según la última Evaluación de Diagnóstico (2009) realizada por el Ministerio de Educación, se verá la problemática de estos actos. Aparece un 2 % de fracaso que se debe a factores exclusivamente intelectuales, alrededor del 29 % es debido a trastornos de aprendizaje, entre los que destacan la dislexia y el TDAH, y alrededor de la misma porción, un 30%, es provocada por factores de tipo emocional. Un pequeño y alarmante 10% lo ocupan trastornos psicológicos infantiles, como el TDAH, la hiperactividad o el déficit de atención. Existen además otros factores que intervienen en el correcto desarrollo del rendimiento del alumnado, y que en ocasiones no se ven cumplimentados de la mejor forma posible. Ellos son: cumplir las horas necesarias de sueño dependiendo de la edad del niño y cubrir las necesidades nutricionales de los pequeños, realizando buenos desayuno para desempeñar su función diaria en clase, todo ello supone el 29% de fracaso escolar.

3.3.3. Tipos de fracaso escolar

A lo largo de los años numerosos autores investigadores del fracaso escolar, como por ejemplo Molina (1998), han hablado de cuatro tipos diferentes:

- **Primario:** Aparece en los años iniciales que el niño pasa en el entorno escolar. En la mayoría de los casos suele estar unido a retrasos madurativos y, dependiendo cómo sean, será transitorio o asentarán las bases de un futuro fracaso escolar imborrable.
- **Secundario:** Sucede tras pasar el niño varios años escolarizado, durante los que sus calificaciones han sido satisfactorias. A causa de algún cambio, como puede ser el caso de la adolescencia o un pequeño trauma en su vida personal o académica.
- **Circunstancial:** Se da cuando el fracaso es transitorio y aislado. En este caso es importante conocer cuáles son las causas de ese fracaso para poder poner una solución lo más adecuada posible a las características del alumno.
- **Habitual:** En este caso los suspensos se convierten en una rutina en la vida del niño desde el momento de su escolarización. Puede ser provocado por causas personales o por retrasos de algún tipo (retraso en el lenguaje, en el desarrollo motriz, en la adquisición de la lectura y escritura, etc.).

El fracaso habitual es normalmente el más delicado de todos porque hasta que el alumno alcanza niveles superiores los padres no son conscientes del problema que se les presenta. Suele

darse en el primer y segundo ciclo de primaria. Sin embargo, es en este mismo momento cuando se hace necesario la detección del bajo rendimiento que obtiene el alumno, puesto que aún se está a tiempo de establecer con él un programa determinado a sus necesidades y con el que poder instaurar en él un modelo de reeducación.

Es importante saber que cuando se habla de un bajo rendimiento académico, el alumno afectado generalmente presenta una baja autoestima y un bajo autoconcepto acerca de sí mismo, ya que no logra obtener el nivel académico esperado para su edad Weiner (1990) .Está comprobado que el autoconcepto académico juega un papel principal de forma que si se ve afectado negativamente, esto se verá reflejado en un descenso del rendimiento.

3.3.4. Consecuencias del fracaso escolar

Fundamentalmente y desde un punto de vista estrictamente humano, y no social, la principal consecuencia del fracaso escolar es un deterioro de la seguridad en sí mismo y una reducción de la autoestima del escolar (Muñoz, 2005). El deterioro que se produce en el niño/a lleva, poco a poco, a éste a un progresivo desinterés por lo escolar, a comportamientos de evitación, deterioro de la vida familiar, aumento de los niveles de ira, correspondientes a la frustración que supone no conseguir las metas que otros compañeros o compañeras alcanzan, o bien a sentirse agredido por el profesorado que no reconoce sus esfuerzos, y con ello aparecen agresiones verbales a hermanos, padres, profesores o incluso autolesiones.

Fernández-Enguita, Mena y Riviere (2004) han relacionado estas consecuencias y las ha llamado la “tercera revolución industrial”, formada principalmente por la sociedad de la información. Una sociedad que se rige por el conocimiento, induciendo con ello a la separación entre los que lo tienen y los que no. Los que lo poseen siempre tienen la posibilidad de seguir avanzando y comprendiendo cuanto les rodea. En cambio los que no lo tienen nunca encuentran el momento de comenzar. Para muchos este escenario conduce a la llamada exclusión social en una sociedad condicionada por el conocimiento, lo que provoca más desigualdad social.

Si se analiza la situación desde el punto de vista del alumno con fracaso escolar, se puede ver que él mismo está al tanto de su condición de “fracasado”, interiorizando cada vez más esa idea y provocando paulatinamente el deterioro de su autoestima.

Hoy en día el nivel de fracaso escolar en nuestro país es muy amplio y la causa, en la mayoría de los casos, es la falta de motivación. Ausubel (1976) plantea que en el proceso de enseñanza-aprendizaje el maestro es una figura importante, pero en el tema de la motivación es la figura clave.

Al hablar de motivación es preciso apuntar que ésta está muy unida al instinto de curiosidad (Watson, 1919). El individuo, y más aún el niño, tiene un gran interés por descubrir las cosas de la realidad que le rodea. Esa motivación natural del niño funciona muy bien, desde que nace hasta la fase de escolarización, sobre todo a comienzos de primaria, donde esa motivación puede quedar bloqueada o mermada. Por eso, debe existir concordancia entre el interés por conocer y los contenidos y metodologías que se transmiten en la educación formal, se exige una simbiosis entre la escuela y el entorno social. El niño utiliza el aprendizaje por descubrimiento (Bruner, 1965) y es ahí donde se debe actuar. Por este motivo, cuando el rendimiento es pobre el alumno no llega a unos mínimos y es en ese punto donde se debe analizar o valorar si lo que falta es motivación o capacidad.

La educación de un alumno debe guiarse siempre hacia el crecimiento de todas sus facultades. Tanto padres como docentes deben tenerlo claro, puesto que ellos son los principales pilares en los que los alumnos se van a sustentar y van a buscar apoyo. Deben ayudarles a crecer de la manera más equilibrada posible, tanto a nivel físico, como intelectual, emocional y espiritual, para vivir una vida satisfactoria. Por eso se habla de la Psicología Positiva, puesto que gracias a ella se ponen en práctica estrategias sencillas que relacionan las emociones positivas con la obtención de retos nuevos para el futuro (Peterson y Seligman, 2004). Ir en busca de la felicidad personal ayuda a llevar a cabo actitudes de optimismo, esperanza, gratitud, atención con los demás... Todo esto ayudará a desarrollar las fortalezas personales que existen dentro de cada ser humano y permitirá llegar a transmitir, tanto a hijos como a alumnos, el valor de las habilidades que existen dentro de todos ellos.

3.4. MARCO LEGAL

Puesto que en el sistema educativo español actual aparece como principio fundamental la atención a la diversidad, recogido en la ley que rige en estos momentos en España, Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo de Educación (LOE), se entiende que si el aprendizaje se concibe como una construcción de significados (González-Pienda, 1996) emerge el alumno, con sus características y necesidades, como elemento central de todo proceso de enseñan-aprendizaje, puesto que de él depende la utilización de estrategias tanto metacognitivas como emocionales. A partir de la utilización de estas estrategias el alumno deberá comprender significativamente el material del que dispone, para a continuación reelaborar su modelo conceptual. Para llevar esto a cabo el alumno estará influenciado por determinadas variables: cognitivas, dependiendo de la capacidad intelectual de cada uno y sus conocimientos previos (Carroll, 1993); conativas, donde varían los estilos cognitivos y de aprendizaje que haya ido adquiriendo el niño/a a lo largo de su vida (Selmes, 1986); y afectivas, donde la motivación y la personalidad del individuo serán decisivas para un afianzamiento de dichas estrategias (Tobías, 1986).

La LOE también menciona en su artículo 91 las funciones del profesorado, entre las que se destaca, referida a este trabajo, la tutoría de los alumnos, así como la dirección y la orientación del aprendizaje de estos y el apoyo que reciben durante su proceso educativo. Además de tener siempre en cuenta la colaboración con las familias, aspecto de suma importancia para mantener una adecuada educación de los alumnos.

Por otro lado la Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la educación primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (en la que este proyecto se pretende llevar a cabo), plantea como fines y objetivos de esta etapa un desarrollo afectivo y emocional del alumnado. De este modo se demuestra que esta propuesta de intervención busca soluciones reales para hacer frente a la problemática del fracaso escolar en las aulas.

Para finalizar este apartado, es preciso señalar la relación que existe entre todos los términos que aparecen en el presente marco teórico con los objetivos propuestos al comienzo de este proyecto. Por ello se dotará de suma importancia al hecho de motivar al alumnado, puesto que tiene efectos beneficiosos en la vida de los niños/as. Será gracias a esta motivación que las tareas rutinarias resulten atractivas, diferentes e interesantes.

Para motivar al alumnado se propondrán actividades relacionadas con la Psicología Positiva, objetivo principal de este trabajo y, de este modo, establecer a partir de ellas un método de trabajo que deje de lado el bajo rendimiento académico que se aprecia actualmente en educación primaria en muchos colegios españoles.

Por todo ello ha sido necesario conocer qué se entiende por motivación, cuáles son las variables que afectan en el fracaso escolar, sus tipos y cómo hacer frente a ello. Principalmente se ha llevado a cabo el estudio de las bases de la Psicología Positiva, como un método para aplicar diariamente en el trabajo en el aula y con el que hacer frente a problemas de índole personal.

4. MARCO METODOLÓGICO

Sabiendo cual es el principal objetivo de este proyecto: incorporar prácticas propias de la Psicología Positiva al ámbito de la Educación Primaria, se ha utilizado como principal método a seguir, la investigación, fuente imprescindible para la recolección de información. Utilizando para ello, como recurso fundamental, la revisión de las fuentes bibliográficas mencionadas en puntos posteriores. Tras ello se adquirieron los conocimientos oportunos para comenzar a trabajar en el tema indicado. Se ha investigado acerca de cómo introducir algunas técnicas específicas de la Psicología Positiva en un aula de primaria, dando eso como resultado que actualmente existe un elevado índice de fracaso escolar en España, provocado en muchos casos por una baja motivación del alumnado.

Se ha utilizado, a partir de entonces, una investigación analítica para conocer de antemano cuales son los factores que están relacionados con la baja motivación y el bajo rendimiento que actualmente presentan los alumnos españoles de educación primaria en la mayoría de las materias.

Finalmente se va a recurrir a una pauta de intervención como método para llevar a cabo, dentro de un aula de primaria, las estrategias que se formulen tras el análisis de citas bibliográficas.

4.1.OBJETIVOS

El principal objetivo planteado para este Proyecto Fin de Grado es el de incorporar prácticas (tareas, rutinas...) propias de la Psicología Positiva al ámbito de la Educación Primaria para reducir el fracaso escolar derivado de la baja motivación por parte del alumnado en general.

Con esta primera parte de estudio, basado en la revisión bibliográfica, se pretende identificar aquellas variables relacionadas con el fracaso escolar y con la motivación escolar.

A partir de todo ello se tratará de proponer estrategias a partir de las cuales poder intervenir en un aula de segundo ciclo de educación primaria, teniendo en cuenta los siguientes objetivos específicos:

- Incorporar tareas, rutinas y prácticas desde la Educación Primaria que motiven al alumno.
- Exponer las emociones, situaciones y experiencias positivas que se pueden dar en el aula de Educación Primaria.
- Demostrar la cantidad de emociones y experiencias positivas que ofrece la escuela.
- Incorporar las prácticas de la Psicología Positiva a la clase de Educación Primaria para que lleguen con mayor motivación a secundaria y tengan menor fracaso escolar.

4.2. PROCEDIMIENTO

La preparación del presente proyecto ha requerido un trabajo sistemático que se ha ido perfilando en los sucesivos borradores que se han hecho del mismo.

El desarrollo del proyecto comienza con la revisión bibliográfica de estudios sobre el fracaso escolar en España. En ellos se detecta la aparición de un alto porcentaje de esta situación en secundaria, derivado de un bajo rendimiento académico ya en educación primaria.

Es a partir de ahí cuando surge la detección de una necesidad: las actuales aulas de educación primaria españolas presentan un gran número de alumnos con baja motivación en la mayoría de las áreas. Esto les induce, irremediablemente, a un abandono parcial o total de alguna de las materias. Todo ello acompañado, con el paso del tiempo, por un fracaso escolar altamente peligroso, detectado, en la mayoría de los casos, al comienzo del período de la educación secundaria.

Tras la localización de dicho problema, se ha pasado a la búsqueda de información respecto al tema en cuestión, a través de la revisión bibliográfica, necesaria para situar el contenido a investigar en el marco actual. A partir de aquí se han establecido las bases de la Psicología Positiva como un método eficaz para luchar contra la baja motivación del alumnado.

Una vez determinado el problema y el método con el que se le va a hacer frente se ha pasado a la formulación de los objetivos. Con ellos se señalará la finalidad concreta de dicho proyecto.

Así pues se ha elaborado el marco teórico en relación a tales objetivos. Éste se refiere a la descripción de los antecedentes de la investigación, las bases teóricas que la sustentan, el marco legal y la definición de términos básicos vinculados a las variables identificadas en el objetivo general y el enunciado del problema.

Luego se ha pasado a elaborar el presente marco metodológico, el cual describe los métodos, instrumentos y procedimientos aplicados en una futura investigación, de modo que se pueda tener una visión clara de lo que se pretende con este trabajo.

Finalmente se establecerán una serie de conclusiones fruto de todo el trabajo anterior. Éstas serán diseñadas a partir de los objetivos específicos y de las hipótesis de trabajo iniciales.

Se establecerán para terminar una serie de limitaciones, las cuales han ido apareciendo a lo largo de la realización de todo este proyecto, y una prospectiva, es decir, unos retos de futuro con los que poder proponer maneras de mejorar el presente proyecto, así como la propuesta de métodos de actuación frente a los problemas que se han ido viendo en el ámbito de la educación.

Con estos retos se desea actuar de la manera más apropiada para mejorar y reelaborar todo cuanto sea necesario de este proyecto, si con ello se consigue mejorar el sistema educativo español y las expectativas y las habilidades de los alumnos, así como el interés hacia el aprendizaje formativo.

4.3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.3.1 Introducción

Esta propuesta de intervención está dirigida a ser aplicada en un aula de primaria para poder hacerle frente a la problemática del fracaso escolar de nuestro país. El fracaso escolar entendido como una situación y no un estado, ya que no hay remedios generales para las situaciones de fracaso escolar, sino criterios de actuación, pautas que pueden ayudarnos a realizar un buen diagnóstico y elaborar unas estrategias más oportunas y útiles para cada caso.

Antes de comenzar conviene delimitar el campo de trabajo, de ahí que sea necesario especificar el grupo de alumnos al que va a ir dirigida la propuesta de intervención. Tras analizar numerosos documentos bibliográficos se ha llegado a la conclusión de que el segundo ciclo de educación primaria es el que más riesgo presenta, por comenzar en él las primeras detecciones de bajo rendimiento y falta de motivación en el momento en el que los alumnos toman contacto con el ambiente educativo.

4.3.2 Objetivos

El objetivo general de esta propuesta es estimular a los alumnos con estrategias positivas que más tarde puedan aplicar a su día a día.

Con ello se pretende aumentar el optimismo frente a la vida. Y, para aumentar la motivación del alumnado, será preciso llevar a cabo una serie de propuestas a partir de las cuales conseguir las metas a alcanzar.

Para ello es necesario establecer una serie de objetivos específicos que marcan la finalidad concreta a la que se quiere llegar a partir de la propuesta de actividades para el aula. Estos son:

- 1) Ajustar las actuaciones a las características y necesidades del grupo-clase.
- 2) Promover medidas preventivas contra el bajo rendimiento escolar que presentan los alumnos.
- 3) Despertar en los alumnos actitudes de motivación.
- 4) Facilitar la integración de todos los alumnos en el clima de convivencia del grupo-clase.

- 5) Fomentar entre los alumnos actitudes de participación.
- 6) Favorecer el conocimiento y la aceptación de sí mismo, derivando con ello a tener una buena autoestima.

4.3.3 Temporalización

Las actividades propuestas serán llevadas a cabo exclusivamente en las clases de tutoría, estableciéndose así una sesión por semana. Por tanto la temporalización que se le otorgará a cada una de ellas será la misma que a otro tipo de materias: 40 minutos aproximadamente.

Se realizarán en las horas de tutoría, por lo que será la propia tutora la que las imparta, y en ella se trabajarán conceptos que más tarde podrán aplicar a las demás materias. La mayoría son conceptos abstractos, con los que disfrutar del momento vivido y sacar experiencias positivas de ello.

Esta dinámica se llevará a cabo durante todo el curso. Se utilizará la hora de tutoría puesto que se considera un componente individualizador e integrador de la educación. Estas sesiones de tutoría se utilizan como un recurso con el que entender y ayudar al alumnado, además de mejorar su trabajo escolar y su concepción y conocimiento de sí mismo.

Concretamente, estas actividades se introducirán en el segundo trimestre, puesto que el primero se va a destinar como una hora en la que los alumnos conozcan las normas de la clase, a sus compañeros y a la tutora. Será, pues, a partir del último mes del primer trimestre cuando se irán introduciendo alguna de actividades propuestas que se detallan más adelante.

4.3.4 Procedimiento

Partiendo de los objetivos que se han planteado, el procedimiento para llevar a cabo en el aula estas actividades va a ser similar al de las demás materias. Así pues, será imprescindible que en todo momento se mantenga informadas a las familias. Esto se hará a través de reuniones periódicas en las que se hablará de la Psicología Positiva como un método para establecer estrategias que promuevan en sus hijos actitudes motivantes, positivas y responsables.

El entorno escolar trabajará todo ello de manera continua, por lo que las familias deben colaborar haciendo lo mismo en el hogar. Se requerirá la ayuda de ellos, puesto que muchos de los conceptos a trabajar también deben ser reforzados en el ámbito de la familia para conseguir un establecimiento más duradero de ellos. Así pues, se les proporcionarán, para ello, las bases de la Psicología Positiva en un pequeño boletín informativo con pautas positivas con las que tratar a los niños de estas edades, por ejemplo el reforzamiento de responsabilidades a cargo del niño como una manera de fortalecer la seguridad en sí mismos y la autoestima.

También se intentará, en todo momento, que el aula mantenga un ambiente participativo y colaborativo entre alumno-alumno y entre docente–alumno. Con ello se quiere favorecer el hecho de que todos trabajen y se expresen de forma individualizada, pero también que lo sepan hacer de forma grupal. Por ello al finalizar cada una de las sesiones se llevará a cabo una puesta en común de las impresiones sufridas durante la clase.

Además, el aula será el principal escenario en el que se desarrollen cada una de las sesiones, aunque en alguna ocasión se necesitará el aula de psicomotricidad, el recreo o la sala de ordenadores. El aula debe ser ante todo un lugar rico en interacciones y facilitador del avance y desarrollo del alumno. De ahí que las sesiones se lleven a cabo de forma diferente, tanto en su organización (forma de colocar las mesas, eliminación de éstas...) como en su funcionalidad. Es imprescindible mantener una organización del aula adecuada a cada una de las sesiones que se vayan a realizar, puesto que ésta es una forma directa de relacionar los aprendizajes con la disposición de la misma.

Por último, se tendrá en cuenta la actitud del alumno, es decir, si en ocasiones se detecta que su actitud es incómoda y no se encuentra a gusto, se cambiará la dinámica de la sesión. Con ello se espera que todos los presentes adquieran una actitud de escucha y de comodidad, a la vez que de diversión, al llevar a cabo todas las actividades.

4.3.5 Propuesta de actividades

En cuanto a la utilización de pautas en el interior del aula, se seguirán unas de carácter general, dirigidas exclusivamente al trato diario que deben tener los docentes con los alumnos y unas específicas que utilizará el maestro tutor de ese grupo-clase para llevar a cabo las sesiones de tutoría mencionadas.

Las pautas generales son aquellas que deben practicar los docentes cada día dentro del aula, de forma automática. Nos referimos a aspectos como los siguientes:

- Entrar con una sonrisa cada mañana al aula.
- Transmitir tranquilidad y seguridad.
- Recalcar acciones positivas que realiza el niño/a.
- No elevar demasiado el tono de voz.
- Dar las órdenes de forma pausada.
- Mantener la calma en momentos de tensión o conflicto en el aula.
- Incentivar al alumno con adjetivos gratificantes.
- No comparar el trabajo de unos con el de otros.
- Evitar la palabra “castigo”.

Las pautas específicas están diseñadas concretamente para realizar con los alumnos en las horas señaladas anteriormente y, con ello, conseguir los objetivos propuestos.

Para completar el trabajo en el aula incluimos una serie de actividades, resumidas en el Cuadro II. Todas ellas se explican detalladamente en el Anexo I.

Cuadro II. Resumen de actividades para trabajar en el aula.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	JUSTIFICACIÓN	DESARROLLO
La historia disparatada	Desarrollar el aprendizaje cooperativo	A través de la creación de historias divertidas se pretende desarrollar en el alumno la capacidad de colaborar con sus compañeros.	A partir de una oración dada, los alumnos deberán seguir creando una historia.
Rompecabezas textual	Adquirir responsabilidad	Se utilizará la mente para formar el modelo inicial, provocando con ello un trabajo en equipo adecuado.	Se darán piezas de puzzle con texto y ellos deben unirse para conseguir formarlos.
Mis miedos	Mostrar los sentimientos negativos personales	Sacar a relucir los miedos íntimos se considera como una buena terapia para afrontar la vida de manera positiva.	A partir de la lectura de una historia el alumno deberá explicar sus miedos.
Taller de relajación	Obtener pautas de relajación	Se desea obtener una progresiva relajación de los músculos y la mente de los alumnos para que trabajen de forma más productiva.	Tumbados el docente cuenta una historia refiriéndose a las partes de su cuerpo.
Narices disonantes	Aprender a utilizar la respiración.	Gracias al control de la respiración las personas se enfrentan de forma controlada a situaciones diversas y en ocasiones difíciles.	Se presentará material diverso (música, olores...) para ir cambiando la intensidad de la respiración.
En busca del tesoro	Trabajar la participación y el trabajo en equipo	El juego acercará al niño la mejor forma de sacar un trabajo adelante gracias a la colaboración de todos los miembros del grupo.	Se debe sacar una pelota de un círculo cada vez más grande.
La vuelta	Divertirse aprendiendo a controlar la respiración.	Se servirá de la respiración para la realización de actividades en las que poner a prueba diferentes grados de intensidad de la misma.	Mediante bolitas de papel y con una pajita se impulsará a éstas para que avancen.
Fotografío mi momento	Disfrutar de un momento inolvidable de su vida	Mediante el recuerdo se disfrutará de un hecho vivido en el pasado, con lo que los alumnos se conocerán mejor.	Fotografiar un momento importante para el alumno y explicarlo detalladamente.
El viaje de mi vida	Utilizar la imaginación para viajar	Con la utilización de la imaginación los alumnos vivirán experiencias revitalizantes y positivas de cara al futuro.	Realizar un dibujo a partir del cual describir un posible viaje inolvidable.
El día perfecto	Diseñar el transcurso de un día perfecto lleno de cosas positivas.	Consultarse uno mismo para conocerse mejor es el resultado que se espera de ello, con lo que los niños transmitirán a todos una catarsis de sentimientos positivos.	Escribir en primera persona y detalladamente cómo sería un día perfecto para cada uno.
Taller de postres	Aprender a disfrutar los momentos de diversión en el aula	Saborear momentos placenteros de la vida, así como la diversión dentro del aula serán las prioridades de esta tarea.	Mediante la elaboración de un postre dulce se experimentará la sensación de disfrutar de los momentos.
Dramatización con yoga	Interpretar a la vez que se utilizan elementos del yoga.	Se llevará a cabo la dramatización como forma de desenvolverse en la vida y ante el público, añadido a ello la utilización del yoga como recurso relajante.	Realizar una dramatización con títeres o ellos mismos e introducir elementos del yoga.
Sesión de Tai-chi	Realizar Tai-chi como método de poner en calma el cuerpo y la mente.	Favorecerá la salud física y mental de los alumnos. Por ello se les darán pautas a seguir en momentos de estrés y nerviosismo.	Enseñar algunas técnicas del Tai-chi y llevarlas a cabo en una sesión.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	JUSTIFICACIÓN	DESARROLLO
Yo como persona	Comprenderse a uno mismo a lo largo de su vida.	Conocerse, aceptarse y valorarse a uno mismo, así como al resto de los compañeros que les rodean será primordial en esta actividad.	Describir aspectos positivos de los compañeros y luego describirse a uno mismo como persona.
Nuestra mascota	Lograr la adquisición de responsabilidades	EL aprendizaje del cuidado de un animal da como resultado la adquisición de responsabilidades por parte de todos, además del disfrute de su compañía.	Llevar a cabo semanalmente el cuidado de una mascota presente en el aula.
La carta de “gracias”	Ser capaz de dar las gracias a los demás	Es un hecho muy importante en la vida aprender a dar as gracias a la gente que te ayuda y esta a ti lado en los momentos difíciles.	Escribir una carta a una persona concreta, dándole las gracias por un hecho.
Yo como estudiante	Reconocer la situación que tienen como estudiantes	El alumno debe reconocer y saber valorar la situación en la que se encuentra. Afrontándolo es la mejor manera de poder poner soluciones.	Pensar y exponer ante todos cómo se es como estudiante.
La carta de “perdón”	Ser capaz de pedir perdón a otros	Ser capaz de pedir perdón y asimilar un error cometido es esencial par llevar una vida plena.	Escribir una carta a alguien concreto al que se le haya hecho algún tipo de daño y se le pida perdón.
Mis logros	Ser consciente de los logros personales de uno mismo	Los logros de una persona hacen ver cómo has ido evolucionando en la vida y superando adversidades. Recordar los logros dará confianza en uno mismo.	Realizar a modo de escenas los logros que ha superado cada uno.
El árbol de mi vida	Ir demostrando y visualizando los acontecimientos de la vida personal	Cuando se ven plasmados los hechos que acontecen alrededor de una persona y les hacen crecer tanto a nivel personal como académico uno está más orgulloso de sí mismo y de lo que puede llegar a hacer en un futuro.	Realizar un árbol con materiales reciclados, cada uno el suyo y poner ahí los cambios vividos.
La caricatura	Saber reírse de uno mismo	Aceptarse tal y como es uno mismo es vital para seguir adelante. Aprender a reírse de sí mismo es importante para que la gente te acepte tal y como eres.	Realizar el dibujo de la caricatura de uno mismo. Sabiendo bien qué es una caricatura.
Emociones	Mostrar situaciones en las que se hayan sentido emociones fuertes y diversas	Las emociones provocan en el individuo actitudes y maneras diferentes de afrontar los hechos.	Poner en una frase un momento de alegría, tristeza, emoción, conmoción....
Discursión grupal	Preguntarse a través de diversos interrogantes por las cosas de la vida	Aprender a discutir, a conversar, a mantener el respeto en una conversación, a dar diferentes opiniones valorando las del resto es lo que se transmite con un debate o una discursión como ésta.	A través de unas preguntas planteadas deben discutir de forma grupal sobre la respuesta.
Autorretrato	Aceptar los defectos y las virtudes de uno mismo	Es imprescindible que los alumnos se acepten tal como son para que acepten además al resto de los compañeros.	Expresar defectos y virtudes de uno mismo.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	JUSTIFICACIÓN	DESARROLLO
Sesión de masajes	Relajarse y disfrutar de la calma y la tranquilidad	Se espera eliminar el estrés y la tensión muscular. Mediante la palpación se conoce también a las personas lo que hace que se desarrolle la empatía con ellas.	En parejas y a partir de las señas del docente se llevará a cabo una sesión de masajes.
Las personas de mi vida	Comprobar la importancia que tiene los individuos	Mediante la fotografía se demostrará ante la clase cómo es la gente que rodea los alumnos presentes en el aula y la importancia que cada uno de ellos ha adquirido a lo largo de su vida.	Escribir en una lista las personas importantes en tu vida y decir por qué lo son.
Creatividad con mis pies	Fomentar la creatividad y el disfrute de actividades al aire libre	Las actividades al aire libre revitalizan el cuerpo y la mente. Además si utilizamos técnicas de estampación con el propio cuerpo se está poniendo en práctica la creatividad oculta de muchos de los alumnos mediante una forma distinta de trabajar.	A partir de la escucha de una melodía realizar una estampación con los pies pintados con témpera.
Autobiografía	Mostrar y conocer la vida personal de uno mismo	Conocerse mejor uno mismo y darse a conocer al resto de la clase es una tarea beneficiosa para mostrar al mundo cómo y por qué eres así.	Escribir una autobiografía a ordenador y en un número determinado de folios.
Prejuicios	Eliminar prejuicios existentes	Es imprescindible aceptar y respetar a la gente, así como sus diferencias o necesidades.	Se plantearán situación y deben juzgar a las personas que son culpables de lo sucedido.
Los 7 regalos	Incentivar la imaginación	Realizar actividad en las que se utiliza la imaginación como meta para conseguir unos objetivos, en este caso un juego, pone en evidencia la necesidad de trabajar conjuntamente con sus compañeros a la vez que individualmente.	Buscar objetos a su alrededor aunque son objetos que no existen como tal, por ejemplo: un rayo de sol.

4.3.6 Instrumentos de evaluación

Tras la puesta en práctica de las actividades propuestas los docentes deben plantearse el momento de la evaluación, para poder examinar si el alumno ha alcanzado los objetivos que se plantearon al iniciar el curso.

En primer lugar se llevará a cabo la observación de la conducta de los alumnos, a través de notas que el docente deberá ir tomando de las reacciones que observa en el interior de la clase.

Para ello, en el Anexo II, se incluye un registro de observación compuesto por 10 ítems referentes a las actitudes que tienen los alumnos durante las clases. Este registro presenta una escala de valoración con 3 opciones de respuesta: bien, regular y mal.

En segundo lugar los docentes usarán las pruebas orales como signo de lo que el alumno ha sido capaz de alcanzar. Es decir a través de los debates que surjan en el aula, y las exposiciones personales o realización de monólogos, el alumno podrá demostrar cómo va avanzando, desinhibiéndose ante los compañeros y mostrando sus sentimientos, a la vez que afrontado tanto sus miedos como sus errores.

Además al finalizar cada una de las sesiones los profesores deberán plantear a los niños/as diversas preguntas sobre el tema que se ha estado tratando en ese mismo día. Así, se verá si ha resultado una actividad interesante o no, si se han divertido y si han sacado conclusiones de ella.

Por último, pero no con menos importancia, será el alumno el que realice una evaluación propia rellenando un cuestionario compuesto por 20 ítems con 5 opciones de respuesta, donde 1 es poco y 5 es mucho. Dicho formulario se incluye en el Anexo III.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente Proyecto Fin de Grado nos permite concluir que existen factores que incentivan el fracaso escolar en los alumnos y variables de tipo personal que afectan a la motivación que presentan estos en las aulas. Por tanto, estamos totalmente de acuerdo con la idea planteada por Deckers (2001), en la que se hace ver que los estímulos que recibe el alumno influyen involuntariamente en su conducta, existiendo otros que lo hacen de forma voluntaria y siendo el alumno consciente de ello.

Se ha establecido, a partir de la revisión bibliográfica y de lo expuesto en el marco teórico, la existencia de una serie de estrategias que, aplicadas en el aula, ayudarán al alumnado a mejorar su rendimiento académico, así como a sentirse mejor ante la vida. Estrategias que ya fueron mencionadas por el equipo SATI, aunque de una manera más indirecta.

Sin embargo, se debe tener claro que la aplicación de estas estrategias basadas en la Psicología Positiva no garantizará un nivel máximo de eficacia, puesto que tal y como se ha visto en el marco teórico, y con lo que se está totalmente en acuerdo, cada individuo mantiene una personalidad diferente (Peterson y Seligman, 2004). Por tanto, la respuesta obtenida dependerá de la situación individual, así como de la conducta que mantenga el niño durante la realización de las sesiones.

Conocer el ámbito de estudio de la Psicología Positiva, así como las variables que afectan al fracaso escolar de los alumnos y a la baja motivación, son los aspectos más relevantes de esta investigación, puesto que sin ellos la propuesta de actividades no se hubiera podido llevar a cabo. Por ello se agradece la aportación que el doctor Seligman realizó al campo de la Psicología ya en el año 1998, formándose esta corriente llamada Psicología Positiva en el año 2004. A partir de todo ello se ha llevado a cabo esta propuesta, la cual servirá para motivar al grupo-clase e incidir en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Ésta será la labor esencial y principal del docente que lleve a cabo todas y cada una de las sesiones de tutoría.

En cuanto a los objetivos específicos planteados al comienzo de este trabajo, se ha pretendido alcanzar todos y cada uno de ellos. Por eso, a través de la propuesta de intervención, se han incorporado tareas y prácticas que pretenden motivar al alumnado de educación primaria. Principal objetivo propuesto.

Además con la realización de estas actividades se estará alcanzando el objetivo que menciona la idea de exponer las emociones que se dan en un aula de educación primaria. Con ello también se demuestra la variedad de experiencias positivas que puede alcanzar el niño gracias al entorno escolar, y más concretamente la escuela.

Con lo que se debe mencionar que no está de acuerdo con la idea de Arguedas y Jiménez (2007) en la que se afirma que el alumno es un recurso para el proceso de su desarrollo. Consideramos que no es solo eso, sino que además es el agente principal sobre el que recae la carga educativa, y más concretamente las estrategias expuestas en este trabajo.

Finalmente, se han podido establecer las actividades basadas constantemente en los principios de la Psicología Positiva, expuestos en el marco teórico, con los que incidir en la conducta de los alumnos para motivarles a seguir aprendiendo. De esta forma coincidimos con Peterson y Seligman (2004) al afirmar que *“el optimismo se puede aprender desde la niñez”*.

A modo de conclusión se reconoce que el presente proyecto ha pretendido manifestar la importancia de la felicidad y el positivismo, algo en lo también se coincide con Peterson y Seligman (2004), aunque, por otro lado, se han presentado a los alumnos las emociones negativas para saber afrontarlas y poder hacerles frente.

En ocasiones el ámbito de la educación no ha tenido en cuenta la importancia que las emociones crean en la vida de las personas, aunque son igual de importantes que los resultados cuantitativos que alcanzan los alumnos en la escuela. Es por ello que este proyecto apuesta por hacer que el alumno se sienta bien consigo mismo, provocando con ello que actúe adecuadamente y, al tener en cuenta estos aspectos en nuestra propuesta, consideramos que obtendremos mejores resultados.

6. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

En este apartado es preciso señalar aquellos aspectos que suponen un obstáculo para este proyecto. Cuando se menciona la palabra obstáculo quiere decir, aquellas condiciones que funcionan como impedimento para el desarrollo adecuado de dicha investigación.

El hecho de plantear un proyecto de este tipo hace que surjan una serie de imprevistos con los que acentúa la posibilidad de mejorarlo en un futuro. Algunos de ellos se presentan a continuación.

Una de las limitaciones, y la más destacable, es por ejemplo, la inadmisión puesta en práctica del mismo. Algo que sin duda provoca la falta de datos respecto al grupo al que va dirigido. Por ello lo que se presenta es una propuesta de algo que en un futuro y con las condiciones apropiadas se pudiera llevar a cabo. Con este fin se analizaría el grupo-clase, así como su situación personal, a partir de un cuestionario a rellenar por ellos mismos, que sería comparado con las respuestas obtenidas al finalizar el curso para determinar la evolución de los alumnos

El tiempo también constituye una limitación, puesto que se estima que, para ser un hecho que mejore la actitud de los alumnos, se debe llevar a cabo durante largo tiempo, tanto su estudio como su puesta en práctica. Por ello se espera que para un futuro se lleve a cabo práctica larga y continuada, y no solo durante un curso, sino durante un periodo más largo de tiempo.

Igualmente se debería haber realizado un estudio detallado de cada uno de los alumnos a los que va dirigido. Aunque las dinámicas sean grupales, se debe conocer a cada alumno por separado para tratarles de manera individualizada y prestarles la atención que en ocasiones pueden necesitar al hablar detalladamente de su vida privada. Para esto sería conveniente establecer fichas personales con las que tener siempre presente las características más significativas que se van observando en el alumno.

Por otro lado, hubiera sido importante y muy beneficioso mantener una coordinación con el profesorado de otras materias. De este modo se les presentaría el tema a tratar para que en todas las materias los alumnos recibieran el mejor trato posible por parte de los docentes, dejando fluir los sentimientos positivos y dando la posibilidad de disfrutar y saborear las actividades placenteras que realizan a lo largo de toda la mañana.

Pero no solo en las demás materias, sino que se podría llevar a cabo la puesta en práctica en más de un curso a la vez, lo que supondría una ampliación a etapas educativas posteriores. Con ello, además, sería beneficioso ir realizando comparaciones de la forma de actuar de los niños/as dependiendo de las edades.

Sin embargo el posible desconocimiento, por parte del profesorado, de las técnicas que favorecen el desarrollo de actitudes positivas en el alumno, puede llegar a provocar que la implantación de las pautas específicas no se desarrolle de la mejor forma posible. Por tanto, en un futuro es conveniente incluir este tema en el plan de formación del profesorado.

Por otro lado, otra de las limitaciones que nos encontramos es que no se está realizando una investigación previa sobre el bajo rendimiento escolar que presenta la clase concreta en la que se va a llevar a cabo la pauta de intervención, ni sobre los factores que han bajado la motivación de la clase o han hecho que los alumnos no tengan interés en las mismas.

Tampoco se han estudiado todos los puntos en los que se apoya la Psicología Positiva a la hora de proponer actividades.

Y, en último lugar, no se han obtenido datos cuantitativos con los que demostrar todo cuanto se nombra en éste proyecto.

Sin embargo, podría darse una posible línea de continuación de esta investigación con la realización de un estudio, en un centro educativo concreto, sobre cómo afecta la baja motivación del alumnado de educación primaria al rendimiento de las materias. Dicha investigación estaría dirigida tanto al alumnado de primaria como al entorno en el que se desenvuelven estos a nivel social y familiar.

Además se debería plantear otra línea dirigida exclusivamente al profesorado, evaluando las conductas de estos en el aula y cómo pueden llegar a incidir en el abandono total o parcial de alguna de las materias por parte del alumno, dado que ellos son los principales agentes que propondrán estrategias a los alumnos y a las familias.

Tras dicha investigación favorecería el hecho se plantear un número mayor de estrategias basadas en la Psicología Positiva al expuesto aquí, estrategias tanto dirigidas a los alumnos como a las familias y a los docentes. De esta forma todos involucrados estarían implicados en el desarrollo de una forma de vida más positiva, optimista y feliz.

En última instancia y no menos importante, se deberá tener en cuenta para un futuro la idea que menciona Sanz (1983), *“la educación actual sólo inculca el desarrollo de ciertas capacidades en lugar de formar el lado humano de cada individuo”*. Para ello sería conveniente establecer pautas en cada una de las materias de un curso. De esta forma el trabajo sería conjunto por parte de todos los docentes y el positivismo irradiaría en todo el entorno escolar, favoreciendo con ello una adquisición más notable en la vida de los alumnos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Atkinson, J., (1965), *An Introduction to Motivation*. Oxford: Van Nostrand.
- Arguedas, I. y Jiménez, F. (2007). Factores que promueven la permanencia de estudiantes en la educación secundaria *Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3), pp. 1-37..
- Arguís R., Bolsas A.P., Hernández S. y Salvador M.M. (2010). Programa “Aulas Felices”: Psicología Positiva aplicada a la educación. *Revista del museo pedagógico de Aragón*, 3, 55-57.
- Ausubel, D. P. (1976). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Ed. Trillas.
- Bandura, A. (1965). Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 589-595.
- Binner, P., Huffman, M., Curran, M. y Long, K. (1998). Illusory control as a function of motivation for a specific outcome in a chance-based situation. *Motivation and Emotion*, 76, 352-371.
- Bonanno, G. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 135-138.
- Bruner, J. (1965). *The process of education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Cabanach, G. (1996) *Psicología de la instrucción*. Vol. I: Aspectos históricos explicativos y metodológicos. Barcelona: E.U.B.
- Carroll, J. (1993). *Cognitive abilities*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Covington, M. (1984). The motive for self-worth. En R. Ames y C. Ames, *Research on Motivation in Education. Student Motivation. Vol.I*. New York: Academic Press.
- Covington, M. y Berry, R (1976). *Self-worth and school learning*. New York: Holt,
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Deckers, L. (2001). *Motivation. Biological, Psychological, and Environmental*. Boston: Allyn and Bacon.
- De la Torre, F. (2000). *Relaciones humanas en el ámbito laboral*. México: Editorial Trillas.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affections learning. *American psychological*, 41, 1040-1048.
- Erikson, E. (1985). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Escamilla, I. y Gamazo, P. (2011) *¿Es mi hijo un mal estudiante? Causas médicas del fracaso escolar y tratamientos para superarlo*. León: Everest
- Escaño, J. y De la Sierra, M., (2001), Motivar a los alumnos y enseñarles a motivarse. *Aula de innovación educativa*, nº 101, 25.
- Escudero, J. (2005). *El fracaso escolar: nuevas formas de exclusión Educativa*. Madrid: Diálogos.
- Evaluación General de Diagnóstico (2009). *Educación Primaria. Cuarto curso. Informe de resultados*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España.

- Fernández Enguita, M., Mena, L. y Riviere, J. (2010). *Fracaso y abandono escolar en España*. Barcelona: Fundación “La Caixa”.
- Fredrickson, B.L. y Tugade, M.M. (2003). What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the USA on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- González-Pienda, J. A. (1996). El estudiante: variables personales. En Beltrán, J. y Genovard, C. (ed.). *Psicología de la Instrucción 1. Variables y procesos básicos*. Madrid: Síntesis.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
- Hellriegel, D. y Slocum, J. (2004). *Comportamiento organizacional* (10ª ed). México: Thomson Learning Editores.
- Krane, V., Greenleaf, C. y Snow, J. (1997) Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, nº 11, pp. 53-71.
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S. y Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (1), 3-16.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 3 de Noviembre de 2012.
- López, F. (2008). *Necesidades en la infancia y en la adolescencia: respuesta familiar, escolar y social*. Madrid: Pirámide.
- Lurcat, L. (1986). *El Fracaso y el Desinterés Escolar. Cuales Son Sus Causas y Como Se Explican*. Barcelona: Gedisa.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). *La resiliencia: estado de la cuestión*. Madrid: Gedisa
- Maslow, A. H. (1943). Conflict, frustration, and the theory of threat. *J. abnorm.*, 50(4), 370-396.
- Marchesi, A. y Pérez, E. (2003). *La comprensión del fracaso escolar en España*. Madrid: Alianza.
- Molina, S. (1998). *El fracaso en el aprendizaje escolar II*. Madrid: Rústica.
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.
- Orden de 9 de mayo de 2007, de Educación *secundaria obligatoria*. Boletín Oficial de Aragón, del 3 de Noviembre de 2012.
- Perrenoud, P. (1990). *La construcción del éxito y del fracaso escolar*. Madrid: Morata.
- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.
- Piaget, J. (1978). *The psychology of intelligence*. New Jersey: Littlefield Adams.
- Sanz, J. (1983). *La escuela rural: Métodos y contenidos: Mesones de Isuela, una experiencia de libertad*. Madrid: Grupo cultural Zero.

- Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Roma, V.G., & Bakker, A.B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Schmidt, P., (1989). *Tecnología de los metales*. Barcelona: Reverté.
- Schunk, D. (1995). *Self-efficacy and education and instruction*. New York: Plenum Press.
- Seligman, M.E.P. (1998). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Selmes, J. (1986). Approaches to normal learning task adopted by senior secondary school pupils. *British Educational Research Journal*, 12, 15-28.
- Stephen, J. (2006). *Positive Psychology in Practice*. Oxford university: Ed. Wiley.
- Tobías V.(1986): *Keys to the Insects of the European Part of USSR*. In: Medved G.S., Ins. of Zool. Acad. of Scien. of the USSR. 532.
- Valdés, H. (1998) *Personalidad y deporte*. Barcelona: Inde.
- Vázquez, C. y Hervás G. (2012). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Editorial Alianza.
- Watson, J. (1919). *Psychology from the Standpoint of a Behaviorist*. Philadelphia y London: Lippincott.
- Weiner, B. (1972). *Theories of Motivation: From Mechanism to Cognition*. Chicago: Markham Publishing Company.
- Weiner, B. (1990). History of motivational research in education. *Journal of Educational Psychology*, 82, 616-622.
- Weisfeld G. (1993). The adaptive value of humor and laughter. *Ethol Sociobiol*, 14, 141-69.
- Werner, E. (1989). *Vulnerability and resilience: A longitudinal perspective*. New York: Walter de Gruyter.

BIBLIOGRAFÍA ADICIONAL

- Birch, D. y Veroff, J. (1969). *La motivación: un estudio de la acción*. Alcoy - España: Marfil S.A.
- Campillo, J. (1969). *Psicología de la educación*. España: Magis.
- De Pagés Berges, E. y Reñe Teule, A. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula* Barcelona: Grao.
- Elliot, J. (1986). *La investigación-acción en el aula*. Valencia: Generalitat Valenciana.
- Elliot, J. (1990). *La investigación-acción en educación*. Madrid: Morata.
- García Larrauri, B. (2006) *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido. Todo rueda mejor si se engrasa con humor*. Madrid: Pirámide.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Vergara.
- Jares, X.R. (2004). *Educar para la paz en tiempos difíciles*. Bilbao: Bakeaz.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Delta.
- Lavilla, M., Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.
- Manciaux, M. (2001). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Melillo, A. y Suárez, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Nhat Hanh, T. (1991). *Hacia la paz interior*. Barcelona: Plaza y Janes.
- Peterson, C. y Park, N. (2009). *El estudio científico de las fortalezas humanas*. Madrid: Alianza.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. y Vaillant, G. (1988). Pessimistic explanatory style as a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27
- Seligman, M. E. P. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist* 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Niños optimistas*. Barcelona: Grijalbo.
- Vera, B., Carbelo, B, Vecina, M. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), pp. 40-49.
- Wood, A.M., Joseph, S., y Linley, P.A. y Harrington, S. (2006). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1, 3-16.

8. ANEXOS

ANEXO I: Propuesta de intervención en el aula

En este apartado se presentan las actividades de la propuesta de intervención para el aula. Así pues en este espacio se van exponer detalladamente los puntos importantes de cada una de estas actividades.

Actividad 1

- Título: La historia disparatada.
- Objetivo: Desarrollar el aprendizaje cooperativo.
- Justificación: A través de la creación de historias divertidas se pretende desarrollar en el alumno la capacidad de colaborar con sus compañeros.
- Recursos: Se llevará a cabo en el aula. Se necesita un cuaderno y bolígrafo.
- Desarrollo: A partir de una oración dada por el docente (una oración graciosa, que llame la atención de los alumnos), los niños/as deberán seguir creando una historia. De forma grupal los niños irán diciendo una frase, para finalmente unir todas ellas a modo de historia.

Actividad 2

- Título: Rompecabezas textual.
- Objetivo: Adquirir responsabilidad.
- Justificación: Se utilizará la mente para formar el modelo inicial, provocando con ello un trabajo en equipo adecuado.
- Recursos: Se utilizará un rompecabezas proporcionado por el docente.
- Desarrollo: Se darán piezas de puzzle el cual al formarlo consistirá en un texto divertido. Tras la lectura superficial de ese texto los alumnos deberán buscar a los niños y los fragmentos que se unen al suyo.

Actividad 3

- Título: Mis miedos.
- Objetivo: Mostrar los sentimientos negativos personales.
- Justificación: Sacar a relucir los miedos íntimos se considera como una buena terapia para afrontar la vida de manera positiva.
- Recursos: El texto donde aparece la historia a relatar.
- Desarrollo: A partir de la lectura de una historia, ya creada, el alumno deberá conocer y comprender los miedos que sufre la protagonista de esa historia. A partir de ahí ellos mismos deberán contar sus propios miedos al resto de la clase.

Actividad 4

- Título: Taller de relajación.
- Objetivo: Obtener pautas de relajación.
- Justificación: Se desea obtener una progresiva relajación de los músculos y la mente de los alumnos para que trabajen de forma más productiva.
- Recursos: Se puede realizar en la sala de psicomotricidad.
- Desarrollo: Tumbados boca arriba y de forma tranquila, el docente cuenta una historia en la que se va refiriendo a las diferentes partes del cuerpo, de forma ordenada. A partir de la imaginación el niño se sumergirá en un momento placentero de relajación.

Actividad 5

- Título: Narices disonantes.
- Objetivo: Aprender a utilizar la respiración.
- Justificación: Gracias al control de la respiración las personas se enfrentan de forma controlada a situaciones diversas y en ocasiones difíciles
- Recursos: Música de diferentes tipos de ritmos.
- Desarrollo: Tras la escucha de diferentes ritmos musicales, o al olfatear olores de distintas características, se trabajará con los niños la respiración a partir de juegos sonoros entre todos, siguiendo esos ritmos marcados.

Actividad 6

- Título: En busca del tesoro.
- Objetivo: Trabajar la participación y el trabajo en equipo.
- Justificación: El juego acercará al niño la mejor forma de sacar un trabajo adelante gracias a la colaboración de todos los miembros del grupo.
- Recursos: Se realizará en una zona del recreo. Se utilizarán tizas para delimitar el terreno y dos pelotas por grupo, una grande y otra pequeña.
- Desarrollo: Comenzará el juego con la realización de un círculo en el suelo y dentro de él se colocará una pelota, por equipos y con una sola pelota más pequeña deberán conseguir sacar a la grande del círculo. Ese círculo dibujado ira variando de tamaño al igual que las pelotas, pero solo habrá una por equipo.

Actividad 7

- Título: La vuelta.
- Objetivo: Divertirse aprendiendo a controlar la respiración.
- Justificación: Se servirá de la respiración para la realización de actividades en las que poner a prueba diferentes grados de intensidad de la misma.
- Recursos: Bolitas de papel y pajitas.
- Desarrollo: Mediante bolitas de papel y sirviéndose de una pajita se ira impulsando a éstas para que avancen y así ganar. Se realizará por equipo.

Actividad 8

- Título: Fotografió mi momento.
- Objetivo: Disfrutar de un momento inolvidable de su vida.
- Justificación: Mediante el recuerdo se disfrutará de un hecho vivido en el pasado, con lo que los alumnos se conocerán mejor.
- Recursos: Una cámara de fotos.
- Desarrollo: Fotografiar un momento importante que considere el alumno en su vida y a partir de ella explicarlo detalladamente cómo fue, dónde, y qué ocurrió.

Actividad 9

- Título: El viaje de mi vida.
- Objetivo: Utilizar la imaginación para viajar.
- Justificación: Con la utilización de la imaginación los alumnos vivirán experiencias revitalizantes y positivas de cara al futuro.
- Recursos: Papeles en los que desarrollar y plasmar aquello que han imaginado.
- Desarrollo: Realizar un dibujo a partir del cual se describa un posible viaje inolvidable que quisiera realizar el niño. Deberán hablar de la gente con la que quiere ir, el lugar y las condiciones generales que se darán para ello.

Actividad 10

- Título: El día perfecto.
- Objetivo: Diseñar el transcurso de un día perfecto lleno de cosas positivas.
- Justificación: Consultarse uno mismo para conocerse mejor es el resultado que se espera de ello, con los que los niños transmitirán a todos una catarsis de sentimientos positivos.
- Recursos: Un folio.
- Desarrollo: Escribir en primera persona y detalladamente cómo sería un día perfecto para cada uno de los alumnos. Ellos serán quienes guíen su propia historia.

Actividad 11

- Título: Taller de postres.
- Objetivo: Aprender a disfrutar los momentos de diversión en el aula.
- Justificación: Saborear momentos placenteros de la vida, así como la diversión dentro del aula serán las prioridades de esta tarea.
- Recursos: Tener una receta en la que se utilizarán galletas, nocilla, leche y confeti de chocolate, algo sencillo.
- Desarrollo: Mediante la elaboración de un postre dulce creado por ellos mismos durante una sesión, se experimentará la sensación de disfrutar de los momentos, así como de los sabores agradables que están presentes a nuestro alrededor.

Actividad 12

- **Título:** Dramatización con yoga.
- **Objetivo:** Interpretar a la vez que se utilizan elementos del yoga.
- **Justificación:** Se llevará a cabo la dramatización como forma de desenvolverse en la vida y ante el público, añadido a ello la utilización del yoga como recurso relajante.
- **Recursos:** Material reciclado para la realización de los muñecos.
- **Desarrollo:** Realizar una dramatización con títeres o ellos, se les dará las dos opciones. Con eso y con algunas nociones sobre yoga que los docentes les proporcionarán irán creando una historia que luego representarán por equipos al resto de los compañeros.

Actividad 13

- **Título:** Sesión de Tai-chi.
- **Objetivo:** Realizar Tai-chi como método de poner en calma el cuerpo y la mente.
- **Justificación:** Favorecerá la salud física y mental de los alumnos. Por ello se les darán pautas a seguir en momentos de estrés y nerviosismo.
- **Recursos:** Música de Tai-chi y el aula de psicomotricidad.
- **Desarrollo:** Enseñar algunas técnicas del tai-chi, tras haberlas asimilado el propio docente primero y llevarlas a cabo en una sesión práctica en el interior del aula.

Actividad 14

- **Título:** Yo como persona.
- **Objetivo:** Comprenderse a uno mismo a lo largo de su vida.
- **Justificación:** Conocerse, aceptarse y valorarse a uno mismo, así como al resto de los compañeros que les rodean será primordial en esta actividad.
- **Recursos:** El propio alumnos.
- **Desarrollo:** Describir aspectos positivos de los compañeros y luego describirse a uno mismo como persona. Todo ello se realizará de forma oral, de manera que se vayan desinhibiendo y empiecen a expresar sus sentimientos.

Actividad 15

- **Título:** Nuestra mascota.
- **Objetivo:** Lograr la adquisición de responsabilidades.
- **Justificación:** El aprendizaje del cuidado de un animal da como resultado la adquisición de responsabilidades por parte de todos, además del disfrute de su compañía.
- **Recursos:** La mascota
- **Desarrollo:** A partir de la introducción de un animal al interior del aula, se realizará un horario donde se especifique semanalmente quién es el encargado de ocuparse de la mascota. La conoceremos a ella, así como al modo en el que se alimenta, dónde crece, etc.

Actividad 16

- **Título:** La carta de “gracias”.
- **Objetivo:** Ser capaz de dar las gracias a los demás.
- **Justificación:** Es un hecho muy importante en la vida aprender a dar as gracias a la gente que te ayuda y esta a ti lado en los momentos difíciles.
- **Recursos:** Folios para la realización de la carta.
- **Desarrollo:** Escribir una carta a una persona concreta, elegida por el propio niño/a, en la que se le dé las gracias a alguien que ellos conozcan por un hecho que realizaron. Deben basarse en algo real.

Actividad 17

- **Título:** Yo como estudiante.
- **Objetivo:** Reconocer la situación que tienen como estudiantes.
- **Justificación:** El alumno debe reconocer y saber valorar la situación en la que se encuentra. Afrontándolo es la mejor manera de poder poner soluciones.
- **Recursos:** Folios.
- **Desarrollo:** Los alumnos deberán pensar y recapacitar sobre cómo es su actitud como estudiantes, si realizan los deberes todos los días, si acuden a clase por la motivación suficiente, si son capaces de hacer solos esos deberes... A partir de ahí lo deberán plasmar por escrito y exponerlo a todos.

Actividad 18

- **Título:** La carta de “perdón”.
- **Objetivo:** Ser capaz de pedir perdón a otros.
- **Justificación:** Ser capaz de pedir perdón y asimilar un error cometido es esencial par llevar una vida plena.
- **Recursos:** Folios.
- **Desarrollo:** Escribir una carta a alguien en concreto, similar a la carta de gracias que se ha realizado anteriormente. En ella el alumno deberá pedir perdón a algún conocido, por algo que hayan hecho por él, o le hayan ayudado. Luego también se expondrá a toda la clase. al que se le haya hecho algún tipo de daño y se le pida perdón.

Actividad 19

- **Título:** Mis logros.
- **Objetivo:** Ser consciente de los logros personales de uno mismo.
- **Justificación:** Los logros de una persona hacen ver cómo has ido evolucionando en la vida y superando adversidades. Recordar los logros dará confianza en uno mismo.
- **Recursos:** Folio.
- **Desarrollo:** Realizar una lista en la que pongan los logros que han ido consiguiendo cada uno de ellos durante su vida. A continuación realizarán dibujos de escenas en las que se refleje lo escrito anteriormente.

Actividad 20

- Título: El árbol de mi vida.
- Objetivo: Ir demostrando y visualizando los acontecimientos de la vida personal.
- Justificación: Cuando se ven plasmados los hechos que acontecen alrededor de una persona y les hacen crecer tanto a nivel personal como académico uno está más orgulloso de sí mismo y de lo que puede llegar a hacer en un futuro.
- Recursos: Materiales reciclados y otros como cartulina, rotuladores, pegamento, etc.
- Desarrollo: Realizar un árbol con materiales reciclados, cada uno el suyo, aunque se pueden ayudar unos entre otros y poner ahí los cambios vividos. En cada rama se pondrá el resultado de un examen o momentos importantes para ellos como el resultado de un partido de fútbol jugado por ellos, etc.

Actividad 21

- Título: La caricatura.
- Objetivo: Saber reírse de uno mismo.
- Justificación: Aceptarse tal y como es uno mismo es vital para seguir adelante. Aprender a reírse de sí mismo es importante para que la gente te acepte tal y como eres.
- Recursos: Material para dibujar y pintar, así como folios.
- Desarrollo: Realizar el dibujo de la caricatura de uno mismo. Sabiendo bien qué es una caricatura, y plasmando en ella los rasgos más significativos que tenga cada uno.

Actividad 22

- Título: Emociones.
- Objetivo: Mostrar situaciones en las que se hayan sentido emociones fuertes y diversas.
- Justificación: Las emociones provocan en el individuo actitudes y maneras diferentes de afrontar los hechos.
- Recursos: Folios.
- Desarrollo: Poner en una frase un momento de alegría, tristeza, emoción, conmoción..., que haya vivido el alumno, solamente en una frase y dibujar la cara correspondiente a ello.

Actividad 23

- Título: Discusión grupal.
- Objetivo: Preguntarse a través de diversos interrogantes por las cosas de la vida.
- Justificación: Aprender a discutir, a conversar, a mantener el respeto en una conversación, a dar diferentes opiniones valorando las del resto es lo que se transmite con un debate o una discusión como ésta.
- Recursos: El habla de los alumnos.
- Desarrollo: A través de preguntas planteadas, primero una y se deja tiempo para discutir, luego la siguiente, etc. los alumnos deben discutir y ofrecer diferentes opiniones sobre la frase que se les presenta.

Actividad 24

- **Título:** Autorretrato.
- **Objetivo:** Aceptar los defectos y las virtudes de uno mismo.
- **Justificación:** Es imprescindible que los alumnos se acepten tal como son para que acepten además al resto de los compañeros.
- **Recursos:** Material diverso para dibujar y pintar.
- **Desarrollo:** Expresar defectos y virtudes de uno mismo a través del dibujo de uno mismo y su correspondiente explicación acerca de las virtudes y defectos que tiene cada uno de ellos.

Actividad 25

- **Título:** Sesión de masajes.
- **Objetivo:** Relajarse y disfrutar de la calma y la tranquilidad.
- **Justificación:** Se espera eliminar el estrés y la tensión muscular. Mediante la palpación se conoce también a las personas lo que hace que se desarrolle la empatía con ellas.
- **Recursos:** Se puede utilizar crema.
- **Desarrollo:** En parejas y a partir de las señas que el docente irá indicando se llevará a cabo una sesión de masajes práctica a partir de la cual intentar relaja a los alumnos.

Actividad 26

- **Título:** Las personas de mi vida.
- **Objetivo:** Comprobar la importancia que tiene los individuos.
- **Justificación:** Mediante la fotografía se demostrará ante la clase cómo es la gente que rodea los alumnos presentes en el aula y la importancia que cada uno de ellos ha adquirido a lo largo de su vida.
- **Recursos:** Fotografías
- **Desarrollo:** A partir de fotografías que el alumno aporte al aula, de sus seres queridos, deben escribir una lista de quienes son y decir por qué son importantes en su vida.

Actividad 27

- **Título:** Creatividad con mis pies.
- **Objetivo:** Fomentar la creatividad y el disfrute de actividades al aire libre.
- **Justificación:** Las actividades al aire libre revitalizan el cuerpo y la mente. Además si utilizamos técnicas de estampación con el propio cuerpo se está poniendo en práctica la creatividad oculta de muchos de los alumnos mediante una forma distinta de trabajar.
- **Recursos:** Música, papel continuo y ténpera líquida.
- **Desarrollo:** A partir de la escucha de una melodía realizar al aire libre y sobre papel continuo una estampación con los pies pintados con ténpera. Se deberá proponer la realización de un dibujo determinado que refleje alguna sensación del grupo de alumnos que lo ha realizado.

Actividad 28

- Título: Autobiografía.
- Objetivo: Mostrar y conocer la vida personal de uno mismo.
- Justificación: Conocerse mejor uno mismo y darse a conocer al resto de la clase es una tarea beneficiosa para mostrar al mundo cómo y por qué eres así.
- Recursos: Un ordenador.
- Desarrollo: Escribir la autobiografía de cada uno a ordenador y en un número determinado de folios. Luego se leerá al resto de la clase y la gente opinará de lo sucedido a ese niño.

Actividad 29

- Título: Prejuicios.
- Objetivo: Eliminar prejuicios existentes.
- Justificación: Es imprescindible aceptar y respetar a la gente, así como sus diferencias o necesidades.
- Recursos: Los casos que se les expondrán y el habla de los alumnos.
- Desarrollo: Se plantearán situaciones diferentes en las que existe un crimen, un robo, etc., y se plantearán posibles sospechosos; ellos deben juzgar a las personas que son culpables de lo sucedido. Finalmente se demostrará que nadie era culpable y que han juzgado mal.

Actividad 30

- Título: Los 7 regalos.
- Objetivo: Incentivar la imaginación.
- Justificación: Realizar actividad en las que se utiliza la imaginación como meta para conseguir unos objetivos, en este caso un juego, pone en evidencia la necesidad de trabajar conjuntamente con sus compañeros a la vez que individualmente.
- Recursos: Objetos que se encuentren en la naturaleza.
- Desarrollo: Los niños deberán buscar 7 objetos a su alrededor para acabar los primeros. Se realizarán en equipo y los objetos a buscar no existen, sino que ellos deben dejar volar su imaginación, por ejemplo: un rayo de sol.

ANEXO II: Instrumento de evaluación inicial a rellenar por el docente.

	BIEN	REGULAR	MAL
Cómo se comporta cuando está solo			
Cómo se comporta cuando está acompañados			
Actitud de habla ante un docente.			
Actitud de habla ante un compañero.			
Cómo se comporta en la realización de actividades			
Tiene actitud de escucha			
Expresa sus sentimiento			
Cómo se desenvuelve hablando en publico			
Cómo es su actitud al inicio de la sesión			
Cómo es su actitud al finalizar la sesión			

ANEXO III: Instrumentos de evaluación a rellenar por el alumno/a.

	ITEMS	1	2	3	4	5
1	Soy capaz resolver problemas difíciles si me esfuerzo					
2	Tengo confianza en poder enfrentarme a acontecimientos inesperados					
3	Tengo cualidades positivas con las que superar imprevistos					
4	Permanezco tranquilo/a cuando me enfrento a situaciones difíciles					
5	Mi vida va bien					
6	Cambiaría cosas de mi vida					
7	Tengo lo que quiero en la vida					
8	Mi vida es mejor que la mayoría de mis compañeros					
9	Me gustaría tener una vida distinta					
10	Soy feliz					
11	Me siento seguro de mí mismo					
12	Sé como divertirme y pasar un buen rato					
13	Pienso lo que hago saldrán bien					
14	Soy feliz con el tipo de persona que soy					
15	Es difícil controlar mi ira					
16	Me enfado con facilidad					
17	Tengo mal genio					
18	Cuando me enfado actué sin pensar					
19	Me afectan los sentimientos de los demás					
20	Me entristezco cuando veo cosas tristes en la tele o en el cine					