



Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Educación

Máster Universitario en Educación del Carácter y Educación  
Emocional

Programa de Educación del Carácter  
Orientado a Promover la Excelencia Vital  
en el Tercer Ciclo de Primaria

Trabajo fin de estudio presentado por:	MARTA KLETT BOTAS
Tipo de trabajo:	PROGRAMA EDUCACIÓN CARÁCTER
Tesaurus:	EDUCACIÓN
Director/a:	CARME ISERN MAS
Fecha:	19 JUNIO 2022

## Resumen

Los jóvenes encuentran una presión de grupo que limita su libertad y desarrollo personal en el ámbito académico, afectivo y conductual. Esta falta de libertad conlleva basar la vida en resultados académicos y sociales. Se pretenden obtener estos resultados a toda costa. Sin embargo, esta actitud deteriora al adolescente en el proceso hacia esos resultados, que ya no son el fruto del esfuerzo y la perseverancia, sino que se han convertido en una premisa exigible sin esfuerzo ni trabajo. Esto afecta a distintos ámbitos de la vida - amistades, redes sociales, notas- y hace a los jóvenes vulnerables cuando sus resultados no concuerdan con la realidad. Se propone un programa de educación del carácter que promueva la excelencia en el tercer ciclo de Educación Primaria como medio para mejorar el conocimiento personal, el discernimiento y la audacia transformando las motivaciones externas en el motor que les lleve a una vida plena.

**Palabras clave:** Libertad, carácter, excelencia, presión de grupo

## Abstract

Young people are confronted by peer group pressure, which affects their freedom of choice and limits the development of their full potential in the academic, affective, and behavioural spheres. This lack of freedom entails basing life on external motivations and on academic and social results. These results are meant to be accomplished at all costs. However, this attitude deteriorates the adolescent in the process towards those results, which are no longer the result of effort and perseverance rather they are demanded without merit or hard work. This affects different areas of life such as friendship, social networks or school grades. And it makes young people vulnerable when their results do not match reality. A character education programme is proposed to promote excellence in the third cycle of Primary Education to improve self-knowledge, discernment and audacity that turn external motivations into one's own engine and enables them to lead a fulfilling life.

**Keywords:** freedom, character, excellence, peer pressure

## Índice de contenidos

Introducción	6
Justificación de la temática	7
Planteamiento del problema	11
Objetivos	13
Objetivo general	13
Objetivos específicos	13
Marco teórico	14
La excelencia vital	14
La diferencia entre excelencia vital y los buenos resultados	14
Vida con sentido. Educación de la libertad. Contextos informales.	16
Los educadores, clave en el desarrollo de personalidades maduras	18
Aclaración de conceptos	19
Motivación	19
Capacidad reflexiva	21
Compasión y alteridad. Responsabilidad, libertad y solidaridad.	23
Identidad personal y autodeterminación	25
Relación entre motivación y logro de metas	26
Diseño del Programa de Formación del Carácter y de la Personalidad	30
Justificación de la necesidad del programa	30
Contextualización del programa	31
Diseño del programa	31
Objetivos	32
Desarrollo de las sesiones del programa	32
Temporalización: cronograma	53
Metodología que se utilizará en las sesiones del programa	55
Recursos necesarios en cada sesión	55
Diseño de la evaluación del programa de formación del carácter y de la personalidad	55
Conclusiones	61
Limitaciones y prospectiva	63
Limitaciones	63
Prospectiva	64
	4

Referencias bibliográficas	66
Anexos	73
Anexo 1	73
Anexo 2	75
Anexo 3	76
Anexo 4	77
Anexo 5	79
Anexo 6	80
Anexo 7	82
Anexo 8	83
Anexo 9	84
Anexo 10	85
Anexo 11	86
Anexo 12	87
Anexo 13	88
Anexo 14	89
Anexo 15	90
Anexo 16	91
Anexo 17	92
Anexo 18	93
Anexo 19	96
Anexo 20	98

## Índice de tablas

Tabla 1. Logro de metas.	28
Tabla 2. Programación de las sesiones	33
Tabla 3. Sesión 1	34
Tabla 4. Sesión 2	36
Tabla 5. Sesión 3	37
Tabla 6. Sesión 4	38
Tabla 7. Sesión 5	40
Tabla 8. Sesión 6	41
Tabla 9. Sesión 7	43
Tabla 10. Sesión 8	44
Tabla 11. Sesión 9	46
Tabla 12. Sesión 10	48
Tabla 13. Sesión 11	49
Tabla 14. Sesión 12	50
Tabla 15. Sesión 13	52
Tabla 16. Sesión 14	52
Tabla 17. Cronograma	54
Tabla 18. Evaluación	57

## 1. Introducción

Se propone un programa de educación del carácter orientado a promover la aspiración a la excelencia vital en el tercer ciclo de Educación Primaria. Se selecciona este tema por la relevancia que tiene la formación de personalidades maduras que aspiren a la excelencia en un contexto de libertad, para la mejora de la sociedad en su conjunto. Se ha tenido en cuenta la influencia que ejerce el rol de los docentes en el desarrollo de los educandos y en la construcción de su entramado vital.

Los adolescentes se encuentran en un contexto frágil y vulnerable y deben enfrentarse a muchos retos para los que necesitan conocimientos, herramientas, determinaciones, y un contexto adecuado para adquirirlos. Con frecuencia, por la falta de conocimiento propio, la inseguridad y el no atreverse a vivir “en primera persona” son arrastrados por la presión del grupo y las redes sociales, dejando que otros decidan por ellos.

Con este trabajo se va a promover la aspiración a vivir una vida que merezca la pena siendo conscientes de que es una conquista diaria que sólo cada uno puede realizar en su propia existencia. Los alumnos verán que son libres para realizar acciones encaminadas a la plenitud vital y al florecimiento existencial (Llano, 2008). Asimismo, percibirán que las acciones elegidas personalmente con criterios sólidos acercan a la felicidad, no entendida como vida placentera y cómoda sino como existencia plena que con repercusiones positivas en la vida personal y en la de los demás (Altarejos, 2000). Todo esto se llevará a cabo a través de un programa de formación para alumnos del tercer ciclo de Primaria en el que se trabajará la reflexión, el conocimiento personal, el pensamiento crítico, la narrativa y la motivación intrínseca.

### 1.1. Justificación de la temática

Actualmente los adolescentes se ven sometidos a una presión de grupo sin precedentes. Se ha elegido para el presente trabajo el tercer ciclo de Primaria porque en la preadolescencia esta presión tiene un impacto importante. Las redes sociales on line agravan, en cierta medida, esta vulnerabilidad y fragilidad sobre todo entre los 10 y los 18 años como muestran varios estudios.

La investigación sobre los retos virales de Ortega- Barón y colaboradores (2022) y el estudio sobre autolesiones online en esta franja de edad realizado por Gámez y colaboradores (2021)

muestran que, para muchos adolescentes, la obsesión por conseguir más “me gusta” pesa más que las consecuencias de cualquier acto y promueve conductas que les dañan y que, en ocasiones, son irreparables. Según este estudio el criterio frecuente de validación social son las acciones de los demás adolescentes como guía para la propia actuación. La razón que aducen como justificación a este tipo de conductas es que otros lo hacen o está “de moda”. Señala el estudio que podría darse un efecto contagio, por el que los adolescentes imitan las conductas online de otros, reproduciéndolas y compartiéndolas para lograr una respuesta, ser aceptado, no perderse nada y no quedarse atrás.

Por otra parte, Fernández (2021) apunta a un incremento del 153,33% de los ingresos psiquiátricos de adolescentes a causa de anorexia nerviosa en el año 2020 comparado con el 2019, tasa que ha seguido en aumento en 2021. La red social Instagram es una plataforma en la que se reflejan las presiones sociales “a favor de la delgadez y la internalización del ideal de belleza” (García, 2020, p.250) dando lugar a la comparación social entre usuarios. Esto se ha relacionado con el Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Los influencers crean contenidos visuales que identifican la perfección del cuerpo con la felicidad e incitan a los menores a mimetizarse con los ideales que muestran creando una relación de dependencia entre los seguidores y aquéllos (García, 2020). Esto es otra muestra de que los menores necesitan modelos cercanos para comprender que la felicidad es algo que trasciende lo material.

Ante esta situación en la que las decisiones de los adolescentes se ven tan afectadas por factores externos, se ve necesario promover la excelencia vital tanto para ayudarles a ellos, como para contribuir a crear una mejor sociedad (Naval, Arbués y Sádaba, 2016).

La promoción de la excelencia vital se debe plantear de forma independiente a la ley educativa en vigor. El contexto actual, de cambio legislativo en materia de educación, arroja luz sobre la importancia de no dejar a los educandos al arbitrio de quien forma parte del gobierno en cada momento (Alvira, 2013), pues el entramado educativo debe estar por encima de toda ideología, forma parte del bien común de un país y es algo público -independientemente de su financiación- en el sentido de que es un derecho constitucional de todo ciudadano. Alfred Fernández, antiguo presidente de OIDEL, señaló en 2016 que la educación no se puede reducir al debate público o privado, sino que debe enfocarse como lo que es: un derecho fundamental



de la persona. Esteban y Gil (2022) señalan a este respecto que, aunque “la LOMLOE presenta ciertas virtudes, pero al mismo tiempo, predomina erróneamente un enfoque político de lo pedagógico que, en vez de integrar y abrirse a la libertad y pluralidad, clausura opciones sin atender a razones pedagógicas.” (p. 13)

El fin de la educación es el desarrollo integral del ser humano en todas sus dimensiones. (Barrientos, 2014). Para poder llevar a cabo este proceso se optará por una concepción de la educación centrada en la persona, en la que es muy importante el docente y es muy importante el educando. García Hoz (1993) apunta a la educación personalizada referida a los roles de docente y educando como un encuentro de dos personas. Es decir, un encuentro que engrandece o empequeñece, construye o destruye. Es necesario desarrollar programas de educación del carácter estables, que estén por encima de los vaivenes citados y que ayuden a los alumnos a decidir cada paso que dan, promoviendo en ellos la aspiración a la excelencia vital. El logro de la excelencia viene de acciones que añadan algo intrínseco a la persona, no de acciones externas. Aquí tiene sentido el conocer y querer como principios motivadores de la existencia (Llano, 2008).

Se están realizando interesantes investigaciones y propuestas de educación del carácter a nivel mundial, destacando Estados Unidos y Reino Unido. Gran parte de estas propuestas parten de la Psicología positiva y se centran en desarrollar las fortalezas de carácter de las personas apuntando a la felicidad que proporciona, en gran medida, la salud y el bienestar psicológico. Como señala Castro (2009), ejemplo de ello son las propuestas de *Character strenghts and virtues* de Seligman, *Authentic happiness*, los modelos de activos para el desarrollo de los adolescentes ligados al modelo de desarrollo positivo, propuesto por Peter Benson y sus colegas del Search Institute.

Bernal y colaboradores (2015) señalan otros estudios internacionales centrados en un enfoque nearistotélico de educación del carácter, como el centro de investigación *The Jubilee Center for Character and virtues* de Birmingham, que ponen el énfasis en las nociones de carácter y emociones virtuosas. Este centro describe cómo han aplicado la educación del carácter y el impacto que ha tenido en los estudiantes, con diversos instrumentos de evaluación. Centros como el *Center for the 4th and 5th Rs*, el *Character Education Partnership* desarrollan programas en centros educativos.

En España se están llevando a cabo propuestas de educación del carácter y emocional. El Grupo de Investigación en Educación y Ciudadanía de la Universidad de Navarra desarrolla un programa de Educación cívica en el que se promueve el compromiso y la participación ciudadana partiendo de virtudes sociales y cívicas (Bernal et al. 2015). El programa Aulas Felices desarrollado, por un lado, por el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona y, por otro, el equipo SATI, grupo de trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza” de Zaragoza, destacan la ciencia de la felicidad aludiendo a los tres tipos de felicidad: vida placentera, vida comprometida y vida significativa (Arguís et al., 2012).

La mayoría de las investigaciones educativas giran en torno a la persona y se quedan en la persona. La presente propuesta pretende ir más allá, de forma que la felicidad de uno se expanda y se amplifique en el reconocimiento del otro, en la alteridad. Como señalan Altarejos y Naval (2000), en la alteridad, el hombre se conoce a sí mismo; la persona, desde su autodeterminación, es capaz de salir de sí misma para abrirse al otro y pasar del bienestar personal a la excelencia vital.

Se reconoce un gran esfuerzo nacional e internacional por cultivar el buen carácter a través de una sana educación y el desarrollo de las competencias adecuadas. Todos los programas e iniciativas citados concluyen que la formación del carácter es esencial para que la sociedad mejore. Sin embargo, en España, no hay programas de educación de carácter que promuevan la excelencia vital en alumnos en Educación Primaria.

Esteban y Gil (2022) recomiendan propuestas educativas integradoras que hablan de vidas logradas (Llano, 2008), del cultivo de la humanidad (Nussbaum, 2005) o de la plenitud humana (Ibáñez-Martín, 2017) y que van en consonancia con el artículo 26.2 de la Declaración Universal de Derechos Humanos:

“La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz”.

En este marco se ve necesario un programa de educación del carácter que no dependa de la ideología subyacente a cada ley educativa (Fuentes, 2018).

## 1.2. Planteamiento del problema

En esta sección se referirá el problema planteado y algunas propuestas que favorecen la reflexión, el pensamiento crítico y la libertad. Además, se hará alusión a la importancia de los educadores como elemento crucial en el desarrollo del alumnado.

El problema objeto de este trabajo es que la presión a la que se sienten sometidos los adolescentes les impide actuar, con frecuencia, como desearían. Las redes sociales acentúan esta presión. Carecen de las herramientas necesarias para afrontar situaciones en las que se dejan llevar por lo que decide la mayoría. Prueba de ello son los estudios citados en la sección anterior de este trabajo. Ayudarles a reflexionar sobre el proceso de su actuación y sus consecuencias les capacitará para vivir con libertad y promoverá la sensibilidad para decantarse por lo bueno y lograr la felicidad. Para ello se plantea un programa de educación del carácter orientado a promover la excelencia vital. Para cimentar la etapa adolescente, se plantea este programa en alumnos de 10-12 años.

El problema planteado tiene mucho que ver con educar la libertad y desde la libertad, ya que solo se alcanza la excelencia cuando se elige en primera persona lo que lleva a ella. Los jóvenes necesitan desarrollar sus cualidades y carácter pues su capacidad de aprender se ve mermada cuando no deciden ellos cada paso que dan. Por un lado, es necesario que los alumnos tengan motor propio y, por otro lado, que dejen de estar sujetos al vaivén ideológico-político de cada momento.

Se han encontrado algunas propuestas en este sentido. El americano Lipman es el padre de la Filosofía para niños (en adelante FpN). Inicia sus estudios pedagógicos en este ámbito, como señala Scotton (2020), como instrumento para promover el pensamiento crítico y creativo. Se basa en la psicología cognitiva de Dewey (Bejarano y Mafla, 2019). La FpN trata de fomentar la educación integral y su plena integración en el tejido social y cultural para posibilitar el florecimiento de una vida auténtica a través del pensamiento crítico, el diálogo y el compromiso ciudadano (Lipman, 1976). Puede ser un acicate para integrar lo intelectual y lo emocional con el objeto de percibir, en palabras de Scotton (2020), “la belleza del encuentro

con el otro, con nuestra vida íntima y con las vidas de los demás”. La FpN apunta también a la posibilidad y responsabilidad de los centros educativos al ofrecer a cada persona las herramientas para dar sentido a la realidad y construir un mundo donde encontrarnos con nosotros mismos y con nuestro auténtico destino.

Ibáñez Martín (2021), por otra parte, refiriéndose a la enseñanza de la filosofía, insta a promover el sentido crítico como capacidad para descubrir que algunos temas deben estudiarse desde la razón ampliada. No se enseña para saber qué opiniones tienen los hombres sino para captar la verdad de las cosas, el sentido de lo que nos ocurre y de la vida misma. En este sentido, Ibáñez Martín anima a los profesores a orientar la libertad de los jóvenes, de modo que alcancen una vida buena y plena y señala la importancia de detectar posibles adoctrinamientos, tanto por parte del Estado como por parte de los docentes.

Teniendo en cuenta las propuestas que se han señalado y las aportaciones citadas, es conveniente insistir y profundizar en la necesidad de promover la excelencia vital. Para ello, se fomentará el hábito del conocimiento propio y de la reflexión sobre qué mueve las acciones personales. Para avanzar en el aprendizaje de la libertad y de la madurez se hace necesario conocer si estas acciones están precedidas de decisiones personales basadas en convicciones o si son decisiones que han tomado otros y que se ejecutan sin que medie el pensamiento de qué hace mejor a la persona.

Este trabajo pretende aportar una propuesta de formación para el tercer ciclo de Primaria que tendrá continuidad en función de su evaluación y resultados. Para desarrollar el programa, los educadores deben inspirar confianza y seguridad, pues este punto es del que adolece la mayoría de los jóvenes en la etapa adolescente y es el punto que les lleva con frecuencia a actuar “como actúan los demás” sin pararse a pensar “¿Qué quiero yo? ¿Cómo quiero actuar? ¿Qué me limita? ¿A dónde quiero llegar?”.

El programa se llevará a cabo en varias sesiones en las que se pretende partir del autoconocimiento. Se desarrollarán con metodología activa y audiovisual. No se quedarán únicamente en analizar a los personajes de las situaciones propuestas como algo ajeno o lejano, sino que los alumnos deberán escribir el papel que eligen de hecho en cada momento ante diferentes situaciones reales.

A lo largo de las sesiones crearán un “diario personal de reflexión vital”(en adelante DPRV) que les facilite conocerse, aceptarse, detectar qué les mueve a actuar o a permanecer pasivos y a tomar decisiones. Se pretende fomentar el pensamiento crítico, el reconocimiento de la identidad personal y hacer que los elementos motivadores de fuera, lleguen a calar en su entramado vital transformándose en motivación intrínseca que mueva a la acción buena, promoviendo el logro de vidas que merezcan la pena. Ha de haber un interés por apuntar a la verdad, a la integridad y al bien. Se trata de un programa que no pretende ser autorreferencial sino potencial para desarrollar las fortalezas que redunden en el bien de los demás de forma práctica y que facilite pasar del pensamiento a la acción.

### 1.3.Objetivos

#### 1.3.1. Objetivo general

Diseñar un programa de educación del carácter orientado a promover la aspiración a la excelencia vital en alumnos del tercer ciclo de Primaria.

##### 1.3.1.1. Objetivos específicos

Definir y diferenciar la excelencia vital y diferenciarla de los buenos resultados.

Argumentar la importancia de los educadores en el desarrollo de personalidades maduras.

Aclarar conceptos como motivación extrínseca e intrínseca, identidad personal, autodeterminación, entramado vital.

Relacionar la motivación con el logro de metas.

Implementar parcialmente el programa de educación del carácter.

Evaluar el programa de educación del carácter.

## 2. Marco teórico

En este apartado se describirán y aclararán los conceptos más importantes para desarrollar el programa de educación del carácter propuesto. Dicho proyecto pretende capacitar a los alumnos para reflexionar sobre sí mismos y sobre su entorno. Es necesario darles herramientas para discernir qué deben hacer y que puedan superar las posibles presiones que les impiden gobernar sus propias decisiones y acciones. Esto posibilitará el camino de la excelencia en sus vidas, integrando su temperamento y su carácter en el logro de la plenitud vital. Así llegarán a ser capaces de argumentar, querer, elegir y hacer lo que conlleva al bien propio y de los demás, en definitiva, a la felicidad.

Para promover la excelencia se ve necesario trabajar, desde la libertad, algunos conceptos y virtudes como el conocimiento personal, reconocimiento del otro, la compasión, la responsabilidad, la generosidad, la proactividad, la resiliencia y la toma de decisiones ante la presión del grupo.

Para todo esto es fundamental el ejemplo de los educadores, tanto en la familia como desde el ámbito escolar porque los niños aprenden más de lo que perciben que de lo que les dicen, sobre todo en lo referente a la actitud y la virtud (Naval y colaboradores, 2016).

### 2.1. La excelencia vital

#### 2.1.1. La diferencia entre excelencia vital y los buenos resultados

La excelencia es un término mencionado por Aristóteles que se refiere a lo perfecto y completo. Dice de esta perfección “lo que no es superado por nada en su género en cuanto a excelencia y bondad” (Aristóteles, 2003, p. 244). Más adelante señala “son perfectas las cosas que han alcanzado la plenitud del fin, siendo este bueno. Son perfectas en la medida en que poseen la plenitud final” (245).

Hablar de excelencia vital en contraposición a resultados como fin de la tarea educativa se podría comparar con la diferencia entre acción y actividad (Altarejos y Naval, 2000). La excelencia vital se relaciona con la acción humana, que transforma al hombre por dentro, es permeable, tiene repercusiones en el ser: lo ennoblece o lo empequeñece; apunta al fin del hombre, con carácter de *telos*. La actividad del hombre, sin embargo, se podría relacionar con

los resultados, tiene carácter de medio, instrumento, es externa a él. La excelencia vital puede ser principio entendido como base que enraíza el actuar humano en cuanto que apunta al telos, término que es la felicidad.

Tomás de Aquino (2022) afirma que la felicidad es el mayor de todos los bienes humanos al estar los demás ordenados a ella como a su fin. Estas palabras confirman que el fin al que apunta la excelencia vital no es la obtención de cosas tangibles, resultados académicos, sino algo que trasciende al hombre: la plenitud humana. Sólo se llega con acciones libres que perfeccionan a la persona.

Como explica Fuentes (2001) Aristóteles ya advirtió que la excelencia se mide por la grandeza de lo que hacemos más que por las motivaciones o por los resultados. Es necesario que confluyan términos como “libertad, satisfacción psicológica, autoperfeccionamiento, compromiso y dedicación apasionada a una tarea con dimensión comunitaria” (Fuentes, 2001, p. 294) para poder hablar de docencia vocacional. Los mismos términos se podrían aplicar a los alumnos para que se decidan por tener vidas con sentido: apuntar a un fin último conforme a su ser persona; elegir las acciones personales con libertad, es decir decidirse a vivir en primera persona; ser capaces de comprometerse con el bien común, es decir, que sus buenas acciones redunden en el crecimiento de uno mismo y de las personas que tienen alrededor en todos los ámbitos.

Los enfoques actuales de educación del carácter se centran en reconocer en los jóvenes lo positivo, no tanto los déficits (Oliva, 2015). Es un paso muy importante desde el punto de vista educativo. Sin embargo, es necesario poner el acento no sólo en lo externo, sino que es necesario interiorizar y construirse como persona. Cuando se pone excesivamente el foco en los puntos fuertes sin tener en cuenta las limitaciones, se corre el riesgo de confundirlos con tener la cualidad casi omnipotente de conseguir todo lo que se desea independientemente de la capacidad. Esto genera inseguridad, dependencia de la valoración externa, el pensamiento de que una persona es valiosa por lo que dice de ella más que por ella misma. Sería interesante poner el foco en agrandar la interioridad en lugar de lo externo. La interioridad enraíza la propia vida y basa las acciones. López-Jurado y Sowon (2013) afirman que al hombre prudente le corresponde la capacidad de deliberar con acierto qué es lo que conviene para que su vida sea buena de forma total.

Termino este concepto con unas palabras de Zaida Espinosa (2016)

“aunque en los procesos de enseñanza-aprendizaje de disciplinas técnicas lo que suele importar, lo que más cuenta, es el resultado o el efecto conseguido en el estudiante a través de la acción docente –resultados medibles en términos cuantitativos, de cantidad de información o de habilidad o competencia desarrollada–, no hay que olvidar la importancia del camino, del propio proceso –la adquisición de unos modos de proceder, de unos hábitos que han calado en el alumno al menos en cierta medida– que le ha conducido a esos resultados, que constituye la dimensión moral inserta en la tarea educativa y que tiene más calado, alcanza un nivel de profundidad superior que los resultados mismos que, cuando no son entrenados, se olvidan y pierden con facilidad” (p. 59).

En este sentido podemos afirmar que cuando los resultados académicos se corresponden con una dimensión moral adecuada, juntos, pueden llevar a la excelencia vital.

### **2.1.2. Vida con sentido. Educación de la libertad. Contextos informales.**

Educar en libertad supone un reto grande para los formadores. Se trata de una tarea progresiva del continuo escolar que debe ser guiada pero no amarrada. Singularidad, apertura, autonomía, dignidad y ser principio de actividad intencional son las notas que propone Víctor García Hoz en un proceso educativo centrado en la persona (1970, 1993). Según él, el fin de la educación es capacitar a los alumnos para formular y realizar su proyecto personal de vida. Es este el sentido de la educación personalizada que reconoce la singularidad de cada alumno y que le ayuda a conducirse para elegir con determinación sus pasos y dejarse ayudar.

Una vida con sentido es una aportación a la existencia que no tiene ésta de por sí. La educación tiende a plenificar al ser humano, es decir, a hacerle dueño de sus acciones, responsable de su vida, capaz de darse libremente con un proyecto de vida personal y socialmente valioso (Pérez y Ahedo, 2020). Todo esto se realiza a través de la educación de la inteligencia, la voluntad y los afectos. Tener una vida con sentido y realizar acciones virtuosas hacen al hombre libre puesto que decide, entre varias opciones, la mejor según ese proyecto, no como algo impuesto ni por una motivación externa.

Al hablar de la excelencia en la sección anterior se ha señalado la importancia de entrenar la dimensión moral que acompaña al camino de consecución de los buenos resultados en el



ámbito educativo. La educación moral impregna todo el contexto del aprendizaje, se da en todas las materias y en todos los educandos. Como propone Espinosa (2016), para promover la formación en un contexto de libertad se ve importante propiciar en los centros educativos contextos informales que hacen de efecto multiplicador como moldeador del carácter por suponer un contexto más real y porque supone un conocimiento significativo en acción.

En esta línea es interesante la propuesta que señala Pérez (2019), un método indirecto de educación del carácter inspirado en la ética aristotélica para trabajar la virtud desde la libertad, promoviendo el desarrollo del criterio moral. No tiene como objetivo el desarrollo de la virtud ética sino el hábito de juzgar con acierto, desde la ética, los sucesos humanos. Es sencillo que un alumno actúe bien en un contexto de control, pero no se saben sus motivaciones y elecciones. Argumenta Pérez (2019) que, para calificar como correcta o incorrecta una acción, lo importante no es tanto la acción como la disposición interior, la emoción y motivación de la persona que actúa. Es bueno generar situaciones informales en las que los alumnos se sientan libres para valorar situaciones y desarrollar su propio pensamiento en base al sentido de su vida. Sólo se puede educar desde el interior del educando, ayudando a forjar las convicciones personales que basen las acciones. Para ello, el educador debería ser una guía para fortalecer las convicciones más que dirigirse a las decisiones. Las decisiones no tomadas con voluntad propia son poco duraderas. Sin embargo, ser fieles a las propias convicciones promueve el fortalecimiento del carácter. Dos sesiones del programa de formación del carácter están orientadas a los docentes.

Según el *Jubilee Centre for Character and Virtues* los elementos del carácter que deben desarrollarse para alcanzar la sabiduría práctica, la prudencia y poder deliberar y decidir son las virtudes intelectuales (entre otras, la autonomía, pensamiento crítico, juicio, razonamiento y reflexión), morales (compasión, coraje, honestidad, humildad, integridad, magnanimidad, respeto), performativas (seguridad, determinación, motivación, resiliencia, perseverancia, esfuerzo) y cívicas (ciudadanía, servicio, voluntariado, entre otras). Ayudar a los alumnos a desarrollar el entramado de todas las virtudes que proponen los distintos enfoques de educación del carácter, se puede llegar a una educación más completa. Los cuatro tipos de virtudes serán trabajadas en este trabajo para atender a todas las dimensiones de la persona.

Se pretende formar la libertad de los alumnos capacitándoles para tomar sus propias decisiones con la guía del maestro, como sugiere Espinosa (2016), para que los alumnos avancen por un camino que deben recorrer por ellos mismos y que les llevará a realizarse como personas.

## 2.2. Los educadores, clave en el desarrollo de personalidades maduras

El ser humano se siente constantemente interpelado por lo que transmiten las personas. Esta transmisión se da, como apunta Espinosa (2016), especialmente en el ámbito educativo, de forma permanente sea o no la voluntad expresa del que la provoca, dando lugar al pensamiento y proceso que conforma el aprendizaje en contextos tanto formales como informales.

La figura del educador es clave para el desarrollo maduro de los jóvenes. La educación del carácter se preocupa de promover la práctica de la virtud; de ahí la necesidad de que el educador no sea solo un buen profesor, sino también una buena persona (Fuentes, 2018). “El educando no sabe hacer lo que el educador, y por eso éste le enseña; pero sí puede obrar como el educador, y esto fundamenta la enseñanza” (Altarejos y Naval, 2000, p.101). La virtud sólo se puede enseñar si se conoce, pero sobre todo siendo un modelo de la misma (Fuentes, 2001). Espinosa (2016) señala que el ejemplo del docente conlleva una inercia imitativa que se da en todo contexto de aprendizaje. Tal imitación fue entendida por Aristóteles como uno de los mejores recursos educativos que le llevó a promover la representación de acciones virtuosas como medio para la mejora moral de los espectadores.

Ibáñez-Martín (2021) refiere que los docentes deben rendir honor a la más valiosa de las tareas: orientar la libertad de los jóvenes para que lleguen a la vida buena. Esta idea sigue una trayectoria confirmada por muchos investigadores. Los alumnos adquieren seguridad cuando el *ethos* que se genera en su entorno educativo es coherente e íntegro. Es fundamental la formación integral que vaya a la par con los conocimientos técnicos e intelectuales (Fuentes, 2001). Si esto no se da, la formación de los alumnos es parcial y no apuntará a la virtud. Probablemente la consecuencia serán los resultados, pero no la excelencia vital.

Como señala Fuentes (2001), las huellas que perviven en el tiempo y que sirven como faro que guía el propio actuar son las que dejan los educadores que, además de saber, practican el bien hacer y la calidez con las personas. Los educandos perciben si están ante alguien que les

permite fallar, cuestionarse lo que se les propone y sentirse libres. Si esto se da, será más sencillo ayudarles a desarrollar el carácter que equilibrará sus temperamentos, como propone Havard (2019).

Jordán (2015) señala que lo que marca la diferencia de los mejores profesores no es el dominio de la materia o su destreza técnica pedagógica sino su pasión por enseñar (relacionada con su compromiso activo), por sus estudiantes y por la aspiración a influir en sus vidas. Esto confirma la convicción de que pueden contribuir decisivamente en la motivación, participación, rendimiento y cambio vital de sus alumnos a lo largo de su trayectoria escolar.

A este respecto Max Van Manen (1998; 2008; 2012) alienta a la sensibilidad, responsabilidad y madurez de los verdaderos educadores que se sienten interpelados por cada uno de sus alumnos. Su inclinación pedagógica debe estar siempre motivada por el amor sincero hacia ellos. Señala que en la responsabilidad pedagógica de los docentes subyace la sensibilidad que percibe las señales de la vulnerabilidad de los alumnos, lo que cada uno necesita. Esta sensibilidad muestra la finura y excelencia del clima que se genera en el entramado de relaciones del profesor con sus alumnos.

## 2.3. Aclaración de conceptos

### 2.3.1. Motivación

La motivación es la fuerza que lleva a querer lograr una meta. Se trata de un término abstracto, que abarca múltiples dimensiones y que da pistas sobre el actuar humano. Weinberg y Gould (2007) apuntan que es un mecanismo decisivo para la dirección -metas que se proponen-, intensidad -empeño en lograrlas- y perdurabilidad -duración del esfuerzo mantenido en el tiempo- en los objetivos académicos (Iso-Ahola y St.Clair, 2000). Como señala Turienzo (2016) su razón no tiene por qué ser siempre un objetivo a alcanzar sino un norte hacia el que caminar. Está muy relacionada con la emoción. El motivo genera una reacción que hace que el interior se active o se bloquee. Como consecuencia, cabeza, corazón y manos se dirigirán o alejarán del mencionado motivo. La fuerza motivadora puede ser externa, interna o trascendente. La motivación está relacionada con el logro de objetivos de diversa índole. Señala Llano (2010) que, a mayor motivación, mayores medios para obtener el fin propuesto. No es posible imponer desde fuera las intenciones que llevan a actuar a las personas, pero sí

se puede actuar de forma que mejoren las finalidades y las motivaciones logrando pasar de la motivación más externa a la trascendente.

Se han realizado numerosos estudios sobre la motivación. Uno de los pioneros fue Maslow (1991) que estableció que la motivación humana se basa en una jerarquía de necesidades humanas según la cual se llega al orden superior después de haber alcanzado los niveles inferiores (necesidades fisiológicas, seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización). Sin embargo, hay otras teorías en las que, como refiere LLano (2010), el centro no son los bienes a conseguir sino las personas a las que se destinan. También señala que así como la motivación externa se mueve por causas ajenas a la persona -premios, resultados, etc.-, la motivación intrínseca se produce por un movimiento interior personal no determinado por una causa externa. Por último, la motivación trascendente, referida a lo que uno puede aportar a los demás con sus acciones, se podría relacionar con el logro de la excelencia.

Señala L'Ecuyer (2015) que una educación basada en la motivación externa promueve adolescentes que se mueven por la búsqueda del interés y beneficio propios, así como por la búsqueda de resultados rápidos y poco duraderos casi de forma directa cayendo en convertir la compasión en tolerancia, o el regalo inmerecido en derecho exigido. Sin embargo, la motivación extrínseca es necesaria en el ámbito educativo sobre todo en las etapas de la infancia. Esta motivación ayuda a promover el motor interior, pero en su justa medida para no convertir la vida en un sistema de premios y castigos, normas que cumplir en lugar de oportunidades para ejercitar la libertad de ser generosos y comprometidos.

En cuanto a la motivación intrínseca, William Damon (2008) señala como clave para el buen desarrollo de los adolescentes el tener propósito en la vida, es decir, un objetivo de vida estable clave para lograr algo significativo e importante. Este propósito guiará al adolescente y le ayudará a superar las dificultades y los retos que se le presenten. Larson (2020) relaciona la iniciativa personal con la motivación intrínseca que dispone la constancia hacia el logro de una meta que implique afán de superación para conseguir un desafío personal.

Un modelo muy interesante evidenciado empíricamente por Richard Lerner (2004) es el de las cinco ces. Se trata de cinco factores que parecen incluir todos los indicadores para un desarrollo positivo adolescente:

“1) La competencia, referida al dominio de ciertas habilidades intelectuales, sociales y comportamentales. 2) La conexión, que son los vínculos positivos con personas y con las instituciones. 3) El carácter, o la integridad personal y moral asumida por uno mismo. 4) La confianza en sí mismo, que es la visión positiva de uno mismo y el sentido de autoeficacia y voluntad propia. 5) Y, por último, el cuidado y la compasión, referidos a los valores humanos positivos, la empatía y el sentido de justicia social” (Oliva, 2015, p.34).

La motivación intrínseca parte de uno mismo, de una causa interior que no se mueve solo por una recompensa externa. Aunque supone un paso con respecto a la motivación extrínseca, el niño actúa sin un por qué o un para qué más allá de sí mismo.

La motivación trascendente está relacionada con la motivación intrínseca y con el propósito de vida. Sobre la base del motor interior, se vierte hacia afuera como servicio a los demás (L'Ecuyer, 2015). Dice Cardona (2010) que el líder trascendente promueve la mejora de aquellos a quienes dirige, sirviéndoles y velando por el cuidado de sus necesidades. Sólo después aspira a ser líder.

### **2.3.2. Capacidad reflexiva**

En esta sección se explicará la importancia de promover la capacidad reflexiva para fomentar la libertad en la toma de decisiones. En este contexto, se mencionarán tres estrategias de aprendizaje que facilitan y promueven la reflexión: los contextos informales de aprendizaje, las estrategias de pensamiento inductivo y la FpN.

La capacidad reflexiva es la facultad que prepara al hombre para reconducir continuamente su acción según lo experimentado (Espinosa, 2016). Se trata, como se ha dicho anteriormente, de poner el conocimiento en acción de forma que haya respuestas imprevistas, abiertas que radican la reflexividad humana. De esta forma será capaz de enjuiciar, deliberar y decidir. Hacer el ejercicio de pasar de las situaciones particulares a leyes universales que permiten el enjuiciamiento objetivo de otras situaciones es un paso importante en la capacidad crítica y en la conformación de un carácter auténtico.

En este sentido, en el contexto educativo, la capacidad reflexiva se ve marcada por el modo de vida de los docentes. Cada alumno lo vive, asume, aprehende de una forma única y diferente al resto de alumnos.

Como se ha señalado en la introducción de esta sección, los contextos de aprendizaje informal facilitan el aprendizaje de estrategias que promueven el pensamiento autónomo y que relacionan el conocimiento con la propia vivencia, el modo propio de reconocerse en el mundo, el reconocimiento de las propias limitaciones, potencialidades y libertad en la actuación. Espinosa (2016) afirma que la conexión de lo que pasa en el aula con la vida real de cada alumno confiere profundidad a la educación. Esto se traduce en la puesta en práctica del pensamiento, la reflexión y crítica, elementos cruciales para el buen desarrollo del alumnado.

Otra estrategia para promover la reflexión es el pensamiento inductivo que propone el americano Renzulli (2021), director del *Center on Creativity, Gifted Education, and Talent Development*, que tiende a la participación del alumno como principal motor del propio aprendizaje. Supone prepararlos para vivir de forma inteligente, creativa y eficaz, de forma que aprendan a analizar, criticar y seleccionar entre fuentes alternativas de información y formas de actuar; “a pensar eficazmente acerca de problemas personales e interpersonales impredecibles; a vivir en armonía entre sí al tiempo que se mantienen fieles a un sistema personal emergente de actitudes, creencias y valores; y a confrontar, clarificar y actuar ante problemas y situaciones de maneras constructivas y creativas” (Renzulli, 2021, p. 16).

La reflexión personal ayuda a conectar la vida académica y la virtual con la vida real desde la propia conciencia y consciencia de las decisiones tomadas que afectan a otras personas y a uno mismo. Es una vía importante para prever las consecuencias de los actos que se realizan, para ser responsables de las mismas, para redirigir la propia actuación cuando no es consecuente con el propósito de vida forjado. Para esto se hace necesario, en palabras de Espinosa (2016), el *feedback* y el *feedforward* entre de docentes y alumnos como diálogo compartido que ayude a la reflexión y a la toma de decisiones personales.

Fomentar el pensamiento crítico y creativo en niños y niñas en Primaria permite desarrollar habilidades de percepción, pensamiento, conexión de contextos, empatía. Como se ha mencionado en la introducción de esta sección, la Filosofía para Niños, es una vía para promover el desarrollo de la capacidad reflexiva, el autoconocimiento, la autoestima, el reconocimiento del otro y las preguntas por el sentido de las cosas que suceden en las que los niños pueden conformar su propio pensamiento (Bejarano y Mafla, 2019).

Junto a la capacidad reflexiva es necesario unir la flexibilidad mental, es decir, contar con estrategias que permitan modular las representaciones mentales, como señala Gardner (2004), ideas, actitudes, narrativas y formas de concebir el mundo. Así se prepara a los alumnos para afrontar diferentes situaciones vitales con las que se van a encontrar. Para promover el pensamiento propio es fundamental aprender a resolver problemas de forma autónoma y constructiva. Las sesiones que propone este trabajo pretenden promover estas herramientas de pensamiento al alumnado.

### **2.3.3. Compasión y alteridad. Responsabilidad, libertad y solidaridad.**

El siglo XXI está marcado por una dicotomía entre individualismo y autosuficiencia por una parte y la “complicidad estructural de un mundo administrado” (Ortega, 2016, p.244), por otro. Esto ha contribuido a convertir en ideal irrealizable pretender una existencia personal lograda. Muchas veces se ha entendido la compasión como un sentimiento de lástima ajeno que se puede observar pero que no compromete personalmente. Se ha dado la vuelta a la ética para evitar la realidad incómoda y ensalzar lo abstracto, luchando por solucionar problemas lejanos que no afectan a la mayoría y descuidando el contexto cercano.

Shopenhauer (2001) hace interesantes afirmaciones sobre el único fundamento de la moral poniendo su foco en la compasión ante situaciones concretas, ante las que hay que decidir y actuar. La compasión es sentir con el dolor ajeno de forma proactiva; implica movimiento, salir de uno mismo. Hay una responsabilidad entre el que compadece y el compadecido, que culmina cuando se restaura la dignidad del otro (Ortega, 2016). La compasión no es un simple “dar” sino proteger, cuidar. No son sujetos de compasión sólo los marginados o los pobres sino cualquier persona que sufre. La compasión, según la ética de Levinas (1991), es un modo de ser y estar que nos define como agentes morales cuando respondemos ante cualquier persona. El centro levinasiano es la mirada al otro, un cruzar de miradas con nombre, con rostros que interpelan, no como meros objetos (1993). Es el otro el que nos llama a responder a su situación de indigencia y vulnerabilidad. Señala Ortega (2016) que desde este prisma entiende Levinas la educación desde el otro y proponiendo una pedagogía de la alteridad. Estas ideas parecen interesantes para el programa de educación del carácter propuesto porque se ve necesario que los alumnos sean conscientes de lo que supone el rostro “del otro”, la mirada, así como ser capaces de percibir las necesidades ajenas como un elemento

para promover la excelencia vital. El reconocimiento del verdadero rostro de las personas puede promover decidir vivir en primera persona, actuando con mayor libertad, desde la compasión fomenta la acción buena, cambios de actitud y un mayor compromiso con el bien. Relacionar esto con las redes sociales llevará a comprender el alcance de ciertas actitudes que dañan o ayudan a uno mismo y a otras personas.

Ortega (2016) concluye algunos puntos interesantes de la educación en la alteridad: es acogida, memoria, testimonio, lenguaje y muestra. Se podrían añadir las notas propuestas por Naval y colaboradores: solidaridad, generosidad, respeto, cooperación, altruismo, reciprocidad, empatía y justicia (2016).

Por otra parte, se ve necesario promover y educar la libertad desde la responsabilidad como medio para aspirar a la excelencia. La responsabilidad es una virtud que implica reconocer y aceptar las consecuencias de las decisiones libres y las acciones realizadas (Naval y colaboradores, 2016). Cuanto mayor es el conocimiento, mayor libertad de decisión y de actuación y, por tanto, mayor será la responsabilidad. Para ello, este trabajo propone como forma de ayudar a las personas el cultivo de la dimensión intelectual (razón, inteligencia) y el desarrollo de la dimensión moral (voluntad) integrado con la afectividad (dimensión emocional) para aprender a tener mayores elementos de juicio, con motivos que muevan la voluntad y tengan en cuenta los sentimientos propios y de los demás. De esta forma se facilita tomar las decisiones adecuadas para el bien personal y social. La parte práctica del presente trabajo trabaja estas dimensiones para promover la excelencia.

Algunos de los rasgos de las personas responsables y solidarias señalados por Naval y colaboradores (2016) son la asunción de lo que uno es y los valores que quiere vivir, así como la aceptación de las consecuencias de las decisiones personales. Otras características señaladas son la capacidad de elegir el bien y rechazar lo que daña a los demás y a uno mismo, la resistencia a las presiones, la capacidad de asumir sus compromisos con proactividad y de colaborar con el bien común. Se evidencia que la libertad está totalmente relacionada con la responsabilidad. La responsabilidad nace de la libertad personal de poder elegir entre varias opciones y acciones. Desde el ámbito educativo es muy conveniente promover situaciones y ámbitos de libertad en los que los alumnos puedan elegir entre diferentes opciones sin que se sientan obligados a hacer lo que se espera de ellos. A lo largo de la etapa de Primaria los



márgenes de libertad deben ir ampliándose, con la guía de los educadores para ayudar a conformar su carácter. Los alumnos deben llegar a ser consecuentes con lo que han elegido y trazar un plan para mantener la estabilidad de los compromisos adquiridos.

Se ve la relación entre la libertad, la responsabilidad, la compasión, la solidaridad, la alteridad. Para trabajar los conceptos señalados es necesario el programa de formación del carácter propuesto en este trabajo.

#### **2.3.4. Identidad personal y autodeterminación**

Bernal (2005) analiza el concepto de identidad personal como parte de la personalidad que podemos soñar, crear y elegir a partir de las potencialidades y limitaciones de cada uno. Bernal apunta su carácter de proyecto en cuanto que la identidad no está cerrada y se configura a largo de la vida como un quehacer a través de la libertad humana que hace del hombre un ser con capacidad de autodeterminarse. Se puede hablar de personalidad elegida en el sentido de que la persona va decidiendo unos u otros valores y metas que dan sentido y redirigen los sentimientos, los pensamientos y las acciones. Husserl (2002) apunta la temporalidad como estructurador de la experiencia vital: el presente engarza el pasado con la previsión del futuro. A esa dimensión existencial sólo se puede acceder a través del lenguaje (Savater, 2004). Para ello, autores como Husserl (2002), Heidegger (2003), Gadamer (2002), Ricoeur (1996) proponen como medio para configurar la identidad personal, la narración ya que se sitúa, como explica Bernal (2005), entre la continuidad de la propia historia y la variabilidad de los acontecimientos que en ella tienen lugar. La identidad personal, señala Ricoeur (1996) se integra en la perspectiva temporal de la existencia humana. Al hilo de lo expuesto, señala MacIntyre (1987) que, para forjar la identidad personal se requiere una unidad de vida que se pueda narrar desde la verdad sobre la propia existencia y lo que es bueno para ella. Somos responsables de las acciones que configuran la vida narrable.

Estos conceptos son relevantes en el presente trabajo porque uno de los recursos utilizados será la narrativa como facilitadora del autoconocimiento, la autodeterminación, el conocimiento de los demás. En definitiva, será una herramienta estructuradora vital. Además del conocimiento propio y ajeno, se buscará el reconocimiento a través de la reflexión.

Bernal (2005) afirma que la educación juega un papel esencial en el desarrollo de la personalidad de los jóvenes proporcionando los recursos necesarios para agrandar el abanico

de posibilidades de realización personal que construyan una identidad sana precedida de acciones autodeterminadas.

## 2.4. Relación entre motivación y logro de metas

La conducta del ser humano se organiza respecto a algún referente, que suelen ser metas, para lo que la persona elabora estrategias y planes de acción. Podemos hablar de aspiraciones personales que Emmons (1989) describe como un “patrón coherente de aspiraciones a meta, representativo de lo que un sujeto típicamente está intentando realizar”. Emmons relaciona la aspiración con las emociones y concluye que las emociones positivas están asociadas a aspirar a logros importantes y a la percepción de haber cumplido las aspiraciones en el pasado; las emociones negativas se asocian con la ambigüedad, la desavenencia y la sensación de poca probabilidad de éxito en conseguir las metas personales.

Según el método de análisis de proyectos personales de Little (1989), éste muestra cómo cada persona conlleva varios proyectos personales en los que se desprende la relación positiva entre el bienestar individual y las valoraciones del proyecto bajas en estrés y altas en resultado positivo y control.

Bandura (1989) señala la correlación entre la valoración de la autoeficacia y los procesos cognitivos para progresar en el logro de la meta. Afirma que las personas son más fieles a las metas elevadas, que suelen preferir antes que las en apariencia más fáciles y de nivel más bajo. No obstante, añade que la mejor manera de avanzar en el logro de las metas es delimitándose submetas o metas subordinadas, fines más inmediatos y específicos que hacen el camino más asequible. Aspirar a metas inalcanzables conlleva el fracaso.

Numerosos estudios confirman la importancia de desarrollar estrategias y herramientas de desarrollo cognitivo asociadas a la inteligencia emocional y social para llevar a cabo proyectos personales que afiancen la identidad personal (Cantor, 1990, 1994; Pervin, 1983). Como se ha señalado, una de ellas es la narrativa realista, adecuada y segura. Así, la motivación extrínseca se podrá transformar en motivación intrínseca capaz de autodeterminar la propia narrativa. La consecuencia será un proceso personal de decisiones cuyo foco son las acciones orientadas a las metas y que dan sentido a las mismas acciones y a la vida. Este es el camino de la aspiración a la excelencia: ser lo mejor que pueda llegar a ser cada persona y que redunde en

ayudar a los demás en ese mismo objetivo. En esto consiste el florecimiento personal y de aquí parte el compromiso social.

Las metas están siempre presentes en la conducta humana. El papel de las emociones en la dinámica del sistema de metas parece crucial tanto para comprender cómo se fijan las metas -en virtud de las asociaciones emocionales que el sujeto va realizando con determinadas personas, lugares, cosas, etc.-, como para tratar de describir cómo se desarrollan los sistemas de metas.

Se ha elaborado una tabla en la que se puede ver cómo el actuar humano está relacionado con las aspiraciones y metas.

**Tabla 1. Logro de metas.**

Logro de metas		
Componentes cognitivos	Componentes afectivos	Componentes de conducta manifiesta
Representaciones mentales de las metas.	Sentimientos y emociones ligadas a metas.	Planes de acción para lograr metas.
Lo que presenta mayor poder motivacional		
El papel de las emociones es crucial para el logro de metas.		
Dinámica del funcionamiento del sistema de metas conlleva la tensión en la actividad: - Activación - Mantenimiento - Finalización		
Desarrollar mente activa:  Actividad espontánea Capacidad descubrimiento Curiosidad intelectual Sentido crítico Capacidad resolver problemas	Asociaciones emocionales (con personas, lugares, etc)  Sistemas de metas	<div style="text-align: center;">                         Autodeterminación                          ↓                          Decisión                          ↓                          Foco del comportamiento orientado a metas                          ↓                          Da sentido                     </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">                         ↙                          A la vida                     </div> <div style="text-align: center;">                         ↘                          A la acción                     </div> </div>
“Selves” posibles que ayudan a organizar la información. Tienen gran fuerza motivacional: (Markus y Ruvolo, 1989) Qué cree que llegará a ser Qué le gustaría ser Qué no le agradaría llegar a ser		

Fuente: elaboración propia a partir de Pervin (1983, 1989); Markus y Ruvolo (1989); Bernal (2005)

Se ve que el comportamiento se estructura en consonancia con el objetivo a alcanzar. Según Pervin (1993, 1989), en las metas subyacen factores cognitivos, afectivos y de conducta concreta. Los que determinan la fuerza motivacional son los afectivos, las emociones suponen

el detonante para llegar al logro propuesto. Todos los componentes son necesarios para iniciar, perseverar y terminar con fruto las metas propuestas.

Como se ve en la tabla, Markus y Ruvolo (1989) apuntan la enorme fuerza motivacional que tienen lo que denominan “*selves posibles*” –“*sí mismos*” posibles–, es decir, cómo la persona se percibe con respecto a las metas y los medios que pondrá para lograr esas aspiraciones.

En el componente cognitivo de la motivación, Max Van Manen (2004) propone mantener la curiosidad intelectual, la mente activa, fomentar la capacidad de descubrimiento de los niños para ayudarles a construir su identidad y enfocarse en el logro de sus aspiraciones.

En el plano conductual, Bernal (2005) pone de relieve que la autodeterminación conlleva tomar decisiones. En el curso de la decisión, ésta es el foco del comportamiento orientado a las metas. La decisión da sentido a las acciones y al conjunto del proyecto vital.

En esta sección se ve la importancia de proporcionar a los alumnos estrategias para establecer metas realistas que se puedan estructurar en comportamientos acordes a esos objetivos y sustentadas en aspiraciones que den sentido a sus vidas. Con esta propuesta se pretende darles herramientas para que sean conscientes del sentido, conocer y redirigir la dimensión cognitiva, emocional y comportamental, promover la motivación interior y aspirar a la excelencia.

## 3. Diseño del Programa de Formación del Carácter y de la Personalidad

### 3.1. Justificación de la necesidad del programa

Este programa pretende iniciar en los alumnos la andadura de la toma de conciencia de su propia identidad y las grandes posibilidades del ser humano ante los retos que le presenta una existencia inacabada y perfeccionable. Esta existencia es vivida por uno mismo y elegida con libertad. Se entreteje con las vidas de otras personas.

En condiciones normales, una persona puede decidir qué hacer con las posibilidades que le ofrece la vida. Si bien las condiciones no siempre se pueden elegir, sí es elegible la actitud ante las circunstancias. Para ello es importante el sentido que se dé a la vida. Según el sentido y los valores conforme a los que se elija vivir, deberán tomarse unas decisiones u otras para llegar a las metas propuestas en la vida. Viktor Frankl (2020) aporta ideas interesantes a este respecto: “La experiencia de la vida en el campo demuestra que el hombre mantiene su capacidad de elección, el hombre puede conservar un reducto de libertad, de independencia mental” (p. 95).

Las experiencias didácticas son herramientas intelectuales para indagar y comprender problemas que facilitan diferentes estrategias de intervención (Naval y colaboradores, 2016). Es muy positivo promover el aprendizaje relevante a través de dichas experiencias que preparan a los alumnos para aplicar el conocimiento intelectual a la vida práctica y real y para comprender, interpretar y afrontar diferentes situaciones y retos propios de cada etapa educativa.

Se hace necesario un programa de educación del carácter que una las distintas dimensiones del ser humano, la cognitiva, la volitiva-afectiva, la conductual, de manera que se facilite al alumnado pasar del buen pensamiento a la acción recta. Se pretende generar situaciones informales de aprendizaje, para que, con una metodología activa y participativa, el alumnado pueda conocerse mejor, conocer a los demás, empatizar con los sentimientos ajenos, partir de motivaciones externas para llegar a sacar conclusiones propias fundamenten el pensamiento personal y en consonancia con la afectividad, a través de la reflexión, se

transformen en motivaciones personales que lleven a tomar buenas decisiones en lo que respecta a la propia vida y a las relaciones interpersonales.

### 3.2.Contextualización del programa

El programa de educación del carácter está dirigido a alumnos del tercer ciclo de Primaria, pues, como se ha dicho en la primera sección de este trabajo, actualmente la edad de 10 a 18 años es especialmente vulnerable al tener que enfrentarse con frecuencia a una presión de grupo que a veces les desborda a la hora de tomar sus propias decisiones, sobre todo en las redes sociales. También se dirige a los docentes de la citada etapa escolar y a sus familias, pues los educadores tienen un papel crucial en el desarrollo de su madurez.

Para la propuesta de este trabajo se ha optado por un aula de 6º de Primaria de un colegio concertado de La Coruña. Se trata de un centro perteneciente a una institución educativa con 35 colegios en España. Según informa la dirección del centro educativo, la mayoría de las familias tienen un nivel socioeconómico y cultural de medio a medio alto. Tienen interés por la formación en valores de sus hijos y la mayoría están muy implicados en su educación. Asisten trimestralmente a una entrevista con el tutor de sus hijas e hijos para contrastar los avances desde el punto de vista académico y personal. Con esto se refleja el interés que se prevé en la acogida y desarrollo de una propuesta de educación del carácter que pretenda promover la aspiración a la excelencia vital. El índice de absentismo escolar es nulo y el de permanencia en un mismo curso escolar es, también, prácticamente nulo. Se podría decir que se trata de un contexto competitivo, en el que el grado de importancia que le dan las familias y el alumnado a los resultados académicos es muy elevado desde los primeros cursos de Primaria.

### 3.3.Diseño del programa

Se pretende insertar esta propuesta en el plan formativo de valores y virtudes del colegio que se imparte en el módulo semanal de tutoría. Se trata de impartir dos sesiones a los docentes con el objetivo de hacerles partícipes de la propuesta y que tomen conciencia de la importancia de su papel en la formación del alumnado. Serán al inicio del programa para que puedan secundar la consecución de los objetivos programados para cada sesión, haciendo partícipe a toda la comunidad educativa. Los padres tendrán una sesión inicial, en la que se

les expondrán los objetivos y las sesiones, y una final en la que se les hará conocedores de cómo ha resultado y de la necesidad de este plan que tenga continuidad en casa.

Con frecuencia ocurre que el alumnado se dirige directamente al resultado. Todo apunta al cálculo de notas y medias. Esto hace que se deje a un lado la excelencia que debería haber detrás de un buen resultado. El fruto de este programa hace realidad que el alumnado trabaje el proceso que lleva a la virtud, a la excelencia, al buen resultado.

### 3.4. Objetivos

Los objetivos de las sesiones (puntualizados en cada sesión) son los siguientes:

- Concienciar a los docentes de su importancia en la aspiración a la excelencia de los alumnos.
- Mejorar el conocimiento propio y la identidad personal.
- Reflexionar sobre qué mueve las acciones personales.
- Argumentar el proceso de actuación y las consecuencias de las decisiones tomadas.
- Reconocer la alteridad y los sentimientos que causan las miradas, gestos, y acciones personales en los demás.
- Promover la sensibilidad para decantarse libremente por lo bueno.
- Crear un diario personal de reflexión vital y fomentar el pensamiento crítico.
- Transformar la motivación extrínseca en motivación intrínseca.
- Aprender que conocer a los demás nos ayuda a comprender y a empatizar.
- Darse cuenta de que es bueno desarrollar virtudes como la fortaleza (acometer y resistir la presión, ser resilientes, asertivos), la templanza (esperar, dominio del propio carácter, redirigir los impulsos que impiden pensar entre la emoción y la acción), prudencia (pensar, discernir, decidir, actuar), justicia (empatía, caridad).

### 3.5. Desarrollo de las sesiones del programa

Se plantean 14 sesiones para desarrollar la propuesta de educación del carácter que promueva la excelencia vital en alumnos del tercer ciclo de Primaria.

En todas las sesiones habrá una introducción realizada por el coordinador del programa. Estará presente el tutor como colaborador y como receptor del programa a modo de



formación para poder llevar a cabo el plan el próximo curso, aportando sugerencias y modos de implementar y mejorar.

A lo largo de las sesiones se tratará de que el alumnado vaya percibiendo que al conocerse mejor a uno mismo -con las cualidades y limitaciones personales- y conocer mejor a los demás, es más sencillo ponerse en la situación de otras personas y comprender el daño que se puede hacer si no se actúa con libertad. Se tratará de demostrar que la mayoría de las personas actuarían mejor si tuvieran herramientas para afrontar la presión de grupo para lo que deben aprender a actuar con libertad.

Si se engranan las dimensiones de cada alumno, podrán concluir que son mejores cuando deciden y optan por lo que hace el mejor bien a ellos y a los demás, que no siempre coincide con lo más grato, pero sí tiene un fruto duradero, aunque no se vea el resultado a corto plazo. Pensar bien, decidir con acierto y actuar bien lleva a ser personas excelentes que no se sirven de los demás, sino que sirven a los demás.

Previo al inicio del programa, los alumnos entre 6º EPO y 2º ESO rellenarán un cuestionario anónimo en el que reflejarán si desean que los resultados se utilicen en una sesión para docentes con el fin de mejorar la tarea educativa. De esta forma, el equipo docente tendrá una visión global de la realidad de lo que afecta al alumnado a estas edades. No se añade a 5º de Primaria porque se ha preferido asegurar que los alumnos que lo rellenan hayan cumplido los 11 años. En el primer trimestre 5º no cumple este requisito.

**Tabla 2. Programación de las sesiones**

Nº de la sesión	Nombre de la sesión	A quién va dirigida
1	El ejemplo de los educadores en el desarrollo de personalidades maduras.	Docentes
2	El papel del docente en la formación de la libertad de los alumnos.	Docentes
3	Vuestros hijos, nuestra joya más preciosa	Padres
4	¿Quién soy yo? ¿Quién me gustaría llegar a ser?	Alumnos
5	Los pasos de mi vida.	Alumnos

6	<i>Influencer</i> de mi vida.	Alumnos
7	¿Qué hace a una persona excelente?	Alumnos
8	Conocer para querer	Alumnos
9	Cabeza que piensa, corazón que siente	Alumnos
10	¿Quién decide por mí?	Alumnos
11	Querer el bien para los demás	Alumnos
12	Brillo interior, fuerza exterior	Alumnos
13	Proyecto Excelencia EV+	Alumnos
14	La ruta de la felicidad de vuestros hijos.	Padres

Fuente: Elaboración propia

## 3.5.1. Sesión 1.

Tabla 3. Sesión 1

Título de la sesión	El ejemplo de los educadores en el desarrollo de personalidades maduras.		
Dirigido a	Docentes	Duración	80 minutos
Objetivo	Concienciar a los docentes de la importancia de su papel en la aspiración a la excelencia de los alumnos. Reconocer la vocación docente y la formación de los jóvenes como una de las tareas más nobles.		
Metodología	Metodología activa y participativa con el objetivo de promover la reflexión personal, compartir opiniones y llegar juntos a conclusiones. Se realizará un formulario inicial sobre la influencia de la actitud del docente. Se utilizará el fragmento de una película para la reflexión. El coordinador dirigirá la sesión. Se terminará con una reflexión personal guiada por preguntas.		
Desarrollo de la sesión	15 minutos En primer lugar, el coordinador del programa saludará al equipo docente y dará la bienvenida al inicio del Programa de Educación del Carácter. A continuación, hará una introducción y breve explicación del Programa		

	<p>de educación del carácter (objetivos, sesiones y a quién van dirigidas).</p> <hr/> <p>5 minutos Los docentes realizarán un Formulario de evaluación inicial sobre la repercusión de la actitud del docente en los alumnos.</p> <hr/> <p>15 minutos Se proyectará en pantalla grande el resumen de respuestas del cuestionario anónimo realizado por el alumnado antes de iniciar el programa. A continuación, se hará un comentario sobre los mismos para incoar el tema de la presión de grupo, la importancia de educar la libertad y de su papel como educadores. Anexo 18</p> <hr/> <p>25 minutos Actividad de reflexión y debate. Se entregará el anexo 12 con el texto de la película y las preguntas que se trabajarán. Se proyectará un fragmento de la película <i>The Browning Version</i> (Van Manen, 2012). Los docentes deberán contrastar de dos en dos para responder con una sola idea a varias preguntas, cada una en un post it de un color (habrá un color asignado a cada pregunta) que pondrán en un Jam board compartido y proyectado en la pantalla. A continuación, saldrá un voluntario a leer las ideas de cada color y comenzará un debate dirigido por el coordinador. Debemos llegar a unas conclusiones que sirvan como hilo conductor del trimestre en que se va a desarrollar el programa.</p> <hr/> <p>15 minutos A continuación, pasaremos al plano personal: cada docente tendrá para escribir su diario personal de reflexión vital (DPRV) las reflexiones indicadas en el Anexo 12.</p> <hr/> <p>5 minutos Evaluación final.</p>
Recursos	<p>Aula de Usos Múltiples. Pantalla. Ordenador. Altavoces. Cañón. Dispositivos personales con Gmail para la herramienta Jam Board. App Jam Board. Fragmento de la película: <a href="https://youtu.be/A4jMB-2rG4k">https://youtu.be/A4jMB-2rG4k</a> Texto del discurso: Anexo 12 Diario Personal de Reflexión Vital (un ejemplar para cada docente).</p>
Evaluación	<p>Autoevaluación inicial cualitativa. Anexo 1 Evaluación cualitativa: reflexión personal en el DPRV. Evaluación final por parte del coordinador. Anexo 2</p>

Fuente: Elaboración propia

3.5.2. Sesión 2

**Tabla 4. Sesión 2**

Título	El papel del docente en la formación de la libertad de los alumnos.		
Dirigido a	Docentes	Duración	90 minutos
Objetivo	<p>Reflexionar sobre las consecuencias en los alumnos de la percepción sobre sus docentes: seguridad, motivación interna y autodeterminación. Concienciarse del papel en la capacidad de afrontar la presión de grupo de los alumnos.</p> <p>Sensibilizar al docente con la nobleza y la responsabilidad de su vocación.</p>		
Duración	90 minutos		
Metodología	<p>Se utilizará una metodología participativa que promoverá la reflexión personal, compartir las opiniones y concluir juntos.</p> <p>Se reflexionará sobre textos de investigadores de la educación y los docentes harán un role playing sobre cómo influye en los alumnos su presencia.</p> <p>La sesión estará dirigida por el coordinador de la actividad.</p> <p>Se terminará con una reflexión personal que será contrastada con el coordinador.</p>		
Desarrollo de la sesión	<p>10 minutos. Bienvenida y Recapitulación de la sesión 1. El coordinador preguntará algunas ideas de la sesión anterior. A continuación, se explicará la sesión de hoy.</p> <hr/> <p>20 minutos Se harán tres grupos. A cada grupo se le asignará un texto de Max Van Manen y de Tomás Alvira. Deberán realizar un flyer atractivo que recoja estas ideas en un documento compartido y presentar al resto de docentes (Anexo 3).</p> <hr/> <p>40 minutos Role playing Cada docente cogerá un papel con una palabra que indique cómo ha llegado el profesor a clase hoy y se lo representará al resto. Los demás profesores rellenarán un formulario en el que se valorará, según la forma de llegar a clase del profesor y de dirigirse a los alumnos, cómo varía la percepción que ellos tienen, las consecuencias y que conclusiones sacará el alumnado:</p>		

	<p>Cansado <a href="#">Anexo 4.1.</a>  Enfadado <a href="#">Anexo 4.2.</a>  “Estresado” o nervioso <a href="#">Anexo 4.3.</a>  Animoso <a href="#">Anexo 4.4.</a>  Sonriente <a href="#">Anexo 4.5.</a>  Amable <a href="#">Anexo 4.6.</a>  Triste/disgustado <a href="#">Anexo 4.7.</a></p> <p>Los resultados de cada formulario se visualizarán posteriormente en pantalla grande. Debatiremos sobre cómo se sentirán los alumnos ante estas situaciones y sobre qué tipo de pensamientos y actuación conllevan dichos sentimientos.</p> <hr/> <p>10 minutos  Realizarán una reflexión personal en su DPRV en el que formulan un compromiso personal de mejora. Se les animará a comentarlo con el coordinador en la entrevista personal del programa.</p> <hr/> <p>10 minutos  Reflexión final del coordinador.</p>
Recursos	Aula de Usos Múltiples. Pantalla. Ordenador. Cañón. Dispositivos personales. Diario Personal de Reflexión Vital.
Evaluación	Cuestionario personal que se contrastará con el coordinador del programa. Anexo 5.

Fuente: Elaboración propia

## 3.5.3. Sesión 3

Tabla 5. Sesión 3

Título	Vuestros hijos, nuestra joya más preciosa		
Dirigido a	Padres	Duración	60 minutos
Objetivo.	<p>Explicar a los padres el Programa de Educación del carácter.</p> <p>Explicar el Proyecto de Excelencia EV+.</p> <p>Hacerles partícipes del interés del centro educativo en poder contar con ellos para implementar el programa.</p> <p>Transmitir la importancia del DPRV y de que los padres hablen con sus hijos a lo largo del programa.</p>		

Desarrollo de la sesión	El coordinador hará una presentación de las sesiones, explicando los objetivos y metodología, así como las consecuencias positivas que puede llegar a tener con la implicación de toda la comunidad educativa. Al final los padres podrán preguntar y aportar lo que deseen para la implementación del programa.
-------------------------	--

Fuente: Elaboración propia

#### 3.5.4. Sesión 4

**Tabla 6. Sesión 4**

Título	¿Quién soy yo? ¿Quién me gustaría llegar a ser?		
Dirigido a	Alumnado	Duración	90 minutos
Objetivo	Conocerse y conocer a los demás. Ser conscientes del lugar que ocupan en su entorno. Fomentar el pensamiento crítico.		
Contenidos	Libertad de ser. Fortaleza. Pedir ayuda. Compromiso.		
Desarrollo de la sesión	<p>15 minutos</p> <p>Bienvenida al Programa. Se hará una breve explicación del mismo. Se explicará el Diario personal de Reflexión Vital (DPRV) que realizaremos en estas 10 semanas y su guía:</p> <p>Hablamos. Pensamos. Decidimos. Actuamos.</p> <p>Empieza la sesión con el juego “Quién es el rey de la selva”. El docente sacará del aula a dos alumnos (preferentemente líderes). Se explicará al resto que, cuando entren, les diremos que tienen que adivinar quién es el rey de la selva: el que grita más fuerte “Yoo” mientras salta y da golpes de pecho. El primero que entra intentará acertar entre los que más gritan y se mueven. Diga el nombre que diga, le dirán que ha acertado. Cuando entre el segundo alumno, haremos lo mismo, diremos que hay que gritar mucho. Lo que no sabe el primero que ha entrado es que la segunda vez que gritan, todos se han puesto de acuerdo en saltar mucho, pero callarse. Así, el único que va a gritar es él, que se quedará solo diciendo “Yoooo”.</p> <p>Se reirán y se sentarán. Diremos en alto cómo nos hemos sentido y cómo creemos que se ha sentido el que se ha quedado solo diciendo</p>		

	<p>“Yooo”. Él dirá también a sus compañeros cómo se ha sentido.</p> <hr/> <p>12 minutos Tarea 1. Se pondrá el vídeo completo de la charla TED de Alejandra Acosta "Cuando sabes quién eres, sabes qué hacer" <a href="https://youtu.be/DC9pAFnmiWY">https://youtu.be/DC9pAFnmiWY</a></p> <hr/> <p>15 minutos Tarea 2. Comentaremos entre todos qué le pasa a Andrea. Se refugia en las RRSS, tiene una vida y relaciones cómodas, superficiales, mostrando lo que los otros quieren ver hasta que es consciente de que siente un gran vacío y no es feliz. Analizaremos lo que dice sobre que las personas no muestran su vulnerabilidad para parecer más fuertes. Se incoará la importancia de pedir ayuda; las consecuencias de los falsos perfiles y esconderse tras una máscara irreal; la importancia de confiar en las personas cercanas. Se concluirá que al descubrir la propia identidad es más fácil ayudar a los demás.</p> <hr/> <p>20 minutos Tarea 3. DPRV: Se hará una reflexión personal sobre el vídeo y el debate con las preguntas del Anexo 20.</p> <hr/> <p>15 minutos Puesta en común de toda la clase guiada por el coordinador. Reflexión final.</p>
Metodología	<p>Los alumnos se expresarán por medio de juegos, debates, reflexiones en grupo e individualmente. Utilizaremos el DPRV como herramienta educativa, evaluativa y como instrumento para favorecer la toma de decisiones.</p>
Recursos	<p>Aula de Usos Múltiples. Pantalla para proyectar <a href="https://youtu.be/DC9pAFnmiWY">https://youtu.be/DC9pAFnmiWY</a> Ordenador. Conexión a Internet. Cañón. Material para escribir. Diario Personal de Reflexión Vital (un ejemplar para cada alumno)</p>
Evaluación	<p>Observación Anexo 19. DPRV</p>

Fuente: Elaboración propia

3.5.5. Sesión 5

**Tabla 7. Sesión 5**

Título	Los pasos de mi vida.		
Dirigido a	Alumnado	Duración	60 minutos
Objetivo	<p>Analizar por qué a veces no nos mostramos como somos. Comprender que saberse vulnerable se relaciona con la fortaleza y facilita vivir con libertad interior. Decidir si estoy dispuesto a mostrarme como soy y facilitar que los demás se muestren como son. Sugerir soluciones para los conflictos entre iguales.</p>		
Contenidos	<p>Vulnerabilidad. Presión de grupo. Libertad. Autenticidad. Confianza. Agente de cambio. Compromiso.</p>		
Descripción de la sesión	<p>15 minutos Bienvenida y explicación de la sesión. Tarea 1. Se pondrá un fragmento de la charla vista en la sesión 4 "Cuando sabes quién eres, sabes qué hacer" para aplicarlo a la situación real del aula y a las relaciones interpersonales. <a href="https://youtu.be/DC9pAFnmiWY">https://youtu.be/DC9pAFnmiWY</a> (desde 5'34").</p> <hr/> <p>15 minutos Tarea 2. Se divide la clase en cinco grupos. Pensarán problemas del aula referidos a las limitaciones y oportunidades a las que alude el vídeo. Cada grupo escribirá en post-its los problemas y soluciones posibles.</p> <hr/> <p>20 minutos Tarea 3. Un miembro de cada grupo pondrá en una pizarra los post-its en dos columnas, en una se pondrán las situaciones que impiden las buenas relaciones amigos. Las explicarán en alto. Después de leer y comentar las dificultades que encontramos en las relaciones interpersonales, cada equipo pensará y escribirá posibles soluciones, que pondrán en la otra columna.</p> <hr/> <p>10 minutos Tarea 4 Entre todos se comentará si las soluciones son reales y aplicables a la realidad cotidiana.</p>		



	<p>Se formulará una frase resumen con los contenidos de la sesión que sirva de motivación para llevar las soluciones y acuerdos a la práctica.</p> <hr/> <p>Tarea 5. En casa harán una reflexión sobre la sesión de hoy. Pensamiento. Decisión. Acción. Compromiso.</p>
Metodología	Será participativa. A partir del fragmento de un vídeo, se analizará y se sugerirán posibles soluciones a las situaciones y conflictos interpersonales cercanos a los alumnos.
Recursos	Aula de Usos Múltiples. Pantalla para proyectar <a href="https://youtu.be/DC9pAFnmiWY">https://youtu.be/DC9pAFnmiWY</a> Ordenador. Conexión a Internet. Cañón. Post-its de colores. Material para escribir. DPRV.
Evaluación	Observación (Anexo 19). Anexo 7

Fuente: Elaboración propia

### 3.5.6. Sesión 6

**Tabla 8. Sesión 6**

Título	Influencer de mi vida.		
Dirigido a	Alumnado	Duración	60 minutos
Objetivo	<p>Areverse a pensar, decidir y actuar en primera persona. Elegir a quién seguir en RRSS antes de seguir. Fomentar la empatía. Escuchar a personas de su edad que sienten lo mismo. Sentirse parte de la solución. Ser críticos ante las limitaciones de las RRSS.</p>		
Contenidos	<p>Libertad. Veracidad. Fortaleza. Confianza. Amistad. Para seguir a los demás debo saber quién soy yo. Reconocer lo que realmente me gusta.</p>		
Descripción de la sesión	<p>10 minutos Bienvenida. Presentación y acogida de dos alumnas de 1º ESO que colaborarán en esta sesión.</p>		

	<hr/> <p>10 minutos</p> <p>El coordinador lanza una pregunta para iniciar el tema y que cada uno aporte ideas libremente.</p> <p>Ser <i>influencer</i> de mi propia vida. ¿A quién admiro? Si estuviera solo en el mundo y tuviera que escoger a una persona: descríbela.</p> <hr/> <p>30 minutos</p> <p>Los dos alumnos de 1º ESO, con la ayuda del coordinador, a los que él éste ha formado antes, empezarán su parte:</p> <p>Pondremos dos vídeos breves “¿Es importante tener <i>followers</i>?” <a href="https://youtu.be/s-3M2e366M4">https://youtu.be/s-3M2e366M4</a> “¿Qué serías capaz de hacer por un <i>like</i>?” <a href="https://youtu.be/lw1TaPifnDI">https://youtu.be/lw1TaPifnDI</a></p> <p>Preguntarán a los alumnos si les parece real y les animarán a opinar.</p> <p>Contarán su propia historia aludiendo a la libertad, tener personalidad y saber lo que uno es. Les contarán la poca libertad y el peso que han llegado a sentir por tener que estar a la altura, el miedo que sienten al subir algo por si no reciben los <i>like</i> previstos, métodos indeseables para asegurar <i>likes</i>, etc.</p> <p>Hablarán de las críticas (y lo que las origina -envidia o quedar bien-), los comentarios (siempre pendientes por si son negativos porque hay que eliminar), la necesidad de ir a sitios nuevos y mantener un ritmo de vida para conseguir fotos que hablen de la supuesta vida que tienen.</p> <p>Terminarán pidiendo consejo a los de 6º: “Me gustaría ser libre pero no lo soy”. ¿Qué consejos reales, que vosotros estéis dispuestos a vivir, me recomendáis? ¿Sabéis por qué a veces los amigos no confían? Porque en un lugar digo una cosa, pero no soy capaz de mantener la palabra, porque sigo a gente que no querría seguir, solo para mantener mi posible popularidad, ¿Qué puedo hacer?</p> <p>Cada uno escribe una virtud que se puede desarrollar y una solución a las cuestiones planteadas en un post it y lo pega en la pizarra.</p> <hr/> <p>10 minutos</p> <p>Se hará una reflexión personal en el DPRV sobre cómo se han sentido al ver a dos niños de edad parecida pidiendo consejo sobre este tema y sobre lo que ha supuesto la sesión.</p>
Metodología	Esta sesión se basará en la experiencia de personas cercanas a los alumnos que provocará la confianza que necesitan para vencer la presión y atreverse a ser ellos mismos, reconocer su libertad y querer

	comprometerse con ella.
Recursos	Humanos: dos alumnos de un curso superior previamente formados para esta sesión. Aula de Usos Múltiples. Pantalla. Ordenador. Conexión a Internet. Cañón. Material para escribir. Post its. Pizarra. DPRV.
Evaluación	Observación (Anexo 19). Anexo 8

Fuente: Elaboración propia

### 3.5.7. Sesión 7

**Tabla 9. Sesión 7**

Título	¿Qué hace a una persona excelente?		
Dirigido a	Alumnado	Duración	60 minutos
Objetivo	Reflexionar sobre el concepto de excelencia, integridad y esfuerzo por ayudar a los demás. Reconocer la diferencia entre resultados y excelencia vital.		
Contenidos	Nobleza. Integridad. Esfuerzo por ayudar a los demás a ser mejores.		
Desarrollo de la sesión	<p>15 minutos</p> <p>Bienvenida y explicación.</p> <p>Cuestionario inicial sobre la Excelencia para ver el punto de partida. Será con formulario de Google por lo que se podrán ver los resultados anónimos en pantalla grande en forma de gráficos.</p> <hr/> <p>10 minutos</p> <p>Se hará una lluvia de ideas. Se escribirán en la pizarra tres columnas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Persona excelente</li> <li>Persona con buenas notas</li> <li>Persona con buen corazón</li> </ul> <p>Se escribirá una palabra que describa cada ítem en un post it y lo pegarán en las columnas correspondientes.</p>		

	<p>10 minutos</p> <p>Se asociarán los dibujos del Anexo 13 a cada columna.</p> <p>Pensaremos juntos qué le falta a cada uno para ser excelente. Por ejemplo: ¿Qué le falta al buen corazón para ser excelente? (Intentaremos llegar a “pasar a la acción”, trabajar duro para conseguir metas propuestas)</p> <p>¿Qué falta a las buenas notas para ser excelente? (Intentaremos llegar a “evitar la competitividad, ayudar a los demás”))</p> <p>¿Qué le falta a apadrinar niños pobres para ser excelente? (Intentaremos llegar a “pensar primero lo que supone, decidirlo en 1ª persona para comprometerse y preguntarse cómo tratan a los que están cerca en el día a día)</p> <p>15 minutos</p> <p>Se pondrá el discurso de la película Wonder, de graduación. <a href="https://youtu.be/ccx8KI4ynX0">https://youtu.be/ccx8KI4ynX0</a></p> <p>Analizaremos las palabras del director y los motivos de la mención de Auggie.</p> <p>Al finalizar la sesión, cada alumno rellenará el Anexo 14 con cuatro palabras que, a su juicio, describen a una persona excelente.</p>
Metodología	<p>Participativa, analítica y guiada.</p> <p>Con el análisis de dibujos, reflexiones y el discurso de entrega de una mención a la excelencia se llegará a una mayor comprensión de este concepto.</p>
Recursos	<p>Usos Múltiples. Pantalla. Ordenador. Conexión a Internet. Altavoces. Cañón. Material para escribir. Post its. Pizarra.</p> <p>Diario Personal de Reflexión Vital</p> <p>Anexo 13. Anexo 14.</p>
Evaluación	<p><a href="#">Anexo 6</a></p> <p>Anexo 9</p> <p>Observación (Anexo 19).</p>

Fuente: Elaboración propia

### 3.5.8. Sesión 8

**Tabla 10. Sesión 8**

Título	Conocer para querer
--------	---------------------

Dirigido a	Alumnado	Duración	60 minutos
Objetivo	<p>Buscar puntos comunes para aprender a cambiar la actitud hacia las personas.</p> <p>Reconocer prejuicios y etiquetas.</p> <p>Esforzarse por abrirse a todos.</p>		
Contenidos	<p>Prejuicios. Conocer ayuda a querer. Superar etiquetas. Generosidad. Valentía.</p>		
Descripción de la sesión	<p>15 minutos Bienvenida. Explicación de la sesión.</p> <p>A continuación, les daremos un papel. Deben fijarse en personas a las que no conozcan mucho e intentar descubrir puntos comunes.</p> <p>Dibujarán círculos. En uno gustos, hobbies y aficiones personales. En los otros, puntos comunes que encuentren en otros compañeros a lo largo de la sesión.</p> <p>Tarea 1. Juego: Verdadero o falso. Cada uno piensa y escribe dos verdades y una mentira sobre sí mismos. Por sorteo se elegirán las frases de cinco alumnas/os. Leerán en alto sus tres ideas y todos votarán cuáles son las verdaderas.</p> <hr/> <p>15 minutos Tarea 2: Escribir una anécdota divertida que nos haya ocurrido en nuestra vida, algo que no se sepa. Poner los papeles en una caja. Cada persona leerá un papel. Los demás tienen que adivinar quién es. Posteriormente ese compañero/a contará al resto la historia.</p> <hr/> <p>15 minutos Tarea 3: Escribir en un papel algo costoso que nos haya ocurrido en el colegio o que nos haya dado vergüenza. Se ponen de nuevo los papeles en una caja. Al igual que en la tarea 2, saldrá cada persona, leerá un papel y tendrán que adivinar quién es. Ese compañero/a contará al resto la historia.</p> <hr/> <p>10 minutos Tarea 4: Diario. Escribirán: ¿Conocía estas anécdotas? ¿Cómo me he sentido? ¿Cómo se sentían los demás? ¿Me han ayudado a conocer más a mis compañeros? ¿He encontrado puntos comunes? ¿Sabía que a todas las personas les ocurren anécdotas divertidas y otras que les</p>		

	producen miedo, vergüenza o inseguridad? ¿A quién voy a conocer más?
Metodología	Esta sesión será analítica, participativa y activa, con la guía del coordinador. Terminará con la reflexión personal.
Recursos	Aula. Pizarra. Material para escribir. Diario Personal de Reflexión Vital.
Evaluación	DPRV Anexo 10 Observación (Anexo 19)

Fuente: Elaboración propia

### 3.5.9. Sesión 9

**Tabla 11. Sesión 9**

Título	Cabeza que piensa, corazón que siente.		
Dirigido a	Alumnado	Duración	60 minutos
Objetivo	Percibir los sentimientos que generan gestos, miradas y palabras. Empatizar con los sentimientos ajenos. Expresar cosas positivas a las personas. Pasar de la buena intención a la acción buena.		
Contenidos	Repercusiones de nuestra actuación en la de las personas. Empatía y compasión.		
Desarrollo de la sesión	15 minutos Bienvenida, y explicación de la sesión. Tarea 1: Se repartirá la silueta de unas caras. Dibujarán los rostros: Triste. Angustiado. Humillado. Altivo. Alegre. Enfadado. Temeroso. Se pondrá el vídeo de un experimento social sobre el impacto de las palabras en nuestras vidas. <a href="https://youtu.be/uUEvKbk5-4E">https://youtu.be/uUEvKbk5-4E</a> <hr/> 20 minutos Haremos un role playing en el aula: Tarea 1. Cada persona cogerá un papel de una caja en el que pondrá a quién tiene que representar: gordito, bajito, gafotas, empollón, friki, solitario, listillo, jirafa, niño/a, Dumbo. Para ello habrá unas caretas con		

	<p>esos perfiles que deberán ponerse. Se imaginarán y escribirán en la pizarra los insultos o las miradas que podrían percibir. Con la careta puesta deberán ir a la pizarra los que alguna vez hayan sentido que les decían o que se reían por algo que está escrito o que han tenido miedo de lo que piensen sus compañeros sobre ellos. Se les pedirá que, de forma voluntaria, expliquen cómo se sentían ante esas palabras, miradas o gestos. A continuación, todos cogerán un rostro y lo pegarán en su diario. Describirán por qué han elegido ese rostro y cómo se han sentido ante esas miradas o gestos.</p> <hr/> <p>20 minutos</p> <p>Tarea 2. Cogerán un papel con el nombre de un compañero y escribirán tres cosas buenas en la pizarra. Irán a la pizarra los que hayan oído referido a ellos algo de lo que está escrito.</p> <p>Irán diciendo en alto sobre quién y lo que han escrito y por qué. Cogerán otro rostro para el diario que exprese cómo se sienten después de haber oído cosas buenas. Cada uno escribirá cómo se siente ante lo bueno que se ha dicho de ellos. A continuación escribirán las consecuencias que pueden tener el hacer que las personas se sientan mal/bien o seguras/desprotegidas con nuestras palabras, miradas y gestos.</p> <p>Finalmente escribirán qué deben hacer para pasar de la reflexión buena a la acción buena con el esquema orientativo “Hablamos. Pensamos. Decidimos. Actuamos.”</p> <hr/> <p>15 minutos</p> <p>Tarea 3. Se harán 6 equipos para debatir sobre una de las siguientes preguntas. Cada pregunta será trabajada por dos equipos.</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Qué virtudes podemos desarrollar para afrontar situaciones si nos sentimos amenazados, inseguros?</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Qué virtudes podemos desarrollar para percibir que estamos haciendo daño a alguien y tomar la decisión de cambiar?</p> <p style="padding-left: 40px;">¿En qué me puedo fijar para saber si una persona está sufriendo?</p> <p>A continuación, se hará una puesta en común.</p> <p>Para terminar, escribirán en su DPRV una breve reflexión personal de cada pregunta.</p>
Metodología	De forma activa utilizaremos rostros para expresar distintos sentimientos. Se hará un role playing a partir de un experimento social. Se hará una reflexión grupal y una reflexión personal.

Recursos	Aula de Usos Múltiples, pantalla para proyectar, ordenador, conexión a Internet, cañón. Material para escribir. Post its. Pizarra. Diario Personal de Reflexión Vital (un ejemplar para cada alumno)
Evaluación	Observación (Anexo 19) Anexo 11

Fuente: Elaboración propia

### 3.5.10. Sesión 11

**Tabla 12. Sesión 10**

Título	¿Quién decide por mí?		
Dirigido a	Alumnado	Duración	60 minutos
Objetivo	Cuestionarse por qué hacen realizan determinadas acciones. Plantearse quién es el protagonista de su vida. Conocer, pensar, decidir y actuar.		
Contenidos	Presión de grupo. Personalidad. Libertad para ser.		
Desarrollo de la sesión	<p>Antes de la sesión, el coordinador se habrá puesto de acuerdo con dos alumnos para que hagan llegar a toda la clase, excepto a dos, que harán un experimento: Les dirá que deben elegir una música para un baile de final de trimestre. Pondrá una música de moda que sabemos con certeza que gusta mucho a los dos que desconocen que se trata de un experimento. Todos gritarán “qué horror, qué música tan anticuada”.</p> <p>Al poner una música anticuada y lenta todos gritarán mucho “Siii, esaaa”.</p> <hr/> <p>15 minutos. Bienvenida. Explicación de la sesión. Tarea 1. Elección de la música para el baile de final de trimestre.</p> <hr/> <p>20 minutos Se pondrá un vídeo, el experimento de la carpeta verde <a href="https://youtu.be/R24ljoPfxw">https://youtu.be/R24ljoPfxw</a> Se analizarán las reacciones de la tarea anterior. Todos juntos llegaremos a una conclusión que escribiremos en un mural grande.</p> <hr/> <p>20 minutos</p>		



	<p>El coordinador explicará diversas técnicas para poder pensar, decidir y actuar. Haremos una simulación de ambas técnicas para persuadir y para resistir a ciertas propuestas.</p> <p>El banco de niebla: partir de algo positivo del discurso del que nos propone algo que no nos gusta o no queremos hacer y terminar la frase dándole la vuelta. Utilizar la ironía para salirnos con la nuestra sería negativo.</p> <p>El disco rayado: Se trata de decir una frase de forma repetida. Es bueno empezar partiendo de que comprendemos el interés por la opción del contrario, contraponiendo nuestro propio parecer.</p>
Metodología	Será una sesión activa y participativa. En primer lugar, verán lo que ocurre en su propia realidad. A continuación, lo verán reflejado en un experimento. Después se hará una simulación de diversas técnicas que les ayuden a sacar conclusiones personales para aprender a pensar, elegir y actuar.
Recursos	Aula de Usos Múltiples, pantalla para proyectar, ordenador, conexión a Internet, cañón. Material para escribir. Post its. Pizarra. Diario Personal de Reflexión Vital (un ejemplar para cada alumno)
Evaluación	Observación (Anexo 19) DPRV.

Fuente: Elaboración propia

## 3.5.11. Sesión 11

Tabla 13. Sesión 11

Título	Querer el bien para los demás.		
Dirigido a	Alumnado	Duración	60 minutos
Objetivo	Promover la inquietud por ser agentes de cambio. Empezar por algo externo para terminar por tener motor propio.		
Contenidos	Excelencia, agentes de cambio. Magnanimidad. Compromiso. Rectitud. Gratitud. La sociedad mejorará si yo mejoro. Cadena de favores. ¿Qué frena mi cadena?		
Desarrollo de la sesión	20 minutos: Bienvenida y explicación de la sesión. Tarea 1. Se jugará al Pictionary. Los alumnos se pondrán en equipos de		

	<p>5. El equipo que juega debe coger una tarjeta con una de las siguientes categorías:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preocupaciones mundiales</li> <li>- Innovaciones del colegio</li> <li>- Necesidades del colegio</li> <li>- Modos de mejorar el mundo</li> <li>- Modos de mejorar el colegio</li> </ul> <p>Tendrán que dibujar algo relacionado con esa categoría y el resto de equipos tiene que acertar.</p> <hr/> <p>20 minutos: Tarea 2. Cadena de favores. Todos juntos verán la intervención del profesor de la película Cadena de favores: Trevor es un niño de once años que tiene una situación vital bastante precaria. Su madre es alcohólica y su padre está ausente. Eugene, su profesor, les propone un proyecto poco convencional, que le hace pensar. Intervención del profesor: <a href="https://youtu.be/idpngBO8elg">https://youtu.be/idpngBO8elg</a> Posteriormente se analizarán sus palabras y se cuestionará su significado y si es posible llevarlo a la práctica en la vida real.</p> <hr/> <p>20 minutos Tarea 3. En equipos, deberán proponer un proyecto sencillo para desarrollar durante la semana, que tendrá los siguientes posibles escenarios: recreos divertidos, comedor, ayudar a cursos inferiores, modo de dejar aulas, aseos, etc. y cuyo lema es “El mundo cambia si yo cambio”.</p>
Metodología	Se tratará de pasar de la reflexión a la acción. Analizar situaciones, necesidades y preocupaciones grandes a nivel mundial y terminar concretando cosas pequeñas del entorno cercano que ayuden a cambiar el mundo.
Recursos	Aula de Usos Múltiples. Pantalla para proyectar. Ordenador. Conexión a Internet. Cañón. Material para escribir. Pizarra. Diario Personal de Reflexión Vital (un ejemplar para cada alumno)
Evaluación	Observación (Anexo 19) Anexo 14

Fuente: Elaboración propia

### 3.5.12. Sesión 12

**Tabla 14. Sesión 12**

Título	Brillo interior, fuerza exterior
--------	----------------------------------

Dirigido a	Alumnado	Duración	60 minutos
Objetivo	Reconocer la excelencia. Percibir que la gratitud es consecuencia de la magnanimidad y la humildad.		
Contenidos	La motivación intrínseca lleva al logro de metas.		
Desarrollo de la sesión	<p>Bienvenida y explicación de la sesión.</p> <p>Se harán equipos que pensarán y escribirán en un documento compartido un discurso en el que el director de un colegio otorga la Beca a la excelencia al alumno que reúna las características de la persona excelente. En el discurso debe quedar muy claro qué hace que ese alumno merezca un reconocimiento.</p> <p>Pensarán un discurso de un alumno expresando el agradecimiento a la familia y al colegio al terminar una etapa educativa, destacando qué les ha hecho crecer como personas, qué camino tomar para llegar a ser personas excelentes, qué dificultades prevén encontrar y qué necesitarán para lograr ese objetivo.</p> <p>Juego del tabú: Harán 125 tarjetas (5 cada alumno) en las que se escriban 3 palabras con algo muy propio de cada alumno o alumna. Se pondrán por equipos. Al equipo que le toque jugar, uno de los miembros cogerá una tarjeta y tendrá que describir a un compañero sin decir ninguna de las tres palabras clave. Tampoco se podrán decir características físicas o materiales. Si dice alguna de esas palabras se dirá "tabú". Gana el equipo que más tarjetas acierte sin hacer tabú.</p>		
Metodología	Se trabajará en equipo la elaboración de dos discursos y se declamarán en gran grupo. Es la forma de reconocer y poner en común cualidades de los demás, de ser agradecido como una forma de valorar y comprometerse con los demás. Se terminará con un juego.		
Recursos	Material para escribir. Tarjetas. Pizarra. Ordenador. Diario Personal de Reflexión Vital		
Evaluación	Observación (Anexo 19) DPRV		

Fuente: Elaboración propia

### 3.5.13. Sesión 13

**Tabla 15. Sesión 13**

Título	Proyecto Excelencia EV+		
Dirigido a	Alumnado	Duración	4 módulos de 60 minutos
Objetivo	Implementar un proyecto de excelencia.		
Contenidos	Proyecto Excelencia Vital: Ser + para los demás.		
Desarrollo de la sesión	<p>El coordinador explicará el Proyecto de Excelencia Vital: <b>EV+</b> Tendrá tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se presentará el Proyecto Interdisciplinar que los alumnos de 6º llevarán a cabo con todos los cursos de Primaria. Serán guías turísticas en una salida cultural real (Anexo 17). Deberán escribir el proyecto con unas pautas y encargarse de todo, con la orientación de su tutor.</li> <li>2. Proyecto "Talento compartido":             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Recreos divertidos</li> <li>b. Formadores Torneo Oratoria</li> <li>c. Sesiones al resto de cursos sobre "La gratitud" y "La excelencia".</li> </ol> </li> <li>3. Mercadillo Cocina Económica.</li> </ol>		
Metodología	Será una metodología participativa. Se harán cinco equipos de trabajo y se nombrará un coordinador de cada grupo.		
Recursos	Aula de Usos Múltiples. Pantalla para proyectar. Ordenador. Conexión a Internet. Cañón. Material para escribir. Pizarra.		
Evaluación	Observación (Anexo 19) Anexo 16 El PPEV		

Fuente: Elaboración propia

### 3.5.14. Sesión 14

**Tabla 16. Sesión 14**

Título de la sesión	La ruta de la felicidad de vuestros hijos.		
Dirigido a	Padres	Duración	60 minutos

Objetivo	Reconocer que para que los hijos sean felices necesitan ayuda para pensar, decidir y actuar con libertad según unos principios. Dar pautas para ayudar a los hijos: exigencia, cariño, confianza.
Duración	60 minutos
Desarrollo de la sesión	<p>Bienvenida del coordinador. Feedback del Programa y objetivos logrados.</p> <p>Se invitará a un experto: La ruta de la auténtica felicidad.</p> <p>La primera parte, práctica, consistirá en “Pasos para tallar una obra de arte”: Les daremos un bloque simulando mármol. Y un cincel. Deberán dar toquecitos, algunos fuertes: el bloque se resiste. Otros más suaves. Describe: heridas grandes y pequeñas, tiempo, resistencia del material. La joya está escondida. No la vemos todo el tiempo. Dolor de la joya, aparente empujamiento. Cansancio del cincel, el material se resiste. Se encontrarán una figura con la cara de sus hijos. Al estar plastificada se verá bien.</p> <p>Segunda parte: Sesión teórico práctica del experto, con material audiovisual.</p>
Metodología	Sesión práctica y teórica, activa y participativa.
Recursos	<p>Humanos: experto conferenciante.</p> <p>Aula de Usos Múltiples. Pantalla para proyectar. Ordenador. Conexión a Internet. Altavoces. Cañón.</p> <p>Bloques. Fotos plastificadas.</p>

Fuente: Elaboración propia

### 1.1. Temporalización: cronograma

El programa se desarrollará en 10 semanas del primer trimestre de curso. La semana 1, junto con la primera sesión dirigida a los alumnos tendrán lugar la primera sesión para los docentes y para los padres, de forma que toda la comunidad educativa esté informada y participe del programa para lograr mejor los objetivos propuestos.

**Tabla 16. Cronograma**

Sesión	Semana									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	D									
2		D								
3	A									
4		A								
5	P									
6			A							
7				A						
8					A					
9						A				
10							A			
11								A		
12									A	
13										A
14										P

D	Docentes	A	Alumnos	P	Padres
---	----------	---	---------	---	--------

Fuente: Elaboración propia

## 1.2. Metodología que se utilizará en las sesiones del programa

En cada sesión el profesor explicará el título de la sesión y los objetivos. Al finalizar preguntará a los alumnos en qué medida se han conseguido los objetivos.

El programa se llevará a cabo con una metodología participativa, promoviendo la reflexión personal de forma que los factores externos lleguen a interiorizarse y promuevan el cambio interior y la motivación intrínseca que lleve a la autodeterminación.

El docente debe mantener una actitud positiva, despierta y activa. Debe estar atento a posibles necesidades de los alumnos.

En cada sesión se tocará el tema de la libertad personal, la presión externa, las motivaciones, el planteamiento y el logro de metas personales, el sentido de la vida y las virtudes relacionadas con cada sesión. Se irá concluyendo que la excelencia tiene mayor valor que los meros resultados. La excelencia conlleva siempre los buenos resultados, pero los buenos resultados no conllevan siempre la excelencia.

El esquema de las sesiones es casi siempre similar: breve recapitulación de la sesión anterior, introducción con alguna idea que conviene resaltar y objetivos. A continuación, se realizan las actividades indicadas, casi siempre tiene lugar un espacio para debatir alguna situación cercana a ellos y poder realizar reflexiones también individuales. El coordinador tiene un papel importante en las conclusiones de cada sesión.

## 1.3. Recursos necesarios en cada sesión

Las sesiones se llevarán a cabo en el aula de 6º o en el aula de usos múltiples. En el desarrollo de cada sesión se especifican todos los recursos necesarios para cada una.

## 1.4. Diseño de la evaluación del programa de formación del carácter y de la personalidad

El objetivo de este trabajo es promover la aspiración a la excelencia. Se ha pretendido realizar sesiones prácticas encaminadas a la reflexión, posibilitar la mejora en las relaciones intra e interpersonales y para promover la excelencia. Para todo ello se han utilizado como herramientas evaluativas los cuestionarios personales, la observación, el diario personal de

reflexión, el debate, llegar a conclusiones de forma grupal e individual y la entrevista. No se pretende evaluar la excelencia sino la comprensión de lo que acerca o aleja de ella. Por este motivo, los instrumentos de evaluación son diferentes. Se ha utilizado la escala de Likert con varias opciones de respuesta escalonada para la elaboración de alguno de los instrumentos de evaluación.

En algunas sesiones hay una evaluación inicial y otra final con el objetivo de promover la reflexión y la conciencia de que el conocimiento mejora las relaciones o las percepciones. Se ha preferido casi siempre un modelo mixto, un instrumento que combina la evaluación cualitativa con la cuantitativa. En este programa es muy importante la observación del docente, la entrevista de respuesta abierta personal con cada alumno para hacer un seguimiento. En alguna sesión se hacen cuestionarios a modo de reflexión personal. Otros tienen como objetivo proyectar los resultados y poder hacer un análisis y conclusiones grupales. También se utilizará el registro anecdótico por parte del coordinador.

Como se ha dicho, la observación del coordinador y del tutor es de gran relevancia, para dirigir el programa de forma adecuada y para valorar la prospectiva su prospectiva, así como para recabar información a tener en cuenta para ayudar a cada uno de los participantes. También es interesante para la entrevista que mantendrán con los alumnos y para ayudarles a desarrollar sus competencias personales y a llevar a la práctica en su vida cotidiana los descubrimientos y sus propias reflexiones. Es fundamental, también, el Diario Personal de reflexión, en el que podrán ir situando las experiencias que se trabajan en el aula, las reacciones de sus compañeros y las suyas propias, en su propia vida. De esta forma se ayuda a que las motivaciones externas se transformen en motivaciones interiores y en pequeños logros que les ayuden a sentirse satisfechos. Esto les llevará a proponerse metas en las que se implican de forma más responsable y comprometida, a la vez que se sienten capaces de mejorar y de ayudar a otras personas, de aconsejar, acompañar, empatizar, reconocer al otro, decidirse por una vida con sentido y apuntar alto en el ámbito académico y personal.



**Tabla 18. Evaluación**

Sesión	Objetivo	Tipo de evaluación	Estrategia de evaluación (instrumento)	Diseño del instrumento
1	Concienciar de la importancia de su papel en la aspiración a la excelencia de los alumnos. Reconocer la vocación docente y el cuidado y formación de los jóvenes como una de las tareas más nobles.	Mixta Cualitativa y cuantitativa.	Formulario inicial repercusión en los alumnos Influencia de la actitud del docente en el alumno.  Observación.  Diario de reflexión.	Anexo 1 Anexo 2 Diario Obs, rúbricas
2	Reflexionar sobre las consecuencias en los alumnos de su percepción sobre sus docentes: seguridad, motivación interna y autodeterminación. Concienciarse del papel en la capacidad de afrontar la presión de grupo de los alumnos.	Mixta	Cuestionario personal que se contrastará con el coordinador del programa.  Observación.  Diario personal.  Entrevista.	Anexo 5.
4	Conocerse y conocer a los demás. Ser conscientes del lugar que ocupan en su entorno. Pensamiento crítico.	Mixta	Guía DPRV	Anexo 19 (Rúbrica 2, 4, 5, 8, 10, 11, 12)
5	Analizar por qué a veces no nos mostramos como somos. Comprender que saberse vulnerable se relaciona con la fortaleza y facilita	Mixta	Cuestionario personal que se comentará de forma individual con el tutor.  Observación.	Anexo 7 Anexo 19 (Rúbrica 10, 11, 12, 16, 20, 23, 24, 26)

	vivir con libertad interior. Decidir si estoy dispuesto a mostrarme como soy. Facilitar que los demás se muestren como son. Sugerir soluciones para los conflictos entre iguales.		DPRV	
6	Pensar, decidir y actuar en primera persona. Elegir a quién seguir en RRSS Fomentar la empatía. Escuchar a personas de su edad que sienten lo mismo. Sentirse parte de la solución. Ser críticos ante las limitaciones de las RRSS.	Cualitativa	Cuestionario personal que se comentará de forma individual con el tutor.  Observación.  DPRV	Anexo 8  Anexo 19 (Rúbrica 4, 9, 12, 15, 16, 17, 28, 34, 39,)
7	Reflexionar sobre el concepto de excelencia, integridad y esfuerzo por ayudar a los demás. Reconocer la diferencia entre resultados y excelencia vital.	Mixta	Cuestionario inicial personal que se comentará, parte en gran grupo y parte de forma individual con el tutor. Observación. DPRV	Anexo 6  Anexo 9 Anexo 19 (Rúbrica 5, 8, 17, 18, 19, 30, 31, 32, 33)
8	Buscar puntos comunes para aprender a cambiar la actitud. Reconocer prejuicios y etiquetas. Esforzarse por abrirse a todos.	Cuantitativa	Observación  DPRV	Anexo 19 (Rúbrica 1, 3, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 27, 28)

9	Percibir los sentimientos que generan gestos, miradas y palabras. Empatizar con los sentimientos ajenos. Expresar cosas positivas a las personas. Pasar de la buena intención a la acción buena.	Cuantitativa	Observación DPRV	Anexo 19, (Rúbricas 31, 37, 39, 40, 41, 42)
10	Cuestionarse por qué realizan determinadas acciones. Plantearse quién es el protagonista de su vida. Conocer, pensar, decidir y actuar.	Cuantitativa	Observación DPRV	Anexo 19 (Rúbrica 2, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 25, 29, 32, 36)
11	Promover inquietud por ser agentes de cambio. Empezar por algo externo para terminar por tener motor propio, capacidad de compromiso.	Mixta	Observación DPRV	Anexo 14  Anexo 19 (Rúbrica 15, 27, 30, 31, 32, 33, 34)
12	Reconocer la excelencia. Percibir que la gratitud es consecuencia de la magnanimidad y la humildad.	Cuantitativa		Anexo 19 (Rúbrica 15, 27, 28, 41, 42)
13	Implementar un proyecto de excelencia.	Cuantitativa (Anexo 16)  Cualitativa	Tutoría	Anexo 16  Anexo 19 (Rúbrica 2, 3, 4, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 22, 23,

24, 25, 29, 27,

31, 32, 34, 36,

38, 41)

---

Fuente: Elaboración propia

## 2. Conclusiones

Con este trabajo, como indica el objetivo general, se ha pretendido promover la aspiración a la excelencia vital entendida como búsqueda de la plenitud vital que conlleva una vida lograda. A esta plenitud se llega con acciones libres que perfeccionan a la persona. La libertad es lo que diferencia los actos del hombre de las acciones humanas. Como se ha citado anteriormente, todos los bienes humanos tienen como fin la felicidad. Por ello, se entiende que ésta ordena todo lo demás en el sentido de aspiración realizada y actúa como principio (basa las acciones) y como término (en el sentido de fin final).

A través de 10 sesiones para los alumnos, dos para docentes y una para padres se ha pretendido despertar en el alumnado de 6º de Primaria la conciencia de que es necesario que las personas, si quieren vivir realmente según su condición de seres libres, actúen con libertad, descubriendo quiénes son, cuál es su lugar en el mundo, qué quieren hacer y a dónde quieren llegar. Una persona es más libre cuando se conoce, cuando conoce a los demás y toma la decisión de perfeccionarse con acciones que le mejoran y que mejoran a los que están a su alrededor.

Todas las sesiones tienden a promover el cuestionamiento de la situación, la reflexión, la elección y el compromiso.

Para ello, se han trabajado los objetivos específicos del trabajo. El primero, diferenciar la excelencia y los resultados. Para trabajar este objetivo se han llevado a cabo varias actividades en las que el alumnado ha reflexionado en grupo e individualmente qué falta a los resultados para llegar a la excelencia, qué falta a diversas evidencias para llegar a la excelencia. Es una forma de clarificar conceptos. Por ejemplo, se tiende a pensar que tener buen corazón es ser bueno o que tener éxito es ser excelente. Sin embargo, la excelencia dista de lo que se ve, se fragua no solo en el fruto sino en el proceso al que a veces no se da importancia y que es donde se cincela la virtud. Puede haber resultados sin excelencia, por tanto, sin plenitud, pero la excelencia conlleva siempre la plenitud y el florecimiento de la persona.

En cuanto al objetivo “Argumentar la importancia de los educadores en el desarrollo de personalidades maduras”, se han diseñado tres sesiones con actividades que llevan a evidenciar esta cuestión y a decidirse en favor de la promoción de la excelencia.

El objetivo “aclarar conceptos como motivación extrínseca e intrínseca, identidad personal, autodeterminación y entramado vital” se ha conseguido porque aparte de estar definido en el marco teórico, se trabaja en la parte práctica y queda evidenciado que cuando se unen en el alumnado los componentes cognitivos, afectivos y de conducta manifiesta son más capaces de lograr metas propuestas que les llevan a tomar decisiones libres que arrancan de su motor interior y se transforman en excelencia vital porque les mejoran como personas. Con esto, queda reflejado el siguiente objetivo de relacionar la motivación con el logro de metas. El alumnado a través de las diferentes sesiones, se ve más capaz de por tanto más feliz y con mayor plenitud. Esto le llevará a plantearse objetivos cada vez mayores, libres y responsables que les ayuden a comprometerse con una aspiración que les haga crecer como personas y como parte de la solución ante las posibles dificultades con las que se puedan encontrar en la vida.

Los dos últimos objetivos, implementar y evaluar el programa de educación del carácter, no se han podido llevar a cabo, pero es un punto que se ve factible dada su actualidad y necesidad.

Se concluye, al llegar al término de este trabajo, que es un tema muy interesante. A pesar de parecer poco práctico, favorece la reflexión y la elección de acciones que llevan a la vida buena y lograda, que es -en definitiva- la excelencia vital.

### 3. Limitaciones y prospectiva

La propuesta de este trabajo nace del cuestionamiento ante la proliferación de programas de excelencia en los que los alumnos luchan por llegar a determinadas notas en una escalada de competitividad ascendente que deja en el olvido el punto de arranque: la perfección, la plenitud del fin bueno para convertirse en la maquiavélica idea de que el fin justifica los medios que tiene como resultado notas vacías.

Se han encontrado ciertas limitaciones en la elaboración de este programa. A la vez se percibe una amplia y apasionante línea de investigación e implementación de cara al futuro al tratarse de un tema fundamental en el marco sociopolítico actual. No se ha podido implementar porque ha coincidido la fecha de entrega con el final del curso escolar.

#### 3.1. Limitaciones

En primer lugar, se ha visto que el tema es muy amplio y puede resultar ambiguo, pues la excelencia vital es un concepto poco acotado y con base filosófica. Apenas se ha encontrado bibliografía sobre la excelencia vital como base de la acción educativa. Para paliar esta limitación se ha optado por definir conceptos relacionados que llevan a ella. A medida que se ha avanzado en el trabajo se ha encontrado dificultad para definir y llevarlo a la práctica educativa con experiencias y actividades concretas. Asimismo, al aumentar la búsqueda bibliográfica crecía la amplitud del campo a investigar y se hacía más difícil acotar el trabajo. Gracias a las orientaciones posteriores a las entregas se fue haciendo posible redireccionar la búsqueda a pesar de que parte del tiempo empleado para estudiar, leer y escribir no haya servido para el resultado final. Esto es una muestra de que la excelencia dista de los resultados (primer objetivo del TFM), pues, aunque en la práctica lo que hay que mostrar es el fruto, éste no habría salido sin dedicar tiempo también a lo que aparentemente no ha servido para dicho fin. Lo que hace que algo sea excelente es el resultado tangible unido a todos los intangibles que lo hacen grande por su dedicación, profesionalidad, integridad, intención y empeño.

Otra limitación para el TFM ha sido la falta de tiempo y hacerlo compatible con el trabajo profesional, la asistencia a clases y la entrega de otros trabajos del máster.

Antes de llevar a la práctica este trabajo es necesario tener en cuenta qué se entiende por vida con sentido, excelencia, perfección. Sin un sentido trascendente de la humanidad este trabajo pierde parte de su esencia.

Los estudios realizados en el marco teórico referidos al objeto de este trabajo podrían servir, más que como trabajo práctico, como fundamentación de líneas de educación del carácter y programas de desarrollo de virtudes. Podría ser interesante para la formación de los educadores en general.

### 3.2. Prospectiva

Este trabajo abre una línea de investigación e implementación para lograr que los alumnos sean capaces de ir forjando su libertad con una vida elegida, decidida, capaz de pasar del pensamiento bueno a la acción buena, venciendo las resistencias que se presentan en el camino y acometiendo lo necesario para ser mejor persona y que los que están alrededor sean también mejores personas. Esto pasa por plantearse virtudes que ayudan a pensar (conocer), querer (parte volitivo-afectiva) y actuar según unos principios íntegros en todos los ámbitos en que se mueven los jóvenes: académico, redes sociales, aula, salidas nocturnas, amistades, familia, deporte, futuro profesional para llegar a ser agentes de cambio en el mundo empezando por uno mismo.

Este programa se plantea en el tercer ciclo de Primaria, edad en la que el alumnado tiene capacidad para pensar e ir enfrentándose a las primeras decisiones en las que pueden elegir libremente, sobre todo, en lo referente a las relaciones interpersonales. Desde el ámbito educativo se puede ayudar a desarrollar las virtudes necesarias y a tener cierta independencia del grupo de pares. De esta forma podrán crecer con unas convicciones que sean una base sólida que fundamente su vivir cotidiano y a las que volver cuando les pueda la presión de grupo o, tantas veces, cuando yerren.

Las herramientas evaluadoras del programa darán luz sobre la posibilidad de que tenga continuidad en 1º y 2º ESO. Sería interesante adecuar la parte práctica a las edades que comprenden los cursos de Secundaria.

Sería muy interesante continuar este trabajo con una propuesta de educación del carácter para docentes con dos objetivos: por un lado, como destinatarios de la formación, para



formarse como personas, y, por otro, para implementar el programa con adolescentes tal como ha sido concebido.

Parece muy interesante aprovechar las sinergias de todos los estudios y las propuestas que se están realizando a nivel mundial, unirlos y sacar a luz un proyecto aplicable al ámbito educativo en edades tempranas que aúnen las fortalezas de carácter, el reconocimiento de las vulnerabilidades personales, la visión trascendente del hombre, el desarrollo de la virtud como fuerza troqueladora que moldee el temperamento equilibrándolo con el carácter adecuado y llegar a formar personas capaces de transformar el mundo.

## 4. Referencias bibliográficas

- A Framework for Character Education in Schools. (2020). Jubileecentre.ac.uk.  
<https://www.jubileecentre.ac.uk/527/character-education/framework>
- Ahedo, J. y Danvila, I. (2013). La evaluación de la formación educativa mediante un software especializado. *Historia y Comunicación Social*. Vol. 18. Nº Esp. Nov. (2013) 341-352  
[http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_HICS.2013.v18.44247](http://dx.doi.org/10.5209/rev_HICS.2013.v18.44247)
- Alvira, R. (2013). La sociedad civil como base de la educación y la educación como base de la sociedad civil. *Revista Española de Pedagogía*, 71(254), 147–154.  
<http://www.jstor.org/stable/23766856>
- Alvira, T. (1986) Calidad de la educación: calidad del profesor. Ed. Dossat. p. 7.
- Altarejos, F. y Naval, C. (2000) Filosofía de la educación. Eunsa. p. 81-98.
- Aquino, T. *In I Ethicorum*, 14. Consulta en <https://www.corpusthomicum.org/ctc0104.html>  
(junio 2022). Nombrado en Altarejos, F. y Naval, C. (2000) Filosofía de la educación. p. 93.
- Arguís, R. y colaboradores (2012) Programa “Aulas felices”. Psicología positiva aplicada a la educación. Consultado en abril 2022 en  
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Aristóteles, (2003) *Metafísica*. Madrid, Gredos. p. 244-245.
- Bandura, A. (1989) Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems, en Pervin, L. A.(éd.). *Goal concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 19-85.
- Barrientos, P. (2014). La educación de los educadores en el desempeño docente. *Revista Horizonte de la Ciencia* Vol. 4 (6), julio 2014. FE-UNCP/ISSN 2304 - 4330 p. 53-57.
- Bejarano, J. y Mafla, L. (2019). Filosofía para niños: el programa que despierta la creatividad y el pensamiento crítico. *Revista UNIMAR*, 37(2), 107-131.  
<https://doi.org/10.31948/Rev.unimar/37-2-art7>

- Bernal, A. (2005). Reconceptualización de la identidad personal y educación para la autodeterminación posible. *Teoría de la educación*, 17, 97-128. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/51296/3114-9318-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bernal, A., González, M. y Naval, C. (2015). La educación del carácter. Perspectivas internacionales. *Participación educativa*, 4(6), 35-46. <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/detalle.action?cod=20413>
- Bruner, J. (1991) Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva. Madrid, Alianza.
- Cantor, N. (1990) From thought to behavior: «Having» and «doing» in the study of personality and cognition, *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Cantor, N. (1994) Life task problem solving: Situational affordances and personal needs, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 235-243.
- Cardona, P. (2010) Liderazgo relacional. *Documento de Investigación*, nº 412. IESE.
- Castro, A. (2009) El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23, (3), pp. 43-72.
- Damon, W. (2008). *The Path to Purpose: How Young People Find their Calling in Life*. New York: The Free Press.
- Emmons, R. A. (1989) The personal striving approach to personality, en Pervin, L. A. (éd.). *Goal concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 87-126.
- Espinosa Zárate, Z. (2016). La educación moral en contextos informales. *Teoría De La Educación. Revista Interuniversitaria*, 28(2), 53-73. <https://doi.org/10.14201/teoredu2825373>
- Esteban, F. y Gil, F. (2022) Las finalidades de la educación y la LOMLOE: cuestiones controvertidas en la acción educativa | The purposes of education and Spain's LOMLOE educational legislation: Controversial questions in educational action. *Revista Española de Pedagogía*, 80 (281), 13-29. <https://doi.org/10.22550/REP80-1-2022-04>
- Fernández, A. (3 de febrero de 2016). *Sociedad civil y educación: hacia una nueva lógica política*. El País.

[https://elpais.com/elpais/2016/02/02/planeta\\_futuro/1454436738\\_445922.html](https://elpais.com/elpais/2016/02/02/planeta_futuro/1454436738_445922.html)

Fernández, A. (2021) Anorexia nerviosa del adolescente y COVID-19: la pandemia colateral. *Revista Española de Endocrinología Pediátrica* 2021; Vol 12. N. 2

<https://www.endocrinologiapediatrica.org/revistas/P1-E38/P1-E38-S3128-A705.pdf>

Frankl, V. (2020). *El hombre en busca de sentido*. Herder Editorial. 3ª edición, 4ª impresión.

Fuentes, J.L. (2018) Educación del carácter en España: causas y evidencias de un débil desarrollo. *Estudios sobre Educación* Vol. 35 p. 353-371.

<https://doi.org/10.15581/004.35.353-371>

Fuentes, T. (2001) La vocación docente: una experiencia vital. *Ars Brevis: anuario de la Càtedra Ramon Llull Blanquerna*. Nº. 7. pp. 285-303.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=12185>

Gadamer, H. G. (2002) *Acotaciones hermenéuticas*. Madrid, Trotta.

Gámez, M., Almendros, C., Rodríguez, L., y Mateos, E. (2020) Autolesiones online entre adolescentes españoles: análisis de la prevalencia y de las motivaciones. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7 (1) pp 9-15.

<https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.1.1>

García Hoz, V. (1970) *Principios de pedagogía sistemática*. Madrid. Rialp.

García Hoz, V. (1993) *Introducción general a una pedagogía de la persona*. Madrid. Rialp.

García-Puertas, D. (2020) Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*. 11 (2), pp. 244-254. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>

Gardner, H. (2004) *Mentes flexibles*. Barcelona, Paidós.

Granero, A. y Gómez, M. (2020) La motivación y la inteligencia emocional en Secundaria. Diferencias por género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 2020 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349863388010>

Havard, A. (2019) *Del temperamento al carácter. Cómo convertirse en un líder virtuoso*. Pamplona. Eunsa.

- Heidegger, M. (2003) Ser y tiempo. Madrid, Trotta.
- Husserl, E. (2002) Lecciones de fenomenología de la conciencia interna del tiempo. Madrid, Trotta.
- Ibáñez-Martín, J. A. (2017). Horizontes para los educadores. Las profesiones educativas y la promoción de la plenitud humana. Dykinson.
- Ibáñez-Martín, J.A. (2021) La enseñanza de la filosofía y el cultivo de la inteligencia. una mirada al Sentido Crítico y al Adoctrinamiento. *Revista española de pedagogía*, 79 (278), pp. 35-50. <https://doi.org/10.22550/REP79-1-2021-11>
- Iso-Ahola, S.E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Jordán, J.A. (2003) Influencia tácita del profesor y educación moral informal. *Revista española de pedagogía*, ISSN 0034-9461, 61 (224), pp. 153-174. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4157>
- Jordán, J.A. (2015) La responsabilidad ética-pedagógica de los profesores-educadores: una mirada nueva desde Max van Manen. *Revista española de pedagogía*, 73 (261) pp. 381-396. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4406>
- Larson, R. (2000). Towards a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170–183.
- L'Ecuyer, C. (2015) Educar en la realidad. Plataforma Editorial. Barcelona.
- Lerner, R.M. (2004). Liberty: Thriving and civic engagement among American youth. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Levinas, E. (1991) Ética e infinito. Madrid. Visor
- Levinas, E. (1993) Humanismo del Otro Hombre. Madrid, Caparrós.
- Lipman, M. (1976). Philosophy for children. *Metaphilosophy*, 7(1), 17–39. <http://www.jstor.org/stable/24435193>
- Little, B. R. (1989) Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence, en Buss, D. M. y CANTOR, N. (eds.). *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*. Nueva York, Springer-Verlag, 15-31.

López-Jurado, M. y Sowon, K. (2013) El aprendizaje moral y la vida buena. *Revista española de pedagogía*, 71 (255), pp. 327-341.

<https://reunir.unir.net/handle/123456789/3768>

Llano, A. (2008) *La vida lograda*. El logro de la excelencia, p. 117-141. Ariel.

Llano, C. (2010) *Humildad y liderazgo*. Trabajo en equipo y motivación. p. 163-169. Ruz.

MacIntyre, A. (1987). *Tras la virtud*. Crítica.

Markus, H. y Ruvolo, A. (1989) Possible selves: Personalized representation of goals, en PERVIN, L. A. (éd.). *Goal concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 211-241

Marvin W., Berkowitz, M.V. (1995) Educar la persona moral en su totalidad. *Revista Iberoamericana de Educación*, 8, pp. 73-102. <https://doi.org/10.35362/rie801188>

Maslow, A. (1991) *Motivación y personalidad*. Ediciones Díaz de Santos. Madrid

Mejía Quintana, J., & Herrera Romero, W. R. (2017). *Violencia, reconocimiento del otro e identidad: Una postura inspirada en Hannah Arendt y Emmanuel Levinas*. Editorial Universidad del Rosario.

Naval, C., Arbués, E., Sábada, C. (2016). *Educar el carácter cívico*. Parlamento Cívico.

<https://www.unav.edu/documents/5939872/11175467/BOOKLET+P.+CIVICO+2+castellano+WEBP.indd.pdf/>

Naval, C., Bernal, A. y Fuentes, J. L. (2017). Educación del carácter y de las virtudes. En *Diccionario Interdisciplinar Austral*, editado por Vanney, C., Silva, I. y Franck, J. [http://dia.austral.edu.ar/Educación\\_del\\_carácter\\_y\\_de\\_las\\_virtudes](http://dia.austral.edu.ar/Educación_del_carácter_y_de_las_virtudes)

Nussbaum, M. (2005). *El cultivo de la humanidad: una reforma clásica de la reforma en la educación liberal*. Paidós

Oliva, A. (2015). Los activos para la promoción del desarrollo positivo adolescente.

*Metamorfosis. Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*. (3). pp. 32-47.

Ortega-Barón, J., Machimbarrena, J., Montiel, I y González-Cabrera, J. (2022). Viral internet challenges scale in preadolescents: An exploratory study. *Current Psychology*.

<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02692-6>

- Ortega, P. (2016) La ética de la compasión en la pedagogía de la alteridad. *Revista española de pedagogía* 74 (264), pp. 243-264.
- Pérez, J. y Ahedo, J. (2020). La educación personalizada según García Hoz Javier. *Revista Complutense de Educación*, 31(2) <https://dx.doi.org/10.5209/rced.61992>
- Pérez, J. (2019). Justificación de un método indirecto para la educación de la virtud inspirado en Aristóteles | *An outline of an indirect method for education in virtue inspired by Aristotle. Revista Española de Pedagogía*, 77 (274), 385-401. doi: <https://doi.org/10.22550/REP77-3-2019-01>
- Pervin, L.A. (1983) The stasis and flow of behavior: Toward a theory of goals, en Page, M. M. (éd.). *Personality: Current theory and research*. Lincoln, *University of Nebraska Press*, 1-53.
- Pervin, L.A. (1989) *Goal concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Peterson Ch. y Seligman, M. (2004). *Character strenghts and virtues. A handbook and classification*.
- Renzulli, J. S. (2021). The teacher's role in developing higher level thinking skills in young people. El papel del profesor en el desarrollo de habilidades cognitivas complejas en personas jóvenes | *Revista Española de Pedagogía*, 79 (278), 13-32. <https://doi.org/10.22550/REP79-1-2021-01>
- Ricoeur, P. (1996) *Sí mismo como otro*. Madrid, Siglo XXI.
- Savater, F. (2004) *La libertad como destino*. Sevilla, Fundación José Manuel Lara, p. 57. En Bernal, A. (2005). *Reconceptualización de la identidad personal y educación para la autodeterminación posible*. *Teoría de la educación*, 17, p. 104.
- Scotton, P. (2020). *Pensar en común, vivir en plenitud. La experiencia de la filosofía con los niños y niñas. Thinking together, living fully. Experiencing philosophy with children. Revista española de pedagogía*, 78 (275), 103-118. <https://doi.org/10.22550/REP78-1-2020-06>
- Schopenhauer, A. (1993) *Los dos problemas fundamentales de la ética*. Madrid. Siglo XXI.
- Turienzo, R. (2016) *El pequeño libro de la motivación*. Alienta ed. Barcelona.

Van Manen, M. (1998) El tacto en la enseñanza. El significado de la sensibilidad pedagógica.  
(Barcelona, Paidós)

Van Manen, M. (2004) El tono en la enseñanza. El lenguaje de la pedagogía. Barcelona, Paidós.

Van Manen, M. (2008, 2ª edición) El tono en la enseñanza (Barcelona, Paidós).

Van Manen, M. (2012) The Call of Pedagogy as the Call of Contact, *Phenomenology & Practice*,  
6:2, pp. 8-34.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign,  
IL: *Human Kinetics*.



## 5. Anexos

### 5.1. Anexo 1

Sesión 1, Inicial	
¿Qué es para mí un buen profesional de la enseñanza?*	
<input type="checkbox"/>	Puntual en su trabajo
<input type="checkbox"/>	Termina a tiempo toda la materia
<input type="checkbox"/>	Buenos resultados de sus alumnos
<input type="checkbox"/>	Promueve el pensamiento crítico
<input type="checkbox"/>	Trata a cada uno de forma desigual
<input type="checkbox"/>	Domina la materia que imparte
<input type="checkbox"/>	Se preocupa por cada alumno como si fuera el único, domina la materia, es flexible
<input type="checkbox"/>	Otro:
¿Qué es la excelencia?*	
<input type="checkbox"/>	Integridad
<input type="checkbox"/>	Nobleza
<input type="checkbox"/>	Resultados que permitan entrar en las primeras opciones
<input type="checkbox"/>	Veracidad
<input type="checkbox"/>	Desarrollar al máximo los propios talentos
<input type="checkbox"/>	Actitud crítica, abierta, noble, inquietud intelectual, los demás mejoran a su alrededor
<input type="checkbox"/>	Cabeza, corazón y manos
<input type="checkbox"/>	Realizar acciones solidarias
<input type="checkbox"/>	Otro:
Virtudes de una persona excelente*	
<input type="checkbox"/>	Trabajador
<input type="checkbox"/>	Generosidad
<input type="checkbox"/>	Integridad
<input type="checkbox"/>	Asertividad
<input type="checkbox"/>	Compasión
<input type="checkbox"/>	Liderazgo

	Popularidad
	Fortaleza
	Humildad
	Otro:

Fuente: Tabla elaboración propia.

## 5.2.Anexo 2

Sesión 1, Final												
Ha participado en la sesión.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mucho												
Poco												
Nada												
Actitud abierta ante las opiniones de los demás	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sí												
No												
A veces												
Domina el concepto de Excelencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mucho												
Bastante												
Poco												
Aportaciones relacionadas con el tema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mucho												
Bastante												
Poco												
Muy poco												
Nada												

Fuente: Tabla elaboración propia.

### 5.3. Anexo 3

Texto 1. “El profesor no se reduce a ser un cable transmisor sino que es fuente de energía” (Alvira, 1986, p. 7).

Texto 2. “El verdadero profesor —no el simple técnico o el asalariado de la enseñanza— capta con fina sensibilidad las continuas necesidades de todos y cada uno de sus alumnos y se ve impelido a responderlas haciéndose cargo de cada uno en concreto.” (Jordán, 2015, p. 38)

Texto 3. “Podríamos decir que la vulnerabilidad del alumno se convierte en una curiosa fuerza moral sobre el adulto (...) Por supuesto, cabe la reacción de ignorarlo y seguir con nuestros asuntos, como si no tuviéramos responsabilidad pedagógica (...) Pero, para «los más auténticos» desatender ese sentimiento de «responsabilidad» no les es, sencillamente, posible. Un menor me pide ayuda y siento que debo actuar de forma receptiva y responsable con él. Sí; «sentirse reclamado es el significado más profundo de ser educador» (Max Van Manen, 1998, p. 109)

## 5.4.Anexo 4

Anexo 4.1. Sesión 2	
¿Cómo ha llegado el profesor al aula hoy?*	
<input type="checkbox"/>	Cansado
¿De qué forma se ha dirigido al aula?*	
<input type="checkbox"/>	Autoritario, hablando taxativamente, señalando con el dedo.
<input type="checkbox"/>	Con ironías sobre la clase.
<input type="checkbox"/>	Mirada amable.
<input type="checkbox"/>	Hablando fuerte, con un tono elevado.
<input type="checkbox"/>	Hablando en tono medio.
<input type="checkbox"/>	Mirando a los alumnos a la cara.
<input type="checkbox"/>	Mirando el móvil, ordenador, libro. No parece que le importen mucho los alumnos.
¿Cómo me siento ante la actitud del profesor?*	
<input type="checkbox"/>	Seguro
<input type="checkbox"/>	Inseguro
¿Cómo me siento ante la actitud del profesor?*	
<input type="checkbox"/>	Motivado, animado, genera inquietud intelectual y vital
<input type="checkbox"/>	Desmotivado, me siento incapaz de realizar lo que tengo delante.
<input type="checkbox"/>	Con inquietud por aprender más.
¿Cómo me siento ante la actitud del profesor?*	
<input type="checkbox"/>	Con confianza para preguntar lo que no entiendo
<input type="checkbox"/>	Incapaz de preguntar lo que no entiendo
Si percibo confianza, empatía y entrega por parte del profesor, ¿Cómo voy a estar en clase?*	
<input type="checkbox"/>	Paso de él, yo a mi bola.
<input type="checkbox"/>	Atento/a para que no me regañe.
<input type="checkbox"/>	Si el profesor es entregado, sé que yo voy a dar más de mí.
<input type="checkbox"/>	Aprovecharé al máximo la clase.
<input type="checkbox"/>	No me influye cómo esté el profesor en clase.
Cuando percibo desconfianza por parte del profesor, ¿Cómo estoy en clase?*	
<input type="checkbox"/>	Paso de él, yo a mi bola.

	Atento/a para que no me regañe.
	Si el profesor es entregado, sé que yo voy a dar más de mí.
	Aprovecharé al máximo la clase.
	No me influye cómo esté el profesor en clase.
Generalmente la actitud del profesor influye en mi forma de estar en clase.*	
	Sí
	No
	No sé
Generalmente la actitud del profesor influye en mi forma de actuar.*	
	Sí
	No
	No sé
Generalmente la actitud del profesor influye en mi forma de afrontar la asignatura.*	
	Sí
	No
	No sé
Generalmente la actitud del profesor influye en mi vida.*	
	Sí
	No
	No sé
	Tal vez

Fuente Tabla elaboración propia. Todos los Anexos (4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 4.6., 4.7.) son iguales. Cambia el modo de llegar a clase.

[Anexo 4.1.](#)

[Anexo 4.2.](#)

[Anexo 4.3.](#)

[Anexo 4.4.](#)

[Anexo 4.5.](#)

[Anexo 4.6.](#)

[Anexo 4.7.](#)

### 5.5.Anexo 5

SESIÓN 2	Mucho	Bastante	Poco
He participado en la sesión.			
Tengo una actitud abierta ante las opiniones de los demás			
Qué debo cambiar para afianzar la seguridad y el autoconcepto de los alumnos			
Qué debo cambiar para promover la motivación interna y la autodeterminación de los alumnos			
Reconozco mis limitaciones y estoy abierto al cambio			
Percibo mi papel en la capacidad de afrontar la presión de grupo de los alumnos.			
Estoy dispuesto a recibir la formación necesaria para impartir el Programa de Educación del carácter.			

Fuente: Tabla elaboración propia.

## 5.6.Anexo 6

SESIÓN 6	
¿Qué es para mí la excelencia?*	
¿Está relacionado ser buena persona con sacar buenas notas?*	
<input type="checkbox"/>	Mucho
<input type="checkbox"/>	Bastante
<input type="checkbox"/>	Algo
<input type="checkbox"/>	Nada
Toda persona que saca buenas notas es buena persona.*	
<input type="checkbox"/>	Sí
<input type="checkbox"/>	No
<input type="checkbox"/>	La mayoría de las veces
<input type="checkbox"/>	Pocas veces
¿Es fácil ser una persona excelente?*	
<input type="checkbox"/>	Sí
<input type="checkbox"/>	No
<input type="checkbox"/>	No lo sé
¿Soy una persona excelente? (5 mucho-1 nada)*	
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5
Excelente es la persona que...*	
<input type="checkbox"/>	Lucha por mejorar y hace que mejoren los que están a su alrededor.
<input type="checkbox"/>	Siempre obedece y hace todo de forma ejemplar.
<input type="checkbox"/>	Es justa y trata a todos por igual.
<input type="checkbox"/>	Suele ser el primero en todo (notas, deporte..).



<input type="checkbox"/>	Reconoce sus puntos fuertes, reconoce sus fallos, pide ayuda, le mueve ayudar a los más que pueda.
<input type="checkbox"/>	Siempre queda bien.
¿Qué necesito para llegar a la excelencia? (Selecciona un máximo de 4 opciones) *	
<input type="checkbox"/>	Buenas notas
<input type="checkbox"/>	Amigos
<input type="checkbox"/>	Confiar en los demás
<input type="checkbox"/>	Confiar en mí mismo
<input type="checkbox"/>	Buen corazón
<input type="checkbox"/>	Pasar a la acción
<input type="checkbox"/>	Buenos sentimientos
<input type="checkbox"/>	Humildad
<input type="checkbox"/>	Fortaleza
<input type="checkbox"/>	Tener mayor personalidad
<input type="checkbox"/>	Saber qué quiero y atreverme a vivir como pienso
<input type="checkbox"/>	Dejar de hacer lo que hago solo porque lo hacen los demás

Fuente: Tabla elaboración propia.

### 5.7.Anexo 7

SESIÓN 4	Sí	No
¿He conocido algo nuevo sobre mí?		
¿He conocido mejor a mis compañeros?		
¿Sé qué me impide mostrarme como soy?		
¿Qué virtudes han salido en la sesión de hoy?		
¿Qué actitudes positivas reconozco en la sesión de hoy?		
¿Qué actitudes negativas reconozco en la sesión de hoy?		
¿Entiendo mejor lo que es la libertad interior?		
¿Entiendo mejor que de mis miradas, palabras y gestos depende que otros se atrevan a mostrarse como son?		
¿Quiero compartir con algún adulto que me pueda ayudar, estos avances? (Padres, tutor del colegio)		

Fuente: Tabla elaboración propia.

### 5.8. Anexo 8

SESIÓN 5	Sí	No
¿Pienso habitualmente lo que van a pensar mis compañeros si actúo de una u otra manera?		
¿Antes de seguir a alguien en RRSS me pregunto si realmente me gusta?		
¿He conocido algo nuevo sobre mí?		
¿He conocido mejor a mis compañeros?		
¿Sé qué me impide mostrarme como soy?		
¿Qué virtudes han salido en la sesión de hoy?		
¿Qué actitudes positivas reconozco en la sesión de hoy?		
¿Qué actitudes negativas reconozco en la sesión de hoy?		
¿Entiendo mejor lo que es la libertad interior?		
¿Entiendo mejor que de mis miradas, palabras y gestos depende que otros se atrevan a mostrarse como son?		
¿Quiero compartir con algún adulto que me pueda ayudar estos avances? (Padres, tutor del colegio)		

Fuente: Tabla elaboración propia.

### 5.9. Anexo 9

SESIÓN 6 FINAL
¿Qué he aprendido hoy?
¿Hay algo que me ha sorprendido?
¿Cómo me he sentido ante las palabras del director del colegio de Auggie?
¿A lo largo de la sesión ha cambiado mi forma de pensar sobre alguna cuestión?
¿Estoy convencida de que es bueno ser excelente?
¿Me gustaría ser una persona excelente?
¿Qué tienen en común las personas que considero excelentes?

Fuente: Tabla elaboración propia.

## 5.10. Anexo 10

SESIÓN 7
¿Conocía estas anécdotas?
¿Cómo me he sentido?
¿Cómo se sentían los demás?
¿Me han ayudado a conocer más a mis compañeros?
¿Sabía que a todas las personas les ocurren anécdotas divertidas y otras que les producen miedo, vergüenza o inseguridad?
¿He encontrado puntos comunes?

Fuente: Tabla elaboración propia.

### 5.11. Anexo 11

SESIÓN 8
¿Qué virtudes podemos desarrollar para afrontar estas situaciones si nos sentimos amenazados, inseguros?
¿Qué virtudes podemos desarrollar para darnos cuenta de que estamos haciendo daño a alguien tanto por acción como por omisión y tomar la decisión de cambiar el rumbo y parar?
¿En qué me puedo fijar para saber si una persona está sufriendo?
¿Cómo la puedo ayudar?

Fuente: Tabla elaboración propia.

## 5.12. Anexo 12

### Discurso de la película *The Browning Version*

¡Lo siento! —dijo en su despedida el profesor Crocker-Harris—. Lo siento porque les he fallado al no darles lo que, en el fondo, pedían y esperaban de mí como su profesor: compasión, estímulo, humanidad. He degradado la más noble llamada que un hombre —¡y más un profesor!— ha de secundar: el cuidado responsable que merecían y necesitaban para crecer oportunamente como jóvenes maduros y satisfechos. Yo sabía bastante bien lo que quería y debía hacer y —¡sin embargo!— en la práctica no lo hice. No puedo darles ninguna excusa: ¡he fracasado; he fracasado miserablemente! Ahora, solo puedo esperar que ustedes puedan encontrar lo que yo no les he dado en sus corazones —para así perdonarme a mí mismo, aunque sólo sea un poco— ‘por haberles fallado en esa necesidad tan fundamental que de mí no recibieron’. ¡Aún así, no tendré fácil perdonarme a mí mismo!»

Las preguntas que se trabajarán sobre el fragmento de *The Browning Version*:









- ¿Por qué pide perdón el profesor?
- ¿Qué sentimientos genera en los alumnos el hecho de que su profesor pida perdón en un acto público?
- ¿A qué virtudes se asocia el reconocimiento de la limitación?
- ¿Qué ha podido impedir el desarrollo de su noble vocación docente?
- ¿Cómo podía haber evitado llegar hasta aquí y que hubiese un punto de inflexión en algún momento de su vida?

Reflexión personal de los docentes:

- ¿Conozco a cada uno de mis alumnas/os?
- ¿Qué limitaciones encuentro en mi tarea docente para desarrollar la vocación formativa que conlleva la educación personalizada?
- ¿Ha habido algún punto de inflexión en mi carrera docente?
- ¿Hay algo por lo que pedir perdón a mis alumnos?
- ¿Soy consciente de cómo se siente el alumnado ante la mirada del profesor?
- ¿Y de que los alumnos perciben y son influidos por la situación emocional del docente?
- ¿Creo en el calado de la noble vocación a la que estoy llamado/a por el mero hecho de tratar con jóvenes a los que puedo ayudar a crecer o menguar con mi actitud, mi buen carácter, mi interés por cada uno y mi confianza en ellos?
- ¿Qué virtudes debo desarrollar para comprometerme más con mi vocación docente?

5.13. Anexo 13

Relaciona estas imágenes con la excelencia. ¿Qué le falta a cada una?:

	
<p>Dinero</p>	<p>Apadrinar a un niño necesitado</p>
	
<p>Líder</p>	<p>Buenas notas. Títulos.</p>
	
<p>Colaborar</p>	<p>Podio</p>
	



Buen corazón	Populer
--------------	---------

Fuente: Figura elaboración propia.

#### 5.14. Anexo 14

Escribe cuatro características de una persona excelente que deja buena huella en los demás:



### 5.15. Anexo 15

SESIÓN 11
¿Qué hay de bueno en proponer favores que no puedan ser devueltos?
¿Qué significa “arreglar” a una persona?
¿Es lo mismo que hacer un favor?
¿Cómo se puede arreglar una persona?
¿Por dónde se puede empezar a cambiar el mundo?
¿Qué puedo hacer yo?

Fuente: Tabla elaboración propia.

## 5.16. Anexo 16

PROYECTO INTERDISCIPLINAR							
Áreas	Torre de Hércules	Monte de San Pedro	Castillo de San Antón	Ciudad Vieja	Museos	Lonja	Mercadillo Cocina Económica
SOLIDARIDAD							X
CULTURA	X		X	X	X	X	
ARTE	X		X	X	X		
ORATORIA	X		X	X			
GEOGRAFÍA	X	X	X			X	
HISTORIA	X	X	X	X			
FINANZAS							X
CIENTÍFICO		X			X	X	

Fuente: Tabla elaboración propia.

Cada grupo del aula preparará una parte de la visita. Se hará una visita cultural de los lugares más destacados de La Coruña en la que cada grupo de 6º será guía de un curso, desde 1º a 5º de Primaria.

## 5.17. Anexo 17

SESIÓN 13		1	2	3	4	5
1	Busca información en las fuentes sugeridas y fiables					
2	Contrasta la información					
3	Muestra rigor en los conocimientos					
4	Ha trabajado bien en equipo					
5	Mantiene una actitud colaborativa					
6	Da su opinión					
7	Escucha las opiniones de los demás					
8	Tiene inquietud por mejorar la tarea					
9	Transmite pasión por lo que hace					
10	Ayuda a los demás					
11	Muestra ilusión por mejorar					
12	Acepta las correcciones					
13	Busca información en las fuentes sugeridas y fiables					
14	Es capaz de pasar a la acción					
15	Comparte sus conocimientos					
16	Torre de Hércules					
17	Monte de San Pedro					
18	Castillo de San Antón					
19	Ciudad Vieja					
20	MUNCYT					
21	Museo de Bellas Artes					
22	Lonja					

Fuente: Tabla elaboración propia.

## 5.18. Anexo 18

Anexo 18	
Responde a este cuestionario anónimo de la forma más real posible. Las respuestas serán analizadas para realizar propuestas de mejora en el centro educativo.	
	Quiero que se utilicen las respuestas porque son anónimas y me gustaría contribuir a la mejora.
	No quiero responder aunque sean anónimas las respuestas.
	Quiero que se utilicen las respuestas. No me importaría que no fueran anónimas.
En general, ¿Soy yo misma/o?	
	Sí
	No
	A veces
¿Ante quién no soy yo mismo/a? (0 es nada, 5 es mucho)	
	Mis padres
	Mis compañeras/os de clase
	Mis profesores
	Mis amigas o amigos más cercanos
	En las Redes Sociales
¿Creo que me conozco?	
	Mucho
	Poco
	Nada
En general ¿sé lo que opino de las cosas?	
	Sí
	No
	Casi siempre espero a que otros den su opinión primero.
¿Espero a que opinen los demás para responder lo que responden mis amigos?	
	Siempre
	Casi siempre
	A veces

	Casi nunca
	Nunca
¿Alguna vez he dado a "me gusta" sabiendo que no me gustaba?	
	Sí
	No
¿Me preocupa no caer bien?	
	Mucho
	Poco
¿Alguna vez he criticado a los demás solo porque otras personas lo hacían?	
	Sí
	No
Por caer bien a mi grupo de amigo/as sería capaz de (Contesta en cada casilla "P" si es muy probable; "I" si es improbable)	
	Hacer un reto viral
	Meterme con alguien de forma anónima
	Decir que me gusta algo que no me gusta
	Decir que he hecho algo que no he hecho
¿Qué me impide mostrarme como soy?	

¿Me influye lo que los profesores piensen de mí?	
	Mucho
	Poco
	Nada
¿En qué noto que un profesor confía en mí?	

	En que me confía responsabilidades
	En que se muestra cercano
	En que me cree cuando intento explicarle mis dificultades con su asignatura
	En que lo primero que hace no es poner en tela de juicio lo que le dices, sino confiar
¿Me influye positivamente notar que un profesor o profesora confía en mí?	
	Mucho
	Poco
	Nada
¿Sé cómo está una profesora cuando llega a clase?	
	Siempre
	Casi siempre
	Nunca
¿Reconozco que me dejo llevar por lo que hagan los demás?	
	No, yo hago lo que creo que debo hacer
	Si, me dejo llevar casi siempre
	Casi siempre hago lo que quiero
¿Soy la misma en RRSS y en la realidad?	
	Sí
	No
	Tengo varios perfiles, en el que conocen mis padres si, en otros perfiles, no.
Si tienes RRSS, nombra tres influencers a quienes sigas.	

Si tienes RRSS, nombra tres influencers a quienes te gustaría seguir.	

Fuente: Tabla elaboración propia.

## 5.19. Anexo 19

Diario Observación Programa Educación del Carácter que Promueva la Excelencia Vital						
nº	Rúbrica	1	2	3	4	5
1	Reconoce los sentimientos que causan las miradas, gestos, y acciones personales en los demás.					
2	Conoce y sabe explicar los conceptos Libertad, Responsabilidad					
3	Conoce y sabe explicar los conceptos Compasión, Solidaridad.					
4	Es consciente de los ámbitos en los que puede tomar sus propias decisiones					
5	Es capaz de resistir la presión y decantarse libremente por lo bueno aunque otros no lo hagan.					
6	Reconoce que no es capaz de decantarse por lo bueno si otros no lo hacen.					
7	Elige lo bueno solo cuando le ven los adultos o quien identifica como el que otorga el "premio o castigo".					
8	Cuando está solo elige lo bueno.					
9	Su libertad de elección depende de quién esté delante en cada momento.					
10	Discierne qué le mueve a actuar, sus propias decisiones o las de otras personas.					
11	Es capaz de poner por escrito reflexiones sobre su actuación.					
12	Es capaz de desarrollar el pensamiento crítico.					
13	Tiene un conocimiento adecuado de sí mismo.					
14	Actúa por premios o castigos.					
15	Tiene motor propio.					
16	Depende de lo que piensen los demás.					
17	Es consciente de lo que generan sus palabras, miradas y gestos en los demás.					
18	Reconoce las virtudes que debe desarrollar para ser protagonista de su vida de forma libre y responsable.					



19	Reconoce que debe esforzarse por salir de sí mismo y conocer a los demás.					
20	Comprende los sentimientos de los demás.					
21	Participa en las sesiones.					
22	Es capaz de escuchar antes de hablar.					
23	Es capaz de reconocer sus limitaciones.					
24	Pide ayuda.					
25	Reconoce sus puntos fuertes.					
26	Es capaz de verbalizar sus sentimientos.					
27	Es capaz de modular sus ideas.					
28	Reconoce las fortalezas de los demás.					
29	Es capaz de comprometerse con un proyecto.					
30	Tiene inquietud por mejorar.					
31	Tiene inquietud por mejorar el mundo que le rodea.					
32	Sabe pasar del pensamiento a la acción.					
33	Está dispuesto a mejorar.					
34	Quiere desarrollar la virtud de la fortaleza.					
35	Es capaz de dominar las respuestas impulsivas que impiden pensar entre la emoción y la acción.					
36	Conoce la secuencia pensar, discernir, decidir, actuar					
37	Muestra empatía con las situaciones de los demás.					
38	Sabe las consecuencias de desarrollar la virtud de la templanza.					
39	Es abierto en las amistades.					
40	Está dispuesto a evitar las etiquetas y los prejuicios hacia personas o situaciones.					
41	He conocido opiniones diferentes a la mía en las distintas sesiones.					
42	Se siente habitualmente feliz.					

Fuente: Tabla elaboración propia.

## 5.20. Anexo 20

1. Principal problema con el que se encuentra Alejandra
2. Qué le fue llevando a encontrarse con ese problema
3. ¿Qué es tener una careta?
4. ¿Cómo se sentía cuando estaba sola después de un día “con la careta puesta”
5. ¿Es fácil saber quiénes somos?
6. ¿Y mostrarnos a los demás cómo somos?
7. ¿Qué nos impide mostrarnos como somos?
8. ¿Qué te parece lo más duro?
9. ¿Cómo consiguió salir de esa situación?
10. ¿Qué te ha parecido más interesante?
11. ¿Te parece fácil cambiar?
12. ¿Qué consejos dirías que está transmitiendo Alejandra Acosta?
13. ¿Por qué crees que puede ayudar este vídeo a una persona de tu edad?
14. ¿Qué has aprendido en la sesión de hoy?