

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

Propuesta de intervención para el desarrollo de las fortalezas personales en un aula multicultural. (5º de E.P.)

Trabajo fin de grado presentado por:	Julio Roberto Muriel Pericacho
Titulación:	Grado de Maestro en Educación Primaria
Línea de investigación:	Propuesta de intervención
Director/a:	Begoña Cambor Pandiella

Elche

31 de enero de 2014

Firmado por: Julio Roberto Muriel Pericacho



CATEGORÍA TESAURO: MÉTODOS PEDAGÓGICOS

RESUMEN

La Psicología Positiva se presenta en los últimos años, como una corriente de la psicología general, a la que no viene a sustituir sino a complementar. Aporta una idea positiva del hombre y novedosas herramientas para enfrentarse a las circunstancias difíciles de la vida. Proponen la felicidad y el bienestar como objetivo y convierten estos conceptos en objetos de estudio científico.

La escuela no puede quedar al margen de estas novedades. Distintos grupos de maestros han ideado formas de aplicar los principios de la Psicología Positiva en educación.

Con todo ello, en el presente documento se desarrolla una propuesta de intervención educativa para un grupo de alumnos de un aula multicultural. Es una propuesta complementaria a la respuesta ordinaria que se ofrece desde el currículo a estos alumnos con unas necesidades educativas singulares. Se trata de implementar actividades que les ayuden a desarrollar sus fortalezas personales para que en un futuro sepan cómo alcanzar el bienestar en su vida diaria.

PALABRAS CLAVE

Psicología positiva, bienestar subjetivo, emociones positivas, fluir, virtudes, fortalezas personales, atención plena.

INDICE

1.- JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS.....	4
2.- MARCO TEÓRICO.....	5
2.1.- Caracterización de la Psicología Positiva.	5
2.1.1.- Origen de la Psicología Positiva.	5
2.1.2.- ¿Qué novedad aporta la Psicología Positiva a la Psicología en general? ..	7
2.1.3.- Conceptos básicos de la psicología positiva.....	7
2.2.- Modelo de aplicación educativa: El programa Aulas Felices	12
2.2.1.- Fundamentación teórica	12
2.2.2.- Estructura del Programa	15
2.3.- Descripción del contexto de intervención.....	17
2.3.1.- Aulas multiculturales	17
2.3.2.- Descripción de necesidades educativas del alumnado en aulas multiculturales	17
2.3.3.- Respuesta educativa	19
3.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	22
3.1.- Planteamiento general de la Propuesta de Intervención Educativa	22
3.2.- Objetivos	25
3.2.1.- Objetivo general.....	25
3.2.2.- Objetivos específicos	25
3.3.- Contenidos	25
3.4.- Selección y secuencia didáctica de actividades.....	26
3.4.1.- ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PLENA.....	26
3.4.2.- ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS	27
3.5.- Procedimiento de intervención	31
3.6.- Evaluación	33
3.6.1.- Plan de evaluación	33
3.6.2.- Instrumentos de evaluación	33
4.- CONCLUSIONES.....	36
5.- BIBLIOGRAFIA	40
6.- ANEXOS	42

1.- JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

Actualmente, existe variada bibliografía pedagógica y psicológica, y gran preocupación de los maestros, por la falta de motivación del alumnado, el stress y el fracaso escolar, los conflictos en el aula, la falta de autoestima, etc. Y esta preocupación se acrecienta en contextos complejos como son las aulas multiculturales.

En este tipo de contexto educativo, existen conflictos de intereses, de necesidades, de valores, de creencias y de relación y comunicación que dificultan el día a día de la vida del aula, interfiriendo en el normal desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La respuesta más común a estos problemas de la educación, es la que ofrece la normativa vigente mediante las adaptaciones del currículo, las técnicas de modificación de conducta, etc. Estas y otras medidas se llevan aplicando largo tiempo en educación, pero no parecen suficientes.

Pues bien, parece que hay otra vía complementaria para que los alumnos desarrollen con éxito su vida escolar y su futura vida adulta. La Psicología Positiva y una aplicación educativa concreta: el programa “Aulas Felices”, plantean que el objetivo del desarrollo integral de las personas es el bienestar personal, la felicidad.

Por ello, la respuesta a los problemas señalados anteriormente, no son soluciones parciales sino que es el desarrollo de la personalidad y el entrenamiento de las virtudes y fortalezas personales que la componen (Seligman, 2002), ofreciendo a los alumnos experiencias positivas que se conviertan en las herramientas para aprender a ser y aprender a convivir.

La finalidad es aumentar las competencias y desarrollar la inteligencia y su buen uso, tanto del individuo como del grupo en el que están inmersos. Se trata de hacer sentir al alumno que la satisfacción por lo que uno hace y consigue cada día, no está del todo predeterminado; que nuestra voluntad puede cambiarlo todo, y que ahí reside la verdadera felicidad a la que todos debemos aspirar.

Por todo ello, se plantea como objetivo general de este TFG: **Elaborar una propuesta de intervención como respuesta educativa a las necesidades de los alumnos de un aula multicultural (5º), mediante el desarrollo de la Atención Plena y las fortalezas personales.**

Para conseguir dicho objetivo general, se han diseñado los siguientes objetivos específicos:

- 1.- Investigar y recoger bibliografía que justifique la novedad de la Psicología Positiva como rama de la Psicología.
- 2.- Analizar el cuerpo teórico de la Psicología Positiva mediante la revisión de la obra de autores sobresalientes en este campo.
- 3.- Valorar una aplicación didáctica novedosa de la Psicología Positiva: Programa Aulas Felices
- 4.- Elaborar una propuesta personal de intervención para el desarrollo de las fortalezas personales en un aula multicultural de 5º de Educación Primaria.

2.- MARCO TEÓRICO

2.1.- Caracterización de la Psicología Positiva.

2.1.1.- Origen de la Psicología Positiva.

Como cualquier otro hecho de la vida humana, una corriente psicológica no surge de la nada. Hay un contexto social y cultural que marca la oportunidad de su aparición. Ocurre que en un mismo momento histórico muchos pensadores coetáneos se preguntan por cuestiones similares.

Según Gancedo (2001), podemos situar en las décadas de los 60 y 70 del siglo XX la aparición del llamado *Enfoque Salugénico* de la Psicología que pone el énfasis en la promoción de la salud entendida en sentido amplio, no solo como ausencia de enfermedad. En dicho enfoque es en el que podemos situar a la Psicología Positiva.

Dos son los hechos importantes en el desarrollo del Enfoque Salugénico. El primero durante la década de 1950. La Psicología Humanista desarrolló teorías que se centraron en la felicidad y los aspectos positivos de la naturaleza humana.

Los principales autores de esta corriente son Carl Rogers, Erich Fromm, y Abraham Maslow. Fue éste último el que utilizó por primera vez el término Psicología Positiva en su obra *“Motivación y personalidad”* (1963).

“Desgraciadamente, la psicología humanista no se ha visto acompañada de una base empírica sólida y ha dado lugar a una inmensa cantidad de movimientos de autoayuda dudosos y poco fiables” (Vera, 2006:2)

El segundo hecho fue que en los años siguientes, crece la preocupación entre los psicólogos por encontrar soluciones a los problemas psicológicos utilizando técnicas e interpretaciones nuevas. Por ello, a lo largo de los 80, aparecen una serie de investigaciones independientes en torno al psiquismo y sus aspectos funcionales como la creatividad, el apego, la resiliencia, las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, entre otras.

A final de los años 90, el Enfoque Salugénico cristaliza en la Psicología Positiva.

Se considera que el discurso que Martin Seligman dio en su toma de posesión como presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA), en el año 1998, fue el acontecimiento que marca el nacimiento de la Psicología Positiva como tal. En dicho discurso argumentaba que la Psicología tradicional no se había ocupado de lo bueno que hay en el ser humano, ya que sus investigaciones e intervenciones se dirigían a resolver trastornos y problemas de comportamiento. En el año 2000, el monográfico sobre psicología positiva en la revista *American Psychologist*, es el documento que da carácter oficial a la nueva corriente. Desde entonces el interés por la Psicología Positiva ha ido en constante aumento.

El enfoque científico de la Psicología Positiva reúne a autores como Csíkszentmihályi, Lyubomirsky, Diener, Sheldon, Kesebir, Schkade, Fredrickson, Branigam y Vera, entre otros.

2.1.2- ¿Qué novedad aporta la Psicología Positiva a la Psicología en general?

Seligman (2002:29), argumenta la necesidad de la Psicología Positiva diciendo: *“Necesitamos una psicología que esté a la altura de las circunstancias, porque ésa es la pieza que falta en el rompecabezas de la predicción del comportamiento humano.”*

Seligman argumenta lo que la psicología positiva es y no es. No es *autoayuda*, no es *hedonismo*. Afirma que la Psicología Positiva no es una teoría completa sobre el sentido de la vida. La psicología positiva es una ciencia que estudia los procesos que desarrollan las fortalezas y emociones positivas del ser humano, porque el estudio de la salud, el bienestar y la felicidad es tan importante, serio y científico como el de la enfermedad, la disfunción y el malestar.

Se debe considerar que la Psicología Positiva es una nueva forma de entender la psicología que complementa y apoya a la psicología tradicional.

2.1.3.- Conceptos básicos de la psicología positiva.

I. La Felicidad.

Diversos pensadores y psicólogos consultados, como Seligman, Lyubomirsky, Matthieu Ricard, considerado el hombre más feliz del mundo, Csikszentmihalyi, consideran que para definir felicidad, en primer lugar se debe diferenciar del término placer y reformularla como *estado de bienestar*.

Matthieu Ricard, “La felicidad es una palabra tan vaga, que mejor usaremos bienestar. (<http://www.youtube.com/watch?v=cGA18tRdzyg>)

Seligman (2002), apunta que para poder considerar la felicidad como un objeto de estudio científico, debe identificarse con *bienestar subjetivo* definido por cada individuo. El bienestar subjetivo incluye dos elementos: *el emocional* - emociones positivas fundamentalmente-, y *el cognitivo*- evaluación de nuestra satisfacción vital-.

Lyubomirsky (2008: 48) la define de la siguiente forma: *“Uso la palabra “felicidad” para referirme a la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar*

positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena”.

Seligman (2002) propone una fórmula en la que se combinan las variables de las que depende la felicidad duradera: $F = R + C + V$

R, rango o predisposición genética de cada persona

C, circunstancias que encuadran la vida personal

V, voluntad individual para emprender una vida mejor

Lyubomirsky (2008) expresa en un gráfico los porcentajes en que estas variables influyen en la felicidad. R- 50%; C-10% y V-40%.

La buena noticia es que a pesar de que sólo el 40% no está comprometido, se puede aumentar la felicidad. Debemos sacar el mayor provecho posible de ese 40% de margen voluntario de actuación. La forma de aumentar nuestro nivel de bienestar y felicidad es a través del comportamiento consciente y voluntario. Por eso, es educable. Tendríamos que aprender y experimentar lo que hacen y sienten las personas felices.

Seligman (2002) define tres niveles de felicidad: la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa. Cada nivel incluye al anterior y todos son necesarios para llegar a la auténtica felicidad.

II. Las emociones positivas

Según el diccionario de la lengua española (<http://www.rae.es/>), una *emoción* es “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Vera (2006) explica que a lo largo de la historia de la psicología ha sido una constante el estudio de las emociones negativas como el miedo, la tristeza, la ira, etc., ya que tienen valor adaptativo y por lo tanto, un especial interés. Pero además hay otro tipo de razones como la dificultad de estudiarlas ya que según las taxonomías científicas hay 3 emociones negativas por cada positiva; y que las

emociones positivas no tienen expresiones faciales unívocas ni respuestas diferenciadas del sistema nervioso.

Desde los años 90, la investigación de los psicólogos adscritos a la Psicología Positiva, se ha centrado en demostrar que las emociones positivas como la alegría, la satisfacción, el entusiasmo, etc. tienen un alto valor adaptativo en el curso de la evolución humana. (Seligman, 2002)

Vera (2006) citando a Fredrickson, explica que las emociones positivas preparan a los individuos a enfrentarse con éxito a las situaciones problemáticas del futuro porque ayudan a construir la *resiliencia psicológica*. Según este planteamiento, las emociones positivas pueden convertirse en las herramientas que prevengan y traten los problemas que habitualmente se han afrontado desde el control de las emociones negativas.

Vecina (2006) señala que son diversas las investigaciones centradas en demostrar el valor adaptativo de las emociones positivas y el efecto sobre una organización cognitiva más abierta y sobre la habilidad para integrar distintos tipos de información. Asimismo, las emociones positivas favorecen la producción de respuestas novedosas, es decir, el pensamiento creativo.

“Es difícil imaginar a Miguel Ángel cabreado mientras pintaba la Capilla Sixtina, a Newton iracundo debajo del manzano, a Edison, a Marie Curie, a Pasteur, etc. deprimidos en sus laboratorios. Por el contrario, es fácil imaginarles absortos en su tarea, emocionados contemplando sus avances hacia una meta deseada y llena de significado para ellos”. (Vecina 2006:12).

Seligman (2002) apunta orientaciones educativas sobre las emociones positivas en los niños pequeños. Señala, en primer lugar, que la emoción es la base de su acción en el mundo. Los niños, por ello, experimentan muchas emociones positivas. Desde el punto de vista educativo interesa incrementar el número de experiencias y emociones positivas de los niños.

Este autor explica que: “Hay tres principios sobre la emotividad positiva aplicados a la crianza:

“Primer principio.- Los sentimientos positivos amplían y desarrollan los recursos intelectuales, sociales y físicos que serían los que influirán en los niños cuando sean mayores”. (Seligman, 2002:278)

En este sentido, Seligman relaciona los sentimientos positivos con el desarrollo del *apego seguro*. Cuando un niño desarrolla un fuerte apego a sus figuras de referencia, madre sobretodo, construido con emociones positivas, es capaz de lanzarse a explorar el mundo que le rodea porque sabe que puede volver cuando lo necesite a una zona segura, su madre. Este hecho hace que el niño domine el entorno cercano antes que un niño que no haya construido este apego seguro. La sensación de dominio en las distintas situaciones hace que se generen más sentimientos positivos en una “espiral ascendente”.

Su repertorio de conductas se amplía y es capaz de arriesgarse en su actividad exploratoria. Por esto, Seligman afirma que cuando las personas tienen sentimientos positivos, el pensamiento se modifica y se vuelve cada vez más creativo.

“Segundo principio.- Se han de incrementar las emociones positivas de los hijos para iniciar una espiral ascendente que conduzca a mayores sentimientos positivos...La emoción positiva aparece antes que las fortalezas y virtudes, y son su materia prima.”

“Tercer principio.- Los rasgos positivos que muestren sus hijos son igual de reales y auténticos que los negativos”(Seligman, 2002: 281-282).

Entre todas las emociones positivas, destaca especialmente la *Fluidez*. Csikszentmihalyi (1998) explica que en nuestra vida cotidiana las actividades relacionadas con nuestros objetivos vitales, que nos hacen concentrarnos de tal manera y que nos hacen sentir que merecen la pena ser realizadas, se llaman *actividades de flujo* y nos llevan a un *estado de fluidez*. Este tipo de actividades que nos hacen disfrutar en cada momento, son emociones positivas que forjan la felicidad.

“Es posible mejorar la calidad de vida si nos aseguramos de que objetivos claros, retroalimentación inmediata, capacidades a la altura de las oportunidades de acción y las restantes condiciones de los estados de fluidez, formen

constantemente y lo más posible parte de la vida cotidiana.” (Csikszentmihalyi, 1998:47)

Una frase coloquial puede aclarar lo que se entiende por estado de *Fluidez*: “He llegado tarde porque estaba haciendo..... y el tiempo se me ha pasado volando”

Entre las actividades que proporcionan *Fluidez*, destacan las relaciones sociales. "De todas las cosas que hacemos normalmente, la relación con los demás es la menos predecible. En un determinado momento se produce un estado de fluidez y, al momento siguiente, apatía, ansiedad, estado de relajación o aburrimiento." (Csikszentmihalyi, 1998:101)

Lo importante es tener claro que en las relaciones sociales, no se puede avanzar sin dar nada a cambio. En la interacción se exigen dos condiciones:

- 1.- Que nuestros objetivos y los de la otra persona sean compatibles.
- 2.- Atender a los objetivos del otro

“Cuando se dan estas condiciones, es posible conseguir el resultado más válido que se obtiene de estar con los demás: experimentar el estado de fluidez que se produce con la interacción óptima” (Csikszentmihalyi, 1998:105)

III. Las virtudes y las fortalezas personales.

El concepto clave de la Psicología Positiva es el desarrollo de los rasgos positivos: las virtudes y fortalezas personales.

Seligman (2002) se refiere al “buen carácter”, o la personalidad deseable, como un conjunto de rasgos positivos que él denomina *Fortalezas* y que organiza en torno a *Virtudes* más generales. Tras la investigación en diversas culturas, y la revisión de bibliografía clásica sobre el tema (Sto. Tomás de Aquino, Aristóteles, Platón, Confucio, Buda), comprueba que todas estas tradiciones valoraban, desde épocas remotas, las mismas virtudes. Por ello, define seis *Virtudes* que son comunes a toda la especie humana:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Sabiduría y conocimiento | 4. Justicia |
| 2. Coraje | 5. Templanza/ moderación |
| 3. Humanidad | 6. Espiritualidad y trascendencia |

Cada virtud contiene una serie de componentes específicos que denomina “Fortalezas”. “Son los distintos caminos para llegar a la virtud.” “Son rasgos, es decir, características psicológicas que se presentan en situaciones distintas y a lo largo del tiempo.” (Seligman, 2002:189)

Describe 24 fortalezas, entre ellas incluye la inteligencia emocional.

En el sitio web del profesor Seligman, <http://www.authentichappiness.org>, se puede realizar un test on line y obtener información detallada de las fortalezas personales.

2.2.- Modelo de aplicación educativa: El programa Aulas Felices

2.2.1.- Fundamentación teórica

El programa *Aulas Felices* tiene como objetivo la difusión entre los maestros de las aportaciones actuales de la Psicología Positiva, ya que tiene extraordinarias posibilidades de renovación del proceso de enseñanza aprendizaje. El Programa presenta un modelo general de aplicación operativa de la Psicología Positiva en la educación formal. Los autores se cuestionan si realmente enseñamos a nuestros alumnos a ser felices. Si les enseñamos a disfrutar de las actividades que realizan, a experimentar satisfacción, a regular la propia conducta, a comprometerse...en el presente, aquí y ahora.

“Los educadores creemos que el bienestar de nuestros alumnos se producirá en el futuro y lo que aprenden con nosotros un día dará sus frutos en forma de trabajo, buenas condiciones de vida, etc. Y todo ello para que puedan ser felices, circunstancia ésta que siempre situamos en función de la formación básica de forma automática.” (Equipo Sati, 2012:5)

La justificación de su integración curricular se basa en las relaciones que establece entre las Fortalezas personales, las Competencias Básicas, la Acción

Tutorial y la Educación en Valores. El programa fundamenta su cuerpo teórico en las investigaciones y principios propuestos por Seligman y Csíkszentmihályi.

Se realiza una extensa reflexión y relación entre todos los elementos del currículo y las fortalezas (Equipo Sati, 2012:52-54)

- Fortalezas y competencias básicas
- Fortalezas, competencias básicas, acción tutorial y educación en valores
- Fortalezas y algún programa educativo usuales dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social.
- Fortalezas, competencias básicas e inteligencias múltiples

Con este análisis se prueba que lo planteado después en el programa de intervención, efectivamente trabajará desde el currículo.

Los autores están interesados en describir una ciencia de la felicidad. Su primer argumento es que el bienestar, la felicidad (utilizan los términos indistintamente) no depende de las cosas externas sino de cómo las percibimos. El programa está interesado en diferenciar claramente el *bienestar* que nos es dado con de aquello otro que nosotros conseguimos con nuestro esfuerzo personal y nuestra actividad intencional, cuestión que según los autores, Seligman no marca claramente.

Por eso, la felicidad y el perfeccionamiento personal son dos procesos inseparables. La felicidad es una actitud interior del ser humano que es educable porque implica un proceso de cambio y autodesarrollo personal.

Para contestar a la pregunta ¿Qué tipo de felicidad pretendemos potenciar en las aulas? , revisan la obra de Martin Seligman (2011) en la que el autor añade “los logros y las relaciones interpersonales” a los tres niveles de felicidad, la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa, que definía en su obra La auténtica felicidad (2002).

El programa recoge el modelo actual de bienestar propuesto por el autor: *PERMA* (Equipo Sati, 2012:14) que se potenciará mediante las dos áreas de intervención: *la atención plena y el desarrollo de las fortalezas*.

- Emociones positivas o vida placentera (**P**ositive emotions)
- Compromiso o vida comprometida (**E**ngagement)
- Relaciones (**R**elationships)
- Significado o vida significativa (**M**eaning)
- Logros (**A**chievements)

La fundamentación del programa recoge los porcentajes que Lyubomirsky (2008) atribuye a las tres variables que influyen en la felicidad: el valor de referencia (bases neurofisiológicas de nuestro temperamento, influye un 50%), la actitud deliberada (lo que hacemos en nuestra vida cotidiana que depende de nosotros 40%) y las circunstancias (10%)

El programa, como he señalado anteriormente, tiene como ejes el desarrollo de la *atención plena* y de las *24 fortalezas*.

El primer eje: La atención plena consiste en un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente. Hay numerosas investigaciones que avalan la práctica regular de la atención plena. Los beneficios que puede producir su práctica son el aumento de la concentración, la reducción de los automatismos, el logro del control de los pensamientos, emociones y conductas, el disfrute del momento presente, efectos físicos saludables (relajación, mejora de la presión arterial...) y cambios positivos a nivel neurobiológico.

La atención plena o mindfulness se entrena mediante la meditación, entendida como un estado de calma en la que desarrollamos la observación serena y la mejora como personas. Se pretende que sea la herramienta que los alumnos utilicen para vivir el presente de manera consciente, lo que les ayudará a disfrutar con el aprendizaje y con su vida.

El aprendizaje de la atención plena se realiza en el aula con técnicas muy sencillas como la respiración consciente, la meditación caminando, la exploración del cuerpo, etc. Se trata de convertirla en un hábito de nuestra vida cotidiana que proporcione una actitud vital de serenidad

Dos aspectos parciales de la atención plena son el *saboreo* (disfrutar de las experiencias gratificantes de la vida) y *el fluir* (interés máximo y concentración en lo que se hace)

“La atención plena puede tener un enorme potencial educativo con todo tipo de niños, también con los que tengan algún déficit como Trastornos por Déficit de Atención, con y sin Hiperactividad”. (Equipo Sati, 2012:40)

El segundo eje: Virtudes y veinticuatro Fortalezas Personales.

Los autores del programa *Aulas Felices*, justifican cómo se relaciona el quehacer educativo con las virtudes y fortalezas.

- Permite abordar el trabajo en torno a las tres Competencias Básicas de carácter más transversal: Autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana y aprender a aprender.
- Las 24 fortalezas personales se pueden considerar un desglose operativo de las competencias básicas.
- Los últimos resultados de las investigaciones de la psicología positiva son un excelente aval
- Posibilita estructurar y unificar el trabajo que vienen realizando los centros educativos en torno a la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

El enfoque del programa *Aulas Felices* es un enfoque abierto, lo que equivale a decir que para el desarrollo integral de los alumnos hay que potenciar el mayor número de fortalezas, las que ya tienen y las que todavía no están presentes en ellos.

En el Anexo I, se ha incluido la relación de fortalezas personales tal como las presenta el Equipo Sati en el Programa *Aulas Felices* (2012).

2.2.2.- Estructura del Programa

El programa *Aulas Felices* plantea implementar actividades en la vida cotidiana del aula que desarrollen la atención plena y las fortalezas personales para potenciar los cinco componentes básicos de la felicidad.

Las actividades que propone el programa, tienen como objetivo el pleno desenvolvimiento de las Competencias relacionadas con el desarrollo personal y social del alumnado, incluyendo además la competencia de aprender a aprender.

No debería ser un trabajo añadido sino que se pretende reestructurar lo que ya se hace teniendo muy en cuenta las relaciones establecidas entre todos los elementos y las Fortalezas.

La aplicación del programa se puede llevar a cabo en el horario de áreas concretas o en sesiones de tutoría.

El programa no se puede abarcar en un solo curso escolar. Está pensado para implementarlo en todos los cursos de Educación Infantil y Educación Primaria.

Para llevar a cabo el programa se establecen cuatro niveles de aplicación a desarrollar de forma independiente o complementaria. Estos niveles son Aula, Equipo de ciclo, Centro, Comunidad educativa

Lo ideal sería situarse en este último nivel e implicar tanto a familias como a profesores y alumnos en el mismo.

Los autores señalan que no hay una secuenciación ni temporalización de actividades mejor que otra, sino que será cada Centro y cada maestro en su contexto concreto, los que deben adecuar las acciones a llevar a cabo.

El programa incluye ejemplos concretos de actividades y ejercicios adecuados, para desarrollar:

- La Atención Plena como hábito y como eje transversal del programa. Se plantean actividades generales, otras de la vida cotidiana, y también organizadas por su adecuación a los distintos niveles educativos. (Equipo Sati, 2012:61-86)
- Propuestas globales para desarrollar las 24 Fortalezas (Equipo Sati, 2012:87-96). Estas propuestas son los principios metodológicos generales que deberían aplicarse para crear un ambiente positivo en la escuela, e incluyen orientaciones sobre el perfil y la actitud de los maestros-as, las condiciones necesarias de aprendizaje para crear estados de fluidez, la organización de

elementos personales, materiales y metodológicos que sean estimulantes y variados.

- Propuestas específicas para cada Virtud y sus Fortalezas asociadas organizadas por etapas educativas: Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. (pág. 97 a 362). Es la parte más amplia de la obra.
- Estrategias para llevar a cabo planes personalizados que desarrollen determinadas Fortalezas. (pág. 363 a 368)
- Formas organizativas para el trabajo conjunto entre las familias y los centros educativos. (pág. 369 a 370)

2.3.- Descripción del contexto de intervención

2.3.1.- Aulas multiculturales

El alumnado que asiste a la escuela primaria es reflejo de la sociedad. En nuestra sociedad todos los contextos son heterogéneos y dinámicos. Desde los últimos años debido a la expansión económica y con ella la necesidad de mano de obra, la incorporación de alumnado extranjero en los colegios de la comunidad valenciana, ha sido cada vez más frecuente, de forma que centros educativos concretos reciben una población casi mayoritaria de este grupo de alumnado.

La diversidad en la escuela depende del contexto geográfico y social en el que se sitúa. La diversidad en el aula proviene además, de los grupos socioculturales de los alumnos escolarizados.

2.3.2.- Descripción de necesidades educativas del alumnado en aulas Multiculturales.

El hecho de la diversidad cultural ha llevado a replantear las funciones de los maestros en este ambiente educativo. Se ha hecho necesario plantear nuevas tareas. Para llevarlas a cabo, es imprescindible, en primer lugar, conocer el perfil de este alumnado.

Godoy Merino, M.J., Suárez Muñoz, A. & Lucas Milán, M.G. (2011) recogen las causas que hacen de este alumnado, sujetos con necesidades específicas de apoyo educativo:

- Escolarización tardía. Se incorporan en diferentes niveles de la etapa de primaria, frecuentemente con matrícula fuera de plazo.
- La lengua y la cultura no coinciden con la escolar.
- La familia no suele aportar documentación de la escolaridad anterior.
- Absentismo escolar
- Problemas de comunicación con la familia y el alumno.
- Falta de material escolar

Necesidades educativas del alumnado inmigrante:

1. Necesidad de ser acogidos

- “El alumnado inmigrante presenta interacciones sociales escasas y nivel bajo de integración, se perciben con dificultades para conseguir y mantener amigos y se sienten aislados y tímidos”. (León, et al. 2007)
- León (2007) obtiene en su estudio diferencias significativas con los alumnos autóctonos en las variables: Autoconcepto social, Consideración hacia los demás, Retraimiento social y Ansiedad social/timidez.
- Presenta niveles más bajos de inadaptación escolar y rendimiento académico que sus compañeros autóctonos (Rodríguez, et al., 2002)

2. Necesidad de aprender la lengua escolar

- El alumnado no castellano parlante tiene una lengua con estructura distinta, incluso en el caso de alumnado árabe la lengua escrita también tiene características diferentes.
- La mayoría de las familias inmigrantes viven en barrios pobres donde se utiliza un lenguaje restringido, diferente al que la escuela exige.

3. Necesidad de integrarse en la cultura de la sociedad sin perder la propia

- Tienen necesidades educativas derivadas de situaciones de privación social, cultural y económica.

2.3.3.- Respuesta educativa

a) Marco legislativo

Cuatro son los pilares básicos de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos. (Delors, 1998)

Estos ejes constituyen la premisa de la educación del siglo XXI. Una educación común que ha de ser para todos. Pero los alumnos son diversos. Por esto, la atención a la diversidad es uno de los principios básicos de nuestro Sistema Educativo.

Desde la administración educativa se han tomado medidas normativas para que la integración en el Sistema Educativo se realice en las mejores condiciones, porque se ha de considerar al alumnado inmigrante un alumnado más, con sus connotaciones específicas.

El alumnado inmigrante se considera de incorporación tardía. La LOE y ahora la LOMCE, lo consideran “alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo”.

Los referentes legislativos que garantizan la equidad de la educación para estos y todos los alumnos es la que incluyo a continuación

El Sistema Educativo establecido por la Ley Orgánica de Educación de 2006, LOE, y su reforma con la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa de 2013, LOMCE, expresan:

“Tres son los principios fundamentales que presiden esta Ley. El primero consiste en la exigencia de proporcionar una educación de calidad a todos los ciudadanos de ambos sexos, en todos los niveles del sistema educativo.” (LOE, Preámbulo)

Sobre los principios y fines de la educación, el artículo 1 recoge:

“a) La calidad de la educación para todo el alumnado, independientemente de sus condiciones y circunstancias.

b) La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación, y que actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que se deriven de cualquier tipo de discapacidad.

k) La educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar.”

La normativa en la comunidad valenciana se regula en:

DECRETO 39/1998, de 31 de marzo, del Gobierno Valenciano, de ordenación de la educación para la atención del alumnado con necesidades educativas especiales. DOGV 17.04.98

ORDEN de 4 de julio de 2001, de la Conselleria de Cultura y Educación, por la que se regula la atención al alumnado con necesidades de compensación educativa mediante medidas y planes de Compensación. DOGV 17.07.2001

El Programa de Compensación Educativa atiende al alumnado extranjero, proporcionando recursos personales y materiales, de acuerdo con el plan específico presentado por cada centro según las necesidades educativas concretas de dicho alumnado.

La Consejería de Cultura y Educación de la Generalitat Valenciana dispone del sitio web dedicado a la atención al alumnado inmigrante:

<http://www.cece.gva.es/ocd/areaord/es/interculturalidad.htm>

Este sitio web tiene las siguientes secciones: Observatorio, Acogida, Folleto Informativo, Recursos Didácticos, Buenas Prácticas y Enlaces.

b) Documentos del Centro educativo.

Los documentos del centro educativo que recogen las medidas para el alumnado inmigrante, se incluyen en el Proyecto Educativo de Centro y son:

1. El plan de Acogida. Es el documento que recoge los objetivos, las líneas básicas de actuación y los momentos de la acogida: fase informativa, acogida del centro, primer contacto con el centro y acogida en el aula.
2. El Plan de atención a la diversidad. Documento que recoge las medidas de atención a todos los grupos de diversidad en un centro, desde la concreción curricular hasta las adaptaciones curriculares.

c) La Educación Intercultural como eje de atención a la diversidad.

La atención a la diversidad es un principio fundamental del Sistema educativo que propone la LOE y ahora también la LOMCE.

En este sentido, la presencia de inmigrantes de origen extranjero en la sociedad y en las escuelas, aumenta su pluralidad étnica. Estas diferencias que aportan los inmigrantes, deben ser atendidas, en y desde los centros escolares.

«La Educación Intercultural se impone como una necesidad para atender a cualquier población diversa en culturas, religiones, costumbres,... y también se necesitan unos profesionales preparados para llevarla a cabo» (Salmerón y otros, 2001)

La educación intercultural es un enfoque educativo que entiende el proceso de aprendizaje como interacción entre maestro alumno y alumnos entre sí. Este enfoque se apoya en la base cultural de sus protagonistas haciendo que los alumnos sean capaces de analizar críticamente las acciones de alineamiento sociocultural. Se utiliza de forma sistemática la cultura del alumno en el aprendizaje. La comprensión y conceptualización de la realidad social se realiza desde diversas perspectivas culturales. Se educa a los alumnos para la ciudadanía que ejercerán en una sociedad cada vez más compleja. Los contenidos del currículo se trabajan mediante el contraste con la realidad del entorno.

En la intervención educativa diaria, se debe favorecer que los referentes culturales interactúen cuidando el modo en que se produce la comunicación y la

expresión espontánea de la identidad cultural y tener en cuenta que los factores ideológicos influyen en cómo percibimos otras culturas.

La función del maestro será aplicar estrategias que permitan diversificar el aprendizaje e impliquen en el proceso a todo el alumnado promoviendo la interacción y la participación mejorando día a día las condiciones en que ambas se producen.

El enfoque metodológico a utilizar debe promover la interacción y el intercambio; crear un clima en el grupo de confianza, seguridad, respeto, aceptación.

Para ello las características de la metodología deberían ser:

- *Estilo cooperativo*: porque permite que los alumnos ideen mecanismos de colaboración y ayuda, refuerza la cohesión grupal porque hace que sus tareas individuales tengan un objetivo común, mejora la autoestima, mejora la capacidad de comprensión y respeto hacia quienes nos rodean, favorece la adquisición de competencias sociales, desarrolla la capacidad empática, de situarse en la perspectiva del otro, proporciona experiencias satisfactorias de interacción en igualdad y estimula el progreso cognitivo, tanto por conflicto socio cognitivo o por la vía de las acciones conjuntas.
- *De enfoque socio afectivo*: porque permite que los alumnos adquieran habilidades sociales y se mejora la aceptación, el respeto, el apoyo y la colaboración.

3.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

3.1.- Planteamiento general de la Propuesta de Intervención Educativa

La propuesta de intervención que se presenta, parte de las necesidades del alumnado extranjero en aulas multiculturales, descritas anteriormente y es congruente con el enfoque intercultural planteado.

En función de las necesidades de estos alumnos y a fin de acotar la tarea, se ha realizado una selección de cuatro de las seis virtudes y siete de las veinticuatro fortalezas personales, señaladas por Seligman, para priorizar su desarrollo en el plan que se diseña y que son como hipótesis, las que permitirían a dichos alumnos obtener niveles cada vez más altos de bienestar personal y social.

Esta breve selección es una condición necesaria para que la propuesta tenga una temporalización ajustada a un trimestre. Sin embargo, sería necesario continuar implementando el programa desde la tutoría una vez realizado el trabajo inicial señalado en la propuesta de intervención.

Se han planificado dos grupos de actividades siguiendo el modelo del Programa Aulas Felices: de Atención Plena y de desarrollo de las fortalezas personales.

Necesidad	Virtud	Fortaleza
Acogimiento	Coraje	6 Valentía, valor 7 Perseverancia 8 Integridad, autenticidad
	Humanidad	11 Amabilidad
Integración cultural	Moderación	16 Capacidad de perdonar
	Trascendencia	20 Apreciación de la belleza 21 Gratitud

¿Cuál es el sentido de cada fortaleza?

El Equipo Sati (2012:43-44) las define de la siguiente forma:

“6.- Valentía. No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado.

7.- Perseverancia. Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8.- Integridad, autenticidad. Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.

11.-Amabilidad. Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

16.-Capacidad de perdonar. Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.

20.-Apreciación de la belleza y la excelencia. Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas.

21.-Gratitud. Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento”.

¿A quién va dirigida la propuesta?

La propuesta de intervención se plantea para un grupo clase formado por 19 alumnos-as de primer nivel del tercer ciclo de Educación Primaria (5º curso). De ellos, 15 son extranjeros de distintas nacionalidades.

El Centro tiene un Plan de Compensatoria.

¿Cuándo se llevaría a cabo?

La propuesta está diseñada para aplicarse en el primer trimestre del curso escolar, durante cinco quincenas: de octubre a diciembre. Formaría parte del conjunto de actividades tutoriales.

En el mes de septiembre se realizaría la evaluación inicial y la 3ª semana de diciembre la evaluación final.

3.2.- Objetivos

3.2.1- Objetivo general

1.- Mejorar la cohesión del grupo, las relaciones dentro del grupo, y la integración de sus miembros en él mediante el cultivo de la Atención Plena y Las Fortalezas Personales.

3.2.2- Objetivos específicos

1.1.- Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado

1.2.- Entrenar la Atención Plena

1.3.- Desarrollar la fortalezas personales: 6: Valentía; 7: Perseverancia; 8: Integridad; autenticidad; 11: Amabilidad; 16: Capacidad de perdonar; 20: Apreciación de la belleza y la excelencia; 21: gratitud.

3.3.- Contenidos

- El pensamiento positivo
- Las conductas asertivas
- Apreciación y valoración de las cosas buenas que nos pasan.
- Identificación de situaciones en las que se pongan en práctica fórmulas de agradecimiento y solicitud de ayuda.
- Práctica de conductas asertivas
- Identificación de las propias capacidades y limitaciones.
- Expresión de preferencias y opiniones personales.
- Puesta en práctica de conductas positivas.
- Valoración de los beneficios del perdón
- Participación en la mejora estética del aula

3.4.- Selección y secuencia didáctica de actividades

3.4.1.- ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PLENA

Como señala el Equipo Sati (2012:34), “La atención plena es una actitud global ante la vida”. Las actividades para su desarrollo tienen como objetivo el cultivo de la conciencia y la calma, no buscan solo la relajación.

Los momentos reservados en esta propuesta de intervención para realizar la práctica de la Atención Plena son la asamblea de la mañana, la vuelta del recreo, el cambio de una clase a otra, por ejemplo a la de música.

Banco de actividades:

1.- Mi respiración.

La tarea consiste en centrar toda la atención en la respiración durante un minuto. Se advierte a los niños de que seguramente la mente se distraerá en varias ocasiones pero no importa, hay que dirigir de nuevo la atención a la respiración. Se realiza con los ojos abiertos y respiración normal. Ponemos un cronómetro de cocina para que suene en un minuto. Comentaremos la dificultad de la tarea.

2.- Observación Consciente.

La observación consciente es una forma de meditación. Cada alumno elige un objeto para la observación. Puede ser un lápiz, un pequeño juguete. Lo pone en sus manos intentando que la atención se dirija sólo al objeto. Se trata solo de observar.

Se marca un tiempo de atención.

Se hará notar a los alumnos la sensación de estar presente en “el aquí y ahora” durante este ejercicio.

3.- Escucha consciente

Se utiliza una pieza musical en la que predomine determinado instrumento.

Se trata de escuchar atentamente y concentrarse en el sonido que produce.

Se marca un tiempo. Es más fácil con los ojos cerrados.

4.- Contar hasta diez

Parece una tarea fácil, pero cerrar los ojos y contar lentamente hasta diez sin que se cruce ningún pensamiento no lo es. Cada vez que un pensamiento corte la cuenta debemos volver a empezar.

5.- Saboreo una fruta

Se ofrece a los niños un trocito de fruta y se les plantea saborearla durante un minuto sin masticarla ni tragarla. Deben concentrarse en el sabor de dicha fruta y no distraerse con otro pensamiento.

3.4.2.- ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS

TITULO: Tres cosas buenas	Tiempo: Todos los días al terminar la jornada, 10 minutos.	F.21 ACT1
Objetivo: Tomar conciencia de las cosas buenas que nos pasan, apreciarlas y valorarlas. Educar la mente en el pensamiento positivo		
Desarrollo: 1º. Recordar y anotar: (en cuaderno o similar). Indicar al grupo que piensen en tres cosas buenas que le han pasado durante el día. Los deberá anotar de forma individual y cada uno hará su propia reflexión, antes de ponerlo en común, si es que se quiere poner en común. No hay por qué hacerlo siempre. 2º. Interiorizar: Pedirles que cierren los ojos y que piensen en la primera cosa, después en la segunda y finalmente en la tercera. 3º. Reflexionar: Cuando abran los ojos preguntarles cómo están ¿contentos, alegres, agradecidos...?. Preguntar por qué creen que han pasado esas cosas buenas, había alguien más con ellos, qué hacían en ese momento. ¿Por qué ha ocurrido esa cosa buena?		
Observaciones: "Las tres cosas buenas" es una técnica basada en el ejercicio activo de gratitud que se trabaja en psicología positiva. Utilizado por Seligman. Aunque no lo apreciemos, todos los días nos ocurren cosas buenas. No se trata de buscar grandes acontecimientos, son pequeñas cosas que ocurren en la jornada. Una buena comida, un juego, una frase amable, una buena película... Valorar estas cosas buenas depende de nosotros. Cuidarlos y valorarlos depende de nosotros, ello redundará en un mayor bienestar psicológico.		
<i>Fuente: http://youtu.be/i0D00zAIOno</i>		

TITULO: Mural de dar las gracias	Tiempo: 1 sesión 30 minutos Jueves tarde 1ª semana	F.21 ACT2
Objetivo: Identificar situaciones en las que se pongan en práctica fórmulas de agradecimiento y solicitud de ayuda.		
<p>Desarrollo: Se comentarán situaciones en las que nosotros solos no podemos hacer algo o momentos en lo que no tenemos todo el material que necesitamos o que compartir una tarea con un compañero puede hacer que obtengamos un mejor resultado.</p> <p>Es importante partir de situaciones cotidianas en el aula para que les sea cercano. Entre todos los niños/as se pueden proponer más situaciones.</p> <p>Para poner en práctica esa habilidad le explicamos a los niños/as los pasos:</p> <p>1º. Descubrir que se necesita que alguien nos ayude en algo y decidir a quién se lo vamos a pedir.</p> <p>2º. Formular nuestra petición de forma amable y sonriendo. ¿Me puedes ayudar a...? Necesito que me hagas un favor...</p> <p>3º Agradecer amistosamente el favor que nos han hecho diciendo algo positivo de esa persona. “Muchas gracias, eres muy amable”, “Gracias eres un sol”.</p> <p>A continuación se presentará una corchera de 60x40 a la que se buscará un lugar en la clase y que lleva un cartel “Mural de dar las gracias”. Se propone a los alumnos escribir un mensaje sencillo para explicar a quién y por qué le dan las gracias. Una vez a la semana se leerán en gran grupo.</p>		
Observaciones: Reforzar permanentemente estas conductas en clase		
<i>Fuente: Aulas Felices (2012:312)</i>		

TITULO: La semana de los valientes.	Tiempo: sesión de 15 minutos y una semana de práctica. Jueves tarde 2ª semana	F.6 ACT3
Objetivo: Poner en práctica conductas asertivas (“eso no me gusta”, “yo no quiero hacer eso”, “no sé cómo se hace”, “me gusta así”,...)		
<p>Desarrollo: Cada alumno dispondrá de una copia en blanco y negro de su fotografía de tamaño 20x20 cm. Las fotografías se exponen en las paredes del aula. Se fijan unas normas que potencien la asertividad. Cada vez que los niños las respeten explicarán por qué lo creen y se les entregará una de las diez partes en las que se ha dividido la fotografía en color que guarda el maestro.</p>		
<p>Observaciones: Ejemplos de las normas a consensuar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responder con una expresión como “Eso no me gusta” cuando alguien les hace algo malo, en vez de reaccionar insultando o pegando al otro. • No enrabietarse ni enfadarse cuando algo nos sale mal. Expresarlo “no sé cómo se hace”. • Expresarse sin temor y con decisión a la hora de hablar en público en la asamblea. 		
<i>Fuente: Aulas Felices (2012:141)</i>		

TITULO: No puedo	Tiempo: dos sesiones de 20 min. Jueves tarde, 3ª y 4ª semana	F.6 ACT4
Objetivo: Reconocer nuestras propias debilidades y tratar de superarlas.		
<p>Desarrollo: La primera sesión se dedica la comprensión del “no puedo” y el afán de superación. Recordaremos situaciones en las que decimos o pensamos que las cosas nos van a salir mal. El maestro comenta frases que ha escuchado a sus alumnos: “no me va a salir”, “seguro que me sale mal”, “no sé hacerlo”. Se explica a los niños que estas expresiones nos hacen daño porque no nos dejan hacer las cosas, y además nos hacen sentir mal. A partir de aquí, todos los niños expresan alguna frase de este tipo que suelen decir ellos mismos o que les dicen los demás.</p> <p>En una segunda sesión, recordaremos el tema y, entre todos, decidiremos las expresiones que ya no vamos a utilizar y que vamos a intentar superar. Las escribimos en tarjetas y, luego se ponen en una caja y se cierra, simbolizando que no se escaparán.</p>		
Observaciones: Insistiremos en la toma de conciencia del “no puedo” y del “no puedes”, utilizado hacia los demás, haciendo hincapié en el estado de ánimo que generan en cada uno.		
<i>Fuente: Aulas Felices (2012:143)</i>		

TITULO: Elijo lo que me gusta	Tiempo: 20 minutos Jueves tarde 5ª semana	F.6 ACT5
Objetivo: Expresar sus preferencias y opiniones superando cualquier presión del grupo ante sus elecciones.		
<p>Desarrollo: Consiste en proyectar en la pizarra digital cierta cantidad de objetos de su interés (coches, cantantes, juegos de ordenador...). En voz alta explicarán al resto de compañeros su elección. Comenzarán su explicación con frases rotuladas en cartulina: “He elegido éste porque...me gusta mucho, es mi preferido, hace..., es importante por....”</p>		
<p>Observaciones: Los niños tienen que sentirse libres para manifestar lo que sienten, lo que piensan y lo que quieren, defendiendo su postura de manera abierta, sincera y respetuosa. Es importante no emitir juicio sobre la explicación de cada niño; solo se reforzará el hecho de que cada uno tiene sus razones para elegir. No importa que varios alumnos elijan el mismo objeto, lo importante es que defiendan los motivos de su elección.</p>		
<i>Fuente: Aulas Felices(2012:140)</i>		

TITULO: Lo logré	Tiempo: 15 minutos y el tiempo necesario con cada alumno. Jueves tarde 6ª semana	F.7 ACT6
Objetivo: Persistir en la consecución de una conducta o una actividad aunque tengamos que superar obstáculos y dificultades importantes.		
Desarrollo: En gran grupo, se proponen una serie de actividades y conductas y animamos a los alumnos a que expresen si les resulta difícil realizarlas. Hablamos sobre las “actividades difíciles” haciendo hincapié en el esfuerzo y la persistencia para llegar a alcanzarlas. Posteriormente se llama a cada alumno para hacer un trato individual sobre la conducta a conseguir. Es importante expresar las conductas de forma positiva para transmitirles el mensaje de que lo estamos valorando para poder cambiar la conducta o conseguir realizar la actividad. A los tres alumnos objeto de esta investigación, les haremos notar que pueden disfrutar cuando participan en las conversaciones de la clase, pueden preguntar, etc.		
Observaciones: Cada alumno tendrá una tarjeta individual en la que pegará un gomets de su elección para anotar que lo ha conseguido una vez. Cuando lo haya conseguido el número de veces acordado se le aplaudirá en público.		
<i>Fuente: Aulas Felices (2012:153)</i>		

TITULO: Apadrinamiento	Tiempo: 40 minutos y el tiempo necesario para realizar actividades comunes a lo largo del curso. Jueves tarde 7ª semana.	F.11 ACT7
Objetivo: Valorar la importancia de ayudar y cuidar de otras personas. Potenciar la solidaridad.		
Desarrollo: Se trata de que los alumnos sean padrinos y madrinan de los alumnos del último nivel de educación infantil. Se llevará a cabo el nombramiento y adquirirán el compromiso de: ser sus acompañantes en las salidas por el entorno; vigilar al apadrinado en las actividades comunes del centro; prestarles ayuda para escribir la felicitación de navidad; leerles cuentos en sesiones previstas; etc. En esta sesión se preparará un obsequio (tarjeta decorada) para regalar al apadrinado. A final de curso, se entregará un diploma que acredite que ha cumplido adecuadamente con las funciones de padrino-a.		
Observaciones: Aprovechar en adelante cualquier ocasión relacionada con el apadrinamiento para hacerles reflexionar sobre lo gratificante que es poder ayudar a los demás sin esperar nada a cambio.		
<i>Fuente: Aulas Felices(2012:196)</i>		

TITULO: Apreciar ser perdonado	Tiempo: 1 hora Jueves tarde 8ª semana	F.16 ACT8
Objetivo: Valorar los beneficios del perdón. Aprender a disculparse.		
<p>Desarrollo: Tiene dos partes:</p> <p>1.- Recordad circunstancias en las que tú mismo has sido perdonado. Deben recordar situaciones en las que hayan hecho daño a alguien y luego fueron perdonados. Les preguntaremos cómo ocurrió; cómo les comunicaron el perdón; cómo se sintieron al ser perdonados. Se trata de que comprendan las ventajas del perdón.</p> <p>2.- Se escribirá una carta pidiendo disculpas a algún compañero al que hicieron daño. Para ello han de pensar en una situación reciente de la que se deseen disculpar, describiendo lo que hicieron mal y ofreciendo disculpas. La carta puede quedar en poder del alumno o puede dársela al destinatario.</p>		
Observaciones: Este ejercicio ha sido desarrollado por Lyubomirsky (2008:198-199), que a su vez lo ha adaptado de otro ideado por Seligman.		
<i>Fuente: Aulas Felices (2012:258)</i>		

TITULO: Mejorar la estética del aula.	Tiempo: una sesión de 45 minutos y momentos a lo largo del curso. Jueves tarde 9ª semana	F.20 ACT9
Objetivo: Contribuir a mejorar la belleza del entorno próximo		
<p>Desarrollo: Preguntamos a los alumnos que les gusta y qué no en la estética del aula. Haremos en pequeños grupos listados de propuestas para mejorar la belleza de este espacio. Se pone en común. Seleccionamos las que gusten a la mayoría para llevarlas a cabo. Ej. Organizar mejor el tablón, la colocación de los libros de la biblioteca, la limpieza de mesas y cajones...</p>		
<p>Observaciones: Los días previos a navidad que es cuando está prevista esta actividad, son un buen momento para poner orden y estética en el aula, pero cualquier otra celebración es buena ocasión. Podemos proponer que hagan algo similar en casa analizando cómo pueden mejorar la estética de su habitación.</p>		
<i>Fuente: Aulas Felices (2012:308)</i>		

3.5.- Procedimiento de intervención

La primera observación para desarrollar una propuesta de intervención cuyo objetivo final sea la felicidad, el bienestar, es que la persona o personas que vayan a participar y actuar como modelo tengan un nivel de bienestar alto.

La propuesta se basa en la adquisición y consolidación de *hábitos de pensamiento nuevos*. Lyubomirsky (2008) propone como claves para su consecución:

- Emociones positivas. Las experiencias y emociones positivas deben ser numerosas. Cada actividad propuesta tiene como meta que el alumno se sienta satisfecho al realizarla. Que experimente el bienestar del momento. Que es capaz de tener éxito al realizarla.
- Oportunidad. Es muy importante la elección del momento, la frecuencia y la duración. La temporalización de las actividades se incluye en la plantilla de desarrollo de la propuesta.
- Variedad. Las actividades deben ser variadas para el desarrollo de un mismo objetivo. La monotonía no puede ser parte de la dinámica.

Cada actividad, se desarrolla en tres momentos:

- Explicación de la actividad,
- Realización
- Reflexión personal y/o en grupo.

Secuencia didáctica

Última semana de septiembre: Evaluación Inicial. Actividad: Soy un héroe

OCTUBRE		NOVIEMBRE		DICIEMBRE	
1ª QUINCENA	Act.1:Tres cosas buenas (todos los días) Act.2: Mural de dar las gracias	1ª QUINCENA	Act.5: Elijo lo que me gusta	1ª QUINCENA	Act.9:Mejorar la estética del aula
	Act.3: Semana de los valientes		Act.6: Lo logré		Evaluación Final Actividad: El monumento
2ª QUINCENA	Act.4.1: No puedo	2ª QUINCENA	Act.7: Apadrinamiento	2ª QUINCENA	
	Act.4.2: No puedo		Act.8:Apreciar ser perdonado		

3.6.- Evaluación

3.6.1.- Plan de evaluación

La evaluación de la propuesta de intervención tiene carácter continuo, y afecta a todos los elementos del proceso: alumnos, maestro, actividades.

La evaluación del aprendizaje de los alumnos se llevará a cabo en tres fases:

- Evaluación inicial: antes de iniciar la propuesta, en septiembre, se realizará una actividad (Soy un héroe), para valorar las fortalezas predominantes en cada niño, dado que el test VIA para niños a partir de 8 años, que propone Seligman en su sitio web¹, consta de 198 preguntas y se puede considerar que tiene gran dificultad de realización en el contexto escolar previsto.
- Evaluación continua: Al finalizar cada actividad el alumno evaluará lo realizado mediante el instrumento incluido en el apartado siguiente. Se dispondrá de un diario en el que se recogerán los hechos más significativos.
- Evaluación final: Tras el periodo de aplicación de la propuesta, la segunda semana del mes de diciembre, se llevará a cabo la actividad “El monumento”, para valorar los progresos de cada alumno y del grupo en general.

La evaluación de la intervención educativa se llevará a cabo mediante la reflexión de los ítems del cuestionario previsto.

3.6.2.- Instrumentos de evaluación

Evaluación inicial: Recogida y valoración de la producción personal de cada alumno en la actividad siguiente. Se extrae la información sobre las fortalezas que el alumno demuestra.

¹ <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

TÍTULO: Soy un héroe	Tiempo: 45 min.	Actividad de evaluación inicial
Objetivo: Tomar conciencia de las propias fortalezas, de las cosas que a uno se le da bien hacer. Trabajar el autoconocimiento y la auto percepción.		
<p>Desarrollo: Cada participante se tiene que convertir en un héroe. Se trata de que cada niño reflexione sobre lo que le gusta hacer por los demás, en las fortalezas que tiene que le servirían para ser un héroe.</p> <p>1. Reflexión inicial: ¿Alguna vez has deseado tener súper poderes? ¿Los usarías para ti o para ayudar a tu familia, tus amigos/as o a las personas que te rodean? ¿Cómo serías y qué harías?</p> <p>Todo es posible, así que tómate el tiempo que necesites y elige algo realmente maravilloso.</p> <p>Siéntate tranquilamente con los ojos cerrados e imagínate lo que vas a hacer en este día como superhéroe. Cuando estés listo abre los ojos.</p> <p>2. Creación del héroe: Se dará la oportunidad a cada participante de que explique qué héroe, qué poderes utiliza y cómo ayuda a los demás. Dibujarlo</p> <p>3. Puesta en práctica de los poderes. Explicarlo a los demás, en pequeños grupos o en gran grupo. Escribir una historia con el superhéroe.</p> <p>4. Reflexiones: ¿Cómo te has sentido haciendo de héroe? ¿Te ha gustado ser un héroe? ¿Por qué? ¿Qué héroe de los que hay en este grupo te hubiera gustado que te ayudase a algo? ¿Por qué? ¿Cómo te has sentido cuando te ha ayudado un héroe? ¿Crees que es importante que haya héroes? ¿Qué es un héroe para ti? ¿Quiénes son los héroes de la ciencia? ¿Los héroes de la historia? ¿Los héroes sociales? ¿Los héroes nacen o se hacen?</p> <p>Observaciones: Se pretende transmitir que: Cada persona tiene sus fortalezas, pocas o muchas, iguales o diferentes a las de los demás. Pero cada persona tiene que descubrir sus fortalezas y saber cómo utilizarlas. Cada persona tiene que descubrir lo que le gustaría hacer como héroe, darse cuenta de si tiene las fortalezas necesarias, ver qué fortalezas necesita y proponerse adquirirlas o desarrollarlas. Las fortalezas las utilizamos para aprender y para ayudar a los demás.</p> <p><i>Fuente:</i> http://fundacionfluir.org/es/</p>		

Evaluación final:

Recogida y valoración de la información que se obtiene de las producciones de la siguiente actividad. Se extrae información para compararla con la recogida en la evaluación inicial. La interpretación de los resultados será la información que se

tendrá en cuenta para continuar con una nueva propuesta de intervención en el próximo trimestre que refuerce y/o amplíe el abanico de fortalezas a trabajar.

TITULO: El monumento	Tiempo: 45 min.	Actividad de evaluación final
Objetivo: Aprender a identificar todo lo positivo que hay en cada uno		
<p>Desarrollo: Se presentan los siguientes pasos a cada uno, preferentemente en una ficha ya diseñada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se te va a hacer un monumento. Cuentas con todo el dinero que quieras. Tienes que pensar: ¿Dónde quieres que lo pongan? En qué actitud, postura, elementos. Una frase para esculpir (un mensaje para la humanidad). 2. Reflexión: ¿Por qué elegiste cada una de estas cosas? ¿Por qué mereces un monumento? ¿Qué tiene que agradecerte alguien o algún grupo? ¿En qué vas a mejorar para vivir más de acuerdo a la frase de tu monumento? <p>Finalmente se realiza una puesta en común y el grupo puede opinar.</p>		
<p>Observaciones: También puede ser interesante, una vez finalizada la puesta en común, intentar trabajar sobre la tendencia que tenemos a ver las cosas malas de nosotros mismos: ¿Fue fácil responder por qué merecíamos un monumento? ¿Cuántas veces dijimos “pero... yo no me merezco un monumento”?</p>		
<p><i>Fuente: http://www.msu.edu.uy/descargas/Dinamicas%20y%20Actividades.pdf</i></p>		

Evaluación continua:

NOMBRE _____

TITULO DE LA ACTIVIDAD _____

HE APRENDIDO _____

ME HE SENTIDO _____

ME HA GUSTADO _____

4.- CONCLUSIONES

En este último epígrafe, se realiza una valoración general del conjunto del trabajo presentado y de los resultados esperados de la propuesta de intervención diseñada.

El contenido del mismo responde a los objetivos planteados inicialmente.

Se ha investigado y recogido bibliografía para justificar la novedad de la Psicología Positiva. Utilizando la bibliografía de referencia que se cita, se han analizado las claves que convierten a la Psicología Positiva en un cuerpo teórico novedoso para la psicología en general y para la aplicación educativa, en particular.

Es novedoso declararse una *Ciencia de la felicidad*. Es novedad que una corriente psicológica se preocupe de estudiar científicamente los factores de protección que hacen a las personas progresar en su vida gracias a sus fortalezas personales, en vez de dirigir su estudio a resolver patologías declaradas.

Se ha comprobado que la Psicología Positiva es un tema interesante para la sociedad actual por el extenso número de referencias bibliográficas existentes. Basta señalar que en google hay 5.920.000 referencias.

En el epígrafe segundo, se analiza el cuerpo teórico de la Psicología Positiva mediante la revisión de la obra de autores sobresalientes en este campo como Seligman, Csíkszentmihályi, Lyubomirsky, Vera, entre otros. Se ha incluido una síntesis de los conceptos y principios básicos.

La escuela, siempre preocupada por el desarrollo integral de las personas no puede quedar al margen. Tomando la Psicología Positiva como teoría que avale la intervención educativa, se ha desarrollado una propuesta de aplicación didáctica, el Programa Aulas Felices, que es en este momento el referente para los maestros que quieran iniciar la innovación educativa que supone atender con herramientas nuevas al desarrollo de la personalidad de los alumnos.

Se ha estudiado el programa y se ha incluido una descripción de las bases y el desarrollo del mismo para seleccionar las actividades a incluir en la propuesta de intervención, motivo de este trabajo fin de grado.

Por último, se ha elaborado una propuesta personal de intervención para el desarrollo de las fortalezas personales en un aula multicultural de 5º de Educación Primaria.

A continuación, se valora la hipótesis planteada como propuesta de intervención en relación con la investigación previa desarrollada en el marco teórico, así como los resultados previstos de dicha propuesta.

En primer lugar, debemos señalar que la propuesta de intervención presentada es una hipótesis de trabajo que no se ha podido llevar a la práctica de forma completa por limitaciones organizativas y de tiempo.

El periodo de prácticas realizado en el primer trimestre del curso en un colegio, hubiera sido el momento idóneo para desarrollar la propuesta pero las dificultades organizativas para incluirla en una programación de aula ya decidida, han impedido hacerlo. Aún así, se ha contado con la colaboración del maestro del grupo de referencia para realizar algunas de las actividades, con lo que se han podido valorar parcialmente los resultados esperados.

La selección y secuenciación de actividades se ha realizado teniendo en cuenta el contexto de aplicación, un aula multicultural de 5º de educación primaria, cuya idiosincrasia se ha justificado con la bibliografía investigada. Este grupo de alumnos por el tipo de necesidades que presenta, es un grupo de riesgo social. Si la Psicología Positiva nos ofrece el marco para la intervención educativa, relacionar dichas necesidades con las fortalezas a desarrollar, que serían el factor de protección, ha sido el criterio de diseño de la propuesta.

De las actividades efectivamente aplicadas podemos extraer algunas conclusiones.

Se llevó a cabo la primera actividad: Tres cosas buenas. Esta actividad como se ha explicado anteriormente, pretende crear un hábito de pensamiento positivo. Se realizó durante una semana. Lo más significativo fue comprobar cómo hechos aparentemente sencillos y básicos que podemos presuponer cotidianos, eran para los alumnos acontecimientos relevantes lo que permite suponer el tipo de carencias afectivas del grupo.

Otra observación importante es lo extraño que les pareció que se dedicara un tiempo de clase para preguntarles cómo se sentían, qué había sido importante para ellos.

La puesta en práctica de una propuesta novedosa para los alumnos, conlleva algunas dificultades porque la resistencia al cambio es real en todas las actividades humanas.

Se considera que un trimestre sería un tiempo adecuado para iniciar el camino. Tras conseguir algunos hábitos de pensamiento, y valorar la eficacia del programa con las herramientas de evaluación previstas. Se podría continuar en trimestres sucesivos guiando en el desarrollo de las fortalezas, mediante otras actividades que se planificarían en función de los resultados obtenidos. Esos resultados esperados incluirían la mejora de la cohesión y la comunicación del grupo clase, la fluidez de la relación maestro-alumno y alumno- alumno y la motivación intrínseca por el aprendizaje que se favorece cuando se mejora la autoestima y la imagen de sí mismo.

Para concluir podríamos añadir que se considera este trabajo fin de grado como una oportunidad de reflexión sobre la función de los maestros del siglo XXI.

Hoy ya se puede constatar, y se prevé para el futuro, que las condiciones sociales y culturales continúen cambiando a ritmo vertiginoso. La sociedad de la información y la tecnología en la que vivimos, obliga a la escuela a revisar sus planteamientos. Ya no hay contenidos cerrados, inmutables para un periodo de años. La información que hoy tenemos no es la que necesitarán los alumnos al incorporarse a la sociedad como adultos.

Como plantea Delors (1998), la educación del futuro tiene que fundamentarse en cuatro pilares básicos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y a convivir. Son estos dos últimos pilares los que la escuela puede priorizar y fortalecer tomando como base a la Psicología Positiva, que nos ofrece una visión de futuro optimista de las personas.

Esto necesita de maestros que se planteen una escuela para los alumnos; donde éstos se sientan diariamente valorados, apreciados; donde experimenten

emociones positivas y el bienestar que proporciona la relación con los demás, el aprendizaje de cosas nuevas. Si esto es así, habremos ofrecido las herramientas necesarias para que ese 40% de la personalidad que es de construcción voluntaria (Lyubomirsky, 2008), sea el motor de un proyecto de vida que les proporcione *bienestar* y que esté basado en aquello que se consigue con el esfuerzo personal y la actividad intencional.

5.- BIBLIOGRAFIA

- ✓ CSÍKSZENTMIHÁLYI, MIHÁLY (1998): *"Aprender a fluir"*. Barcelona: Editorial Kairós
- ✓ Delors, J et. Al. (1998). *La educación encierra un tesoro*. Paris. Ediciones Unesco.
- ✓ Diccionario de la lengua española. <http://www.rae.es/>
- ✓ EQUIPO SATI (2012). *"Programa aulas felices. Psicología positiva aplicada a la educación"*. Zaragoza. Cefire Juan de Lanuza. <http://catedu.es/psicologiapositiva/>
- ✓ GANCEDO, M. (2001). *"Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas"*. 26 páginas. Revisado el 5 de diciembre de 2013 desde internet: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico9/9Psico%2001.pdf> marianagancedo@fibertel.com.ar
- ✓ Godoy Merino, M.J., Suárez Muñoz, A. & Lucas Milán, M.G. (2011): *La inclusión social del alumno inmigrante y el aprendizaje de la l2, como nuevo reto para el profesorado*. XII Congreso internacional de teoría de la educación. Universidad de Barcelona. <http://www.cite2011.com/Comunicaciones/Escuela/077.pdf> revisado desde internet el 7 de enero de 2014
- ✓ LEÓN, B., FELIPE, E., GÓMEZ, T., GONZALO, M. Y LATAS, C. (2007). *Socialización y autoconcepto en una muestra de alumnos inmigrantes marroquíes*. Apuntes de Psicología, 25, 53-65.
- ✓ LYUBOMIRSKY, S. (2008): *"La ciencia de la felicidad"*. Barcelona: Urano.
- ✓ LOE. LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE 106 de 4 mayo de 2006.

- ✓ LOMCE. LEY ORGÁNICA 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE 295 de 10 de diciembre de 2013.
- ✓ RICARD, Matthieu. *Los hábitos de la felicidad*. Conferencia. <http://www.youtube.com/watch?v=cGA18tRdzyg>
- ✓ RICARD, Matthieu. Ponencia en el II Congreso de la Felicidad organizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad
<http://www.youtube.com/watch?v=tJ86mJ2IKmA> Publicado el 19/04/2012
- ✓ ROMÁN LORENTE, CARLOS Y OTROS. *La multiculturalidad como objeto de atención a la diversidad*. Universidad de Almería.
<http://www.uhu.es/agora/version01/digital/numeros/03/03articulos/miscelanea/aranda.htm> Revisado desde internet 15.12.2013
- ✓ SALMERÓN, H. y otros (2001): «Diagnóstico de aulas Multiculturales», en Palomino, A. y otros (Coord.). *De la integración a la escuela para todos*. Granada, Grupo Editorial Universitario.
- ✓ SELIGMAN, M.E.P. (2002): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- ✓ SELIGMAN, M.E.P. (2011): *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- ✓ VAELLO, J. III Congreso de excelencia en educación: Corazones en acción.
http://www.youtube.com/watch?v=vd_a9YzEL6w&feature=youtu.be, revisado desde internet el 10 de enero de 2014
- ✓ VECINA JIMÉNEZ, M.L. (2006). “Emociones positivas”. *Papeles del Psicólogo*, 2006. Vol. 27(1), pp. 9-17. <http://www.cop.es/papeles>
- ✓ VERA POSECK, B. (2006). “Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología”. *Papeles del Psicólogo*, 2006. Vol. 27(1), pp. 3-8.
<http://www.cop.es/papeles>

6.- ANEXOS

Anexo I

Clasificación de las virtudes y fortalezas personales

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. Creatividad [originalidad, ingenio]. Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

2. Curiosidad [interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias]. Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

3. Apertura mental [juicio, pensamiento crítico]. Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz de cambiar las propias ideas en base a la evidencia. Ponderar adecuadamente cada evidencia.

4. Amor por el aprendizaje. Llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos, ya sea por sí mismo o mediante un aprendizaje formal. Está obviamente relacionada con la fortaleza de curiosidad pero va más allá, describiendo una tendencia sistemática a añadir cosas a lo que uno sabe.

5. Perspectiva [sabiduría]. Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo y para ayudar a comprenderlo a los demás.

CORAJE: Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía [valor]. No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye el valor físico pero no se limita a él.

7. Perseverancia [tenacidad, diligencia, laboriosidad]. Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad [autenticidad, honestidad]. Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.

9. Vitalidad [ánimo, entusiasmo, vigor, energía]. Afrontar la vida con entusiasmo y energía; hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo.

HUMANIDAD: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. Amor [capacidad de amar y ser amado]. Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano a otras personas.

11. Amabilidad [bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía]. Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]. Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

JUSTICIA: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]. Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él.

14. Sentido de la justicia. Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los otros; dar a todo el mundo las mismas oportunidades.

15. Liderazgo. Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo; organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.

MODERACIÓN: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Capacidad de perdonar, misericordia. Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.

17. Modestia, humildad. Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.

18. Prudencia [discreción, cautela]. Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. Autocontrol, autorregulación. Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.

TRASCENDENCIA: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.

20. Apreciación de la belleza y la excelencia [admiración, asombro]. Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas,...

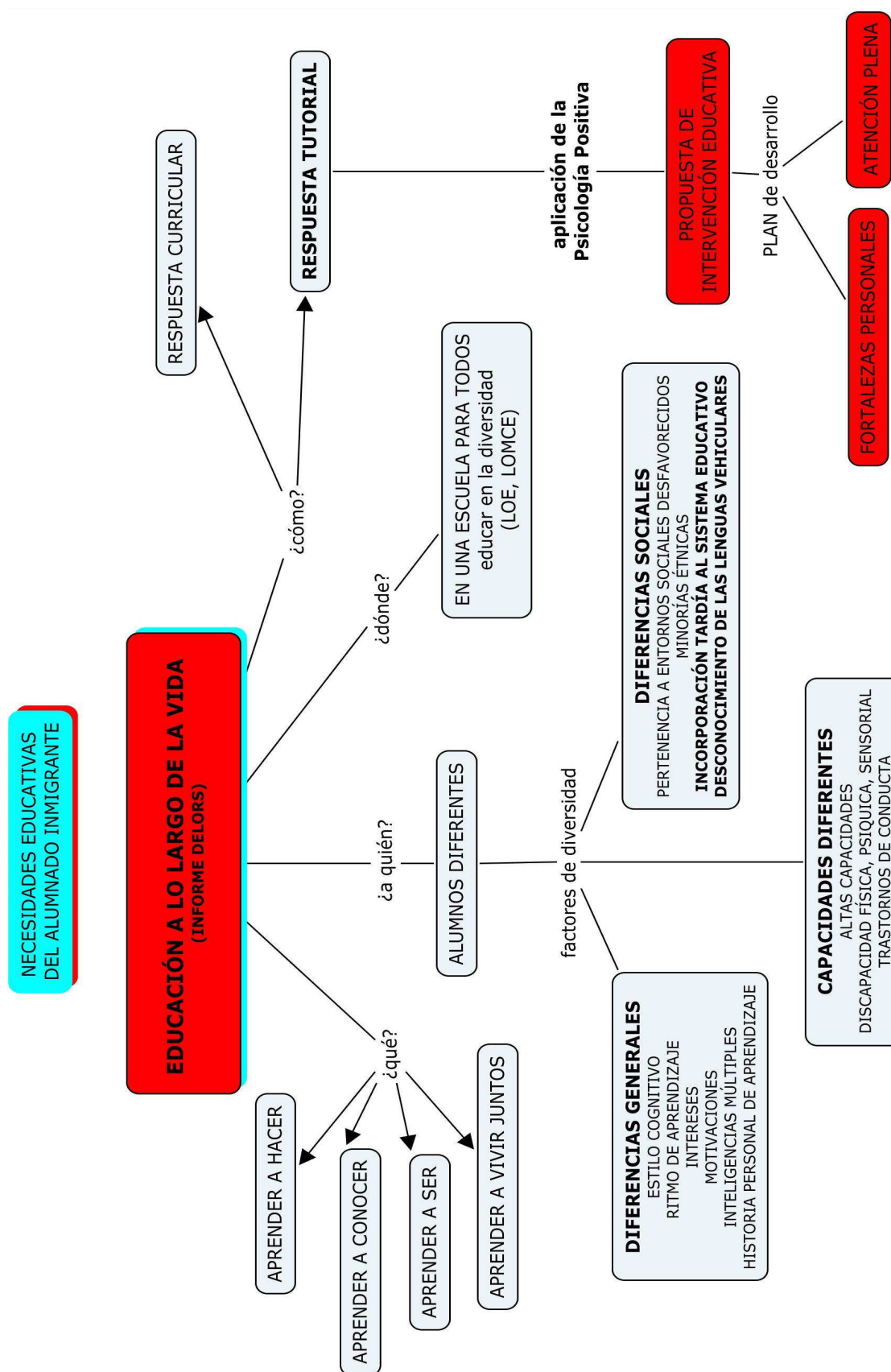
21. Gratitud. Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento.

22. Esperanza [optimismo, proyección hacia el futuro]. Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor [capacidad de diversión]. Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas.

24. Espiritualidad [sentido religioso, fe, sentido en la vida]. Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan.

Extraído de: EQUIPO SATI (2012:43-44).



Anexo III

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA escala (+5, 4, 3, 2, 1, 0-)	
PROGRAMACIÓN	
Los objetivos seleccionados son adecuados a las características de los alumnos	
Los objetivos se ajustan a las necesidades e intereses de los alumnos.	
Los contenidos son adecuados a los objetivos seleccionados.	
El grado de complejidad de los objetivos se ajusta a las características psicoevolutivas.	
La secuencia y temporalización de contenidos sigue una complejidad creciente.	
METODOLOGIA	
La metodología empleada se ajusta a las necesidades e intereses de los alumnos.	
La metodología facilita la motivación y la implicación del alumnado en las actividades de aula.	
La metodología es válida para conseguir los objetivos y contenidos.	
La información inicial en cada actividad es suficiente. Es clara i precisa.	
Las estrategias de la práctica son adecuadas para que el alumno asimile lo que realizará	
La motivación es adecuada para la realización de las tareas.	
Los refuerzos que se dan son positivos.	
ORGANIZACIÓN (espacios, materiales, tiempos, agrupamientos)	
La organización de los grupos facilita el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje	
Los recursos son suficientes y se adaptan a las necesidades específicas para desarrollar objetivos y contenidos.	
Las actividades se ajustan al desarrollo de los contenidos.	
Aprovechamiento del tiempo real en clase en tiempo efectivo o activo.	
El clima socio-afectivo es adecuado entre maestro, alumnos y grupo.	
La organización permite la individualización	