

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

Psicología Positiva aplicada a la educación

Trabajo fin de grado presentado por: **CLARA NAVARRO SANMARTÍN**
Titulación: **Grado maestra en Educación Primaria**
Línea de investigación: **Propuesta de intervención**
Director/a: **Melània Figueras Montiu**

Ciudad: Logroño
[27 Junio 2014]
Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 119 Psicología de la educación

ÍNDICE

RESUMEN.....2

PALABRAS CLAVE.....2

1. INTRODUCCIÓN.....5

2. OBJETIVOS.....7

3. MARCO TEÓRICO.....7

 3.1. UNA MIRADA POR LA HISTORIA.....7

 3.2. UNA EPIDEMIA DE PESIMISMO.....8

 3.3. ¿SOMOS OPTIMISTAS O PESIMISTAS?.....10

 3.4. UN NUEVO PORVENIR: EL NACIMIENTO DE LA AUTOESTIMA.....12

 3.5. PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN.....17

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....22

 4.1. OBJETIVOS.....22

 4.2. CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL OPTIMISMO DE LOS ALUMNOS.....22

 4.3. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN EL AULA.....27

 4.4. RESULTADOS.....36

 4.5. EVALUACIÓN.....37

 4.6. CRONOGRAMA DE TEMPORIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....38

5. CONCLUSIONES.....39

6. BIBLIOGRAFÍA.....41

7. Anexos.....42

8. Tablas y figuras

Tabla 1. Relación entre las Fortalezas Personales y las Competencias Básicas.....15

Tabla 2. Relación entre las Fortalezas Personales, las Competencias Básicas, la Acción Tutorial y la Educación en Valores.....16

Tabla 3. Relación entre las Competencias Básicas, las Inteligencias Múltiples y las Fortalezas Personales.....17

Tabla 4. Resultados derivados de una primera realización del cuestionario.....36

Tabla 5. Resultados derivados de una segunda realización del cuestionario.....37

Figura 1. Cuestionario para evaluar el optimismo de los alumno.....23

Figura 2. Diana autoevaluación alumnos actividad 3.....32

Figura 3. Diana autoevaluación docente actividad 3.....32
Figura 4. Rúbrica autoevaluación alumnos actividad 4.....34
Figura 5. Rúbrica autoevaluación docentes actividad 4.....34
Figura 6. Escalera tomada de la editorial SM.....36

1. INTRODUCCIÓN

Una leyenda popular nos explica lo siguiente:

"Cuenta la historia que, una calurosa mañana de verano, un hombre se hallaba sentado sobre la hierba, bajo las ramas de un frondoso roble, disfrutando de la suave brisa y de la hermosa vista de su huerto. Aquel día había decidido darse un buen descanso para contemplar con placer los árboles y las hortalizas que durante mucho tiempo había ido cuidando con esmero. Acertó a pasar por allí un caminante, con quien inició una animada conversación. Al cabo de un rato, el caminante comenzó a sugerir al dueño del huerto por qué no se esforzaba un poco más y, en vez de perder el tiempo sentado, se afanaba por mejorar la producción de su huerto. El recién llegado no hacía más que proponer consejos: trabajando más en el huerto aumentaría la producción de tomates, con cuyos beneficios podría comprar más tierras, cultivar más, y, en un futuro, incluso establecer una empresa de tomate en conserva. A cada nueva propuesta, el dueño del huerto preguntaba al caminante: "-Y eso, ¿para qué?-" La razón final resultó ser esta: "-Porque, si trabaja usted con esfuerzo y diligencia, un día podrá venir aquí y sentarse a disfrutar y ser feliz con lo que ha alcanzado-". A lo que nuestro primer hombre respondió: "-Y, ¿qué cree usted que estoy haciendo yo en este momento?" (s.f.).

"A lo largo de la historia de la humanidad, muchos seres humanos han llegado a la conclusión de que nuestra meta primordial es la felicidad" (Arguís Rey, Bolsas Valero, Hernández Paniello, Salvador Monge, 2012, p. 5). En la búsqueda de ese bien tan preciado, muchas personas han creído que la esencia de la felicidad radicaba en bienes materiales. Sin embargo, conforme iba pasando el tiempo nos hemos ido dando cuenta de que el dinero ayuda a conseguir posesiones, pero... ¿ayuda a lograr esa paz interior que nos lleva a sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás? Para dar con esa respuesta ha tenido que pasar el tiempo y hacernos ver que es posible ser feliz aquí y ahora.

En el campo educativo antiguamente, la mayoría de los maestros concebían su trabajo de un modo mucho más autoritario. Llegaban al aula, se limitaban a dar la materia y se iban. No existía una preocupación por comprender las características de cada alumno, sus necesidades y preocupaciones. Con suerte, este sistema fue cambiando y actualmente los docentes nos formamos para cumplir con nuestra obligación de impartir conocimientos, pero también actitudes, valores, tomando la diversidad del alumnado no como algo negativo sino asumiendo las diferencias con total naturalidad en las aulas, viviéndolas como una realidad positiva.

Sin embargo, "creemos que *ser feliz* es algo que vendrá dado automáticamente, por el mero hecho de poseer una formación básica, un trabajo y una familia. Pero ¿realmente ayudamos a nuestros alumnos a aprender a ser felices?" (Arguís Rey et al., 2012, p. 5). Los profesores somos el espejo donde se miran nuestros alumnos, y si ese espejo cambia, cambiará también la imagen que refleje. Por eso, tenemos que concienciar a toda la comunidad educativa de la importancia que tiene educar a nuestros alumnos de manera conjunta. Trabajando entre todos podemos aprender a

apreciar cada cosa pequeña que nos rodea, dejando la materialidad a un lado y descubriendo nuestro alrededor.

Pero, "¿es preciso aguardar al futuro para alcanzar la felicidad? Si esa es la más ansiada meta de todo ser humano, ¿por qué no cultivarla ya mismo, en el día a día, en nuestra labor cotidiana en las aulas?" (Arguís Rey et al., 2012, p. 6). Aunque nuestra labor implica un trabajo extra de preparación de programaciones, unidades, material didáctico, claustros, coordinaciones de etapa, de ciclos, etc. si desde el comienzo del curso escolar tomamos la decisión de educar a cada alumno en la senda de llegar a su felicidad y a la felicidad en general de todos, habremos dado un paso agigantado en la construcción de su camino de vida.

La Ley Orgánica de Educación (LOE) y la actual Ley Orgánica de Mejora de la Calidad de la Educación (LOMCE) contemplan la necesidad de que todos los alumnos adquieran y desarrollen las ocho Competencias Básicas (competencia en comunicación lingüística; competencia matemática; competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; tratamiento de la información y competencia digital; competencia social y ciudadana; competencia cultural y artística; competencia para aprender a aprender; autonomía e iniciativa personal), entendiendo por éstas "aquellas competencias que debe haber desarrollado el alumnado al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida". (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.)

Personalmente, añado también la necesidad de trabajar con los alumnos las ocho Inteligencias Múltiples de Gardner (1983) (lingüístico-verbal, lógico-matemática, interpersonal, intrapersonal, corporal-cinestésica, visual-espacial, musical y naturalista) puesto que se complementan muy bien con las competencias, dado que en algunos aprendizajes se desarrollan inteligencias y no competencias y viceversa.

¿A qué quiero llegar con esto? a la evidencia de que tenemos ya desde el currículo, la necesidad de trabajar teniendo muy en cuenta las características del alumno. Nuestra acción educativa no tiene sentido sin los niños, son ellos los protagonistas de la educación y somos nosotros, en conjunto con el resto de la comunidad educativa los que tenemos que ir sentando los cimientos de las futura personas adultas resultantes. Para ello disponemos de muchos métodos y técnicas, tenemos que ir moviéndonos hacia los que más se adecúen a ellos.

Pero hay algo que nunca nos va a fallar, educar en la felicidad, en el amor, y enseñar a nuestros alumnos a formarse en un pensamiento optimista hacia sí mismos y hacia los demás. Si esto es posible, nada de lo que hagamos con nuestros alumnos se convertirá en negatividades, y crecerán en un ambiente fácil y fluido tal como afirma el psicólogo Mihály Csikszentmihalyi (1990).

Finalmente, como decía Aristóteles:

"La felicidad no es una emoción que se pueda separar de lo que hacemos. La felicidad es como la gracia en el baile: no es algo que el bailarín siente al final de una buena danza, si no

un acompañamiento inalienable de una danza bien hecha. La felicidad no es un estado o sentimiento separable que se pueda obtener de otro modo que como parte integral de un acto bien hecho" (s.f.)

Y, somos nosotros, los educadores de los niños de ahora y del futuro los que debemos enseñarles a asentar esos pilares en su vida.

2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Los objetivos que me he propuesto en este trabajo han sido los siguientes:

- Reflexionar sobre la importancia que tiene la aplicación de la Psicología Positiva en la práctica educativa.
 - ✓ Aplicar la Psicología Positiva a la práctica docente para una educación integral de los alumnos.
- Diseñar una intervención mediante actividades que disminuyan la vulnerabilidad de los niños pesimistas y potencien y mejoren las habilidades de los niños optimistas.
 - ✓ Utilizar un programa de intervención motivador que ayude a los alumnos a enfrentarse a los contratiempos.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. UNA MIRADA POR LA HISTORIA

Hasta hace no muchos años, no se había dedicado prácticamente ningún esfuerzo ni dinero a ayudar a que las personas *normales* alcanzaran su pleno potencial y vivieran una vida mejor.

Entorno a 1950, el índice de depresión comienza a elevarse acuciantemente, siendo muy sorprendente las personas que encabezan esas cifras, niños y niñas de entre 8 y 16 años (Seligman, 1995). Este hecho conmueve a personalidades importantes en el campo de la psicología, entre los que destacan Martin Seligman, quién se pone manos a la obra en busca de los porqués de esta causa.

A finales de los años 60 Seligman estudia la evolución de más de 400 niños (que al comienzo tenían 8 años de edad) junto con sus padres, con el fin de saber cuándo se inicia la depresión y qué hace que algunos niños sean tan vulnerables y otros tan resistentes a ella. Él junto con sus ayudantes, se queda consternado al averiguar que más de la cuarta parte de los niños habían estado sensiblemente deprimidos en algún momento, y que casi la mayoría habían experimentado un episodio depresivo grave al menos una vez durante los cinco años de duración de las pruebas. Además, se dieron cuenta de que en los niños pesimistas la incidencia era mayor que en los optimistas. Seligman define las características de la persona pesimista de la siguiente manera:

"dícese de la persona que exagera la parte más catastrófica de cualquier contratiempo. Es un hábito atrincherado en la mente de quien lo sufre, que tiene consecuencias radicales y

desastrosas: carácter depresivo, resignación, bajo rendimiento, e incluso una salud física sorprendentemente pobre. Se fortalece con cada contratiempo y pronto se hace independiente de las causas externas. Su consecuencia más grave es la depresión (2013, p. 39)"

El mismo autor, define las características de la persona optimista así:

"el optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. La noción de optimismo se opone al concepto filosófico de pesimismo. Implica los aspectos positivos del ser humano y los factores que hacen que la vida merezca la pena ser vivida (Seligman, 2013, p.99)"

Además, el autor afirmó que cuando un niño experimentaba un episodio de depresión, su visión del mundo se hacía mucho más pesimista.

Para Seligman y sus colaboradores, los niños, jamás en la historia, habían estado más deprimidos que en esta época. Esta afirmación es desde mi punto de vista, un hecho muy duro al que debemos hacer frente, comprendiendo todos los aspectos que la envuelven, para tratar de entenderlos y trabajar para luchar contra ella.

Sin embargo, el ritmo de la sociedad actual, las crisis económicas, las desigualdades socioeconómicas, el desempleo, en definitiva, tantos acontecimientos incontrolables que nos están sucediendo, han hecho que entre las personas prime una actitud pasiva y se rindan sin intentar siquiera luchar.

Por tanto, a partir de los años 90 la Psicología Positiva supone un punto de inflexión sobre la manera de entender la patología y la normalidad. Es un nuevo paradigma: transforma los objetivos, la teoría y la metodología anteriores para estudiar el aprendizaje desde una nueva perspectiva, donde los puntos fuertes de cada persona son la palanca para llegar a la felicidad.

3.2. UNA EPIDEMIA DE PESIMISMO

Cada vez más queremos que los niños tengan unos cuerpos más sanos, una vida llena de amistad y amor y logren grandes hazañas. Queremos que se muestren curiosos por aprender y dispuestos a enfrentarse a las dificultades y que se sientan orgullosos de sus propios logros. Que crezcan con confianza en el futuro y amor a la aventura, con un sentimiento de justicia y suficiente valor para actuar conforme a dicho sentimiento (Seligman, 2013).

Sin embargo, no podemos obviar la existencia de un serio obstáculo que amenaza con quebrar estas esperanzas, el pesimismo, es decir, exagerar la parte más catastrófica de cualquier contratiempo. Se fortalece con cada contratiempo y negativamente la sociedad está sufriendo su consecuencia más grave: la depresión.

3.2.1. La depresión

Hasta la década de los 60 la depresión era un trastorno bastante inusual, que se daba típicamente en las mujeres de mediana edad. A principios de dicha década empezó a convertirse en algo mucho más extendido, llegando a ser actualmente el equivalente al resfriado común para las enfermedades mentales, y recabando a sus primeras víctimas en los centros de enseñanza secundaria, si no antes. Todo esto lo sabemos gracias a cuatro investigaciones realizadas y resumidas en el siguiente estudio:

- El Estudio ZCE (Zona de Captación Epidemiológica): se entrevistó a una gran cantidad de adultos de diferentes edades en un período de tiempo corto. Los resultados demostraron que solo el 1% de las personas nacidas antes de la Primera Guerra Mundial había experimentado un episodio de depresión al llegar a la vejez. Pero entre las personas nacidas en torno a 1955, con menores oportunidades en el tiempo para desarrollar el trastorno, el 7% de ellas habían estado ya gravemente deprimidas al llegar a los veinte años.

Quiero destacar que no solo la depresión grave es mucho más común en la actualidad, sino que cada vez está afectando a más jóvenes y niños.

Pero, ¿qué está sucediendo? Un peligro es la dificultad para encontrar un sentido a la vida. Cuanto mayor sea la meta interior a la que uno se pueda adherir, mayor sentido percibirá el que tiene su vida. El individualismo y el yo consumista constituyen un escenario muy pobre para una vida plena de sentido (Seligman, 2013, p.86).

A continuación voy a definir tres aspectos que afectan a nuestra personalidad y que pueden ser causantes de padecer o no depresión.

3.2.1.1. Disforia

El elemento responsable de la epidemia de depresión es la evitación de la disforia, entendiéndose ésta como una emoción desagradable o molesta (Seligman, 2013), por ejemplo, la producida por la tristeza, la ansiedad, la irritabilidad o la inquietud. Es lo contrario a la euforia. Al tratar de evitar los sentimientos desagradables, el movimiento de la autoestima minimiza también su parte positiva. Sin embargo, sentirse mal posee tres utilidades fundamentales. En primer lugar, la ansiedad nos advierte de que el peligro está cerca, la tristeza nos informa de la amenaza de una pérdida, y finalmente, la ira nos alerta de que alguien está invadiendo nuestros dominios.

3.2.1.2. Flujo

Se trata de uno de los estados superiores de emoción positiva, un estado que hace que merezca la pena vivir. Se da cuando nuestras capacidades están al máximo posible. Un incentivo demasiado pequeño produce aburrimiento, un incentivo excesivo o unas capacidades demasiado limitadas dan lugar a la incapacidad y la depresión. El flujo no puede lograrse sin frustración. Un éxito detrás de otro, sin lugar para fracasar, rehacerse e intentarlo de nuevo, no producirá flujo.

3.2.1.3. Perseverancia

Cada fracaso produce un sentimiento desagradable. Cuando una persona se siente mal puede mantenerse en la situación y actuar, tratando de eliminar la emoción cambiando dicha situación -a esto se denomina dominio-; o bien puede darse por vencido y apartarse de la situación -denominada indefensión aprendida- (Overmier y Seligman, 1967).

Para que los niños experimenten el dominio, necesitan fracasar, sentirse tristes, ansiosos, desesperados y después, deben perseverar. Esto último es lo que transforma una experiencia negativa en un aprendizaje y a partir del sentido de dominio, un aprendizaje se convierte en una experiencia positiva.

3.3. ¿SOMOS OPTIMISTAS O PESIMISTAS?

3.3.1. El optimismo: esencia y características.

El optimismo es un protector natural y una fuente psicológica de salud, bienestar y madurez personal. De ese modo, desde la perspectiva de la inteligencia emocional:

"el optimismo es una actitud que protege de caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. La noción de optimismo se opone al concepto filosófico de pesimismo. Implica los aspectos positivos del ser humano y los factores que hacen que la vida merezca la pena ser vivida" (Seligman, Park y Peterson, 2005).

Según Jorge Bucay (2005), las personas más optimistas y de mejor humor tienden a ser más sanas, más exitosas y más longevas. Para Csikszentmihalyi,

"Cómo nos sentimos, la alegría de vivir, dependen en último término y directamente de cómo la mente filtra e interpreta las experiencias cotidianas. Si somos o no felices depende de nuestra armonía interna y no del control que somos capaces de ejercer sobre las grandes fuerzas del universo" (1990, p.24).

3.3.2. Un buen carácter.

Seligman (1995) consideró que si los sentimientos negativos han sido una parte importante y necesaria de la naturaleza humana, también lo son los positivos. Y es posiblemente mucho más fácil y cómodo ampliar nuestra facultad para desarrollar los sentimientos positivos que intentar eliminar los negativos. La psicología positiva nos dice que podemos volvernos en buena medida más felices, incluso cuando no estamos en disposición de hacer desaparecer todo nuestro dolor. Pero, debemos trabajarnos nuestra propia felicidad. La satisfacción y el placer es algo que aparece sólo después de que hayamos movilizado en nosotros determinadas habilidades o capacidades, como la fuerza de la voluntad, la inteligencia y la fuerza de carácter.

3.3.3. El concepto de bienestar, ¿al alcance de todos o sólo de unos pocos?

3.3.3.1. Las Relaciones Interpersonales

El psicólogo Christopher Peterson (ganador del premio Golden Apple en 2010) inmortalizó la frase “*los demás importan*”, que para él concentraba el significado de la Psicología Positiva y subrayaba que “la variable que más se correlaciona con el bienestar es la calidad de nuestras relaciones”.

Csikszentmihalyi (1997) encontró que “la gente de todas las edades y en diferentes culturas tiende a entristecerse cuando está sola y está más alegre cuando está con otras personas”. George Vaillant (2009), quien dirigió durante 40 años el estudio longitudinal más largo sobre diferentes aspectos del desarrollo en personas adultas, en la Universidad de Harvard, está convencido de que “el amor es la clave del bienestar”. Como ha expresado de modo muy gráfico “*La felicidad es amor. Punto*”.

3.3.3.2. El Involucramiento

El involucramiento está asociado a las experiencias de *flow* (Csikszentmihalyi, 1997).

"Decimos que alguien está en *flow* cuando se concentra tanto en una actividad que en ese momento no piensa en nada más, su atención está totalmente enfocada e incluso se distorsiona su percepción del tiempo. Para estar en *flow*, además de la atención concentrada, es necesario que exista cierta relación entre nuestra capacidad y dificultad que esa actividad presenta: entramos en *flow* cuando nos enfrentamos a un reto relativamente alto y tenemos habilidades también relativamente altas para hacer eso. Si el nivel de reto es bajo en comparación a nuestra capacidad, es probable que nos sintamos aburridos, mientras que si la actividad es demasiado difícil para nosotros, sentiremos frustración y ansiedad" (Csikszentmihalyi, 1997).

La cantidad de experiencias de *flow* que tengamos son importantes porque cuantas más tengamos, más felices somos y más sentido y satisfacción encontramos en la vida.

3.3.3.3. El sentido y satisfacción de la vida

Uno de los objetivos principales de cualquier persona es encontrar las sendas por las que circula su vida. Sin un rumbo al que adherirnos, nos sentimos perdidos y no sabemos qué hacer. El sentido y la satisfacción con la vida aparece cuando tenemos claro nuestro camino y circulamos sin perdernos a través de él.

"Una vida con sentido es aquella en la que las personas se sienten conectadas con algo más grande que ellas mismas. Las personas con un sentido de propósito y significado informan de mayor satisfacción con la vida, un afecto más positivo, niveles más altos de optimismo y mejor autoestima" (Peterson, Park y Seligman, 2005).

A lo que podemos añadir que,

“Una vida dotada de sentido es más satisfactoria que una vida centrada en el placer. El antiguo debate dentro de la filosofía entre el eudemonismo (vivir una vida con sentido de acuerdo con la virtud interior) y el hedonismo (buscar el placer) tiene una resolución empírica. Ésta consiste en que el eudemonismo triunfa sobre el hedonismo" (Peterson, Park y Seligman, 2005; Waterman, 1993).

3.3.3.4. Las Metas Alcanzadas

Seligman (2007) se refiere a las metas alcanzadas "como la vida victoriosa" y reflexiona sobre "la satisfacción que sentimos cuando enfrentamos retos y alcanzamos logros. Cuando nos ponemos metas podemos desarrollar habilidades y nos sentimos competentes".

Estas dos cosas conforman, en parte el bienestar percibido, y según la teoría de la auto-determinación de Deci y Ryan (2000), "las personas tienen una necesidad de comportarse de maneras efectivas y sanas".

3.4. UN NUEVO PORVENIR: EL NACIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

3.4.1. Qué es la autoestima

La mayoría de los padres y de los profesores desean tener niños que se comporten de manera independiente, autónoma y que dispongan de una autoestima altamente desarrollada. Muchos creen que pueden potenciar la autoestima en los niños diciéndoles que son personas hábiles, cariñosas y con talento. Pero estos métodos sugestivos poco ayudan para desarrollar en el niño la autoestima, ya que cuando nosotros les expresamos nuestro amor, nuestros valores sociales y nuestra admiración, lo que estamos haciendo es potenciar su sentimiento de compenetración, lo cual no lleva a una autoestima resistente.

La autoestima es el resultado de la capacidad de hacer algo. Cuando el niño ha sido capaz de solucionar una tarea difícil, su autoestima sube por sí sola, se siente más competente, y tendrá una opinión mejor sobre su propio potencial, ya que sabe que su éxito se lo debe exclusivamente a su capacidad de esfuerzo.

3.4.2. Cinco pasos hacia la felicidad

3.4.2.1. *Complicidad con otras personas*

El primer paso para alcanzar la felicidad, consiste en generar vínculos sólidos con los demás.

"El sentimiento de compenetración, de complicidad, es posiblemente la condición más importante para que pueda existir la felicidad que encontraremos en nuestra edad adulta. Este sentimiento nos es transmitido a través del amor incondicional y de los valores de nuestros padres y profesores y es una base firme para toda la vida" Eric Erikson (1956)

Este mismo autor lo denomina complicidad primitiva, que es lo que permite a los niños desarrollar la valentía y la disposición a aceptar los riesgos que trae la vida, aquello que les da la facultad de posicionarse ante los retos y lo que les permite desarrollar un optimismo duradero.

3.4.2.2. *El juego*

El juego es el trabajo del niño. Como padres y profesores no podemos olvidar nunca que un niño que juega es un niño que trabaja. Con el juego se desarrolla la fantasía e imaginación; tanto cuando jugamos solos como cuando jugamos con otros, estamos desarrollando nuestra facultad de cooperación y de solucionar problemas. Toda forma de juego nos enseña cómo aguantar

frustraciones, ya que cuando no lo conseguimos a la primera, lo seguimos intentando una y otra vez hasta lograrlo. El juego nos produce placer, nos alegra. El niño que juega totalmente concentrado alcanza ese estado de *flow* del que he hablado más arriba. Y cuando nos abstraemos en esa actividad dada y alcanzamos ese estado, somos felices.

3.4.2.3. *La práctica hace al maestro*

Los adultos saben cuán importante es practicar. Y también los niños que aprenden jugando, lo saben. No tiene que importar fallar porque serán pasos importantes que se dan hasta poder alcanzar el éxito y la capacidad de hacerlo.

Cuando los niños reciben de los adultos algo de ayuda, están aprendiendo la habilidad de ofrecer ellos mismos ayuda y la de aceptarla. Cuando la ayuda está convenientemente dosificada, los niños aprenden que los educadores tienen algo maravilloso que ofrecerles.

3.4.2.4. *La capacidad de hacerlo*

Cuando el niño ha practicado lo suficiente, desarrolla un sentimiento de poder hacerlo: "lo conseguiré..., ahora soy capaz... ¡genial!" y este sentimiento es inolvidable y para la mayoría de los niños, es algo que desean experimentar una y otra vez. Aquí están también las raíces de nuestra autoestima, que aparece no gracias a las alabanzas sino a la capacidad de hacer algo.

Los padres y maestros tenemos el deber de procurar que el niño desarrolle el sentimiento de ser capaz de hacer cosas en muy diversos campos y de que los experimente. Este sentimiento de poseer una habilidad es algo que incide en el niño ayudándole a desarrollar algunos de sus puntos fuertes personales, como son la confianza, la seguridad, la capacidad de arriesgar, la de iniciativa propia y la del aguante.

3.4.2.5. *Reconocimiento*

En la práctica, el poder hacer algo conlleva automáticamente el reconocimiento, la felicitación del grupo y las alabanzas. Pero hay que tener en cuenta la importancia que tiene que nuestro reconocimiento incluya también a la propia persona del niño, sus características y su personalidad, dado que es mejor alabar el esfuerzo que el producto final.

3.4.3. Las fortalezas personales

El estudio de las fortalezas personales es uno de los temas centrales de la Psicología Positiva y de la aplicación de éstas en la educación. El estudio científico de la personalidad pretende identificar y describir las diferencias individuales, es decir, aquellos aspectos que caracterizan a cada persona y nos diferencian a unos de otros.

En el libro, *Fortalezas y virtudes del carácter: Manual y clasificación*, Peterson y Seligman (2004) se describen un conjunto de seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal, que denominaron virtudes. En total, se han identificado 24 fortalezas personales, de modo que cada una de las seis virtudes se expresa y se identifica en la práctica mediante las fortalezas

personales que la caracterizan. A continuación reproduzco las 24 fortalezas, clasificadas según las 6 virtudes que definieron Peterson y Seligman en su publicación del 2004:

- **Sabiduría y conocimiento:** fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso de conocimiento.

 1. Creatividad (originalidad, ingenio).
 2. Curiosidad (interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias).
 3. Apertura mental (juicio, pensamiento crítico).
 4. Amor por el aprendizaje.
 5. Perspectiva (sabiduría).
- **Coraje:** fortalezas que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

 6. Valentía (valor).
 7. Perseverancia (tenacidad, diligencia, laboriosidad).
 8. Integridad (autenticidad, honestidad).
 9. Vitalidad (ánimo, entusiasmo, vigor, energía).
- **Humanidad:** fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

 10. Amor (capacidad de amar y ser amado).
 11. Amabilidad (bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía).
 12. Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal).
- **Justicia:** fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

 13. Ciudadanía (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo).
 14. Sentido de la justicia.
 15. Liderazgo.
- **Moderación:** fortalezas que nos protegen contra los excesos.

 16. Capacidad de perdonar, misericordia.
 17. Modestia, humildad.
 18. Prudencia (discreción, cautela).
 19. Autocontrol, autorregulación.
- **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).
 21. Gratitud.
 22. Esperanza (optimismo, proyección hacia el futuro).

23. Sentido del humor (capacidad de diversión).

24. Espiritualidad (sentido religioso, fe, sentido en la vida).

Tengo que añadir que existen otros modelos distintos de fortalezas. He escogido el modelo defendido por Peterson y Seligman (2004), porque estoy de acuerdo con ellos cuando afirman que este modelo " es muy global, tiene un excelente aval teórico y empírico y, sobre todo, una gran aplicabilidad en el mundo educativo".

Pero, ¿cómo pueden integrarse las 24 fortalezas personales en las tareas educativas de los centros docentes?"

Lo primero que hay que decir es, que

"en el ámbito educativo, lo que se pretende es promover oportunidades para el desarrollo integral de nuestros alumnos, potenciando el mayor número posible de fortalezas, tanto aquellas que ya poseen, como las que todavía no están presentes en los niños" (Arguís Rey et al., 2012, p. 51).

Con el fin de ofrecer una visión global de las relaciones entre las fortalezas personales y los elementos del currículo, se ofrecen a continuación varias tablas en las que se ilustran las relaciones entre éstas y otros elementos (Arguís Rey et al., 2012, p. 52).

A) Relación entre las Fortalezas Personales y las Competencias Básicas

Competencias	AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL	SOCIAL Y CIUDADANA	APRENDER A APRENDER
Fortalezas Personales	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Valentía Perseverancia Vitalidad Modestia Prudencia Autocontrol Apreciación de la belleza Esperanza Sentido del humor Espiritualidad	Perspectiva Integridad Amor Amabilidad Inteligencia social Ciudadanía Sentido de la justicia Liderazgo Capacidad de perdonar Gratitud	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Perspectiva Perseverancia Ciudadanía Autocontrol

Tabla 1. Relación entre las Fortalezas Personales y las Competencias Básicas (Arguís Rey et al., 2012)

B) Relación entre las Fortalezas Personales, las Competencias Básicas, la Acción Tutorial y la Educación en Valores

FORTALEZAS PERSONALES	Competencias Básicas	Acción Tutorial	Educación en valores democráticos
Sabiduría y conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva)	Social y ciudadana, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir -Enseñar a pensar	
Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad)	Social y ciudadana, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir -Enseñar a pensar	Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia
Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia social)	Social y ciudadana y autonomía e iniciativa personal	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir	Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia, educación intercultural, educación para la igualdad entre hombres y mujeres y educación sexual
Justicia (Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo)	Social y ciudadana, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir -Enseñar a pensar	Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia, educación intercultural, educación para la igualdad entre hombres y mujeres, educación ambiental, educación del consumidor y educación vial
Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol)	Social y ciudadana, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir -Enseñar a pensar	Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia, educación para la salud, educación sexual, educación del consumidor y educación vial
Trascendencia (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad)	Social y ciudadana, cultural y artística y autonomía e iniciativa personal	-Enseñar a ser persona -Enseñar a convivir	Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia

Tabla 2. Relación entre las Fortalezas Personales, las Competencias Básicas, la Acción Tutorial y la Educación en Valores (Arguís Rey et al., 2012)

*Las fortalezas relacionadas con la Sabiduría y el Conocimiento, de modo indirecto, se relacionan también con el resto de las Competencias Básicas y con todos los valores democráticos, ya que el conocimiento está involucrado en todas las áreas del currículo escolar.

C) Relación entre las Competencias Básicas, las Inteligencias Múltiples y las Fortalezas Personales

Competencias Básicas	Inteligencias Múltiples	Fortalezas Personales (agrupadas por Virtudes)
Comunicación lingüística	Inteligencia Lingüística	Sabiduría y Conocimiento
Matemática	Inteligencia Lógico-Matemática	Sabiduría y conocimiento
Conocimiento e interacción con el mundo físico	Inteligencia Naturalista e Inteligencia Corporal-Cinestésica	Sabiduría y conocimiento
Tratamiento de la información y competencia digital	---	Sabiduría y conocimiento
Social y ciudadana	Inteligencia Interpersonal	Sabiduría y Conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación, trascendencia
Cultural y artística	Inteligencia Musical, Inteligencia Viso-Espacial e Inteligencia Corporal-Cinestésica	Sabiduría y conocimiento, trascendencia
Aprender a aprender	---	Sabiduría y conocimiento
Autonomía e iniciativa personal	Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Existencial	Sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación, trascendencia

Tabla 3. Relación entre las Competencias Básicas, las Inteligencias Múltiples y las Fortalezas Personales (Arguís Rey et al., 2012)

Considero que Gilpin (2008) hizo una gran aportación, al señalar “la importancia de tener en cuenta las relaciones entre fortalezas personales e inteligencias múltiples”. Estas últimas son 8: Inteligencia lingüístico-verbal, Inteligencia lógica-matemática, Inteligencia espacial, Inteligencia musical, Inteligencia corporal cinestésica, Inteligencia intrapersonal e Inteligencia naturalista. Gilpin (2008) propone que se entiendan “como un marco de referencia para el trabajo con el alumnado en las aulas”.

3.5. PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN

3.5.1. Un nuevo paradigma educativo: la Educación Positiva

En el campo de la educación encontramos muchos ejemplos de incorporación de la Psicología Positiva en las aulas, lo que nos indica de las posibilidades que ésta ofrece. A continuación, detallo una serie de experiencias educativas basadas en la misma.

Para empezar, cabe destacar algunas iniciativas pioneras promovidas por el propio Seligman y su equipo de colaboradores. En primer lugar, está el programa de intervención dirigido

a alumnado de Educación Secundaria del Instituto Strath Haven de Philadelphia, iniciado en el año 2002. Se trata de un proyecto financiado por el Departamento de Educación de Estados Unidos, y llevado a cabo en colaboración entre el Departamento de Psicología del Swarthmore College y el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania. Está basado en un diseño experimental de carácter longitudinal, y dirigido a alumnado de noveno grado (equivalente a 3º de la E.S.O. en España). El programa tiene tres objetivos: 1) incrementar las emociones positivas; 2) ayudar a los alumnos a identificar sus fortalezas características y usarlas más en su vida diaria; y 3) potenciar el significado y el propósito en la vida, reflexionando acerca de las actividades y experiencias que dotan de sentido a sus vidas. Para el desarrollo del programa, se integraron diversas actividades positivas en el currículum ordinario de Lengua y Literatura. Los alumnos fueron asignados aleatoriamente a clases de Lengua y Literatura con y sin currículum de psicología positiva integrado, respectivamente, y fueron cumplimentando cuestionarios para valorar el uso de sus fortalezas personales y sus niveles de bienestar a lo largo de tres años consecutivos. Complementariamente, padres y profesores aportaron datos acerca de las conductas cotidianas de los alumnos relacionadas con sus fortalezas personales. De los avances preliminares acerca de los resultados de este programa se desprende que ha tenido efectos positivos a largo plazo en determinadas áreas, que incluyen las habilidades sociales de los alumnos, una implicación activa y más placentera en las actividades escolares, así como mejoras en los resultados escolares (Seligman, 2002).

Una experiencia actualmente en curso, también impulsada por Seligman y su equipo de colaboradores de la Universidad de Pennsylvania, se está llevando a cabo en la Geelong Grammar School de Australia. Tras una fase previa de formación del profesorado, desde el año 2009 se ha iniciado la introducción de los principios de la Psicología Positiva en el currículum de esta escuela, que consta de cuatro centros localizados en cuatro campus diferentes dentro del Estado de Victoria (Australia).

En Australia también podemos destacar el programa *Bounce Back!* (¡Recupérate! de McGrath y Noble, 2011), publicado originalmente en 2003 y con una segunda edición revisada y actualizada en 2011. Se trata de un programa para fomentar el bienestar y la resiliencia, dirigido a alumnos desde Educación Infantil hasta los primeros cursos de Educación Secundaria. Está fundamentado en Psicología Cognitiva y la Psicología Positiva, y trabaja los siguientes aspectos: valores positivos y prosociales, estrategias de afrontamiento y resiliencia, coraje, pensamiento optimista, manejo de emociones positivas y negativas, relaciones sociales, humor, estrategias para hacer frente al acoso y habilidades para lograr el éxito.

Otra experiencia destacable es el *Celebrating Strengths Programme* (Programa Celebrando las Fortalezas; Fox Eades, 2008). Se trata de una iniciativa educativa que combina la investigación reciente en Psicología Positiva con dos tradicionales estrategias pedagógicas: narraciones orales de cuentos y celebración de ciclos de festividades comunitarias, con el objetivo de potenciar en la

escuela las fortalezas personales. Este programa ha sido usado y testado durante cuatro años en colegios en North Lincolnshire (Reino Unido), y entre los resultados obtenidos destaca el incremento del bienestar y la confianza del profesorado, así como mejoras en la confianza, el comportamiento y los logros de los alumnos. Otro programa más reciente en el que participa esta misma autora (Proctor y Fox Eades, 2009) es conocido como *Strengths Gym*, un conjunto de cuadernos con propuestas para trabajar las fortalezas personales con alumnos de Secundaria.

Recientemente, Yeager, Fisher y Shearon (2011) han publicado en Estados Unidos un interesante programa denominado *Smart Strengths* (Fortalezas Inteligentes). Se trata de una guía dirigida a detectar y potenciar las fortalezas personales de niños y jóvenes de Educación Primaria y Secundaria, destinada a servir de referencia a profesorado, padres y entrenadores deportivos.

En los últimos años se han publicado algunas obras de especial interés que hacen referencia a programas educativos basados en la Psicología Positiva. En España, Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (2008) han recogido algunas experiencias educativas en su obra *Psicología Positiva Aplicada*, entre las que figuran el Programa de promoción del desarrollo personal y social (López y otros, 2008), y el Programa VI (Marujo y Neto, 2008). Cabe destacar también el *Handbook of Positive Psychology in Schools* (Manual de Psicología Positiva en las Escuelas, editado por Gilman, Huebner y Furlong, 2009), una referencia básica para conocer las bases teóricas y algunas aproximaciones a la práctica en este ámbito.

Hay que resaltar, además, la celebración del Primer y Segundo Congreso Mundial sobre Psicología Positiva, que tuvieron lugar en Philadelphia (Estados Unidos) en junio de 2009 y julio de 2011, respectivamente, organizados por la International Positive Psychology Association (IPPA). En ambos encuentros se presentaron, entre otras muchas cosas, experiencias educativas sobre Psicología Positiva. En España en el año 2012 tuvo lugar un congreso sobre Psicología Positiva en El Escorial, Madrid.

Concluiré este apartado diciendo que,

"a la vista de todo este panorama, podemos hablar ya de una disciplina emergente, la Educación Positiva, una denominación recientemente acuñada y de la que cada vez se oye hablar más. Es de esperar que próximamente se vaya incrementando el número de experiencias educativas en esta línea y que progresivamente se vayan incorporando los fundamentos de la Psicología Positiva en las escuelas (Arguís Rey et al., 2012, p. 6).

Sin duda, estos programas son unos buenos ejemplos de aplicación de psicología positiva en las aulas permitiendo a los alumnos mejorar e incrementar sus emociones positivas, identificar sus fortalezas personales, habilidades para lograr el éxito y potenciar el significado y el propósito en la vida. A su vez, a los profesores les permite trabajar en un ambiente mucho más distendido, relajado, positivo, puesto que los alumnos poseen una actitud más abierta y receptiva.

3.5.2. Condiciones básicas que deben reunir los programas de Educación

Positiva

Para lograr realizar con eficacia un programa de Educación Positiva, deberemos tener en cuenta las siguientes condiciones (Arguís Rey et al., 2012, p. 26):

- a) Una **buena fundamentación** de los aspectos que se pretendan trabajar en las aulas: basarse en modelos teóricos bien fundamentados y validados de bienestar, de emociones positivas, de fortalezas personales, etc., en función de los temas que se deseen abordar con el alumnado.
- b) Partir de una **perspectiva multidimensional**, que combine diversas áreas de intervención, más allá de actuaciones puntuales sobre temas muy focalizados (resiliencia, inteligencia emocional, humor,...).
- c) **Integrar estas experiencias dentro del currículo** del sistema educativo actual: las actividades a desarrollar deberían poder trabajarse en las diversas asignaturas del currículo y en tutoría, relacionándolas con objetivos y contenidos presentes en las programaciones de los centros educativos. Además, existen tres referentes fundamentales en los que se pueden integrar los programas de Educación Positiva: la Acción Tutorial (Enseñar a pensar, Enseñar a ser persona, Enseñar a Convivir,...), la Educación en Valores y las Competencias Básicas más transversales (Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana y Competencia para aprender a aprender).
- d) **Apoyarse en un sistema de valores ético y hacerlo explícito**. Es imprescindible que los programas de Educación Positiva estén respaldados por un sistema de valores basado en el respeto a los seres humanos, que potencie el desarrollo saludable y solidario de todas las personas. Tenemos que apostar por el respeto a la dignidad humana y la necesidad de equilibrar el crecimiento personal con los derechos de las demás personas, potenciando la solidaridad y la ayuda mutua.

3.5.3. Papel de los profesores y educadores

Los padres no son los únicos adultos que imponen inconscientemente su estilo explicativo a sus hijos. Los profesores tienen una influencia enorme. Su materia prima cotidiana la constituye el éxito y todavía más importante, el fracaso de los niños, y, cuando les critican, influyen en su teoría acerca de cómo funciona el mundo. El niño pronto empieza a criticarse a sí mismo utilizando el estilo explicativo de las críticas que recibe de sus respetados mentores.

Obsérvese en el anexo nº 2 un ejemplo en la forma en que una profesora habla a un chico (Jamel) y a una chica (María) durante las entrevistas personales de mitad de trimestre, extraído de la obra de Seligman (2013).

Los profesores critican a los niños de distintas formas. A veces sus críticas reflejan la realidad, pero otras reflejan los prejuicios y los malos hábitos del profesor. Un prejuicio bien documentado es el relativo a las diferencias entre chicos y chicas. Carol Dweck (año), destacada investigadora, estudió diversas clases de tercer curso para ver cómo los profesores critican a los niños cuando éstos suspenden. Encontró una notoria diferencia entre la forma de criticar a los chicos y a las chicas. Cuando una niña tiene dificultades, como María, en la escritura, el profesor critica su falta de capacidad, tal como hace la profesora de este caso: "No parece que la escritura sea lo tuyo" (ver anexo 2 p. 47). En realidad, hay personas que tienen aptitud para escribir, y otras que no la tienen". Y la niña interioriza esa crítica, como hace María: "No soy buena escribiendo. Creo que en eso me parezco a mi padre: dice que se le da fatal la escritura y todo eso de la lengua" (ver anexo 2 p. 47).

Hay que valorar que culpar del fracaso a la escasa capacidad de cualquier persona es muy pesimista, ya que la capacidad es algo permanente, y las chicas en edad escolar se ven bombardeadas de críticas a su capacidad. En cambio, cuando a un chico le va mal, los profesores le critican su falta de esfuerzo, su carácter alborotador, y no le dan más importancia (aunque, por supuesto, hay algo de verdad en esas críticas). Sin embargo, este tipo de críticas son más benignas: el esfuerzo, la atención y la conducta son transitorios y modificables. La profesora critica a Jamel precisamente de ese modo: "No has dedicado demasiado tiempo a esas tareas"; "Si te lo propusieras, podrías sacar ochos y nueves"; "Es solo cuestión de concentrarse" (ver anexo 2 p. 47).

Jamel contempla sus malas notas en escritura utilizando un estilo explicativo optimista. Invoca factores que, a diferencia de la escasa capacidad, son transitorios y modificables: "Escribir no es lo mío"; "Es que esos temas no me gustan" (ver anexo 2 p. 47).

Por lo tanto, destacar que las explicaciones pesimistas del fracaso socaban la voluntad de seguir intentándolo. Producen incapacidad y pasividad frente al fracaso, mientras que las explicaciones optimistas posibilitan que los fracasos se vean como desafíos, reaccionando de forma activa y con esperanza.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. OBJETIVOS

Este apartado contiene la propuesta de intervención que planteo para conseguir los siguientes objetivos:

- Mejorar la vulnerabilidad de los niños pesimistas y potenciar y mejorar las habilidades de los niños pesimistas.
- Hacer reflexionar al profesorado de la importancia de la aplicación de la Psicología Positiva en las aulas.

Entiendo por éstos que son un elemento curricular imprescindible para evaluar el conjunto de capacidades, habilidades y destrezas que deben alcanzar el alumnado a lo largo de su desarrollo personal y educativo. Para ello, se realiza al principio y al final del mismo un cuestionario diseñado por Martin Seligman. Con él podemos tener un indicio de en qué punto se encuentran los alumnos en cuanto a su optimismo, tanto antes de la intervención como al después.

4.2. CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL OPTIMISMO DE LOS ALUMNOS

Medir el optimismo con precisión requiere un cuestionario estandarizado como el que aparece a continuación. Cuando lo hayamos pasado a nuestros alumnos, podremos comprobar hasta qué punto pueden ser acertadas nuestras suposiciones acerca de su estado optimista o pesimista.

Este cuestionario llamado Cuestionario de Estilo Atributivo en los Niños (CEAN) fue creado hace quince años por dos alumnos del doctor Martin Seligman, en concreto, los doctores Nadine Kaslow y Richard Tanenbaum. Desde entonces, se ha pasado a miles de niños, lo cual constituye una buena indicación para ver dónde se sitúan los alumnos.

Lo voy a administrar a 10 niños y niñas entre 8 y 13 años, tanto al comienzo del programa como al final, con el fin de ver las posibles mejoras en los alumnos. Para pasarlo, debemos dedicar unos veinte minutos (dependerá de la edad de los niños a los que se lo pasemos, cuánto más pequeños, deberemos explicarles o leer con ellos los ítems) y decirles algo parecido a esto:

"Los niños son distintos unos de otros, y, por tanto, piensan de maneras diferentes. He leído un libro sobre esto, y me he preguntado cómo pensáis vosotros respecto a las cosas que os suceden.

Mirar esto. Son unas cuantas preguntas sobre lo que uno piensa. Cada pregunta es una pequeña historia, y para cada historia hay dos maneras, la que más se aproxime a cómo se sentiría uno realmente si le ocurriera eso.

Sacar un lápiz. Quiero que hagáis la prueba. Imaginaros que cada una de estas pequeñas historias os ha ocurrido a vosotros, aunque no sea verdad. Y luego señalar la respuesta A o B, la que mejor describa cómo os sentiríais. ¡Lo bueno de esto es que no hay respuestas equivocadas! Ahora, echemos una ojeada al número uno".

<i>Nº</i>	<i>Ítem</i>	<i>Puntuación</i>
1 GB	Sacas muy buena nota en un examen: A. Soy inteligente. B. Soy bueno en esta materia.	1 0
2 PSB	Juegas a un juego con unos amigos y ganas: A. Los amigos con los que he jugado no saben jugar a ese juego. B. Yo sé jugar a ese juego.	0 1
3 GBB	Te quedas a dormir en casa de un amigo, y te lo pasas bien: A. Esta noche mi amigo estaba simpático. B. Todos los miembros de la familia de mi amigo estaban simpáticos esta noche.	0 1
4 PSB	Vas de vacaciones con un grupo de personas y te lo pasas bien: A. Estaba de buen humor. B. Las personas con las que he estado estaban de buen humor.	1 0
5 PMB	Todos tus amigos cogen un resfriado menos tú: A. Últimamente estoy muy sano. B. Soy una persona sana.	0 1
6 PSM	Un coche atropella a tu mascota: A. No sé cuidar de mis mascotas. B. Los conductores no tienen suficiente cuidado.	1 0
7 PSM	Algunos de los chicos que conoces dicen que no les caes bien: A. A veces la gente se porta mal conmigo. B. A veces me porto mal con los demás.	0 1
8 PSB	Sacas muy buenas notas: A. Los deberes son sencillos. B. Me esfuerzo mucho.	0 1
9 PMB	Te encuentras con un amigo y te dice que tienes buen aspecto: A. Hoy a mi amigo le ha dado por elogiar el aspecto de la gente. B. Normalmente mi amigo elogia el aspecto de la gente.	0 1
10 PSM	Un buen amigo tuyo te dice que te odia: A. Hoy mi amigo estaba de mal humor. B. Hoy no he sido amable con mi amigo.	0 1
11 PSM	Cuentas un chiste y nadie se ríe: A. No sé explicar chistes. B. Es un chiste tan conocido que ya no hace gracia.	1 0
12 GBM	Tu profesor explica la lección y tú no la entiendes: A. Hoy no he prestado ninguna atención. B. Cuando habla mi profesor nunca presto atención.	1 0
13 PMM	Suspendes un examen: A. Mi profesor pone exámenes muy difíciles. B. Estas últimas semanas mi profesor está poniendo exámenes muy difíciles.	1 0

14	Ganas mucho peso y empiezas a engordar: A. La comida que me ponen para comer engorda. B. La comida que me gusta engorda.	0 1
15	Alguien te roba dinero: A. Esa persona es deshonesto. B. La gente es deshonesto.	0 1
16	Tus padres elogian algo que tú has hecho: A. Hago bien algunas cosas. B. A mis padres les gusta cómo hago algunas cosas.	1 0
17	Juegas a un juego y ganas dinero: A. Soy una persona con suerte. B. Tengo suerte cuando juego.	1 0
18	Nadando en el río casi te ahogas: A. No soy una persona demasiado precavida. B. Algunos días no soy precavido.	1 0
19	Te invitan a muchas fiestas: A. Últimamente muchas personas se muestran amables conmigo. B. Últimamente me he mostrado amable con mucha gente.	0 1
20	Un adulto te grita: A. Esa persona ha gritado a la primera persona que ha visto. B. Esa persona ha gritado a mucha gente que ha visto ese día.	0 1
21	Haces un trabajo con un grupo de chicos y os sale mal: A. No trabajo bien con la gente del grupo. B. Nunca trabajo bien en grupo.	0 1
22	Haces un nuevo amigo: A. Soy una persona simpática. B. Las personas a las que conozco son simpáticas.	1 0
23	Te has sentido a gusto estando con tu familia: A. Me resulta fácil sentirme a gusto cuando estoy con mi familia. B. A veces me resulta fácil sentirme a gusto cuando estoy con mi familia.	1 0
24	Intentas vender caramelos, pero nadie quiere comprar ninguno: A. Últimamente muchos chicos venden cosas, así que la gente ya no quiere comprar nada más a los chicos. B. La gente no quiere comprar nada a los chicos.	0 1
25	Juegas a un juego y ganas: A. A veces me esfuerzo todo lo que puedo cuando juego. B. A veces me esfuerzo todo lo que puedo.	0 1
26	Sacas malas notas en la escuela: A. Soy tonto. B. Los profesores son injustos con las notas.	1 0

27	No ves una puerta y te das de narices con ella: A. No miraba por dónde iba. B. Últimamente estoy despistado.	0 1
28	Se te escapa el balón y tu equipo pierde el partido: A. Hoy no me esforzado lo suficiente cuando tenía el balón. B. Normalmente no me esfuerzo lo bastante cuando tengo el balón.	0 1
29	Te tuerces el tobillo en clase de gimnasia: A. Estas últimas semanas los deportes que hemos practicado en clase de gimnasia son peligrosos. B. Estas últimas semanas he estado torpe en la clase de gimnasia.	0 1
30	Tus padres te llevan a la playa y te lo pasas bien: A. Hoy todo el mundo ha estado simpático en la playa. B. Hoy ha hecho muy buen tiempo en la playa.	1 0
31	Coges un tren, pero se retrasa y te pierdes una película: A. Estos últimos días hay problemas con el horario de los trenes. B. Los trenes nunca llegan a su hora.	0 1
32	Tu madre te hace tu comida favorita: A. Mi madre hace algunas cosas para complacerme. B. A mi madre le gusta complacerme.	0 1
33	Un equipo en el que juegas pierde un partido: A. Los miembros del equipo no juegan bien juntos. B. Hoy los miembros del equipo no han jugado bien juntos.	1 0
34	Has hecho tus deberes con rapidez: A. Últimamente lo hago todo con rapidez. B. Últimamente hago el trabajo escolar con rapidez.	1 0
35	Tu profesor te pregunta y le das una respuesta incorrecta: A. Cuando tengo que contestar me pongo nervioso. B. Hoy me he puesto nervioso cuando tenía que contestar.	1 0
36	Te equivocas de autobús y te pierdes: A. Hoy no prestaba atención a lo que ocurría a mi alrededor. B. Normalmente no presto atención a lo que ocurre a mi alrededor.	0 1
37	Vas a un parque de atracciones y te lo pasas bien: A. Normalmente me lo paso bien en los parques de atracciones. B. Normalmente me lo paso bien.	0 1
38	Un chico mayor te da una bofetada: A. Yo había estado molestando a su hermano pequeño. B. Su hermano pequeño le ha dicho que yo le había estado molestando.	1 0
39	En tu cumpleaños te regalan todos los juguetes que querías: A. La gente siempre acierta con los juguetes que me	1

PMB	compran para mi cumpleaños. B. Este año, la gente ha acertado los juguetes que quería para mi cumpleaños.	0
40 PMB	Te vas de vacaciones al campo y te lo pasas estupendamente: A. El campo es un lugar maravilloso. B. Esta época del año es maravillosa.	1 0
41 PMB	Tus vecinos te invitan a comer: A. A veces la gente se muestra amable. B. La gente es amable.	0 1
42 PMB	Tienes una profesora sustituta y le caes bien: A. Hoy me he portado bien en clase. B. Casi siempre me porto bien en clase.	0 1
43 PMB	Alegras a tus amigos: A. Soy una persona divertida. B. A veces soy una persona divertida.	1 0
44 PSB	El dependiente del puesto de helados te regala uno: A. Hoy he estado amable con el dependiente. B. Hoy el dependiente se sentía amable.	1 0
45 PSB	En la fiesta de tu amigo el mago te pide que le ayudes: A. He tenido suerte de que me eligiera. B. Yo parecía realmente interesado en lo que hacía.	0 1
46 GBM	Intentas convencer a un amigo para que vaya al cine contigo, pero no quiere: A. Hoy no tenía ganas de hacer nada. B. Hoy no tenía ganas de ir al cine.	1 0
47 GBM	Tus padres se divorcian: A. Resulta difícil para la gente llevarse bien estando casados. B. Resulta difícil para mis padres llevarse bien estando casados.	1 0
48 GBM	Intentas hacerte miembro de un club, pero no lo consigues: A. No me entiendo con los demás. B. No puedo entenderme con la gente del club.	1 0

Figura 1. Cuestionario para evaluar el optimismo de los alumnos

Si leemos con atención las indicaciones del doctor Martin Seligman (*véase anexo nº 1*), tenemos que tener en cuenta desde un primer momento que los resultados siempre van a variar entre sexos.

Hasta la pubertad, las chicas son sensiblemente más optimistas que los chicos. La puntuación promedio para las niñas de 8 a 12 años es de 6,5 (cuanto más elevada sea la puntuación, más optimista es el niño o la niña), mientras que el promedio para los niños es de 5,05, es decir, más pesimista. Aún no se conoce una buena teoría que explique este hecho. En cualquier caso, si nuestra alumna puntúa menos de 5,0 es un poco pesimista; si puntúa menos de 4,0 es muy pesimista, y tiene un notable riesgo de caer en depresión. Si nuestro alumno puntúa

menos de 3,0 es un poco pesimista; si puntúa menos de 1,5 es muy pesimista, y tiene un notable riesgo de caer en depresión.

Es evidente la diferencia que hay entre ellos en los resultados. Los sujetos femeninos presentan unos resultados ligeramente superiores que los masculinos. ¿Por qué? aunque no hay una teoría científica que apoye estas conclusiones, podemos apuntar que pueden existir factores que determinen estos resultados. Uno de ellos es la importancia que se le da a la concepción de grupo en las amistades que se están forjando. Cuando un niño queda fuera de éste, su pesimismo aumenta considerablemente. Aunque entre las niñas siempre corre el riesgo de segregación de grupo, parece que son más tolerantes y aceptan a todas las compañeras, hasta llegar a la pubertad al menos, cuando suele cambiar la situación. Asimismo, los niños dan mucha importancia a los deportes en estas edades, cuando hay algún niño que no se le da bien el deporte que todos sus amigos practican, suele quedar desplazado. Las niñas, suelen jugar a otro tipo de juegos en los que a primera vista, todas pueden participar. Otro factor, que parece alterar esta diferencia puede deberse a los hábitos alimenticios, y por consiguiente a la apariencia física. En relación con lo anterior, los niños dan mucha importancia al deporte, y hay niños que por su condición física se ven desplazados y son presa fácil de insultos y desprecios por parte de sus compañeros al no poder rendir tanto como quisieran ellos.

Finalmente decir que no tienen por qué darse estos factores, pueden existir otros muy diferentes que alteren la visión de los alumnos sobre cómo ven el mundo y su situación en él, así como la consideración que tienen de sí mismos.

A continuación se exponen una serie de actividades y ejercicios que podemos realizar con nuestros alumnos en el aula y así trabajar con ellos para mejorar su optimismo e intentar aumentarlo de manera consciente.

4.3. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN EL AULA

Las siguientes actividades las realizaremos después de pasar el cuestionario anterior y conocer en qué punto se encuentran los alumnos en cuanto a su nivel de optimismo. Se puede adaptar a las necesidades y características de nuestros alumnos.

Yo las he realizado con los 10 niños de mi muestra para observar si estas actividades son eficaces, si les gustaban, si les motivaban y si podía mejorarlas y cambiar las deficiencias que surgieran. Después de realizarlas he hecho las modificaciones pertinentes, el resultado han sido las siguientes actividades.

Actividad 1: "Amuletos de la felicidad" (a partir de 8 años)

- **Objetivos:** Desarrollar un sentimiento de agradecimiento y valoración hacia todas aquellas pequeñas cosas que aceptamos como si fueran algo normal y que en realidad ni apreciamos.

- Desarrollo y metodología: La organización de la clase será grupal, es un trabajo en equipo, buscando que los niños dialoguen unos con otros e intentando que reflexionen. Esto profundiza el proceso de aprendizaje emocional y mejora el clima de la clase.

Hay que preparar papel de escribir y hojas blancas DIN-A4 dobladas por la mitad a lo largo, que serán unidas con tesafilm, de manera que parezcan una especie de rollo de papiro.

1. Los niños se colocan en equipos de cuatro componentes y hablarán sobre qué es lo que nos lleva a sentirnos algunas veces felices y equilibrados y otras veces nos intranquiliza, nos estresa o nos hace reaccionar con demasiada sensibilidad. ¿Qué papel juegan los acontecimientos externos y cuál, quizá, nuestro ánimo interno? (10 minutos).

2. Los grupos reciben ahora las hojas de papel ya preparadas para escribir (tres hojas en formato DIN-A4 por la mitad) que serán unidas con tesafilm. Seguidamente, escribirán una larga lista de cosas bajo el título: "Cosas que me producen alegría" y pondrán todo aquello que haga de su vida algo interesante, cómodo, bueno, feliz y valioso. Aquí entran muchas de esas cosas que nos tomamos como algo natural y que sólo echamos en falta cuando dejamos de tenerlas. En la vida cotidiana solemos obviarlas, y de esa forma, a menudo, perdemos la oportunidad de sentirnos felices de verdad. También entran dentro de esta lista aquellos pequeños acontecimientos por los que pasamos sin apreciarlos: el cálido aire en primavera, el olor a pasteles de la panadería, etc. Que escriban todo aquello que contribuya a su bienestar.

Los grupos tendrán 20 minutos de tiempo y cada uno procurará escribir la mayor cantidad de cosas ahí.

3. Los grupitos se reúnen en pleno y cada uno informa de su trabajo y muestra al resto su lista. Si los niños lo desean, puede leer la lista, alguno de sus miembros, actuando como portavoz.

- Recursos: Folios, tesafilm, lápices.

- Tiempo: Una sesión de una hora.

- Evaluación: tenemos dos tipos de evaluación:

a) *Evaluación que realizan los alumnos*: será individual, realizarán una autoevaluación de la actividad en la que tendrán que responder en un folio las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto me ha gustado hacer esta tarea de escritura?
- ¿Ha conseguido algún grupo describir de manera vívida aquellos pequeños "amuletos de la felicidad"?
- ¿Hacia qué tiendo yo más, a disfrutar del momento o a ir siempre con prisas?
- ¿Cómo es la atmósfera en esta clase?
- ¿Cómo se puede entender esta sentencia: "cada cual se forja su suerte"?

b) Evaluación que realiza el docente: será global, continua y formativa. El profesor después de leer las respuestas de los alumnos, comentará con ellos los resultados obtenidos. En ningún caso, se llevarán a cabo comentarios despectivos cuando al niño/a no le ha gustado la actividad, en este caso, se buscará la manera de hacerle ver que es una actividad útil para su vida cotidiana.

Actividad 2: "Pensamientos positivos" (a partir de 8 años)

Los niños desean tener padres que manifiesten una actitud positiva ante la vida, porque así ellos mismos podrán tener a su vez expectativas optimistas de futuro. Por desgracia lo que muchos niños viven son actitudes de adultos pesimistas, que se quejan de las dificultades de la vida, que son desconfiados, escépticos e incapaces de sentir entusiasmo por nada. Yo creo que los padres y los educadores tienen la importante misión de transmitirles valor y esperanza a los niños. Los niños ya vienen de sus casas siendo realistas, saben de sobra que la vida ofrece dificultades y soluciones de manera intermitente. Lo que necesitan es optimismo, para no dejarse hipnotizar por esos conflictos y así tener el suficiente ímpetu para probar muchas cosas, para recibir golpes y sin embargo, seguir teniendo la fuerza de continuar hacia delante.

Hoy en día podemos observar en muchos niños un acentuado negativismo, que sólo conduce al estrés. Algunos tienen problemas para controlar su enfado, otros están, y pasan, demasiado tiempo deprimidos o tristes, algunos incluso piensan en la muerte o en el suicidio, se odian a sí mismos y odian a los que están a su alrededor, se sienten malinterpretados y solos; piensan en escaparse de casa, rompen fácilmente en lágrimas.

Todos estos signos nos dicen que estos niños se sienten desgraciados, que tienen pensamientos destructivos y demasiada poca esperanza en sus vidas. Pero en cada una de estas vidas, existen también numerosas cosas positivas y podemos aprender a ser conscientes de lo indiscutiblemente bueno que hay en ellas y de alegrarnos por ello.

- Objetivos: Descubrir la forma de dejar entrar los pensamientos positivos, la esperanza y el optimismo en nuestra vida.
- Desarrollo y metodología: Los niños están sentados relajadamente, cierran los ojos y comienzan a respirar profundamente.

"Cuando hayas cerrado los ojos, vuela con tu imaginación hacia el lugar donde te sientas feliz y relajado. Búscate un sitio que cumpla estos requisitos; quizá fuera, en la naturaleza, o quizá prefieras que sea una habitación interior cómoda.

Una vez que hayas llegado, observa bien a tu alrededor. ¿Qué puedes oír aquí?, ¿cómo huele?, ¿qué tacto tienen las cosas que están a tu alcance?

Si te apetece, te puedes tumbar o sentar en un sillón mullido para descansar. Si quieres, puedes mirar hacia afuera, qué tal hacia el cielo, disfrutando al sentir tu cuerpo más y más relajado y distendido.

Y ahora, notas de pronto se te cruzan pensamientos agradables y felices y te alegras de que te recuerden aquellas cosas bonitas que has tenido en tu vida, o de las que todavía disfrutas. Cada uno de estos alegres pensamientos te da la seguridad de saber que siempre vas a encontrar la felicidad en tu vida... Ahora, dispones de dos minutos de tiempo para dejar que te inunden todos aquellos pensamientos felices que sólo están esperando para poder hacerte feliz... (2 minutos).

Ya va siendo hora de que vuelvas de tu lugar secreto, pero quédate muy bien con ese lugar, para el caso de que alguna vez desees volver y disfrutar de pensamientos felices y positivos.

Estírate y desperézate un poco, respira una vez profundamente soltando el aire y abre los ojos, refrescado y despierto.

Ahora, por favor, toma una hoja de papel, lápices o pinturas y ponte a dibujar y a escribir sobre tus pensamientos felices (15 minutos)."

- Recursos: Folios, pinturas y lápices.
- Tiempo: Una sesión de unos 45 minutos aproximadamente.
- Evaluación: En primer lugar les pasaremos a los alumnos las siguientes preguntas en un folio para que las respondan individualmente, de manera que no se sientan cohibidos ni coaccionados para expresarse.
 - ¿Cómo era ese lugar secreto al que me he retirado?
 - ¿Qué pensamientos felices se me pasaron por la mente?
 - ¿Cómo me han hecho sentirme?
 - ¿Cuál me pareció especialmente bonito?
 - ¿Me tomo alguna vez tiempo para pensar en algo bueno?
 - ¿Estoy agradecido por lo que hay de bueno en mi vida?
 - ¿Se puede estar agradecido a uno mismo?
 - ¿Cuándo siento yo agradecimiento en esta clase?

Seguidamente, se llevará a cabo una puesta en común sobre las preguntas contestadas. Se procurará que todos los alumnos participen, pero se respetará a aquellos que no quieran

contestar en momentos que se puedan sentir incómodos.

De esta manera, observaremos el grado de implicación de los alumnos en la tarea, si les ha gustado o no y si han logrado evadirse a ese "mundo imaginario".

Actividad 3: "¿Cómo te sientes?"

- **Objetivos:** Conocer los sentimientos personales e identificar las consecuencias positivas y negativas derivadas de los mismos.
- **Desarrollo y metodología:** Los profesores tenemos la responsabilidad no sólo de impartir conocimientos sino también de trabajar las emociones con los alumnos. Para ello, tenemos que explicarles las posibles consecuencias que cada situación nos puede derivar, intentando con ello que sean capaces de descubrir sus propias emociones internas y a su vez dispongan de mecanismos para hacerles frente, en caso de ser negativas, o manifestarlas si son positivas.

Teniendo en cuenta esto, realizaremos en primer lugar una pequeña asamblea o puesta en común en la que cada alumno tendrá que contar al resto de compañeros como se sienten en ese momento.

Después, indagaremos en nuestra imaginación y pensaremos cómo nos sentiríamos si se nos presentaran las siguientes situaciones: ¿Cómo te sientes cuando...?

- Se va la luz y te quedas completamente a oscuras.
- Alguien te ha empujado en la fila.
- No te dejan jugar a tu deporte favorito.
- Haces muy bien el examen.
- Suspendes y tus padres te riñen.
- Tienes mucha hambre y tu padre te ha preparado una comida que no te gusta.
- Visitas a tu abuela que está en una residencia.
- Te pierdes en una gran ciudad.
- No encuentras la videoconsola en el último sitio donde la dejaste.
- Tu profesor cree que has sido tú quién ha roto la silla.
- ...

La actividad consiste en que los alumnos expresen con un dibujo los sentimientos que les producen esas situaciones. Después, comentaremos entre todos el significado de sus dibujos y escribirán el nombre de la emoción o sentimiento correspondiente a ese estado. Con todos los trabajos, realizaremos un mural el cual observaremos cuando surjan estas u otras situaciones durante la vida diaria.

- **Recursos:** Rotuladores, pinturas, ceras, lápices, tizas.

- Tiempo: Una sesión de una hora.
- Evaluación: Tanto el profesor como los alumnos, rellenarán una diana individualmente donde, los primeros, valorarán el grado de utilidad de la actividad en su vida cotidiana y lo que les ha gustado la misma; y el docente, plasmará otra serie de aspectos en la misma. Deberán poner un número dónde 1 indicará el valor mínimo y 5 el máximo.

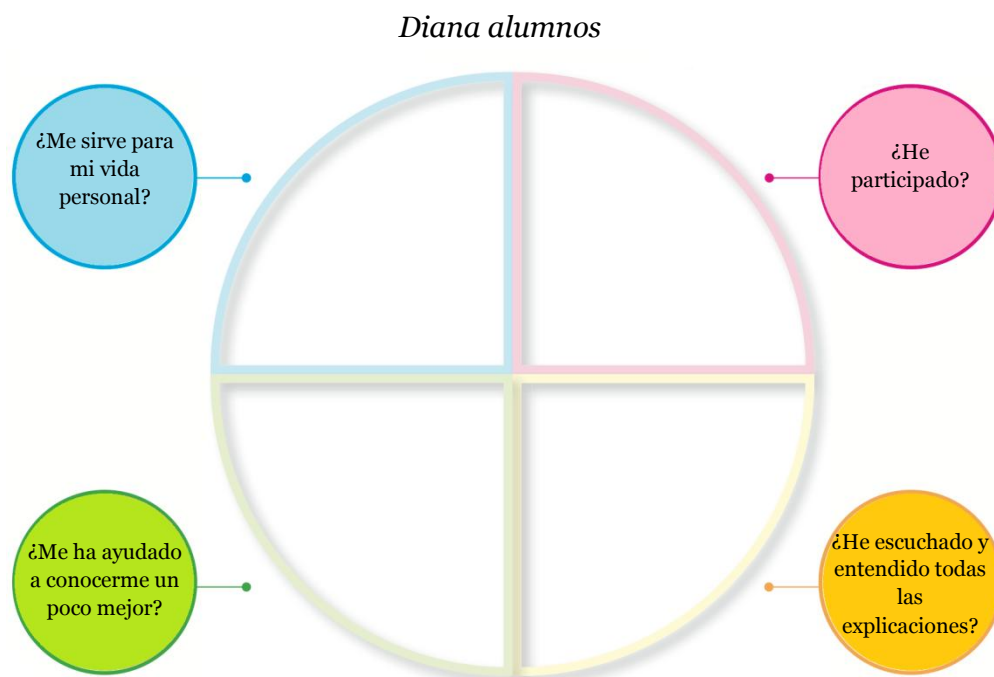


Figura 2. Diana autoevaluación alumnos realizada específicamente para la actividad 3

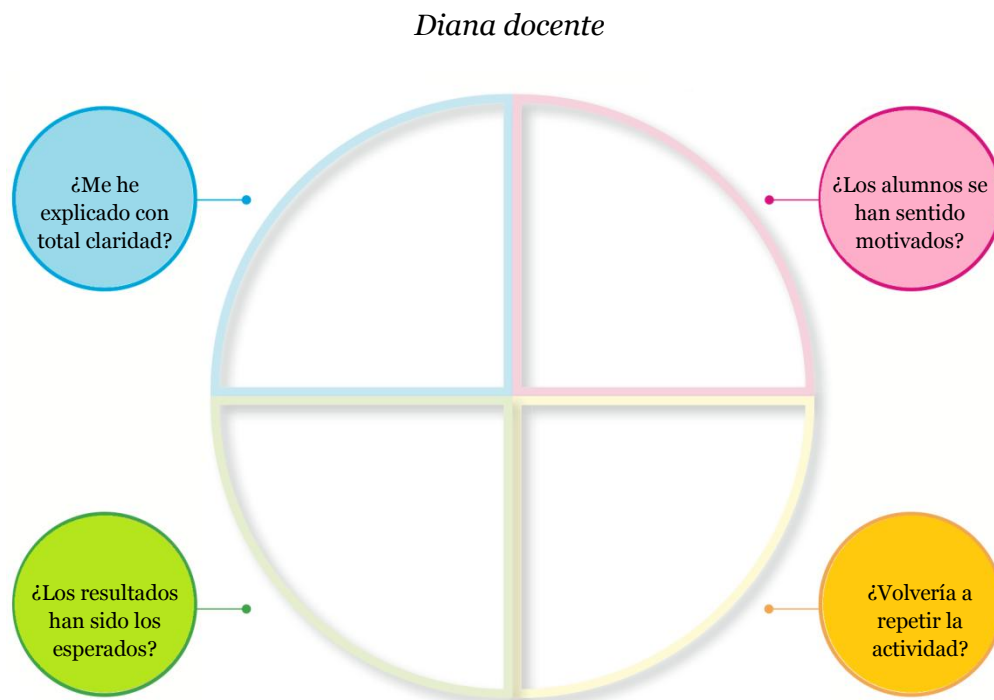


Figura 3. Diana autoevaluación docente, realizada específicamente para la actividad 3

Actividad 4:"Somos estupendos"

- Objetivo: Valorarse positivamente como persona única e importante en la vida y valorar a los demás constructivamente sintiéndonos especiales para ellos.
- Metodología y desarrollo: La necesidad de sentirse valorado y querido por quienes nos rodean es un aspecto indispensable para el desarrollo positivo de cualquier persona. Por eso tenemos que enseñar a nuestros alumnos las conductas adecuadas para saber valorar a los demás y valorarse correctamente.

Para ello, nos dispondremos en círculo sentados en el suelo. Comenzará el docente (a modo de ejemplo) lanzando una pelota a uno de los alumnos y diciendo "valoro de ti..." y tendrá que decir una cualidad positiva de la persona a la que va el objeto. El juego no termina hasta que la pelota recaiga en todos los niños, procurando que siempre se digan cualidades positivas.

Para finalizar la actividad, el docente comenzará una conversación en la que se dialogará entre todos sobre la importancia que tiene considerarse valorado por los demás para sentirnos bien con nosotros mismos y así crear unas relaciones sociales fuertes y necesarias.

- Recursos: Una pelota.
- Tiempo: Sesión de unos cuarenta y cinco minutos.
- Evaluación: Para evaluar esta actividad, tanto los alumnos como el docente rellenarán una rúbrica, en la que tendrán que poner un distintivo, (un *gomet* por ejemplo) en la columna de cada ítem que mejor describa lo que él/ella piensan de sí mismos. Añadir además que, estas rúbricas se van a pasar durante todo el curso al principio de cada mes para valorar y observar los posibles cambios que los alumnos puedan experimentar a lo largo del mismo. De esta manera, se podrá conocer mucho mejor en qué punto están en cuanto a sus aptitudes personales y trabajar de acuerdo a ellas para potenciarlas y mejorarlas.

A continuación vemos la plantilla de ambas:

Rúbrica alumnos	4	3	2	1
¿Confío en mis habilidades y aptitudes?	He afrontado esta actividad nueva con confianza y he utilizado mis habilidades y aptitudes para superarla.	Pocas veces he solicitado ayuda para afrontar la actividad y a veces he confiado en mis habilidades y aptitudes para superarla.	He afrontado con cierta inseguridad la actividad que se me ha presentado. En ocasiones he pasado vergüenza.	Me he negado a afrontar sólo la actividad y he pedido siempre ayuda con inquietud para resolverla.
¿Sé reconocer mis sentimientos?	He sido consciente de mis estados de ánimo durante la actividad y los he verbalizo de manera espontánea.	En general he sido consciente de mis estados de ánimo y los he verbalizado a personas de mi confianza.	He reconocido algunos de mis estados de ánimo y solo los he verbalizado cuando me han preguntado.	No he reconocido ninguno de mis estados de ánimo y tampoco los he verbalizado.
¿Soy extrovertido?	Me he desenvuelto con gracia y naturalidad durante la actividad y ante todos mis compañeros.	Me he desenvuelto con gracia y naturalidad durante la actividad pero sólo con mis compañeros de más confianza.	Me ha costado desenvolverme en la actividad y con mis compañeros, aunque los conozco a todos.	No he mostrado habilidades para desenvolverme ante la actividad.
¿Conozco y respeto a todos mis compañeros?	He mostrado un gran afecto por todos mis compañeros y he aceptado sus diferencias.	He mostrado un gran afecto por todos mis compañeros, pero me cuesta aceptar sus diferencias.	Muestro afecto por los compañeros más cercanos, pero he aceptado con dificultad sus diferencias.	Apenas he mostrado afecto por mis compañeros y me cuesta aceptar sus diferencias.

Figura 4. Rúbrica autoevaluación alumnos realizada específicamente para la actividad 4

Rúbrica profesor	4	3	2	1
¿Le gusta relacionarse con sus compañeros?	Busca el contacto con sus compañeros siempre que puede. Se motiva mucho más realizando actividades grupales y las prefiere a las individuales.	No muestra preferencia por el trabajo grupal de partida, pero tiene una buena relación con sus compañeros y disfruta y se motiva en el trabajo grupal.	Muestra dificultades en la relación con los compañeros, pero es capaz de trabajar en grupo de modo eficaz cuando se le ha indicado.	No se relaciona con los compañeros. Prefiere realizar actividades de manera individual.
¿Escucha a los demás?	Muestra gran interés por escuchar a terceras personas durante un tiempo prolongado. Disfruta haciéndolo y es capaz de relatar posteriormente lo	Se interesa por escuchar a terceras personas pero se distrae con facilidad.	Escucha a otros durante un breve periodo de tiempo cuando se le indica.	No muestra interés en escuchar a terceras personas. Tiene muchas dificultades para prestar atención.

¿Es participativo?	que ha escuchado. Se presta voluntario para participar en la actividad y juego propuesto y disfruta de ellos.	Participa en la actividad y juego cuando se le solicita, pero disfruta de ellos.	Intenta evitar que le elijan para participar en diferentes actividades y juegos, no se siente cómo en ellos.	Se niega a participar en la actividad porque se siente muy incómodo.
¿Es valorado por los compañeros?	Todos sus compañeros lo conocen y le tienen gran afecto. Es aceptado en el grupo y requerido en el juego.	Todos sus compañeros lo conocen y muchos de ellos le tienen gran afecto y disfrutan jugando con él.	Es conocido por sus compañeros pero solo establece vínculos afectivos con los más cercanos.	Es conocido por los compañeros, pero no ha establecido un vínculo afectivo con ninguno de ellos.
¿Manifiesta sus sentimientos?	Muestra sus sentimientos con naturalidad. Le gusta expresarlos y sentirse apoyado.	Muestra sus sentimientos con naturalidad ante personas con las que tiene confianza.	Muestra sus sentimientos en contadas ocasiones y solo con personas con las que tiene confianza.	Tiene dificultades para mostrar sus sentimientos, incluso ante personas de confianza.

Figura 5. Rúbrica autoevaluación docentes realizada específicamente para la actividad 4

Actividad 5: "Soy único y especial"

- **Objetivos:** Mejorar la autoestima.
- **Metodología y desarrollo:** Las instrucciones serían las siguientes: uno por uno, vamos a ir diciendo una cualidad que nos describa y que por supuesto sea positiva. Después, en una hoja de papel que llevará por título "Soy único y especial" cada uno se dibujará y describirá. Posteriormente, en unas hojas que el docente habrá preparado con el nombre de cada alumno y que tendrán por título "Mi amigo... es alguien muy especial", escribirán una frase constructiva de cada uno de los compañeros y la decorarán dejándola bonita. Finalmente cada uno se quedará el folio creado por él y el que le han hecho sus compañeros.
- **Recursos:** Folios de colores.
- **Tiempo:** Una hora aproximadamente.
- **Evaluación:** Esta actividad será evaluada de la misma forma tanto para el profesor como para los alumnos. Se pasará una fotocopia con una escalera de metacognición con el fin de hacer reflexionar a los alumnos del aprendizaje adquirido por la actividad, por un lado, y al profesor, por otro lado, del grado de consecución realizado por su parte durante la misma.

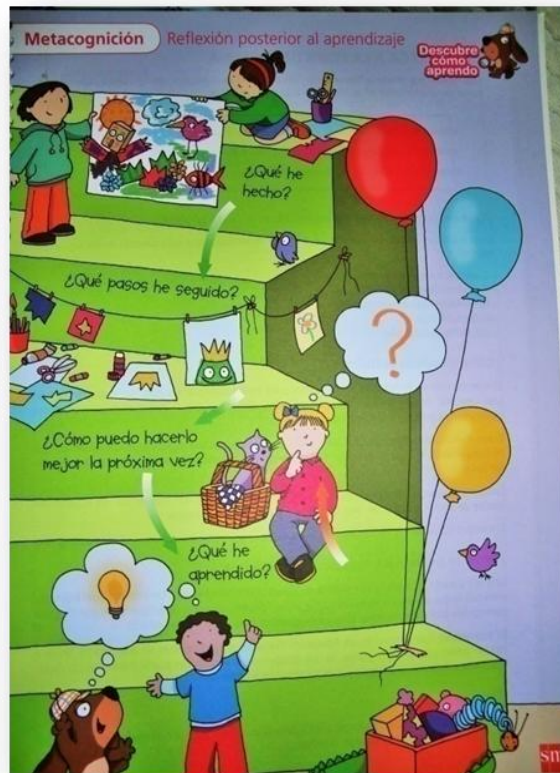


Figura 6. Escalera tomada de la editorial SM, para realizar la evaluación de esta actividad

4.4. RESULTADOS

He pasado el cuestionario a un total de 10 niños y niñas de entre 8 y 12 años. A continuación voy a tratar de detallar los resultados derivados de una realización primera del test. Añadir que dado que es algo confidencial, llamaré a cada participante con la determinación "sujeto nº X", y sólo especificaré el sexo dado que puede llevarnos a conclusiones relevantes.

Test inicial

Sujeto	Sexo	Edad	Nivel de optimismo
1	Masculino	9	10 (puntuación alta)
2	Femenino	12	7 (puntuación moderada)
3	Masculino	8	5 (puntuación moderada)
4	Masculino	8	10 (puntuación alta)
5	Femenino	9	11 (puntuación alta)
6	Masculino	10	7 (puntuación moderada)
7	Femenino	8	8 (puntuación alta)
8	Femenino	9	7 (puntuación moderada)
9	Masculino	11	4 (puntuación baja)
10	Masculino	11	6 (puntuación moderada)

Tabla 4. Resultados derivados de una primera realización del cuestionario

Después de haber estado trabajando con los alumnos todas las actividades propuestas y explicaciones paralelas sobre el tema, volveremos a pasarles el cuestionario del principio para observar si se han sucedido cambios en su forma de ver las cosas.

Test final

Sujeto	Sexo	Edad	Nivel de optimismo
1	Masculino	9	11 (puntuación alta)
2	Femenino	12	9 (puntuación alta)
3	Masculino	8	7 (puntuación moderada)
4	Masculino	8	11 (puntuación alta)
5	Femenino	9	11 (puntuación alta)
6	Masculino	10	8 (puntuación alta)
7	Femenino	8	10 (puntuación alta)
8	Femenino	9	9 (puntuación alta)
9	Masculino	11	5 (puntuación moderada)
10	Masculino	11	6 (puntuación moderada)

Tabla 5. Resultados derivados de una segunda realización del cuestionario

Es evidente que podemos observar cambios importantes entre el inicio del programa y el final. Si las actividades propuestas mejoran el optimismo en los alumnos entonces encontraremos que las puntuaciones del segundo cuestionario serán más altas, tanto en niños como en niñas.

En nuestro caso, podemos observar como todas las puntuaciones han mejorado o se han mantenido después de las actividades. Este es un resultado que, aunque la muestra es pequeña y no nos permite hacer afirmaciones sobre los resultados, sí que sugiere que estas actividades son eficaces para mejorar la vulnerabilidad de los niños pesimistas y potenciar y mejorar las habilidades de los niños pesimistas.

4.5. EVALUACIÓN

El cuestionario permite obtener una medida cuantitativa sobre las fortalezas de los alumnos. En caso de lograr el objetivo, al volver a pasar el cuestionario, las puntuaciones mejorarán, y en caso de no lograrlo se mantendrán igual o incluso pueden empeorar (por ejemplo, si los niños se han frustrado, si no se lo han tomado como un juego, si no han disfrutado de una sensación de dominio). Al margen de lo que suceda, es necesario que se siga realizando con los alumnos de vez en cuando sesiones a modo de recordatorio del programa, por ejemplo, realizando de nuevo las actividades propuestas, o incluso creando unas nuevas con los alumnos. La cuestión es que no dejemos de lado el programa, sino que vayamos realizándolo para que realmente tenga sentido tanto en los niños como en nosotros, los profesores.

4.6. CRONOGRAMA DE TEMPORIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN LA INTERVENCIÓN

Curso: 3º Ed. Primaria

Todo el programa lo realizaremos durante la hora de tutoría asignada a la semana.

Actividades	1ª semana	2ª semana	4ª semana	5ª semana	6ª semana	7ª semana	8ª semana
Explicación	Comenzamos a tratar el tema, explicamos qué es lo que vamos a hacer durante las próximas semanas.	Seguimos comentando aspectos de la psicología positiva.	Seguimos comentando aspectos de la psicología positiva.	Seguimos comentando aspectos de la psicología positiva.	Seguimos comentando aspectos de la psicología positiva.	Seguimos comentando aspectos de la psicología positiva.	Explicamos los resultados del nuevo cuestionario.
1º Cuestionario	Explicamos el cuestionario y lo pasamos a los alumnos.						
"Amuletos de la felicidad"		Realizamos la primera actividad. La explicamos previamente y después comentamos los resultados.					
"Pensamientos positivos"			Realizamos la segunda actividad. La explicamos previamente y después comentamos los resultados.				
"¿Cómo te sientes?"				Realizamos la tercera actividad. La explicamos previamente y después comentamos los resultados.			
"Somos estupendos"					Realizamos la cuarta actividad. La explicamos previamente y después comentamos los resultados.		
"Yo soy alguien muy especial"						Realizamos la última actividad. La explicamos previamente y después comentamos los resultados.	
2º Cuestionario							Volvemos a pasar el cuestionario y observamos resultados

5. CONCLUSIONES

"(...) si trabaja usted con esfuerzo y diligencia, un día podrá venir aquí y sentarse a disfrutar y ser feliz con lo que ha alcanzado. A lo que nuestro primer hombre respondió: Y, ¿qué cree usted que estoy haciendo yo en este momento?" (leyenda popular, s.f.).

Cuando los dos señores del cuento popular que he escrito en la introducción reflexionan acerca de lo que para ellos es la felicidad, cada uno tiene una visión diferente de la misma. Para el primero, la felicidad se encuentra en los bienes materiales y el dinero, y para el segundo, en el trabajo, los logros y las metas alcanzadas en la vida.

Durante todo el trabajo he tratado de hacer reflexionar al lector de la importancia que tiene crecer y vivir en un ambiente de afecto, cariño y positividad.

Todas las personas tenemos el derecho a ser felices. Pero no nacemos con la felicidad como algo innato en nuestro cuerpo sino que son las experiencias, la sociedad y los propósitos que nos proponemos y que alcanzamos o no, los factores, por así llamarlos, que nos condicionan a presentarnos ante la vida con una actitud optimista o pesimista.

Por eso, nuestro papel como educadores es fundamental. Junto con las familias de los niños somos los responsables de su desarrollo. Como decía Goethe, tenemos que "tratar a los demás como si fueran lo que deben ser y les ayudarás a convertirse en lo que son capaces de ser"(s.f). Somos nosotros, desde la escuela, los que tenemos que ir proporcionando a los alumnos experiencias felices, por ello mi objetivo era: aplicar tareas para mejorar la vulnerabilidad de los niños pesimistas y para potenciar y mejorar las habilidades de los niños optimistas y entendiendo la teoría de la primera parte del trabajo y aplicando después la propuesta de intervención podemos lograr dicho objetivo, es decir, mejorar las habilidades optimistas de los alumnos y proporcionarles mecanismos para que sepan hacer frente a las adversidades que les vengán, sin caer en alarmismos pesimistas.

En su libro, 10 ideas clave de la educación infantil, M^a Carmen Díez Navarro (2013) nos dice que

"expresar las dudas, los miedos, los saberes o las ignorancias producirá un sano y potente efecto de salud que nos dará a todos la buena sensación de aprender y compartir con los demás y de sentirnos acompañados en esto de la vida" (p. 75)

Respecto a las limitaciones encontradas a lo largo de este trabajo destaco que no he podido acceder a una muestra mayor, obteniendo resultados más fiables, dado que no trabajo con niños de esta edad y solo he podido realizar los cuestionarios y las actividades con 10 niños en total. Me habría gustado poder realizar toda la propuesta con un mayor número de niños para haber llegado a conclusiones más contundentes y evidentes.

Como conclusiones prospectivas propongo realizar un estudio parecido al del Programa de Prevención de Pennsylvania (Filadelfia) llevado a cabo por Seligman y sus ayudantes. En el cual

podríamos utilizar el cuestionario de estilo atributivo creado por ellos, pero aplicando a las actividades incluidas en este trabajo. Para ello, propondría que se realizaran dos grupos, un grupo experimental, con el que llevar a cabo todo el programa, y otro control, que no recibiera el programa. De esta manera, podríamos verificar al cabo de tres años, los efectos que tiene la intervención a corto, medio y largo plazo.

Me gustaría además, seguir estudiando este campo de la psicología, para investigar más aportaciones y aplicaciones en la educación, con el fin de encontrar muchos más recursos y métodos que realizar con los alumnos.

Finalmente quiero dejar escrito el siguiente proverbio, el cual me hace reflexionar sobre mi papel de maestra y sobre todo de persona:

"Dame un pez y comeré un día. Enséñame a pescar y comeré toda la vida"

6. BIBLIOGRAFÍA

- Arguís Rey R., Bolsas Valero A. P., Hernández Paniello S., Salvador Monge M. M. (2012). *Programa Aulas Felices*. Recuperado de <http://catedu.es/psicologiapositiva>
- Barahona Esteban M. N., Sánchez Cabaco A., Urchaga Litago J. D. (2013) La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación Universitaria*. Vol. 6, nº 4
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Debolsillo: Barcelona.
- Park N., Peterson C., Sun J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Departamento de Psicología, Universidad de Michigan, EE. UU*. Ter Psicol vol.31 no.1. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000100002&script=sci_arttext
- Peterson C., Park N. (2009). *El estudio científico de las fortalezas humanas*. Alianza Editorial: Madrid
- Seligman M., Reivich K., Jaycox L., Gillham J. (2013). *Niños optimistas: cómo crear las bases para una existencia feliz*. Debolsillo: Barcelona
- Seligman M. (2007). Conferencia plenaria, Gallup Summit. Gallup Summit: Washington, DC, USA
- Seligman M. (2002). *Psicología positiva, prevención positiva y terapia positiva*. Oxford University Press: Nueva York
- Seligman M., Park N., Peterson C. (2005). Progreso psicológico positivo: Intervenciones de validación empírica. *American Psychologist*, 61, 774-788
- Tarragona M. (2013). *Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora*. *Universidad Iberoamericana/Grupo Campos Elíseos, México*. Ter Psicol vol.31 no.1 Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000100011&script=sci_arttext
- Vázquez C., Hervás G. (2009). *La ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Alianza Editorial: Madrid
- Vopel Klaus W. (2004). *Psicología positiva en Primaria: juegos y actividades*. CSS: Madrid

7. ANEXOS

Anexo nº 1: CÓMO INTERPRETAR EL CUESTIONARIO

Para puntuar el cuestionario, debemos empezar por las preguntas PMM (permanente; malos acontecimientos). Sumaremos los números correspondientes a las respuestas elegidas A o B -los unos y los ceros- de las siguientes preguntas: 13, 18, 24, 28, 31, 33, 35 y 36; escribiremos el total en la clave de puntuación, en "PMM". Luego sumaremos los números PMB (permanente; buenos acontecimientos) de estas preguntas; 5, 9, 23, 39, 40, 41, 42 y 43; escribiremos el total en la clave de puntuación, en PMB.

Sumaremos y escribiremos los resultados GBM (global; malos acontecimientos) de las preguntas 12, 15, 20, 21, 27, 46, 47 y 48. A continuación, sumaremos y escribiremos los números GBB (global; buenos acontecimientos) de las preguntas 1, 3, 17, 25, 30, 32, 34 y 37.

Sumaremos las puntuaciones PMM y GBM y escribiremos el resultado en la clave de puntuación, en "DeM" (desesperación).

Luego sumaremos y escribiremos los resultados de las preguntas PSM (personal; malos acontecimientos): 6, 7, 10, 11, 14, 26, 29 y 38. A continuación haremos lo mismo con las preguntas PSB (personal; buenos acontecimientos): 2, 4, 8, 16, 19, 22, 44 y 45.

Sumaremos la puntuación total de los malos acontecimientos (PMM+GBM+PSM) y la escribiremos en la clave, en "Total M". Luego haremos lo mismo con los buenos acontecimientos (PMB+GBB+PSB) y escribiremos el resultado en "Total B".

Finalmente, sumaremos la puntuación total de la escala, B-M (restando el "Total M" del "Total B"), y la escribiremos en la última línea de la clave.

Clave de puntuación

PMM: _____	PMB: _____
GBM: _____	GBB: _____
DeM: _____	
PSM: _____	PSB: _____
Total M: _____	Total B: _____
B-M: _____	

Ahora veremos qué significa la puntuación del alumno y cómo compararla con la de miles de niños a los que se ha pasado esta prueba. En primer lugar, hemos de saber que los niños y las niñas obtienen una puntuación distinta. Hasta la pubertad, las chicas son sensiblemente más optimistas que los chicos. La puntuación promedio B-M para las niñas de 8 a 12 años es de 6,5 (cuanto más elevada sea la puntuación B-M, más optimista es el niño o la niña), mientras que el promedio para los niños es de 5,05, es decir, más pesimista. Aún no se conoce una buena teoría que explique este hecho. En cualquier caso, si nuestra alumna puntúa menos de 5,0 es un poco

pesimista; si puntúa menos de 4,0 es muy pesimista, y tiene un notable riesgo de caer en depresión. Si nuestro alumno puntúa menos de 3,0 es un poco pesimista; si puntúa menos de 1,5 es muy pesimista, y tiene un notable riesgo de caer en depresión. La tabla 1 muestra la norma para los niños y niñas de 8 a 12 años.

Tabla 1: puntuaciones B-M

<i>Percentil</i>	<i>Niñas</i>	<i>Niños</i>
90 ^o (el más optimista)	11,31	10,30
80 ^o	9,67	8,16
70 ^o	8,35	7,14
60 ^o	7,22	6,07
50 ^o (media)	6,50	5,05
40 ^o	5,86	4,04
30 ^o	5,00	2,86
20 ^o	3,80	1,46
10 ^o (el más pesimista)	2,27	0,43

En cuanto a la puntuación Total M (malos acontecimientos), el promedio en las niñas es de 7,1, mientras que el de los niños es más pesimista; 8,7 (cuanto más alta es la puntuación del Total M, más pesimista es el niño o la niña). Una puntuación del Total M de al menos 1,5 puntos mayor que la media es muy pesimista. Esta puntuación nos indica cómo reacciona nuestro alumno ante los acontecimientos desagradables en su vida. Una puntuación pesimista indica que el niño no supera los contratiempos, los generaliza de un ámbito a otro, y se culpa demasiado a sí mismo cuando las cosas no van bien.

Las dimensiones del individuo relacionadas con los malos acontecimientos (PMM, GBM y PSM) dan un promedio aproximado de 2,4 en las niñas y 2,9 en los niños (cuanto más elevada sea la puntuación, más pesimista es el niño o la niña). Una puntuación del 3,5 o superior indica riesgo de depresión. Una puntuación PMM (permanente; malos acontecimientos) pesimista caracteriza a un niño que se siente derrotado y adopta una actitud pasiva. Un niño con una puntuación PMB optimista se enfrenta a los contratiempos, a los que ve como desafíos que hay que superar. Un niño con una puntuación GBM (global; malos acontecimientos) pesimista se muestra catastrofista, generalizando cada acontecimiento desagradable. Este tipo de niño empieza a tener un bajo rendimiento en la escuela tan pronto como las cosas van mal en casa o con los compañeros. Una puntuación GBM optimista indica que el niño es capaz de construir defensas frente a sus problemas: sigue llevándose bien con sus amigos aunque sus notas caigan en picado. Una puntuación PSM (personal; malos acontecimientos) pesimista indica que es un niño con tendencia a sentirse culpable: siente culpa, vergüenza y baja autoestima cuando algo no va bien, aunque

realmente no sea por culpa suya. Tras un fracaso se siente despreciable. Una puntuación PSM optimista caracteriza a un niño que culpa a los demás; cuando fracasa su autoestima no desciende, y a menudo se enfada con quienes él cree que son los causantes de su fracaso.

La puntuación media para el Total B (buenos acontecimientos) es de 13,8, tanto para los chicos como para las chicas (cuanto más alta sea la puntuación Total B, más optimista es el niño o la niña). Una puntuación Total B a partir de 2,0 puntos inferior es muy pesimista. Una puntuación optimista para los buenos acontecimientos indica un niño que se siente estimulado por las victorias y se atribuye el mérito de los éxitos.

Las dimensiones del individuo relativas a los buenos acontecimientos (PMB, GBB y PSB) dan una puntuación media de 4,6, tanto para los niños como para las niñas; un resultado por debajo de 4,0 es muy pesimista. Una puntuación PMB (permanente; buenos acontecimientos) optimista indica que nuestro hijo se sentirá estimulado por cada uno de sus éxitos. Una puntuación PMB pesimista indica que nuestro hijo no saca partido de sus triunfos: un éxito no augura otros éxitos futuros. Una puntuación GBB (global; buenos acontecimientos) optimista señala una generalización del éxito de un ámbito a todos los demás: cuando a un niño de este tipo le va bien con sus amigos, también mejorará su rendimiento escolar. Una puntuación GBB pesimista, en cambio, caracteriza a un niño que no es capaz de extender los éxitos en una esfera a otras esferas de su vida. Una puntuación PSM (personal; buenos acontecimientos) optimista es característica de un niño que fácilmente se atribuye el mérito de los sucesos y siente una elevada autoestima. Por el contrario, un niño con una puntuación PSM pesimista tiene frecuentemente problemas de autoestima, aun cuando actúe bien, y atribuye el éxito a la suerte o a las circunstancias.

Las tablas 2 y 3 resumen el significado de cada una de las puntuaciones.

Tabla 2: Niñas

<i>Puntuación</i>	<i>Valor</i>	<i>Interpretación</i>
PMM (permanente; malos acontecimientos)	Optimista: <1,5 Promedio: 1,5-4,0 Pesimista: >4,0	-Es resistente, no se rinde fácilmente -Pronto se desmoraliza -Se derrumba con los contratiempos, es susceptible
GBM (global; malos acontecimientos)	Optimista: <1,5 Promedio: 1,5-4,0 Pesimista: >4,0	-No generaliza los contratiempos -Generalmente se siente incapaz, es catastrofista
	Optimista: <1,5	-Culpa a los demás, posee

PSM (personal; malos acontecimientos)	Promedio: 1,5-4,0 Pesimista: >4,0	una elevada autoestima -Se culpa a sí misma, posee una baja autoestima
PMB (permanente; buenos acontecimientos)	Optimista: >6,0 Promedio: 3,0-6,0 Pesimista: <3,0	-Se siente estimulada por el éxito -Puede sacar partido del éxito -Se siente desalentada por el éxito
GBB (global; buenos acontecimientos)	Optimista: >6,0 Promedio: 3,0-6,0 Pesimista: <3,0	-Los éxitos se generalizan -Los éxitos se evaporan
PSB (personal; buenos acontecimientos)	Optimista: >6,0 Promedio: 3,0-6,0 Pesimista: <3,0	-Se enorgullece de sus éxitos -Se atribuye sus éxitos con facilidad -Difícilmente se atribuye sus éxitos
DeM (desesperación; malos acontecimientos)	Optimista: <3,0 Promedio: 3,0-8,0 Pesimista: >8,0	-Es resistente y animosa -Es susceptible y catastrofista
Total M (malos acontecimientos)	Optimista: <6,25 Promedio: 6,25-8,10 Pesimista: >8,10	-Es casi invulnerable a la depresión -Es algo depresiva -Presenta un notable riesgo de depresión
Total B (buenos acontecimientos)	Optimista: >15,27 Promedio: 12,84-15,27 Pesimista: <12,84	-Es activa, propensa al éxito -Es pasiva, propensa al fracaso

Tabla 3: Niños

<i>Puntuación</i>	<i>Valor</i>	<i>Interpretación</i>
PMM (permanente; malos acontecimientos)	Optimista: <1,5 Promedio: 1,5-4,0 Pesimista: >4,0	-Es resistente, no se rinde fácilmente -Pronto se desmoraliza -Se derrumba con los contratiempos, es susceptible
GBM (global; malos acontecimientos)	Optimista: <1,5 Promedio: 1,5-4,0 Pesimista: >4,0	-No generaliza los contratiempos -Generalmente se siente incapaz, es catastrofista
PSM (personal; malos acontecimientos)	Optimista: <1,5 Promedio: 1,5-4,0 Pesimista: >4,0	-Culpa a los demás, posee una elevada autoestima -Se culpa a sí mismo, posee una baja autoestima
PMB (permanente; buenos acontecimientos)	Optimista: >6,0 Promedio: 3,0-6,0 Pesimista: <3,0	-Se siente estimulado por el éxito -Puede sacar partido del éxito -Se siente desalentado por el éxito
GBB (global; buenos acontecimientos)	Optimista: >6,0 Promedio: 3,0-6,0 Pesimista: <3,0	-Los éxitos se generalizan -Los éxitos se evaporan
PSB (personal; buenos acontecimientos)	Optimista: >6,0 Promedio: 3,0-6,0 Pesimista: <3,0	-Culpa a los demás, posee una elevada autoestima -Se culpa a sí mismo, posee una baja autoestima
DeM (desesperación; malos acontecimientos)	Optimista: <3,0 Promedio: 3,0-8,0 Pesimista: >8,0	-Es resistente y animoso -Es susceptible y catastrofista

Total M (malos acontecimientos)	Optimista: <7,26 Promedio: 7,26-10,0 Pesimista: >10,0	-Es casi invulnerable a la depresión -Es algo depresivo -Presenta un notable riesgo de depresión
Total B (buenos acontecimientos)	Optimista: >15,0 Promedio: 12,5-15,0 Pesimista: <12,5	-Es activo, propenso al éxito -Es pasivo, propenso al fracaso

Anexo nº 2: EJEMPLOS EN LAS FORMAS DE HABLAR DE UNA PROFESORA A SUS ALUMNOS

Primer caso María.

Profesora: Venga, María. Hablemos de cómo estás llevando el trimestre. ¿Qué te parece lo que hemos hecho hasta ahora?

María: Bien. En realidad me gustó todo aquello de la sátira y la ironía. Mis padres siempre me dicen que soy demasiado irónica: ahora podré hablarles de otros personajes famosos que también fueron irónicos. Les gustará.

Profesora: ¡Estupendo! ¡Estoy convirtiendo a su pequeña en un monstruo irónico! Me alegro de que te gustara ese tema, pero tus notas son flojas, especialmente en tus tareas de escritura. Hasta ahora has estado sacando, sobre todo, siete, y algún siete justo. No parece que la escritura sea lo tuyo. En realidad, hay personas que tienen aptitud para escribir, y otras que no la tienen. Sin embargo, tus notas en ortografía y en recitación son mejores: desde luego, eso sí se te da bien.

María: Creo que tiene razón. No soy buena escribiendo. Creo que en eso me parezco a mi padre: dice que se le da fatal la escritura y todo eso de la lengua. Lo suyo son las matemáticas.

Profesora: Bueno, al fin y al cabo cada uno tiene sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Me gustaría echar un vistazo a tu próxima tarea y ayudarte un poco antes de que la hagas. ¿Qué te parece?

María: ¡Gracias!

Segundo caso Jamel.

Profesora: Vamos a revisar tus notas, Jamel. Siéntate.

Jamel: ¡Buf! Odio esta parte.

Profesora: Bueno, tengo buenas y malas noticias. ¿Por cuáles quieres que empiece?

Jamel: Bueno, supongo que prefiero sufrir primero las malas.

Profesora: De acuerdo. Tus notas en las tareas de escritura son flojas. En la mayoría de ellas has sacado un siete justo. Me da la impresión de que no has dedicado demasiado tiempo a esas tareas. ¿Me equivoco?

Jamel: Bueno, escribir no es lo mío, ¿sabe? No sé expresarme.

Profesora: ¿Qué dices? Te he visto con las chicas. ¡A mí me parece que, cuando quieres, sabes utilizar las palabras con bastante eficacia! Estoy segura de que, si te lo propusieras, podrías sacar ochos y nueves.

Jamel: Puede ser. Pero es que esos temas no me gustan. No tengo nada que decir sobre esas cosas.

Profesora: De acuerdo. ¿Sobre qué tienes algo que decir?

Jamel: Las chicas. Tengo mucho que decir sobre las chicas.

Profesora: De acuerdo, pues. Esta semana escribe tu redacción sobre las chicas, y luego veremos qué tal. Esfuérate en hacerlo bien. Sé que tienes las palabras; simplemente ponlas en el papel. Y ahora, la buena noticia es que tus notas han mejorado mucho en ortografía. Así que yo tengo razón: es solo cuestión de concentrarse. Haces un pequeño esfuerzo, y tus notas suben. ¡Haz lo mismo en escritura!