



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

Crear aulas emocionales: el camino hacia el  
autoconocimiento

Autor/es

Emma Blasco Cucalón

Director/es

Leticia P. Mosteo Chagoyen

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2022

**Crear aulas emocionales: el camino hacia el autoconocimiento.**

**Create emotional classrooms: the path to self-knowledge.**

- Emma Blasco Cucalón.
- Leticia Pilar Mosteo Chagoyen.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de **Junio** del año **2022**.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 17.613

**Resumen**

El presente trabajo profundiza en la importancia del autoconocimiento en docentes, quienes iniciarán y guiarán al alumnado en ese mismo camino, con el objetivo de promover una mayor calidad de vida y bienestar. Se va a llevar a cabo una profundización de corte reflexivo-teórico, realizando un recorrido desde la Psicología Positiva, enfocada en trabajar las fortalezas personales y debilidades, tanto del docente como del alumno/a, para potenciar al máximo sus cualidades y capacidades. Se destacará también la importancia de un desarrollo adecuado de la inteligencia emocional, desde donde se fomentarán una serie de competencias y destrezas necesarias para conocer las emociones y gestionarlas, para entender y comprender a los demás, creando así relaciones positivas y satisfactorias que permitan vivir felices en sociedad, siendo conscientes del momento presente y consiguiendo una estabilidad emocional que les haga capaces de encontrar paz mental y mayor felicidad en sus vidas. Como conclusión, este trabajo pretende reflexionar y ahondar teóricamente en cómo el conocimiento de uno mismo influye positivamente en el éxito académico, aportando bienestar psicológico que fomenta vivir en paz con el mundo interior sin importar lo de fuera.

**Palabras clave**

Autoconocimiento, Psicología Positiva, Inteligencia Emocional, Fortalezas Personales, Habilidades Socioemocionales.

## **Summary**

This project delves into the importance of self-knowledge in teachers, who will initiate and guide students in the same way, with the aim of promoting a higher quality of life and well-being. A reflective-theoretical deepening will be carried out, making a tour from the Positive Psychology, focused on working on personal strengths and weaknesses of both the teacher and the student, in order to maximize their qualities and capabilities. The importance of an adequate development of emotional intelligence will also be highlighted, from where a series of competencies and skills necessary will be promoted, to know their emotions and manage them, to understand and comprehend others, thus creating positive and satisfactory relationships that allow them to live happily in society, being aware of present moment and achieving an emotional stability that enables to find peace of mind and greater happiness in their lives. In conclusion, this project aims to reflect and delve theoretically into how a knowledge of themselves positively influences their academic success, providing psychological well-being that fosters living in peace with the inner world regardless of the outside.

## **Key words**

Self-knowledge, Positive Psychology, Emotional Intelligence, Personal Strengths, Socioemotional Skills.

## Índice

INTRODUCCIÓN .....	5
JUSTIFICACIÓN .....	6
OBJETIVO GENERAL.....	9
MARCO TEÓRICO .....	9
Autoconocimiento .....	9
Psicología Positiva.....	12
Inteligencia Emocional .....	17
DESARROLLO .....	23
Vocación .....	26
Atención plena o Mindfulness .....	27
Autodeterminación .....	31
Autoestima.....	32
Apertura mental .....	37
Empatía.....	38
Resiliencia.....	39
MÉTODO .....	45
CONCLUSIONES .....	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	49

## **1. INTRODUCCIÓN**

El objetivo de este trabajo es profundizar en la importancia del autoconocimiento y el trabajo en uno mismo, desde las aulas como maestros y maestras, y con el alumnado. Haciendo una investigación teórica sobre el autoconocimiento en maestros y maestras, y el alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, con la finalidad de crear aulas en las que se trabaje desde la psicología positiva, trabajar el autoconocimiento para gestionar y conocer las emociones, y trabajar desde la educación emocional.

El autoconocimiento es una de las claves más importantes para el bienestar de las personas, ser capaz de saber quién eres, ser capaz de aprender a gestionar tus emociones, sobre todo en los momentos más complejos... Conseguir un equilibrio mental en tu interior a pesar de lo que ocurra fuera.

Cuando se habla de quiénes somos, lo primero que podemos pensar es en el nombre, la edad, de dónde provienes, quién te rodea... pero ¿sabemos cómo somos? ¿sabemos qué queremos en la vida?

Se trata de trabajar en ello desde la educación, conseguir que el alumnado encuentre lo que le define, desarrolle no sólo habilidades matemáticas, lingüísticas, cognitivas, etc. sino también habilidades afectivas, emocionales, personales y sociales, que le encaminen hacia una identidad, hacia un bienestar psicológico desde el autoconocimiento. No consiste en trabajar las emociones sino de trabajar en uno mismo, en nuestro desarrollo personal y aprender a aceptarnos para gozar de una felicidad mayor.

Las nuevas generaciones son el futuro y desde ahí se debe empezar a trabajar el autoconocimiento, pero, para enseñar, primero se debe aprender. Por lo tanto, serán los maestros y maestras quienes deberán trabajar en ellos mismos, en su autoconocimiento, en el camino del quién soy y cómo quiero ser, para guiar a su alumnado y crear aulas emocionales.

## 2. JUSTIFICACIÓN

El autoconocimiento es una de las claves para nuestro desarrollo personal. En la actualidad, nos encontramos en un punto que nos complica saber quiénes somos, que nos complica poder expresarnos con total libertad, la sociedad sin darse cuenta ha creado una postura extremista y no ve más allá de lo que es una realidad para ella, no es capaz de romper sus esquemas y conocer algo con lo que no tenga relación o que no es “bueno”, desde su perspectiva, porque ahora todo o nada está bien, nos encontramos con un mundo en el que estas con él o contra él.

¿Cuándo algo es 100% verdad y por qué? Vivimos en una rueda que gira constantemente llena de información que nos llega y no nos permite parar, pensar, respirar, disfrutar... porque todo es ya, y si no estás, te pierdes.

Eso es lo que se supone que pasa, lo que ocurre con las redes sociales, la constante sacudida de información en fotos, vídeos, mensajes, etc. hace que hayamos desarrollado una adicción inconscientemente que nos tiene conectados a todo por no querer perdernos nada y tener que estar cada segundo controlando lo que ocurre.

¿Pero qué ocurre? Que nos olvidamos de nosotros mismos, no somos conscientes de lo que hacemos cuando lo hacemos, ¿quién se lava los dientes cada día siendo consciente de que lo hace y cómo lo hace?, ¿qué porcentaje de personas comen cada día disfrutando de la comida, saboreándola, gustándola y disfrutándola?, es cierto que es complicado ser consciente de todo, todo el tiempo, porque vivimos en un mundo donde todo va a 1.000 por hora y no tenemos tiempo para nosotros, para conocernos, disfrutarnos, encontrarnos a nosotros mismos, y es ahí donde está el objetivo.

¿Nos enseñan a conocernos? “*Conócete a ti mismo y conocerás el universo*” (Coelho, 2022) es una de las frases más populares de la Antigua Grecia, donde el principal objetivo de una persona para acceder a una plena y filosófica sabiduría era empezar por conocerse a uno mismo. Porque la realidad es que, sólo cuando somos capaces de autoconocernos y aceptarnos podemos estar bien con nosotros mismos y estar bien con lo demás. Sócrates trataba de recordarle siempre esta frase a uno de sus alumnos antes de ser gobernante y le recordaba que antes de mandar sobre el pueblo, primero debía mandar sobre sí mismo.

Ese malestar creado por la incertidumbre de no saber cómo somos realmente, cómo actuamos en los momentos buenos y malos, cómo gestionar las emociones que sentimos en el día a día, en circunstancias inesperadas, etc., nos afecta. Y es cierto que la sociedad poco a poco va tomando conciencia de lo importante que es cuidar nuestra salud mental, conseguir un bienestar emocional y un equilibrio que nos permita llevar una vida mejor.

Cuando hablo de crear aulas emocionales, no me refiero a trabajar las emociones desde el rincón de la calma, cuentos, emocionarios, etc. Me refiero a conocernos emocionalmente, a saber, cómo reaccionamos ante las situaciones que nos ocurren, a gestionar las emociones aprendiendo a vivirlas y sentirlas, siendo conscientes de cómo estamos en cada momento y saber ponerle nombre a como nos sentimos, así como saber gestionarlo del modo más equilibrado posible. Crear aulas emocionales debería ser un objetivo tan importante como las matemáticas, el lenguaje, la psicomotricidad, los idiomas, etc., porque de esta manera, crearemos alumnos/as que sepan cuidar su salud mental tanto como la física. Que le den importancia a lo realmente importante y sepan que la felicidad está en las pequeñas cosas, y en el tiempo que dedicamos tanto a nosotros mismos como a los demás.

Pero es muy importante saber que estar triste a veces no es malo, ser conscientes de lo que nos aporta la sensación de tristeza, nos dará información sobre cómo la sentimos, de dónde proviene y cómo gestionarla. Hay que experimentar esa sensación para después disfrutar de la felicidad. Si siempre estuviéramos felices ¿le daríamos el valor que le damos? Cuando estamos tristes a lo largo de la vida, nos vamos dando cuenta de que tiene que haber momentos malos y momentos buenos, es por eso por lo que le damos tanto valor a los buenos porque cuando llegan nos abunda la felicidad, la alegría, la energía, la paz... Pero no siempre puede ser así porque la vida es como una montaña rusa y hay que vivir con sus subidas, bajadas y giros. Por eso hay que comprender que la felicidad también forma equilibrio con la tristeza, para que haya una también tiene que estar la otra, es una aventura de fuerza continua a la que nos enfrentamos cada día, en pequeños y en grandes pasos, y eso nos hace valientes.

Si estuviéramos siempre acostumbrados a vivir cosas buenas sería aburrido, no conoceríamos el valor de lo bueno, no aprenderíamos a apreciar lo que tenemos y lo daríamos por algo básico, por lo que la felicidad estaría completamente normalizada.

Por eso es tan importante el autoconocimiento. Es una de las claves para encontrar nuestra felicidad. No se trata de gestionar lo que ocurre sino de cómo nos los tomamos. Es tan importante saber conocernos como saber que está bien sentirse triste, porque es desde ese punto donde aprendemos a llevar la emoción, cuando la sentimos, cuando la experimentamos.

Es imprescindible ser conscientes como maestros y maestras que para hacer que esta idea sea posible, los primeros en conocernos seamos nosotros/as mismos. Debemos brindar un camino a nuestros alumnos y alumnas en el que les vayamos mostrando como se forma ese autoconocimiento y bienestar individual y común que queremos conseguir. Tenemos un importante papel como guías, es por ello por lo que debemos ser conocedores de esto, debemos trabajar en nosotros mismos y superarnos, porque no nos han enseñado a hacerlo y nuestro momento es ahora, para que a las futuras generaciones no les ocurra lo mismo, está en nuestras manos avanzar y mejorar, es así que el primer paso para conseguirlo está en nosotros/as.

¿Por qué el profesorado debe ser conocedor de todo esto? Porque igual que para enseñar matemáticas debe tener conocimientos y habilidades lógico-matemáticas adquiridas para poder aplicarlas en el aula, también necesita tener conocimientos y habilidades emocionales y afectivas sobre cómo poder conocerse a uno mismo, y a los demás. El conocimiento de uno mismo ayuda a saber qué nos motiva, qué nos gusta, cómo reaccionar a distintas situaciones, cómo relacionarnos con los demás, nuestros defectos... y todo eso es imprescindible para nuestro desarrollo vital.

Desde la educación, pienso que debemos y podemos comenzar con el autoconocimiento ya que son las nuevas generaciones el futuro de nuestra sociedad, son el presente que debemos cuidar, ayudar, educar, enseñar y guiar para conseguir un mañana mejor, fuerte, sano, libre, tolerante... Es en las aulas, donde las maestras y maestros tenemos el gran poder de conseguir una sociedad así, trabajando de una forma positiva para enfrentarnos a las cosas, a lo inesperado y a lo negativo. Debemos conseguir que nuestros alumnos y alumnas en un futuro sepan quiénes son, cómo son y cómo encontrar lo que les hace felices, que se sientan bien para perseguir y conseguir sus sueños.



### **3. OBJETIVO GENERAL**

El objetivo principal del presente trabajo es hacer una aproximación teórica sobre el autoconocimiento y mostrar lo que puede aportar a una persona, y, en concreto, a un docente. Ahondando en el desarrollo y los beneficios del autoconocimiento desde las habilidades y competencias emocionales y afectivas que son necesarias en el docente y en el alumnado para que sea posible un mayor crecimiento tanto cognitivo como afectivo y social.

Concretando desde esta profundización en el autoconocimiento, se pretende fomentar:

- Conocerse a uno mismo con el fin de encontrar una mayor felicidad.
- Desarrollar adecuadamente una serie de habilidades y competencias emocionales, sociales, afectivas y morales que permitirán conocerse a uno mismo/a y aprender a gestionar las emociones, para poder entender y comprender a los demás.
- Trabajar en las fortalezas personales y debilidades del docente para potenciar al máximo sus capacidades.

### **4. MARCO TEÓRICO**

Para comenzar con el objeto de este estudio, se van a desarrollar aquellos conceptos necesarios para tratar el tema de trabajo, el cual está enfocado hacia la búsqueda del autoconocimiento en docentes y en el alumnado, con el fin de crear aulas emocionales, aulas emocionalmente inteligentes y resilientes en las que se enseñe a gestionar el mundo emocional.

#### **AUTOCONOCIMIENTO**

Con el concepto *autoconocimiento* nos referimos al conocimiento que tenemos de nosotros mismos y, todo lo que sabemos de quiénes y cómo somos. Es un concepto que se ha usado mucho y se sigue usando en el mundo de la psicología, sobre todo cuando se habla del desarrollo personal respecto a cómo somos capaces de observarnos a nosotros mismos y reconocernos como persona, para saber diferenciarnos de los demás. De esta manera, el autoconocimiento nos ayuda a construir una identidad personal que nos define, observando y siendo conscientes de nuestras maneras de ser, de qué es lo que nos

caracteriza, nuestros defectos y virtudes, las necesidades que tenemos, nuestros pensamientos, emociones y sentimientos, etc. Se trata de un proceso de reflexión a lo largo del tiempo que nos da respuestas sobre lo que queremos saber de nosotros mismos.

El proceso de trabajo que nos lleva a nuestro autoconocimiento nos permite comprender y reconocer quiénes somos, lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas, a nosotros mismos y, así, a los demás.

En La incertidumbre radical del “nosotros” en la Genealogía de la Moral, Nietzsche dice “*nosotros mismos somos desconocidos para nosotros mismos*” (Repossi, M. 2009), por eso es tan importante conocernos a nosotros mismos, porque si somos unos desconocidos, ya no solo para el mundo, sino también para nosotros ¿cómo vamos a saber qué camino tomar?

Carl Ransom Rogers fue un psicólogo de los más influyentes en la historia, fundador del enfoque humanista psicológico y de la psicoterapia de investigación, junto con Abraham Maslow. Sus conceptos se han ido expandiendo en las áreas de la psicología, medicina, etc., como son “*vivir auténticamente*”, “*crecer*”, “*autorrealización*”. Pero especialmente, en el área que nos encontramos nosotros que es la educación, ha dado origen a el “*desarrollo humano*”, que tiene como objetivo la superación de uno mismo (Rogers, 2022). Para Rogers, el objetivo de la educación es guiar al alumnado por un camino donde consigan ser personas conscientes de lo que hacen, responsables de sus acciones, capaces de tomar decisiones por ellos mismos, con iniciativa propia, sin tener que buscar una aprobación que les permita continuar, que alcancen sus objetivos con cierta ayuda, pero sin tenerlo todo hecho.

Es por esto por lo que Rogers mostró su interés por el estudio de uno mismo y desarrolló la teoría de la personalidad centrada en el yo, en la que dicha persona es quien mejor se conoce a sí mismo y define el autoconocimiento como base de la personalidad, y de cada individuo como alguien único. Según su teoría, a través del desarrollo personal es como se va construyendo el carácter y la forma de ser de cada uno, a partir de la manera en la que se van consiguiendo los objetivos que se tienen en la vida se desarrolla la personalidad. Esto se debe a una constante *auto-actualización*, es decir, la persona debe ir adaptándose a las circunstancias que suceden en la búsqueda de sus metas, por lo que

se van desarrollando y creando los rasgos de la personalidad, a la vez que se va conociendo a uno mismo (Torres, 2016).

Otro de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista fue Abraham Maslow, como se ha nombrado anteriormente, quien se centraba en cómo mejorar el desarrollo personal y la autorrealización. Para ello, añadió a la teoría de la personalidad que había desarrollado Rogers, el concepto de las necesidades, de donde desarrolló su teoría.

Según Maslow, las únicas necesidades que nacen con el individuo son las biológicas, las demás son fruto de las experiencias que van ocurriendo durante el camino. La teoría de la personalidad de Maslow se centra en los deseos de las personas, en lo que les motiva, en buscar y encontrar su máximo potencial, en la necesidad de desarrollarse y autorrealizarse, persiguiendo sus objetivos vitales de forma libre e independiente (Corbin, 2016).

Dependiendo de cómo la persona se desenvuelva, viva sus experiencias, el modo en el que enfoque su autorrealización y cómo responda a sus necesidades, desarrollará y definirá su personalidad. A partir de esto, propone una teoría en la que se ordenan las necesidades humanas:

❖ *PIRÁMIDE DE MASLOW O JERARQUÍA DE NECESIDADES*

La Pirámide de Maslow es una teoría de Abraham Maslow que propone en su obra *“Una teoría sobre la motivación humana”* de 1943. Se trata de una escala donde se muestran necesidades humanas, psicológicas y físicas (Sevilla, 2015).

En la base de la pirámide se encuentra las necesidades básicas como son la alimentación, la respiración, el descanso, etc. En segundo plano, están las necesidades que aportan seguridad, como son la salud, la economía, el empleo, la moral, etc. En tercer lugar, se hayan las necesidades sociales, que implican el sentimiento de amistad, afecto, de pertenecer a un grupo social sea familia, amigos, pareja, trabajo, etc. La penúltima parte de la pirámide, la forman las necesidades de estima y reconocimiento, como son la independencia personal, reputación, metas, etc. lo que nos lleva a la autorrealización, siendo ésta el último estadio de la pirámide.

Esto demuestra cómo actúa una persona según sus necesidades, es decir, las acciones nacen de lo que nos motiva y eso nos conlleva a satisfacer lo que es importante para nuestro bienestar, conforme se van cumpliendo unas necesidades, van apareciendo otras en un nivel superior, más elevado y costoso, es lo máximo a lo que la persona intenta llegar, tratando de obtener un éxito personal, se trata de la necesidad de la autorrealización.

Lamentablemente, a este último plano o estadio de la teoría de Maslow, que es la autorrealización sólo un pequeño porcentaje de la población llega (Maslow estimaba que menos del 1%).

### PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología positiva nace en Estados Unidos a finales de los años noventa, cuando Martin Seligman, un psicólogo e investigador estadounidense, propone la búsqueda de una psicología más positiva, con la finalidad de centrarse en los aspectos patológicos que nos hacen sentir bienestar y felicidad. Esta corriente, dentro de la psicología, se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Contreras y Esguerra, 2006).

Sin embargo, todo esto se remonta años atrás en la Antigua Grecia, que, según el filósofo y científico Aristóteles, el ser humano es un animal racional constituido por un cuerpo y alma, cuyo fin último es la actividad intelectual mediante el ejercicio de la razón y la virtud llegando así al bienestar (*eudaimonía*). El término griego “eudaimonía” se traduce como felicidad o bienestar, cuyo objetivo es el autodescubrimiento, desarrollando un trabajo interior y cultivándonos a nosotros mismos para alcanzar un mayor significado en la vida (Roca, 2019).

Más tarde, William James, considerado el padre de la Psicología, comenzó a investigar sobre los estudios de la mente, centrándose en la consciencia y en los estados emocionales del ser humano. Según James, las emociones aparecen de la consciencia dependiendo de nuestro estado fisiológico, por ejemplo, cuando estemos tristes, no lloramos por estarlo, sino que estamos tristes porque nuestra consciencia es informada de que estamos llorando

(Triglia, 2015). En su obra *Los Principios de la Psicología*, James explica diversas maneras e ideas de entender el funcionamiento del cerebro, lo que dio lugar a una nueva corriente psicológica, la Psicología Funcional, que se centra en estudiar el funcionamiento mental, el cual consiste en la autoobservación de uno mismo para ser consciente de nuestro comportamiento, según el entorno o la situación que vivimos.

Posteriormente, autores como Carl Rogers y Abraham Maslow, que ya hemos nombrado, pertenecientes a la corriente de la Psicología Humanista, aportaron nuevas ideas sobre la felicidad del ser humano. Este movimiento surge en el siglo XX, durante los años 50 y 60, y se centra en las experiencias de cada persona como ser único, con su libertad, conducta, sentimientos, intenciones, creatividad... y que cuenta con el objetivo de buscar el máximo potencial. Estos autores, entre otros, sentaron las bases de lo que después se desarrollaría como Psicología Positiva.

Por lo que años más tarde el pionero de esta corriente, Martin Seligman, consideró muy importante dar un nuevo paso en el mundo de la psicología, ya que veía necesario dar con la clave de la felicidad del ser humano para poder ayudar a las personas a construir una vida más satisfactoria. Y así nació la psicología positiva, cuyo objetivo es enseñar a las personas a ser más felices.

Seligman propone tres pilares básicos, los rasgos positivos de la personalidad, las emociones positivas y las instituciones positivas (Sabater, 2021):

#### ❖ *LOS RASGOS POSITIVOS DE LA PERSONALIDAD*

Christopher Peterson, uno de los psicólogos más reconocidos dentro del campo de la psicología positiva, y Martin Seligman investigaron cómo ayudar a las personas a ser mejores y más felices.

Para ello, desarrollaron una serie de fortalezas y virtudes personales para ayudar a las personas a potenciar su bienestar presente y futuro. En total existen 6 rasgos positivos o virtudes que son: sabiduría y conocimiento; coraje; humanidad; justicia; moderación y trascendencia. Todas estas virtudes dan lugar a 24 fortalezas personales, las cuales se encuentran en las anteriores virtudes, según lo que les caracteriza:

- **Sabiduría y conocimiento.** Fortaleza cognitiva que implica el uso y adquisición del conocimiento.
  1. *Creatividad.* Creación artística, pero sin limitarse exclusivamente a ella.
  2. *Curiosidad.* Interés por lo que sucede en el mundo, explorando y descubriendo cosas desconocidas.
  3. *Apertura mental.* Pensamiento crítico, evaluar cada posibilidad sin sacar conclusiones. Capacidad de cambiar las propias ideas tras lo conocido.
  4. *Amor por el aprendizaje.* Dominio de nuevas habilidades, materias y conocimientos. Disfrutar del aprendizaje y de lo desconocido.
  5. *Perspectiva (sabiduría).* Ser capaz de dar consejos adecuados, intentando comprender el mundo para ayudar a los demás a hacerlo también.
  
- **Coraje.** Fortaleza emocional que implica trabajar la voluntad para conseguir objetivos ante todo tipo de situaciones.
  6. *Valentía.* Ser capaz de defender lo que se cree de una forma correcta, aun siendo criticado. No intimidarse ante el cambio, la dificultad, el dolor o la amenaza.
  7. *Perseverancia.* Ser persistente en lo que uno hace, aunque se antepongan obstáculos. Obtener satisfacción y existir con lo que se finaliza.
  8. *Integridad.* Actuar siempre desde la sinceridad, asumiendo la responsabilidad de los sentimientos y acciones.
  9. *Vitalidad.* Afrontar la vida con energía, dando todo de uno mismo, viviendo la vida como una aventura que nos hace sentir vivos.
  
- **Humanidad.** Fortaleza impersonal que conlleva a cuidar y dar cariño a los demás.
  10. *Amor.* Valorar las relaciones, sobre todo en las que existe afecto y cuidado mutuo. Capacidad de amar y ser amado.
  11. *Amabilidad.* Ser cuidadoso, generoso, bondadoso. Haciendo acciones buenas hacia los demás.

12. *Inteligencia Social*. Ser consciente de los sentimientos y emociones, tanto de uno mismo como de los demás, teniendo empatía y sabiendo como actuar con otras personas. Inteligencia emocional.
- **Justicia**. Fortaleza cívica para obtener una vida saludable en grupo.
    13. *Ciudadanía*. Ser fiel al equipo, cooperando y trabajando desde el bien común.
    14. *Sentido de la justicia*. Tratar a todos por igual, no dejarnos influir sobre los demás, dando las mismas oportunidades.
    15. *Liderazgo*. Reforzar las relaciones del grupo, animando a trabajar juntos en actividades que nos hagan mejor y tengan buenos objetivos.
  - **Moderación**. Fortaleza protectora contra excesos.
    16. *Capacidad de perdonar, misericordia*. Capacidad de aceptar y perdonar a los demás, dando otras oportunidades, sin ser vengativo ni rencoroso.
    17. *Modestia, humildad*. No buscar la atención dejando que todo siga su curso, que los propios logros hablen por sí mismos.
    18. *Prudencia*. No decidir nada de lo que luego se pueda arrepentir, ser cauteloso.
    19. *Autocontrol, autorregulación*. Ser capaz de regular las emociones, sentimientos, acciones, impulsos.
  - **Trascendencia**. Fortaleza que crea conexión con el universo y el significado de la vida.
    20. *Apreciación de la belleza y excelencia*. Saber reconocer, admirar y valorar lo bien hecho, la naturaleza, las experiencias, el arte, la vida...
    21. *Gratitud*. Ser consciente de las cosas buenas que nos suceden y agradecerlo.
    22. *Esperanza*. Saber esperar lo mejor para el futuro y trabajarlo, no creer en la suerte sino en el esfuerzo.
    23. *Sentido del humor*. Sonreír, reír, bromear, ver el lado positivo de las cosas, divertirse...

24. *Espiritualidad*. Pensar o creer en el significado de la vida, en el porqué de las cosas, tener creencias sobre la propia existencia para dar forma a nuestra conducta y forma de vida.

Trabajar las fortalezas personales no debe hacer que olvidemos trabajar las debilidades personales, es importante buscar un equilibrio en uno mismo para encontrar la felicidad, trabajar lo bueno y lo no tan bueno. “Positivo” y “Negativo”, son dos conceptos que van unidos en la vida, la felicidad consiste en un balance entre experiencias positivas y negativas. El cambio no se centra en aspectos internos del ser humano, sino que tiene en cuenta la interacción con el contexto.

❖ *EMOCIONES POSITIVAS*

Las emociones positivas llevan a una vida placentera. La vida placentera consiste en la experiencia de placeres tanto sensoriales como emocionales, que son efímeros y dependientes de lo externo.

Según Seligman, estas emociones nos ayudan a centrarnos en el pasado, presente y futuro, es importante crear un equilibrio entre los tres tiempos, recordando lo positivo que nos ha ocurrido, disfrutando lo vivido en el momento y esperando lo que venga con ilusión. Este equilibrio es un potenciador de emociones que nos hace vivir conscientemente, lo que se define como atención plena. A través de experimentar la felicidad y gratificación que obtenemos realizando acciones que nos gustan, surgen las emociones positivas. Lo que nos recuerda a la *Eudaimonía* de Aristóteles, en la que el ser humano a través de acciones que le producen bienestar trabaja por conseguir un mayor perfeccionamiento personal.

Estas emociones también actúan como barrera a los problemas, como pueden ser el optimismo, la resiliencia, la creatividad, la esperanza...

*“La vida inflige los mismos contratiempos y tragedias en el optimista como en el pesimista, pero el optimista las resiste mejor”*

*-Martin Seligman-*



❖ *INSTITUCIONES POSITIVAS*

Crear una vida con significado requiere la existencia de ambientes y comunidades positivas que ayuden a mejorar la calidad de vida. Las instituciones positivas consisten en crear una vida en la que los individuos mejoren, a ellos mismos y al mundo.

Es importante que en estas instituciones se promueva la motivación para alcanzar nuestros objetivos que nos permiten sentir realización, satisfacción y bienestar. Instituciones como la familia, educación, democracia, justicia, civilidad, ética del trabajo, liderazgo, responsabilidad, tolerancia... que facilitan el desarrollo de emociones positivas y fortalezas personales. Ese es el sentido de la vida.

*“La bondad consiste en querer lo mejor para el otro, regocijarte de sus éxitos y felicidad”.*

*-Chökyi Nyima Rimpoché-*

Seligman ha dedicado la mayor parte de su carrera al estudio de esta corriente psicológica con el fin de mejorar lo máximo posible la calidad de vida de los individuos y también, prevenir psicopatologías o problemas como pueden ser la ansiedad, depresión, estrés... Según este autor, cuando las personas experimentan emociones o sentimientos positivos se modifica su manera de pensar y actuar. Además, aumentan sus propias herramientas o recursos personales a nivel físico, psicológico y social para afrontar los contratiempos difíciles que se presentan.

✚ **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La Inteligencia Emocional (IE) es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas. Así pues, la Inteligencia Emocional es un concepto que nos ayuda a entender la forma en la que podemos influir en nuestras emociones y, en cómo entendemos y comprendemos las emociones de los demás; reconocer lo que sentimos y etiquetarlo para poder adaptarnos a las situaciones, ambientes u objetivos.

La historia de este concepto comienza en 1920 cuando Edward Thorndike, psicólogo y pedagogo estadounidense, utiliza el término de Inteligencia Social para referirse a *“la habilidad de comprender y motivar a las personas”*. Más tarde en 1940, David Wechsler

también desarrollo unas pruebas de inteligencia, la Escala Wechsler de Inteligencia para Adultos (Grupo Planeta, 2019).

En los años 80, Howard Gardner, psicólogo, investigador y profesor, propuso el concepto de Inteligencias Múltiples, ya que consideraba que las personas constamos de 8 tipos de inteligencia distintas, lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal y cinestésica, intrapersonal, interpersonal y naturalista; lo que demostraba que no hay personas más inteligentes que otras sino con distinta inteligencia (Regader, 2015).

En los años 90, el concepto de Inteligencia Emocional se atribuía principalmente a dos psicólogos estadounidenses, Peter Salovey y John Mayer. Definían que *“la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”* (Extremera, N. y Fernández, P., 2015).

Pero no fue hasta 1995 que se popularizó este término, cuando el escritor y psicólogo Daniel Goleman publica su libro *Inteligencia Emocional*, uno de los libros más vendidos y con una gran repercusión a nivel mundial, lo que más tarde dio lugar a más obras. En este libro, Goleman plasma lo que él llama inteligencia emocional, apoyándose en investigaciones sobre el cerebro, el cociente intelectual, las capacidades esenciales de la vida, la conducta, nuestra interacción con el mundo a partir de nuestros sentimientos y emociones, impulsos, la perseverancia, empatía, motivación, autodisciplina, autoconciencia, adaptación, etc. Se centra en la importancia de desarrollar, cuidar y fomentar nuestra inteligencia emocional.

Daniel Goleman, considera que la inteligencia emocional está integrada por una serie de habilidades o competencias (Rodríguez, 2022):

❖ *AUTOCONOCIMIENTO O AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL*

La cual se centra en el conocimiento de nosotros mismos, de nuestras propias emociones y sentimientos. Goleman destaca la importancia de conocer nuestro estado emocional, que varía dependiendo de la situación. De esta manera, conocemos cómo nos mostramos en los momentos más positivos y cómo lo hacemos en los negativos, dando

lugar a nuestras virtudes y nuestros puntos débiles, de donde obtenemos el aprendizaje de nuestra conciencia emocional.

Un ejemplo de esta habilidad sería en el momento en el que sentimos una emoción, no se trata solo de saber detectar que es rabia, alegría, enfado o celos, sino de detenernos y observar cómo sentimos esa emoción, de dónde proviene para saber comprenderla, dedicándonos tiempo a nosotros mismos.

Saber identificar una emoción, como ya he dicho, no se trata de saber por qué estamos frustrados, sino lo que se esconde detrás de esa frustración, como, por ejemplo, puede ser que sientas mucha presión al estudiar un examen y al sacar un notable, te enfades contigo mismo. Detrás de esa emoción negativa podemos observar un perfeccionismo hacia todo lo que realizamos, lo cual nos da lugar a un autoconocimiento para poder ser conscientes de que a veces nos exigimos más de la cuenta y somos demasiado perfeccionistas. Esto nos puede ayudar a conocer la aceptación y la adaptación a los cambios, no siempre se puede sacar todo como queremos, debemos saber adaptarnos a las adversidades que aparezcan.

#### ❖ *AUTOCONTROL EMOCIONAL O AUTORREGULACIÓN*

El autocontrol o autorregulación es una habilidad que nos dota de la capacidad de gestión de nuestras propias emociones y sentimientos. Nos permite saber controlar lo que sentimos antes de actuar, no dejarnos llevar por los impulsos para actuar consecuentemente con lo que sentimos. Se trata de aprender cómo aprovechar las emociones según nos beneficie o nos afecte; si experimentamos algo que no nos gusta, en vez de centrarte continuamente en ese punto negativo, buscar algo que te ayude a solucionar o a calmar esa emoción. Si siempre nos centráramos en todo lo malo que nos pasa, nuestro día a día estaría lleno de impulsos negativos y malas reacciones.

Los enfados con hermanos/as, padres, pareja, amigos/as, es algo muy normal porque son las personas con las que estamos continuamente, pero en esos momentos en los que sentimos esa emoción, es importante trabajar en cómo canalizarla dentro de nosotros mismos, encontrar el lugar en nuestro cuerpo donde la sentimos, nombrarla y calmarla, aceptarla. Esto nos ayudará a que, en una situación de discusión, por ejemplo, en vez de decir algo que nos salga por impulso y por la intensidad del momento, seamos conscientes

de lo que vamos a decir y de las consecuencias que después puede tener; una gestión y autorregulación emocional nos permitirá ser capaces de saber calmarnos y darnos tiempo para disminuir esa emoción.

Esto no se trata de no sentir el enfado o evitarlo, sino en el momento que lo sentimos no permitir que nos sobrepase, saber ponernos límites para identificar por qué se ha generado esa emoción y cómo controlarla.

#### ❖ *AUTOMOTIVACIÓN*

La automotivación es el impulso que nos conlleva a conseguir lo que nos proponemos, nos permite dirigir nuestra energía a los objetivos que queremos alcanzar con un propósito específico. La motivación nos empuja a hacer realidad nuestros sueños, superándonos a nosotros mismos, adaptándonos a los contratiempos y reforzando nuestro compromiso con lo que nos proponemos.

Es cierto que para ser dueños de nuestra propia motivación, debemos tener optimismo e iniciativa, y eso también se debe trabajar porque para conseguir algo no todo es fácil ni rápido, cada cosa lleva su tiempo y se debe aprender a valorar lo bueno, es imprescindible una buena actitud para comenzar con algo que nos llevará esfuerzo, para actuar con firmeza ante los imprevistos, para poder dejar atrás lo que nos frena y utilizarlo para superarnos; la superación personal y no tirar la toalla por algo con lo que soñamos es de las mejores sensaciones que existe. Nos convierte en personas competentes, comprometidas, responsables, resilientes y enérgicas.

#### ❖ *RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES EN LOS DEMÁS O EMPATÍA*

La empatía es un proceso que nos permite conectar emocional, afectiva y experimentalmente con otras personas. El comienzo de la palabra empatía fue tomada del griego ἐμπάθεια ("empátheia"), a principios del siglo XX por la psicología, quien la dotó de un matiz de significado distinto, ya que en principio significaba pasión y más tarde, fue empleada por el médico y filósofo Galeno con el valor de dolencia o enfermedad.

A partir de 1909 el término se popularizó, en la forma anglosajona 'empathy', por el psicólogo británico Edward B. Titchener, se hizo muy común su uso y significado (Cherry, 2020).

La empatía ha sido un concepto teórico trabajado desde ámbitos muy diversos. A lo largo de la historia, ha existido un fuerte debate sobre su naturaleza. Según el integrador Davis (1980) tanto los aspectos cognitivos como emocionales son parte del mismo fenómeno. Existen distintos tipos de empatía (Muñoz, y Chaves, 2013):

- *Empatía cognitiva*. Se basa en la capacidad del intelecto de una persona de comprender la postura de otra, es decir, de “ponerse en sus zapatos”, pero sin involucrar el aspecto emocional.
- *Empatía afectiva o emocional*. Se basa en la capacidad de un individuo de contagiarse de las emociones que otra persona siente y poder comprenderlas y sentirlas como propias.
- *Empatía compasiva*. Se basa en la capacidad de un individuo de ser empático con otro y mostrar una predisposición para la ayuda. Este tipo de empatía es el que pasa a la acción.

Deteniéndome en este último tipo, quiero añadir la importancia de la autocompasión, la cual se ha malinterpretado en tiempos anteriores, pero ahora se va viendo la importancia que tiene en uno mismo, ser empáticos con nosotros mismos nos ayudará a serlo como los demás. La autocompasión es definida, por Kristin Neff, como “*ser amable y comprensivo hacia uno mismo en momentos de dolor y fracaso, en vez de ser duro y auto-crítico; percibiendo nuestras propias experiencias como parte de la experiencia humana más amplia, en vez de verlas aisladamente; y sosteniendo pensamientos y sentimientos dolorosos con atención plena, en lugar de identificarte excesivamente con ellos.*” (Seppala, 2011).

Se trata de la habilidad de tratarnos y actuar con nosotros mismos como lo haríamos con un amigo, lo que me recuerda a una gran frase, “*no hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti*”. La importancia de cuidarnos a nosotros mismos es lo primero, porque una vez conseguido eso podremos verdaderamente cuidar a los demás.

#### ❖ *RELACIONES INTERPERSONALES (O HABILIDADES SOCIALES)*

Las habilidades sociales son conductas que nos permiten relacionarnos e interactuar con los demás. Estas habilidades nos dan la posibilidad de desenvolvernos en situaciones

sociales, nos permiten ser capaz de expresar nuestras emociones y comprender las de los demás, compartir pensamientos, comunicarnos, experimentar nuevas vivencias, conocer nuevas opiniones y otros intereses. Todo esto da lugar a las relaciones interpersonales, que tienen un papel fundamental en nuestra vida y, son imprescindibles para nuestro desarrollo integral y nuestro bienestar.

A lo largo de la vida, nos relacionamos con infinidad de personas, unas más cercanas y afines a nosotros, en opiniones, gustos, intereses, características... pero también nos encontramos con otras que no lo son. La inteligencia emocional cumple un papel muy importante ya que nos permite aprender a relacionarnos con todo tipo de personas, nos ayuda a pensar y comprender cómo se sienten los demás (a través de la dimensión que hemos nombrado anteriormente, la empatía), nos aporta las habilidades necesarias para relacionarnos, como pueden ser el respeto, la comprensión, el apoyo, la tolerancia, la lealtad, la razón, la escucha, el agradecimiento, la asertividad, la expresión emocional, la disculpa, la empatía...

Para poder relacionarnos también debemos ser conscientes de que lo mío no es lo único que existe, ni lo que únicamente está bien. Es imprescindible saber aceptar las diferencias en todos los ámbitos, ser subjetivos y respetar lo de los demás, ya que es tan valioso y valido como lo que yo conozco; no cerrar puertas a lo diferente y mostrarnos abiertos a lo desconocido, ser personas con una mentalidad abierta a la gran diversidad nos va a aportar cantidad de cosas a nosotros mismos, ¡y sin darnos cuenta!, porque cuando somos flexibles se vive mejor, y eso también hay que trabajarlo.

El estar abierto a nuevas personas, nuevas culturas, nuevas costumbres, nuevos idiomas, nuevos pensamientos, nuevas emociones... aunque no tengan nada que ver con lo nuestro, nos aportará habilidades sociales para mejorar nuestras relaciones interpersonales.

#### ❖ *EDUCACIÓN EMOCIONAL*

Como se ha comentado anteriormente, el concepto Inteligencia Emocional tuvo gran repercusión en los años 90 cuando el escritor y psicólogo Daniel Goleman lo muestra al mundo. Sin embargo, en 1966 aparece en la Revista Journal of Emotional Education el

término “educación emocional”, una revista que no es editada hasta el año 1973 por el *Institute of Applied Psychology* de Nueva York (Pérez-González y Pena, 2012).

Este concepto tiene origen en el mundo de la psicología y psicopedagogía. Nace como una aplicación educativa para controlar los pensamientos irracionales que nos lleva a tomar malas decisiones y que entorpecen nuestro bienestar emocional.

Así pues, la finalidad de la educación emocional se basa en desarrollar la inteligencia emocional y, las competencias emocionales o socioemocionales.

Rafael Bisquerra, presidente de la Red Internacional de Educación y Bienestar (RIEEB), doctor en Ciencias de la Educación y, licenciado en Pedagogía y Psicología, se ha centrado en la Educación Emocional desde mediados de los 90. Define este concepto como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral (Bisquerra, 2005).

Este término responde a las necesidades sociales que no ocupan lugar en las aulas, lo que sí ocurre con las materias académicas como, por ejemplo, matemáticas, lengua, historia, educación física, etc., e introducirlo supone un movimiento de renovación pedagógica. Y, teniendo en cuenta la influencia de la inteligencia emocional en el desarrollo mental e intelectual del ser humano, se trata de llevar a cabo este concepto (Educación Emocional) desde la etapa más temprana de la vida, para aprender a reconocerse a uno mismo y a los demás, con la finalidad de desarrollar las habilidades necesarias para gestionar adecuadamente lo que ocurra a lo largo de su vida.

## **5. DESARROLLO**

Actualmente, la sociedad va siendo cada vez más consciente de la importancia que tiene la salud mental, incluso más que la física. Porque, si no se está en paz y a gusto con uno mismo mentalmente, como se va a desarrollar esa ilusión, motivación y ganas por todo lo demás. Con este trabajo se quiere visibilizar todo lo que, en psicología, ayuda a mejorar la calidad de vida de los individuos, su bienestar personal (mental y físico), laboral, social... Y hacerlo desde el ámbito de la educación.

Según la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) la raíz etimológica del concepto de *educación*, que procede del término latino *educare*, cuyo significado es "criar", "alimentar" o "instruir". *Educere* que significa "extraer", sacar algo de dentro del Hombre. La educación tiene una acción docente, destinada al aprendizaje, a guiar, desarrollar, perfeccionar habilidades intelectuales, morales y afectivas del niño/a.

*“La educación entonces, es un proceso intencional que pretende al perfeccionamiento del individuo como persona y la inserción de éste, en el mundo cultural y social, entendiéndolo al proceso educativo como una parte activa en las sucesivas etapas de su larga y nunca concluida formación como individuo y como ser social”* (Paidican, 2010).

La educación no trata de educar, sino de dar alas para volar y potenciar los conocimientos del alumnado, a través del aprendizaje por experiencia, ayudarlo a crecer y a descubrir nuevos conocimientos. La educación es el principio del todo, se puede mejorar el mundo y evolucionar. A través de ella, experimentamos, crecemos, aprendemos, nos adaptamos, transmitimos y nos transmiten, respetamos, conocemos, mejoramos...

Estas son algunas de las definiciones aportadas por autores diferentes:

- Según el psicólogo Piaget, *“educar es adaptar al niño al medio social adulto, la educación se utiliza para modelar a la gente y para transmitir valores sociales colectivos”* (Tamayo, 2010).
- Según la pedagoga María Montessori, *“la educación no es impartida por el maestro, sino que se trata de un proceso natural a través del cual el niño crece y se desarrolla experimentando de forma directa con el mundo que le rodea”* (Santerini, 2013).
- Según el filósofo griego Aristóteles, *“La educación consiste en dirigir los sentimientos de placer y dolor hacia el orden ético”* (Robles, 2016).
- Según el filósofo inglés John Locke, *“La consecución de un alma sana en un cuerpo sano, tal es el fin de la educación”* (Robles, 2016).



Una de las anteriores definiciones, refleja lo que este trabajo quiere visibilizar y es conseguir una alma sana en un cuerpo sano, ese es el fin de la educación, porque es a través de ella, desde donde se puede enseñar la importancia del cuidado de uno mismo.

La finalidad de todo maestro y maestra es conseguir que sus alumnos/as logren todos sus objetivos tanto académicos como personales, transmitiendo todos los conocimientos posibles para contribuir en sus crecimientos y desarrollos. Desde la educación podemos transmitir nuestros conocimientos y habilidades, pero ¿cómo? La educación tradicional se centra, principalmente, en transmitir todo tipo de saberes académicos, pero no personales ni emocionales, preparan al alumnado para su vida adulta sin tener en cuenta la importancia de la salud mental. El motor del ser humano funciona si tenemos las herramientas necesarias para conocernos y conocer a los demás, lo que nos permitirá disfrutar una vida plena y buscar nuestro bienestar.

Esto es posible desde la educación positiva, una educación dirigida a potenciar las habilidades emocionales sin olvidar las académicas. Este modelo educativo promueve habilidades como la creatividad, el pensamiento crítico, el autoconocimiento, la empatía... las cuales acaban influyendo positivamente también en lo académico. Debemos ser conscientes que los estados emocionales y personales del alumnado influyen en la forma de aprender y en cómo lo aprenden. Alejandro Adler, doctor en filosofía y psicología positiva en la Universidad de Pennsylvania, ha realizado intervenciones educativas a gran escala basadas en la Psicología Positiva, obteniendo resultados de un aumento del bienestar junto con un mayor rendimiento académico del alumnado (Adler, 2017)

Es necesario impartir dichas habilidades desde la infancia y la adolescencia, una etapa con grandes cambios, donde comenzamos a descubrir nuestra propia identidad, además de contar con una notable inestabilidad emocional debido a los cambios fisiológicos que se experimentan. El objetivo de la educación positiva es conseguir que desde más pequeños se aprendan las habilidades sociales y emocionales necesarias para prosperar y florecer, adaptando la adquisición de estas habilidades a cada edad, para que en su vida adulta sean capaces de vivir conscientemente, disfrutando y gobernando su vida, de la mejor forma posible, encontrando la felicidad. Educar para el desarrollo personal y social no es una pérdida de tiempo, debería ser una obligación moral.

Es importante dotar al alumnado de las herramientas necesarias para buscar y encontrar su felicidad. Para ello, se necesitan docentes formados y preparados para cumplir con el objetivo. Igual que el docente que imparte materias académicas como son matemáticas, historia, lengua... tiene que saber conocimientos sobre ello, es importante que el docente que imparte habilidades sociales y emocionales, también este dotado de los conocimientos necesarios. El papel del docente es una pieza muy importante en la construcción de la personalidad del alumnado que, junto con el papel de la familia, hacen un juego completo.

El docente es quien va a guiar y ayudar al individuo a crecer y desarrollarse, transmitiéndole todo lo necesario para potenciar su desarrollo, lo que le llevará a alcanzar ese bienestar que perseguimos todos a lo largo de nuestra vida. Para hacer realidad estos deseos, el docente debe centrarse principalmente en sí mismo, debe ser consciente que estar sano mentalmente es el primer objetivo para después poder ayudar a los demás. Un maestro/a debe estar en continuo cambio y actualización, debe ir transformando su mentalidad cada día, adaptándose a las nuevas generaciones, a los cambios que existen diariamente en una sociedad que va a 1000 km/h. La flexibilidad y capacidad de adaptación debe inundar al docente para permitirle transformar su interior y seguir creciendo personal y profesionalmente. Es un continuo reciclaje, donde aprovechamos lo que ya sabemos para sumarlo a lo nuevo y vivir con ello.

Para lograr este propósito, el docente debe contar con una serie de capacidades que le permita enseñar desde la educación positiva: vocación, atención plena, fortalezas personales (por ejemplo, apertura mental, resiliencia, empatía), autodeterminación, autoestima...

### ❖ *VOCACIÓN*

La vocación en un docente es el primer requisito para poder formar parte del mundo de la educación. La importancia de la vocación nos permitirá formar personas que disfruten de su vida y encuentren lo que les hace felices. Todos/as tenemos un profesor o profesora que a lo largo de la vida nos ha marcado y lo guardamos en nuestra memoria, son esos docentes los que educan y enseñan con el corazón, los que te hacen disfrutar de sus clases y, aunque a veces no impartan asignaturas a gusto de todos, recordarás lo que te enseñaron por su manera de hacerlo y por su vocación.

Es algo que un profesor jamás debería perder, la pasión por su profesión, porque tiene un papel motivador, donde rebosa la ilusión y la curiosidad. Aportará al alumnado la motivación para perseguir lo que quiera, la ilusión por la que se vive confiando en sí mismo y la curiosidad para seguir buscando lo le gusta, para también conocer lo que no le gusta. Un docente debe ser consciente de que es un espejo, un claro ejemplo de actitud, valores, conducta... que influirá en el crecimiento y desarrollo de cada uno de sus alumnos/as. Los valores que mostremos tendrán un gran papel en sus vidas, enseñarles a través de lo moral, la empatía y el respeto hacia los demás es algo imprescindible para crear una sociedad sana y cívica. Para ello debemos transmitir valores como la igualdad, la empatía, la justicia, el respeto, la libertad, la paz, la amistad, la valentía, la responsabilidad, el honor, el amor, el perdón, la gratitud, etc.

Lo que conseguiremos con una educación en valores es que el alumnado vaya aprendiendo cómo tratar a los demás, pero lo primero y más importante, aprender a tratarse a uno mismo. Lo cual será el primer paso hacia la autorrealización.

#### ❖ *ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS*

Este término es una práctica de consciencia y calma, que nos permite ser consciente de nuestro interior en el momento presente, centrándonos en lo que vivimos y sentimos. La palabra mindfulness se traduce de “*sati*”, que significa recordar, trayendo el presente a nosotros; esta técnica proviene de la India, hace 2500 años. Pero, el origen del término mindfulness nace cuando la técnica llega a Occidente en forma de psicología. En los años 60, el médico Jon Kabat--Zinn estudió la meditación budista en la India, fue así como realizó varias investigaciones para conocer los beneficios que aportaba este tipo de prácticas y comenzó a aplicar técnicas de reducción de estrés a través del mindfulness o atención plena, obteniendo buenos resultados (Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. Y Bartolomé, R., 2012).

El objetivo del mindfulness a través de nuestra consciencia interior es, conocer y aprender a gestionar nuestras emociones, pensamientos y sensaciones, promoviendo una mejora en nuestra vida. Todo esto nos aporta autoconocimiento y aceptación hacia nosotros mismos.

El programa de *Aulas Felices* es un programa diseñado por un equipo de profesionales de Zaragoza, quien ha creado un tipo de intervención educativa en la cual se permite al alumnado, conocerse a sí mismo, promoviendo y fomentando sus fortalezas personales. Según este programa, se obtienen una serie de efectos o beneficios positivos, ante la práctica de mindfulness en nuestra conducta, nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestras células (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012):

- Efectos positivos en nuestra conducta:
  - Aumenta la capacidad de concentración.
  - Reducir automatismos.
  - Mayor control de pensamientos, acciones y emociones.
  - Aceptar que no podemos controlar todo.
  - Disfrutar del momento presente.
  
- Efectos positivos en nuestro cuerpo:
  - Relajación.
  - Mejor respiración.
  - Regula la presión arterial.
  - Potencia sistema inmunitario.
  
- Efectos positivos en nuestro cerebro:
  - Aumento de las conexiones neuronales y engrosamiento en el córtex prefrontal (responsable del control general de nuestra conducta), y en el sistema límbico (parte del cerebro interno responsable de nuestras emociones).
  
- Efectos positivos en todas nuestras células:

Ante una situaciones de estrés:

- Aumentan el cortisol y la adrenalina en sangre.
- Dosis altas y constantes de cortisol dañan nuestros cromosomas.

Al practicar la Atención Plena:

- Aumentan las hormonas del bienestar: endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina.
- Disminuye el cortisol y aumenta una enzima muy especial: la telomerasa.

Como podemos observar, la atención plena o mindfulness es una herramienta esencial que el docente debe transmitir a su alumnado, con el objetivo de que aprendan a ser conscientes del ahora y focalicen su energía en lo que sienten, iniciándose así en el camino del autoconocimiento. El maestro/a deberá contar con las habilidades y competencias necesarias para aplicar estas técnicas en el aula, empezando por el mismo, quien deberá dedicarse tiempo para adquirir dichos conocimientos. Para ello, comenzará realizando pequeñas prácticas con emociones o sensaciones más sencillas de gestionar, para que después en momentos más complejos sea más fácil focalizar la energía; deberá ser algo rutinario y que lleve a cabo durante un largo periodo de tiempo, ya que conseguir una atención plena es un estado que necesita dedicarle tiempo y ser constante, puede parecer fácil pero no lo es.

Si el niño/a está enfadado le impedirá estar disponible para el aprendizaje. El cerebro da prioridad a la emoción y no puede focalizar su atención en otro asunto hasta haber resuelto ese tema. Así, por mucho que se esfuerce, el alumno/a tendrá serias dificultades para concentrarse llegando incluso a sentirse culpable y frustrado. Enseñar la práctica de atención plena o mindfulness hará que nuestro alumnado mejore su capacidad de concentración, consiga mayor equilibrio emocional y mejore sus relaciones sociales. Algunas prácticas que se pueden realizar son:

- *Ejercicio con las manos.* Consiste en tumbarse en una esterilla o colchoneta, boca arriba en un ambiente tranquilo y con la menor luz posible para evitar distracciones. Se les pedirá a todos/as que cierren los ojos y se pongan las manos en la tripa, justo encima del abdomen, de esta manera, irán notando como se hincha y deshinchas en cada respiración, como sus manos se elevan y vuelven a bajar cada vez que sueltan el aire. Esta práctica les ayudará a ser conscientes de cómo su cuerpo está respirando. Con alumnos/as más mayores se puede realizar observando cómo todo su cuerpo se mueve, cómo entra y sale el aire por su nariz, si es fresco o cálido, etc.
- *Ejercicio de emociones.* Cada vez que aparezca algo emocional, se permitirá al alumnado dedicarse un tiempo para que sepa lo que está sintiendo, preguntándole dónde lo siente, por qué y cómo. Se le ayudará a trabajar con esa emoción, aportándole calma y tranquilizándolo/a, para facilitarle la gestión, conocimiento y comprensión hacia sí mismo.

- *Ejercicio de concentración con sonidos.* Consiste en tumbarse en una esterilla o colchoneta, boca arriba en un ambiente tranquilo y con la menor luz posible para evitar distracciones. El docente pondrá sonidos de diversas cosas, conocidas o no, para que el alumnado centre toda su atención en escuchar.
- *Ejercicio comiendo.* Consiste en sentarse en la mesa todos con los ojos tapados para facilitar la atención, en un ambiente tranquilo. Podemos realizarla con el almuerzo, por ejemplo, y se trata de que cada uno coma siendo consciente del gusto, de lo que saborea, de cómo mastica, traga, etc.
- *Ejercicio con olores.* Consiste en tumbarse en una esterilla o colchoneta, boca arriba en un ambiente tranquilo y con la menor luz posible para evitar distracciones. El docente irá pulverizando diferentes olores, sin que el alumnado diga nada, solo debe oler. Lo reconozca o no, se estimulará que centre toda su atención en el olfato. Se puede realizar con los ojos tapados para facilitar la atención.
- *Ejercicio de gratitud.* Consiste en sentarnos en la mesa, en un ambiente tranquilo y con la menor luz posible para evitar distracciones. Se cuestionará al alumnado qué cosas buenas han pasado a lo largo de la mañana o del día, nombrándolas una a una, dando gracias por ellas. Les podemos aconsejar que lo hagan al final de cada día, antes de ir a dormir.

Trabajar con los sentidos es una gran manera de realizar mindfulness debido a que el individuo centra toda su atención en lo que está oliendo, comiendo, escuchando, tocando... se enfoca en los sentidos de forma plena.

Es muy importante empezar a practicar en momentos en los que estamos enfadados, tristes, agobiados..., con pequeñas emociones que nos faciliten ser conscientes, si lo intentamos hacer durante una fuerte discusión con otra persona, va a ser muy difícil o casi imposible ya que será un momento de gran intensidad y, el mindfulness o atención plena requieren tiempo y práctica. Por lo tanto, comenzar con estas pequeñas prácticas es una forma de transmitirle a nuestro cuerpo y nuestra mente que somos conscientes de nosotros/as mismos, cuando sea algo más frecuente, se notará mayor facilidad para llevar a cabo una atención plena en situaciones más complejas.

De la misma manera que realizaremos este trabajo con el alumnado, lo deberá realizar el docente, para más tarde enseñar estos conocimientos en el aula, dichas habilidades requieren tiempo de aprendizaje, igual o más que cualquier habilidad académica. La práctica de mindfulness como maestros/as será algo fundamental en nuestra profesión, debido a que seremos capaces de potenciar nuestras actitudes y conductas siendo plenamente conscientes, nos permitirá tener un autocontrol que nos facilite las situaciones más complicadas, para enfocar toda nuestra energía y atención en lo que queramos transmitir a nuestro alumnado.

Vivir de forma consciente en el momento presentes como docentes nos dará la oportunidad de saber separar lo que pase en el exterior con lo que se viva dentro del aula. Pongamos un ejemplo, cuando tenemos un mal día o nos levantamos con el pie izquierdo, quién acaba pagando por ello, desafortunadamente son las personas de nuestro entorno, con las que vivimos diariamente y nuestro alumnado está dentro de ese círculo. Lo que nos aportará la atención plena, será tomar conciencia de nuestras emociones, encontrar un equilibrio interior que nos permita autogestionar y autocontrolarnos, porque nadie debe pagar por algo que no ha hecho y mucho menos nuestros alumnos/as, es injusto.

En definitiva, realizando prácticas diariamente transmitiremos a nuestro alumnado los aprendizajes que hemos adquirido para que sean personas más autónomas y con autocontrol. Por ello debemos darle la importancia necesaria a esta habilidad, dedicarle tiempo a conseguir un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, nos permitirá vivir íntegramente en el momento presente, y la atención plena nos ayudará a vivir conscientemente, disfrutando y gobernando mejor nuestra vida.

#### ❖ *AUTODETERMINACIÓN*

La autodeterminación es la capacidad de una persona para decidir por sí mismo. Esto nos permite tomar las decisiones en base a lo que queremos conseguir y a lo que nos hace felices.

La Teoría de la Autodeterminación, nace en los años 70 de las investigaciones de dos profesores del mundo de la psicología, Edward L. Deci y Richard Ryan, quienes se interesaron por la motivación del ser humano y la finalidad de sus comportamientos. Esta

teoría estudia el vínculo que existe entre las aspiraciones humanas, la personalidad y su funcionamiento (Rodríguez, 2022).

Esta habilidad nos hace libres de seguir el camino acorde a nuestros deseos, nos permitirá adaptarnos a los cambios y adversidades, para llegar hasta lo que nos motiva y nos impulsa, decidiendo por nosotros mismos. Por lo que como docentes, debemos enseñar a nuestros alumnos/as a darle el valor que merecen sus aspiraciones, transmitirles la valentía y el valor necesarios para que luchen por sus sueños, que se sientan libres para decidir lo que les guste sin miedo fallar ni a ser juzgados. Es muy importante que sepan que cumplir con los desafíos y objetivos que se propongan, les hará crecer y construir su propio sentido de la vida, está en sus manos construir su futuro y esto les permitirá conocerse, encontrar sus motivaciones, lo que les gusta y lo que no, fomentando así el camino hacia el autoconocimiento.

Sin embargo, también es nuestro deber recordarles que la necesidad de crecer y tener éxito a veces nos hace imparables y ambiciosos, por lo que debemos ser conscientes de la responsabilidad de nuestros actos. A lo largo de la vida, pasaremos por muchos momentos en los que ganaremos y en los que perderemos, es ley de vida, pero nunca podemos actuar sin pensar en los demás como último plato, aunque nosotros vayamos primero, siempre debemos actuar desde la empatía. Sin pisar a nadie ni autoengañarnos a nosotros mismos, todo éxito llega tarde o temprano, pero el de mayor satisfacción es el que nos define como buenas personas.

Recordemos de nuevo, *“no hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a tí”*.

#### ❖ **AUTOESTIMA**

Aspecto imprescindible que se debe trabajar en nuestras aulas. El autoestima es una construcción teórica de la psicología que el psicólogo William James, a finales del siglo XIX, usó para referirse a la valoración que tienen las personas de sí mismas según sus fracasos o éxitos (Clemente, 2022).

Este sentimiento hacia nosotros mismos puede ser positivo o negativo, está en nuestras manos gestionarlo y fortalecerlo. Cómo lo haremos, desde una visión positiva, principalmente trabajando cuando ocurran aspectos negativos que nos bajen el ánimo, como pueden ser los fracasos o errores. Qué pasa si fallamos, qué pasa si lo que



esperábamos de nosotros mismos no lo hemos conseguido, no pasa nada, de eso se trata la vida, de ser resiliente y nutrirnos de los aprendizajes para encontrar nuestra felicidad. Nuestro deber es tratarnos con aceptación, respeto y amabilidad, desde la autocompasión, el querernos no nace con nosotros tenemos que trabajarlo, debemos cultivar el amor en nosotros mismos para después aportarlo y compartirlo con los demás.

Mi profesora de yoga una vez me dio un consejo que nunca olvidaré, me sigue sirviendo de gran ayuda cada día, *“trátate y háblate a ti misma como lo harías a tu amiga, pareja, hermana, padre, abuelo...”*

Para fortalecer nuestro autoestima, debemos valorarnos como personas únicas, sin compararnos con nadie. Un gran atraso que está viviendo actualmente la sociedad, se debe a las redes sociales, las comparaciones y aspiraciones que se van creando a medida que vemos las vidas de los demás a través de una pantalla. Nadie va a mostrar las cosas negativas, sino todo lo contrario, siempre vamos a mostrar la parte de la manzana que esta sin morder, porque es lo que queremos que vean de nosotros, una vida perfecta sin debilidades ni fracasos. De ahí, el gran error de compararnos con personas que tienen vidas idealizadas y perfectas, por lo menos eso es lo que muestran.

Iniciar con nuestro alumnado el agradecimiento por las cosas buenas nos ayudará a ir cultivando en ellos una identidad fuerte y segura de sí misma. Se debe comenzar agradeciendo las cosas buenas que nos pasan, agradecer la suerte que tenemos de estar vivos, de las personas que nos rodean, respirar, experimentar, movernos, tener un hogar, alimento, levantarnos cada mañana... valorar las pequeñas cosas nos harán sentir personas afortunadas, nos ayudará a disfrutar de lo bueno por muy pequeño que sea, para afrontar con mayor facilidad los aspectos negativos que sucedan. *“¿Qué es lo primero que haces cuando te despiertas?”* Que nuestros alumnos y alumnas sean capaces algún día de agradecer el estar despierto de forma innata, ese es el objetivo al que debemos aspirar los maestros/as, que nuestro alumnado valore la vida en todas sus fases.

Ayudar y guiar a nuestro alumnado en la construcción de su identidad requiere trabajar su autoestima, a través del conocimiento de sí mismos, irán aprendiendo a valorar sus virtudes y fortalezas, junto con sus debilidades, lo que les permitirá aprender a gestionarse, teniendo más tarde un control de sus emociones y de su vida. Todo este proceso de autoconocimiento les convertirá en personas fuertes y seguras, aprenderán a

valorarse con sus cosas buenas y sus cosas malas, aprenderán a quererse como son, haciéndoles conscientes de que la perfección no existe, cada persona aspira a una vida perfecta desde su visión individual y personal, y como maestros/as, debemos enseñarles que la envidia y la comparación aparecerán en sus caminos, lo que es una pérdida de tiempo y energía innecesaria, porque quién dice lo que está bien o lo que no, cada uno debe vivir y ser feliz con lo que tiene y con lo que es, el valor de cada persona es el que se da uno/a mismo, nadie te lo da, la fuerza y el poder está en ti, *“tú te debes respetar, aceptar, valorar y querer”*. Indudablemente, quererse a uno/a mismo lleva tiempo, pero apreciar y aceptar cada milímetro de nuestro ser, poco a poco, nos permitirá disfrutar de una vida en paz y de mayor calidad.

Para cumplir con este propósito, como docentes debemos tener clara nuestra obligación moral, la dirección en la que guiemos al alumnado hacia su felicidad. Debemos contar con los conocimientos necesarios académicos, pero también con las habilidades y competencias socioafectivas y morales adecuadas.

La inteligencia emocional es una habilidad clave que debe formar parte de nosotros/as, ya que es algo que se debe comenzar a desarrollar desde la infancia. La importancia de iniciar dicho desarrollo en edades tan tempranas se debe a la existencia de mayor plasticidad cerebral en el cerebro, puesto que son capaces de absorber todo tipo de conocimiento y enriquecerse de cualquier aprendizaje. Por lo que es tan importante desarrollar una adecuada inteligencia emocional, porque tener éxito académico no te da la seguridad de ser feliz, como bien se dice siempre y nos puede servir de ejemplo, *“el dinero no da la felicidad”*, porque de qué sirve ser un excelente estudiante con unos datos académicos sobresalientes si cuando obtienes un éxito profesional inmejorable no eres feliz con ello y no te proporciona un bienestar psicológico. Desarrollar estas habilidades son tan importantes, incluso más, que desarrollar habilidades académicas, ya que influirá en el aprendizaje y éxito académico del alumnado.

Cuando un niño está enfadado o triste, su atención se centra en dicha emoción lo que no le permite enfocar su energía en ninguna otra cosa, es por ello que resulta tan importante desarrollar las habilidades que le permitan gestionar las emociones, de manera que aprenda a controlar lo que ocurre de manera interna para que no le afecte a lo externo. Si un niño, el día de mañana, consigue su propósito profesional por el que lleva trabajando y estudiando toda una vida, pero no ha desarrollado las habilidades emocionales

necesarias que le aseguren la felicidad, posiblemente no alcance el mayor bienestar laboral, personal y social como una persona que si ha desarrollado dichas habilidades. Está demostrado que los alumnos y alumnas que desarrollan una adecuada inteligencia emocional poseen confianza en sí mismos y en sus capacidades; socializan de forma satisfactoria y positiva, siendo capaces de transmitir lo que necesitan, piensan y sienten, teniendo en cuenta los sentimientos de los otros y comprendiéndolos; además, están motivados para conocer, experimentar, afrontar los retos y aprender, construyen y poseen una autoestima alta, y desarrollan gran cantidad de recursos para resolver los problemas. Lo que influye de forma positiva en todas las áreas de su vida, ya que le permitirá adquirir herramientas que le sean imprescindibles y le faciliten la vida adulta en sociedad.

Por esa razón, la educación debe estar dirigida a potenciar las habilidades académicas tradicionales junto con el bienestar. Desde la inteligencia y educación emocional, el docente enseñará una serie de competencias emocionales (Bisquerra, R. y Pérez, N. 2007):

- Conciencia emocional, lo que nos permite ser conscientes de nuestras emociones y de las emociones de los demás, esto se consigue a través del conocimiento de nosotros mismos para después poder comprender a los demás. A medida que vamos experimentando situaciones, emociones, sentimientos, comportamientos... nos vamos conociendo, cuáles son nuestras reacciones y pensamientos, cómo nos sentimos y el porqué de esa sensación o emoción.

Si nos sirve, podemos escribir o dibujar la emoción en un papel para transmitirlo mejor, ya sea a uno mismo o a otra persona con la que nos cuesta expresarnos, de esta manera lo podemos leer y observar de forma externa ese sentimiento. Tal vez nos ayude a entendernos y comprendernos mejor.

- Regulación de las emociones, nos hará capaces de definir las emociones y sensaciones que experimentamos. Cómo podemos hacer esto, con pequeñas emociones como hemos comentado más arriba. Si es algo que intentamos hacer en situaciones de gran intensidad nos será muy complicado regular la energía que sentimos, por ello se debe comenzar con pequeños pasos de forma continuada para que nuestro cuerpo y nuestra mente vaya siendo cada vez más conscientes de nuestra atención plena.

Con un enfado, con el miedo, con la tristeza... encontrar en que parte del cuerpo la sentimos, colocando nuestra mano en ese lugar para dirigir nuestra atención. Podemos dialogar con nosotros mismos como si lo hiciéramos con una persona que queremos, nos ayudará a ponerle nombre a dicha emoción, a aceptar como nos sentimos y a tranquilizarnos. Podemos repetir 3 veces o las que necesitemos estas palabras, “*Ablandar, tranquilizar, permitir*”, mientras inspiramos y espiramos siempre por la nariz de forma muy muy lenta.

- Autonomía emocional, capacidad de tener un control interno que no sea afectado por lo externo. Para conseguir dicha competencia, debemos trabajar de forma constante en nuestro interior con el fin de construir una paz mental. Esta autonomía nos aportará un equilibrio que nos desvinculará de lo que pase fuera, a través de habilidades nombradas anteriormente como una gran autoestima, confianza en uno mismo, automotivación, autodeterminación...

Para potenciar estas habilidades, crearemos un vínculo sano y positivo con el alumnado para que se sienta en paz y seguro con nosotros/as; le demostraremos su valor a través de sus virtudes y sus debilidades, conocerlas le permitirá confiar en el/ella de forma plena, sabiendo de lo que es capaz en todo momento, de sus reacciones, comportamientos y emociones. En situaciones negativas, le permitiremos que se desborde, es necesario también vivir los momentos de bajón, para desarrollar la resiliencia, de manera que aprenda a sobrellevar situaciones que le superen con el fin de usarlas como aprendizaje para la próxima vez, que sea independiente a la hora de tomar decisiones a la vez que responsable de las consecuencias, siempre actuando desde la empatía hacia sí mismo y hacia los demás. Todo esto le hará confiar en sus capacidades, le dará valor a cada una de sus partes, tanto lo bueno como lo malo, respetándose, aceptándose y queriéndose, para después hacer lo mismo con el mundo.

Con estas herramientas serán capaces de crear y mantener relaciones sociales positivas, con el fin de entender a los demás, comprenderlos, ponerse en su lugar, comunicarse de forma asertiva... Desde el autoconocimiento, crearemos aulas emocionales en las que el alumnado desarrolle las habilidades necesarias para construir su propio bienestar. Está demostrado que la educación emocional en las aulas disminuye los pensamientos negativos y autodestructivos, los comportamientos de riesgo, desarrolla un control de las

emociones negativas, mejora el autoestima... lo que disminuirá la posibilidad de vivir estados de depresión, estrés, desordenes emocionales.

Para ello también contaremos con una serie de fortalezas que ya hemos nombrado anteriormente. En total son 24, pero únicamente destacaremos tres:

❖ *APERTURA MENTAL*

Cuando hablamos de apertura mental estamos hablando de personas flexibles, capaces de cambiar de opinión, de estar abierto a nuevas ideas, experiencias y conocimientos. Teniendo una actitud positiva hacia lo diferente y desconocido. Esta fortaleza, es de vital importancia para el bienestar personal, en cualquier persona y, sobre todo, en un docente. Este rasgo de la personalidad requiere un trabajo constante, fuera de prejuicios, intolerancias, autoritarismos, estereotipos... Una persona que es flexible mentalmente, que está abierto a conocer cosas nuevas y darles la validez que merecen, está un paso más cerca de encontrar la felicidad y potenciarla en los demás.

Un docente debe tener una mentalidad abierta para vivir una vida plena fuera de juicios, ser capaz de conocer, respetar y valorar lo diferente le convertirá en una persona capaz de ampliar su mundo en todos los sentidos, no solo mentalmente, también a nivel de experiencias, cognitivamente, emocionalmente, personal y profesionalmente. Pero esto no es juego fácil, también se debe trabajar. Vivimos en una sociedad llena de estereotipos, ideas extremistas, creencias, prejuicios... crecemos con ello y enfrentarnos a esta forma de vida es algo realmente difícil, sino es así, quién no juzgue sin saber que me enseñe como lo ha conseguido, ya que, como futura maestra, sigo trabajando en ello diariamente y aun así, muchas veces me resulta complicado, es algo que nos sale de forma innata, sin controlarlo, y nos lleva a cerrar muchas puertas como puede ser, conocer gente diferente, viajar, aceptar un trabajo que no va contigo, etc.

Ordenar nuestras ideas, también requiere conocer las nuevas y valorarlas como son, romper con nuestros límites está en nuestras manos. Como docentes, debemos trabajar por adaptarnos a todo lo que vivimos y ser flexibles a lo que está por llegar, trabajar una mentalidad abierta es una obligación moral que nos permitirá enseñar a las nuevas generaciones a ver la vida con las ventanas bien abiertas, quien vive amando la vida en todas sus formas, culturas, creencias y opiniones, la vive más feliz.

Y eso es lo que transmitiremos a nuestro alumnado, debemos potenciar su desarrollo personal, desde una mentalidad abierta, facilitando su adaptación cognitiva y emocional ante los cambios, ante lo diferente y lo desconocido, sin prejuicios.

Para conseguir una apertura mental debemos tener en cuenta que a lo largo de nuestra vida vamos a conocer infinidad de cosas diferentes, vidas, personas, culturas, lugares... Esto nos enseñará a conocer lo que nos gusta y lo que no, si estamos abiertos a una vida llena de experiencias cada vez estaremos más cerca de saber quiénes somos, de una autorrealización, que nos permitirá estar más cerca de la felicidad.

Para conocerse, conocer a los demás y, ser capaces de relacionarnos con lo parecido o lo diferente a nosotros mismos, es muy importante conocer el valor de la empatía.

#### ❖ *EMPATÍA*

Anteriormente, ya hemos hablado de esta fortaleza, la cual nos permite comprender a los demás, compartiendo y expresando opiniones, sentimientos, pensamientos diferentes.

Para ser capaz de empatizar con otra persona debemos contar con la apertura mental necesaria para comprender lo que el otro está viviendo, sin prejuicios. A lo largo de la vida, nos vamos a encontrar con personas provenientes de multitud de lugares diferentes a nosotros, con otras costumbres, culturas, tradiciones, idiomas, rutinas, etc. no hablo únicamente de personas de otros países, sino también de nuestro entorno, pero que tienen otra forma de vivir y ver la vida. Para ser capaz de relacionarnos con todas esas personas, en algún momento debemos ser empáticos, con las situaciones, con las vidas de los demás, relacionarnos desde el respeto hacia lo diferente, hacia lo que es distinto de lo que nosotros vemos o hacemos, ahí es donde entra la empatía.

Porque nos encontramos en un mundo de juicio total, donde se juzga sin saber, al segundo y sin pensar, incluso a veces inconscientemente. En la actualidad, existe una sociedad donde no te dejan ser o hacer, sin tener que dar explicación o sin ser juzgado, lo que termina siendo un retraso para nuestro autoconocimiento, al no ser 100% libres para hacer lo que queremos o debemos hacer. Por eso es tan importante dar la visibilidad que se merece a la empatía, enseñar el gran valor de ponerse en el lugar de otra persona sin juzgarlo, pudiendo ser nosotros mismos para que algún día logremos encontrar y saber quiénes somos.

No sabemos de la vida de nadie, lo que cada persona vive en su casa, la mochila que carga a la espalda sin que nadie la vea... solo cada uno sabemos lo que vivimos, incluso a veces ni eso, por lo que es tan importante el autoconocimiento y respeto sin juicio al otro.

Como docentes, la empatía nos permitirá ser capaces de escuchar activamente y apoyar emocionalmente a nuestro alumnado, comprometiéndonos con sus objetivos como si fueran nuestros, para darles el impulso que les permita tener un futuro profesional exitoso, pero sobre todo personalmente, donde logren encontrar su bienestar y felicidad.

La importancia de enseñar a nuestro alumnado como es vivir fuera de prejuicios es otra obligación moral, esto les permitirá sentirse libres de tener sus pensamientos, ideas, creencias, de vivir como les haga felices y luchen por lo que quieren sin miedo a lo que los demás hablen, transmitirles una vida sana en la que estén abiertos a conocer lo diferente, sin juzgarlo y transmitir sus opiniones, de forma asertiva, sin miedo a ser juzgados les hará mejores personas, les aportará bienestar y estarán un paso más cerca de la felicidad.

#### ❖ *RESILIENCIA*

Como última fortaleza personal que me gustaría destacar en un buen docente hablaremos de la resiliencia, que es la capacidad de adaptarse a las adversidades, afrontándolas y adaptándose a ellas.

A lo largo de nuestra vida pasamos por muchos momentos de tristeza, enfado, malestar, dolor... y pensamos para qué es necesario vivir dicha situaciones con lo bonita que es la felicidad, pues bien, si no fuera por estos momentos no le daríamos a la felicidad el valor que le damos, porque gracias a las emociones negativas existen las positivas, si no, la felicidad sería una emoción sin más, no sería algo positivo porque no la valoraríamos como tal, ambas crean un equilibrio necesario para darle valor a la vida.

Es cierto que vivir momentos o situaciones de malestar no es un gusto para nadie, pero debemos ser conscientes del papel vital que tienen, esos momentos nos aportan aprendizaje, adaptación, crítica, superación, fortaleza, perseverancia... nos hace ser personas resilientes, que, ante los malos momentos, nos adaptamos a ellos y los afrontamos obteniendo un aprendizaje, y lo que es más importante, un autoconocimiento.

Vivir situaciones complicadas nos ayuda a conocernos, saber cómo actuamos, cómo sentimos, nos aporta saberes que nos enseñarán a gestionar y tener el control de nosotros mismos.

Desde la educación, como docentes que hemos pasado por momentos negativos a lo largo de nuestra vida, hemos afrontado diversas situaciones aprendiendo de cada una de ellas. Es la experiencia quien nos ha aportado este aprendizaje y aunque nuestro alumnado también deba aprender a base de experiencias, nosotros podemos ir preparándoles y enseñándoles habilidades necesarias. Para ello, debemos trabajar y fortalecer la mentalidad, ser fuertes mentalmente les facilitará adquirir la capacidad de afrontar y adaptarse a las adversidades. Demostrarles la importancia de no tirar nunca la toalla y luchar por sus sueños para que tengan una visión positiva de ellos/as mismos, quererse les ayudará a desarrollar la confianza que necesitan para afrontar la vida, creyendo en ellos/as primero, antes que en nadie.

Realizando mis últimas prácticas de la universidad, me di cuenta que mis alumnos y alumnas no eran capaces de intentar nada más de dos veces, en cuanto la segunda vez no conseguían algo se frustraban, lo abandonaban y pedían ayuda. La confianza en ellos/as mismos no se estaba trabajando como se debía y mi labor en el aula duró 3 meses, pero me aseguré de que, en todos y cada uno de los días, mi alumnado consiguiera hacer lo que se propusiera y hacerles conscientes de sus logros. Cada día que salíamos al recreo y no lograban enganchar la cremallera, directamente ni lo volvían a intentar, por lo que comencé a engancharles yo la cremallera pero que fueran ellos/as los que la subieran hasta arriba. Al tiempo venían con que las mangas estaban dadas la vuelta y me pedían que yo las sacara para que pudieran ponerse bien el abrigo, y qué hice yo, dediqué cada día a enseñarles a meter el brazo en la manga, agarrarla y tirar hacia ellos para sacarla, y así poder ponerse bien el abrigo. A la hora de escribir, la maestra con la que estuve escribía una palabra en la pizarra, letra a letra, y ellos/as, cada uno en su folio la seguían, muchos pedían ayuda para escribir letras que salían en sus nombres, no era una letra cualquiera, eran las mismas que escribían cada día pero en otra palabra diferente, por lo que me centré en hacerles ver que esas letras eran las mismas que formaban su nombre pero en este caso, formaban parte de otra palabra, los primeros días les ayudé a escribir las letras que más les costaban, por supuesto. Trabajar y fomentar la confianza en ellos/as mismos no quiere decir que no les ayudemos al principio o cuando vemos necesaria la ayuda.



Estas fueron algunas de las observaciones que hice durante mis primeras semanas de prácticas, pero cuál fue el resultado, la mayoría aprendió a enganchar las cremalleras, tras múltiples intentos y una frustración que se iba haciendo más grande por cada vez que no lo conseguían, pero sí, finalmente lo hicieron, se abrocharon solos, aprendieron a sacar las mangas de los abrigos por sí solos, aprendieron a escribir las letras que aparecían en otras palabras pero también formaban su nombre, incluso otras que no, pero lo intentaron y lo consiguieron. Cuando eso ocurrió les felicité por ello, les hice ver que día a día lo habían estado intentando y se habían demostrado que podían hacerlo, así que les invité a seguir haciendo lo mismo con cada paso que dieran. Es posible que haya personas que piensen que son pequeños para darse cuenta de esto o muchas otras cosas, pero no, son niños/as que absorben cada aprendizaje y también lo que no es aprendizaje, por lo que estoy muy segura de que comenzar con esta motivación y satisfacción les aportara algo en su vida.

Además, también debemos darles una visión realista de las cosas, cuando ocurran situaciones negativas en el aula podemos utilizarlas como aprendizaje, por ejemplo, la Psicología Positiva no requiere eliminar los castigos, es importante saber que castigar está bien si lo que se obtiene es un aprendizaje positivo por parte del alumno, que cuando hagan algo mal se les castigue les dará la oportunidad de ser conscientes de error o de su mala acción, lo que les permitirá mejorar, desarrollar un autocontrol, identificar sus emociones, buscar la solución al problema, desarrollar un pensamiento crítico, ser flexibles, son pequeños pasos que poco a poco, junto con la experiencia, les llevará a ser personas resilientes.

Es importante como maestros y maestras darle visibilidad al valor de la satisfacción, ya que es algo que va disminuyendo a lo largo de la vida cuando vamos siendo conscientes de lo bueno y de lo malo de la vida. Esta sociedad, desafortunadamente, idealiza el futuro al que aspira cualquier persona y es algo utópico, no todo el mundo espera lo mismo de su vida, no todos quieren una vida tradicional, una casa, quieren ser solteros siempre o son felices viviendo con su mascota, cada uno tiene su forma de vivir la felicidad y todas maneras están bien, no deben existir estereotipos, porque al final, la satisfacción va disminuyendo a medida que conseguimos las cosas por pensar que no es lo que la sociedad espera de nosotros y, lo correcto es sentirnos satisfechos con lo que hacemos porque nos hace feliz y porque es el futuro por el que luchamos.

Poco a poco, les iremos mostrando las cosas buenas y no tan buenas de la vida, a medida que van ocurriendo, ya que, a raíz de ello las personas nos hacemos fuertes, cuando superamos los obstáculos y aún más, a nosotros mismos. Ser personas resilientes les ayudará a desarrollar un autocontrol, y que, si pasan por momentos de estrés o ansiedad en el futuro, tengan las herramientas adecuadas para minimizar los problemas y centrarse en la búsqueda de soluciones. Hay veces que tendemos a hacer lo contrario, no nos centramos en arreglarlo, sino que nos centramos únicamente en el problema, lo hacemos muy grande y se apodera de nosotros, puesto que cuando de verdad ocurre algo grave se nos come por completo.

Pues la vida parece enseñarnos que hay que hacer cada cosa en un tiempo limitado y no es así, debemos buscar nuestra felicidad a nuestro ritmo, cuánta gente se matricula en la universidad cursando una carrera que no es donde finalmente quiere estar, cuánta gente trabaja en empleos que no es el suyo... existen infinidad de situaciones en las que pasarán cosas que no concuerden con nosotros, que nos hagan sentir perdidos o desubicados, pero debemos demostrar a nuestro alumnado que el éxito se debe trabajar y ahí aparece la satisfacción, cuando consigues tus sueños y también en el camino hacia ellos. Debemos enseñarles a ganar y a perder, el valor que tienen se debe a la existencia de ambas, como la felicidad y la tristeza, es un equilibrio.

Es nuestro papel guiar al alumnado para que siempre elijan el camino que les haga felices, que los momentos malos que vivan les hagan más fuertes, que se permitan estar tristes o enfadados, que se sientan libres de hacer lo que les gusta sin miedo a fracasar, confiando en sí mismos que es lo más importante, nada más vale, solo lo que nos hace felices, los demás no van a vivir su futuro, lo van a vivir ellos/as. Nuestro peor enemigo somos nosotros mismos, por muchos momentos que pasen malos, enseñarles a recibirlos como un aprendizaje para mejorar, para superarse y afrontar cualquier adversidad, que se dediquen tiempo para ir fortaleciendo esa confianza en sí mismos/as, enfocándose hacia el camino correcto, diferente y válido para cada uno/a, dará lugar al bienestar y la paz.

Las fortalezas personales nos permiten cultivar nuestra paz interior para que la felicidad dependa de nosotros mismos y no tanto de lo exterior, puesto que, lo que ocurre fuera nos puede afectar a lo que hay dentro. Es cierto que cada uno nacemos con unas fortalezas diferentes y estas se pueden potenciar, por lo que, si una persona es agradecida por naturaleza, para potenciar dicha fortaleza, puede agradecer al final de cada día todo

lo bueno que le haya pasado de forma escrita, por ejemplo. Esto le hará ser consciente de la gratitud que siente en el momento en el que le ocurra algo bueno, si damos las cosas por hecho, es muy difícil sentirse agradecido por ello y valorarlo. Al igual que es importante cuidar y valorar las cosas cuando uno las tiene, no cuando las pierde; sentirse agradecido de forma consciente nos permite aprender a valorar y disfrutar en mayor cantidad las cosas, sean grandes o pequeñas, lo cual nos ayuda a potenciar e incrementar las emociones positivas. De la misma manera, si una persona no es agradecida por naturaleza, para desarrollar dicha fortaleza en sí mismo también puede trabajarla y dedicarle tiempo, posiblemente deba insistir más, pero pongamos que dicha persona cuenta con una gran perseverancia, eso le facilitará y ayudará a desarrollar la gratitud, ya que al ser alguien constante, es capaz de llegar a donde se proponga. Las fortalezas personales que no nacen con nosotros, también las podemos trabajar y desarrollar, ayudándonos y sacando provecho de las fortalezas que tenemos por naturaleza, las cuales también serán potenciadas con su uso.

La Psicología Positiva se centra en el incremento de los momentos positivos como sentido de la vida, pero existen fortalezas como la resiliencia, que se pueden desarrollar o potenciar a partir de situaciones negativas. Como docentes, podemos aportar las herramientas necesarias a tiempo para que, cuando la resiliencia aparezca, el golpe no sea tan fuerte. Prepararnos para afrontar los problemas nos hará de salvavidas. Desde mi punto de vista, por supuesto que las cosas buenas que nos pasan y las emociones positivas es lo que le da sentido a la vida, pero para mí, entender y aprender a vivir la vida significa saber experimentar tanto los momentos positivos como los negativos. De la misma forma que la felicidad crea un equilibrio con la tristeza porque sin una no existiría la otra, aquí ocurre lo mismo, sin emociones negativas no habría emociones positivas, no las definiríamos así porque no las valoraríamos como tal, sin saber lo que es el aburrimiento no conoceríamos la diversión y viceversa.

Seligman se centraba en desarrollar y potenciar nuestras fortalezas, pero no creía demasiado en el tiempo dedicado a las debilidades y yo les invito a reflexionar. Puesto que, no trabajar en nuestras debilidades, es abandonar el conocimiento por lo que nos hace vulnerables, que hará que lo seamos aún más, debido a que tener un conocimiento de nuestras debilidades nos permitirá saber lo que no nos gusta, lo que no se nos da bien, lo que nos da miedo, lo que nos frena, nuestras reacciones o impulsos. De esta manera,

aprenderemos a gestionarlo, a afrontarlo, nos hará personas más fuertes y más felices, y potenciaremos nuestro bienestar presente y futuro. Pongamos un ejemplo, si somos personas desordenadas y conocemos esa debilidad, podremos aprender a gestionarla, intentando llevar una organización para conseguir ser más ordenados; una persona que tiene como debilidad el rencor seguramente le impedirá ser alguien feliz, porque le conllevará a estar siempre recordando el dolor que le ha producido algo o alguien, si esa persona es consciente de su debilidad, podrá trabajar en sí mismo para afrontar ese punto débil que le permitirá ser alguien más feliz, saber perdonar nos aporta calma y bienestar.

Buscarle el sentido a la vida tiene mucho que ver con nuestras fortalezas, debido a que dedicarle tiempo a lo que nos hace felices, a lo que se nos da bien, a lo que nos produce paz, nos permite encontrar un mayor bienestar. Pero no es solo eso lo que nos da felicidad, autoconocernos nos enseña a ver los aspectos positivos y negativos que nos definen, esto crea en nosotros un equilibrio y nos va aportando las herramientas necesarias para aprender a gestionar ambos aspectos. Desde mi humilde opinión, ese es el sentido de la vida, en el que aprendemos a vivir la realidad de la vida, siendo conscientes de los momentos positivos, disfrutándolos y viviéndolos en el momento presente, pero también viviendo y obteniendo aprendizaje de los momentos negativos.

Anteriormente he hablado de forma muy breve sobre el programa de “*Aulas Felices*”, de Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y M.<sup>a</sup> Mar Salvador Monge, un grupo de docentes especializados en Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje, Psicología y Educación Infantil de Zaragoza, que forman parte del equipo *Sati*, un término del budismo que traducido al español significa “atención plena”, uno de los componentes principales de su programa (Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M. (2012). Este programa educativo se centra en aportar al docente estrategias para su práctica educativa desde la Psicología Positiva de Seligman, en Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Las aportaciones que ofrece dicho proyecto tienen como objetivo favorecer la búsqueda de la felicidad en el alumnado, pero también en el docente, quien será la persona que guíe a los niños/as y jóvenes a florecer, desarrollarse, potenciar sus capacidades, conocerse y fortalecer su bienestar presente y futuro.

Dicho esto, me gustaría también recordar que crear un ambiente tranquilo y de bienestar en las aulas, es algo imprescindible pero también complicado, porque existen

muchos momentos de descontrol. Un docente que trabaje en sus fortalezas y debilidades, que desarrolle una adecuada inteligencia emocional, será capaz de controlar estos momentos, demostrando ser una figura líder, con unos límites y reglas claras, capaz de gestionar las conductas negativas del alumnado. Si estamos en paz con nosotros/as mismos podremos crear paz en el aula y tener el control de las cosas, enseñándoles a mejorar, recapacitar, pedir perdón y perdonar, a reflexionar, a pensar sobre lo sucedido y hacerse responsable de las consecuencias de sus actos.

Esta propuesta de la psicología nos da la posibilidad a los docentes de identificar nuestras propias fortalezas para desarrollarlas y potenciarlas, y también ayudar a nuestro alumnado a potenciar el máximo número de fortalezas posibles, aunque es algo difícil ya que no podemos ser buenos en todo, pero los/as guiaremos para que vayan descubriendo su identidad y sus características personales de manera que puedan potenciar sus fortalezas por naturaleza, desarrollar otras diferentes y también trabajar en sus puntos menos fuertes.

Asegurar la felicidad de las futuras y nuevas generaciones depende de nosotros/as, como docente ¿te sientes preparado?

## **6. MÉTODO**

La investigación del presente trabajo se ha llevado a cabo desde una serie de documentos que me ha aportado la que ha sido mi guía en este camino, Leticia Mosteo Chagoyen, maestra en Psicología de la Universidad de Zaragoza. Desde el primer momento me ha ayudado a darle forma a mis pensamientos e ideas, enseñándome a centrarme en lo que quería transmitir al mundo, algo que me llevó bastante tiempo determinar, aun teniendo las ideas muy claras sobre la importancia que se le debería de dar a las habilidades emocionales y sociales desde la infancia.

Recientemente finalizadas mis últimas prácticas de la carrera, he sido testigo de que no existía ningún tipo de preocupación ni dedicación a dichas habilidades en el aula, lo que aumento mi interés e insistencia en demostrar los efectos y beneficios que tienen los estados emocionales en el éxito académico y profesional del alumnado.

Todo lo que tiene que ver con la mente humana y la psicología siempre me ha fascinado, es por ello que antes de comenzar este trabajo ya conocía a Daniel Goleman y

tenía cierto conocimiento sobre la Inteligencia Emocional. Además, de mi experiencia practicando yoga y mindfulness que me enriquece cada día desde hace 5 años.

A partir de mis escasos conocimientos sobre Inteligencia Emocional, Psicología Positiva, Mindfulness y Yoga, y los documentos que me aportó mi tutora, comencé a investigar. Además, para mi enriquecimiento académico, profesional y personal, asistí a un taller de forma online en el que nos dieron a conocer el programa de “Aulas Felices”, en el cual promueven el bienestar del alumnado y del docente. Cuando el taller finalizó, me sentí plenamente agradecida de haber podido asistir, me aportó muchísimas ideas, conocimientos y aprendizajes, para mi trabajo y para mí. Estoy plenamente segura de haber escogido el mejor tema para mi trabajo, la educación unida a la psicología me apasiona, es por ello que confío en el camino hacia el autoconocimiento como búsqueda de la felicidad.

Mis investigaciones comenzaron desde los temas principales, la Inteligencia Emocional y la Psicología Positiva, cuando empecé a recabar información sobre dichos términos fui adentrándome más y conocí nuevas teorías, nuevos conceptos, autores, etc. Cuanto más iba leyendo, más iba aclarando mis ideas para saber qué es lo que quería incluir en mi trabajo. Poco a poco fui estructurando la información, así me inicié con la introducción y la justificación, donde expuse el tema que iba a desarrollar, mis objetivos como docente hacia otros docentes y el alumnado, y las teorías en las que me basaba para defender mi ideas. Posteriormente, todos los conceptos que iba anotando como importantes para mi trabajo, los expuse en mi marco teórico.

Una vez terminada la parte inicial, traté de expresar lo que quería conseguir desde mis pensamientos e ideas construidas a partir de mis anteriores conocimientos y los adquiridos de investigaciones y lecturas realizadas, esto daría lugar al desarrollo, hecho desde mi más humilde opinión y experiencia hasta el momento. Cada palabra, autor, texto... que leía, lo intenté desarrollar en mi trabajo de la manera más personal como futura docente y maestra de Educación Infantil.

Para finalizar, siento la necesidad de reconocer que me siento más completa y preparada para seguir conociéndome a mí y al mundo, ya que gracias a todo lo que he leído y lo nuevo que he aprendido, he conocido la necesidad y obligación moral que debe existir, en mí y en cualquier docente, de adquirir las habilidades socioemocionales

adecuadas para guiar a nuestro alumnado en su camino hacia el autoconocimiento y su felicidad. En nuestras manos está la sociedad del mañana, podemos lograr una sociedad más sana, pero primero, debemos sanarnos nosotros/as.

## 7. CONCLUSIONES

Creo en las buenas energías, en una sonrisa, un *“que tenga buen día”* o un *“gracias a ti”* como forma de alegrar el día a alguien, quién sabe... puede que una de mis fortalezas personales sea la gratitud y de esta manera, por ejemplo, la esté potenciando.

El camino hacia el autoconocimiento es un camino bastante largo y conocer cosas nuevas durante la creación del presente trabajo, me ha hecho ver mucho más allá de lo que veía antes, me ha aportado herramientas para conocerme, crecer y mejorar, me ha abierto los ojos de forma ilimitada, mostrándome lo importante que es saber quiénes somos y que debemos cuidarnos, para después saber vivir y relacionarnos de la forma más sana y positiva con el mundo.

Para conseguir el propósito del presente trabajo, apuesto por la enseñanza ya que, como docentes, tenemos un papel clave en la vida de las nuevas generaciones y nuestra labor en el mundo de la educación es aportar todo nuestro ser, la energía con la que vayamos cada día al aula será la energía que transmitamos, su plasticidad cerebral, su máxima observación y su capacidad de aprendizaje infinita les hace capaces de percibir hasta el estado de ánimo que tenemos, por lo que es tan importante desarrollar una inteligencia emocional que nos permita conocer y aprender a gestionar nuestras emociones, para después en el aula poder actuar desde el optimismo sin dejar que nada interfiera. Lo que les hagamos ver es lo que ellos/as harán, como un espejo en el reflejarse.

Debemos amar lo que hacemos, sabiendo lo bueno y malo que tiene, amar la enseñanza, ser felices en nuestro trabajo es incondicional para poder ofrecer felicidad a nuestro alumnado. Aprender tanto como se pueda cada día, para dar lo mejor de nosotros/as en el aula, trabajando en nuestros puntos fuertes y débiles para ayudar al alumnado a trabajar en los suyos también, debemos crear una conexión con ellos/as para demostrarles que somos un pilar que estará para ayudarles a levantarse cuando se caigan, motivándolos y disfrutando de cada paso del camino como si fuera nuestro. Somos guías en sus caminos y, debemos mostrarles la forma adecuada y moral de actuar en las diversas

situaciones, de manera que les hagamos conscientes de que conocer y aprender a vivir con su interior les ayudará y facilitará a vivir con el exterior. Aportándoles y ofreciéndoles los conocimientos, valores, hábitos y habilidades necesarias al alumnado, garantiremos la mejor calidad de vida posible para sus futuros profesionales y, sobre todo, personales.

Durante la realización de este trabajo, me pregunté en qué lugar se encontraba el autoconocimiento de la sociedad actual y el tiempo que dedicarían a ello. Por lo que decidí preguntar a mi gente más cercana y así, obtener respuesta. El resultado fue que la mayoría reconocieron no dedicar el tiempo suficiente a conocerse, la minoría afirmaron estar trabajando en ello. Esta es la triste y pura realidad, desde niños/as nos enseñan y preparan para un supuesto éxito profesional, pero dónde están las herramientas y habilidades para afrontar las caídas, derrotas, decepciones, desilusiones que existen hasta ese éxito. Únicamente se nos prepara para ocupar un lugar en el ámbito profesional y no te enseñan a ser una persona empática, flexible mentalmente, resiliente... Es injusto que cuando seamos adultos se nos exija una estabilidad emocional que no se nos ha enseñado a desarrollar, se nos exige esfuerzo y horas de estudio para conseguir un trabajo que supuestamente nos va a hacer felices, pero después hay quien se le hace difícil encontrar su propósito profesional, lo que le lleva a sentirse perdido, decepcionado consigo mismo y desarmado ante un duelo interior que no nos han enseñado a afrontar. Pensamos que esa es la felicidad a la que debemos aspirar, porque nos hará felices dedicarnos a lo que nos gusta, nos aportará una estabilidad económica para poder vivir tranquilos, es cierto, pero esa no es la paz y felicidad que realmente necesitamos.

Cuántas veces os han preguntado “¿qué quieres ser de mayor?”. La finalidad es que los niños/as o jóvenes, respondan con una profesión que les guste para su futuro y está genial que piensen en lo que les gustaría ser, pero también deberíamos interesarnos por su objetivo personal y saber en qué tipo de personas quieren convertirse, para que sean conscientes de la importancia y el valor de ser alguien honesto, bueno, justo, empático, valiente, perseverante.... Pongamos que una niña o adolescente de clase nos responde que quiere ser bombera, lo cual está genial, podrás apagar fuegos y salvarás la vida de muchas personas. Pero, qué ocurre si en un futuro no es capaz de controlar la ansiedad que le crea tanto estrés del trabajo, como va a conseguir salvar a las personas de la manera más segura posible. Aportándole las habilidades adecuadas y necesarias desde pequeña, llegaría a cumplir su sueño de ser bombera y lo haría de forma más sana, segura, con confianza y



posiblemente, en caso de ansiedad, sería capaz de controlarlo y gestionarlo gracias a las herramientas de las que dispone, que ha ido desarrollando, fortaleciendo y potenciando a lo largo de su vida.

En resumen, cada día actuaremos respetando sus tiempos y ritmos, dejando fluir su creatividad, estimulándolos para que sean ellos/as mismos. El propósito de la educación debe ser que cada alumno y alumna trabaje en su autorrealización, empezando desde su interior, conociendo sus emociones y sentimientos, sus fortalezas y debilidades, dando lugar a una autoestima que les permita construir su identidad individual y más tarde, colectiva. Que sean capaces de conseguir un éxito profesional, pero no sin antes haber trabajado en ellos/as mismos, desde el camino hacia el autoconocimiento, aprendiendo a gestionar sus emociones, respetándose y queriendo cada parte de ellos/as, para después ser capaces de dar lo mejor a los demás, creando relaciones sanas y satisfactorias, que sean ellos/as mismos, libres de elegir lo que les haga felices, con miedo pero sin dejar que eso les frene, que con las adversidades de la vida sean capaces de aprender, de errores y de victorias, convirtiéndose en personas resilientes, trabajando desde el respeto y el amor, serán capaces de estar abiertos a lo conocido y lo desconocido, lo que les dará alas para volar muy alto, creando en ellos un bienestar fundamental para ser personas felices. Una atención plena les dará la posibilidad de valorar lo vivido, de disfrutar del ahora y de esperar con ilusión lo que vendrá.

De esta manera y como apunte final, démosle el lugar que se merece la enseñanza de habilidades socioafectivas y morales para que nuestro alumnado, niños/as y jóvenes sean capaces de lograr una paz en su interior que les permitirá tener el control de sus vidas, aprendiendo de lo positivo y negativo, sabiendo valorar las cosas buenas que le dan sentido a la vida y encontrando la felicidad en ellos/as mismos para después disfrutarla en el mundo. Conseguir este propósito, **es el mayor éxito de una vida.**

Y les hago una última pregunta, ¿cómo queremos que nos recuerden?

## **8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Adler, A. (2017). Educación positiva. Educando para el éxito académico y para la vida plena. Dialnet. *Revista Papeles del Psicólogo*, 38 (1), 50-57.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5842355>

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M. (2012). Programa Aulas Felices / The Happy Classrooms Programme. *Blog Blogger*. <http://educaposit.blogspot.com>

Bisquerra, R. y Pérez. N. (2007). Las Competencias Emocionales. Redined. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 10, 10-14.  
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/23822/297-933-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Redalyc. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, (3), 95-114.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>

Cherry, K. (2 mayo 2020). *What Is Empathy?* Verywell Mind.  
<https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>

Clemente, S. (1 febrero 2022). *Aumentar la autoestima: cinco maneras sencillas*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/cinco-maneras-sencillas-de-aumentar-tu-autoestima/>

Coelho, F. (2018-2022). *Conócete a ti mismo*. Cultura Genial.  
<https://www.culturagenial.com/es/conocete-a-ti-mismo/>

Contreras, F. y Esguerra, G. (9 mayo 2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista SciELO Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2 (2), 311-319.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011)

Corbin, J. (8 diciembre 2016). *La teoría de la personalidad de Abraham Maslow*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/personalidad/teoria-personalidad-abraham-maslow>

Extremera, N. y Fernández, P. (2015). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Redalyc. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Grupo Planeta. (3 enero 2019). Inteligencia Emocional: Historia y virtudes pedagógicas. *Blog Aulaplaneta*. <https://www.aulaplaneta.com/2019/01/03/educacion-y-tic/inteligencia-emocional-historia-y-virtudes-pedagogicas/>

Muñoz, A. y Chaves, L. (2013). La empatía ¿un concepto unívoco? *Dialnet. Revista de Ciencias Sociales*, (16), 123-146.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5527454>

Paidican, M. (30 septiembre 2010). *La educación según la Unesco*. SlideShare.  
<https://es.slideshare.net/miguelpaidican/la-educacion-segn-la-unesco>

Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J. Montañés Sánchez, M. Y Bartolomé Gutiérrez, R. (2012) Conociendo mindfulness. *Dialnet. Revista Ensayos*, 27, 1-18.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4202742.pdf>

Pérez-González, J. C., y Pena Garrido, M. (2012). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Revista Comillas. Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (342), 32-35.  
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/317>

Regader, B. (29 mayo 2015). *La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>

Regader, B. (29 mayo 2015). *¿Qué es la Inteligencia Emocional?* Psicología y Mente.  
<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

Repossi, M. (2009). El Filósofo Legislador. Inactualidad del "nosotros" nietzscheano en la Genealogía de la Moral. *Dialnet. Revista Instantes y Azares. Escrituras Nietzscheanas*, 6-7, 67-81. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3267396.pdf>

Robles, Y. (11 marzo 2016). *Definición de educación por diferentes autores*. SlideShare. <https://es.slideshare.net/YuridiaRoblesCruz/definicion-de-educacion-por-diferentes-autores>

Roca, X. (3 septiembre 2019). Eudaimonia; plenitud profesional. *Blog Xavi Roca*.  
<https://xaviroca.com/eudaimonia-plenitud-profesional/>

Rodríguez, A. (27 enero 2022). *Las competencias emocionales según Daniel Goleman*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-competencias-emocionales-segun-daniel-goleman/>

Rodríguez, E. M. (7 abril 2022). *La teoría de la autodeterminación*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autodeterminacion/>

Rogers, C. (2015-2022). *Teoría educativa de Carl Rogers*. Web del Maestro CMF. <https://webdelmaestrocmf.com/portal/teoria-educativa-de-carl-rogers/>

Sabater, V. (21 diciembre 2021). *Martin Seligman y la psicología positiva*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/martin-seligman-la-psicologia-positiva/>

Santerini, M. (2013). Grandes de la educación: María Montessori. *Revista Comillas, Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (349), 1-4. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/959>

Seppala, E. (2011). *Self-Compassion. How to Value Yourself*. Spirituality Health. <https://palousemindfulness.com/es/docs/Self-Compassion.pdf>

Sevilla, P. (25 febrero 2015). *Pirámide de Maslow - Definición, qué es y concepto*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/piramide-de-maslow.html>

Tamayo, Y (14 octubre 2010). ¿Qué es educación para Piaget? Piaget y su informe sobre la educación. *Blog Blogger*. <http://piagetysuinformesobrelaeducacion.blogspot.com/2010/10/que-es-educacion-para-piaget.html#:~:text=Seg%C3%BAn%20Piaget%20educar%20es%20adaptar,produce%20m%C3%A1s%20que%20una%20semiverdad.>

Torres, A. (27 junio 2016). *La Teoría de la Personalidad que propuso Carl Rogers*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-personalidad-carl-rogers>

Triglia, A. (10 noviembre 2015). *William James: vida y obra del padre de la Psicología en América*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/biografias/william-james>