



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Programa Aulas Felices: propuesta de
intervención sobre la aplicación del programa
en un aula de Educación Infantil

Autor/es

Celia Cauvilla Valero

Director/es

Diana Aristizábal

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

2023-2024

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	3
2.1. Objetivos.....	4
3. MARCO TEÓRICO.....	4
3.1. De la Psicología Positiva a la Educación Positiva.....	4
3.1.1. ¿Qué es la Psicología Positiva?.....	5
3.1.2. ¿Por quién fue impulsado?.....	5
3.1.3. La Psicología Positiva en el ámbito educativo.....	7
3.1.4. Programas de Educación Positiva.....	8
3.2. Programas Aulas Felices.....	8
3.2.1. Fundamentos del programa.....	9
3.2.2. Elementos del programa.....	9
3.3. Análisis del desarrollo psicoevolutivo desde los 3 a los 6 años.....	13
3.4. Contextualización curricular.....	14
4. PROPUESTA INTERVENCIÓN.....	15
4.1. Introducción de la propuesta didáctica.....	15
4.2. Objetivos de la propuesta didáctica.....	16
4.3. Temporalización.....	18
4.4. Metodología.....	19
4.5. Situación de aprendizaje: Aulas Felices.....	20
4.6. Evaluación.....	43
5. CONCLUSIÓN.....	44
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
7. ANEXOS.....	52

Programa Aulas Felices: propuesta de intervención sobre la aplicación del programa en un aula de Educación Infantil.

Happy Classrooms Program: Intervention Proposal on the Implementation of the Program in a Preschool Classroom.

- Elaborado por Celia Cauvilla Valero.
- Dirigido por Diana Aristizábal.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio de 2024.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 13623.

Resumen:

El foco principal de este trabajo teórico/práctico, se centra en investigar y aplicar el programa “Aulas Felices” dentro de un aula de 4 años de Educación Infantil, integrando conceptos de Psicología Positiva y Educación Positiva. Este enfoque se basa en promover el bienestar emocional y el desarrollo integral de los alumnos.

Para ello, se ha diseñado una propuesta de intervención en la que se utiliza la atención plena como un método para desarrollar la conciencia emocional en los niños, diseñando una situación de aprendizaje orientada a favorecer un ambiente de cooperación positiva entre los alumnos. Su finalidad consiste en identificar y estimular el desarrollo de las fortalezas personales, consiguiendo así un alto grado de autoconfianza desde edades tempranas, con el objetivo de conseguir un estado de felicidad plena en el aula.

Su implementación se ha llevado a cabo a través de una variedad de experiencias y actividades significativas orientadas a favorecer el desarrollo personal de los niños, incluyendo habilidades socioemocionales y conceptos cognitivos. Estas experiencias van a contribuir a favorecer el clima emocional del aula y a fomentar las relaciones sociales, consiguiendo así el bienestar general de todos los miembros que forman parte del cuerpo educativo.

Palabras clave:

Aulas felices, Educación Positiva, Psicología Positiva, Atención plena, clima emocional, Educación Infantil y situación de aprendizaje.

1. Introducción

En los últimos años, la Psicología Positiva ha salido a la luz como una corriente transformadora en el campo de la Psicología General (Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012). Este enfoque ha dado origen a un movimiento global que desafía las perspectivas antiguas centradas únicamente en los trastornos y las enfermedades mentales. Gracias a este nuevo enfoque, actualmente se busca promover el desarrollo integral del alumnado, enfocándose en el desarrollo de emociones positivas, trabajando la inteligencia emocional y social, y desarrollando habilidades sociales que promuevan el bienestar general del alumnado.

Con el descubrimiento de este nuevo enfoque, la sociedad tuvo la necesidad de investigar sobre cómo dichos principios pueden ser aplicados dentro del ámbito educativo, y en su consecuencia, como pueden influir de manera directa en el bienestar de los alumnos y en su futuro desarrollo como personas.

Estas investigaciones iban enfocadas al estudio de los aspectos relacionados con la creación de la personalidad, originando una nueva teoría relacionada con lo que hoy en día se denominan “fortalezas personales” (Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012).

Dichas fortalezas se consideran aspectos muy importantes para un correcto desarrollo personal, ya que su estimulación contribuye al aprendizaje, identificación y control de sus propias emociones y las de los demás, aumentando la calidad de vida de las personas y su bienestar psicológico.

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se basa en la implementación del programa “Aulas Felices” dentro un entorno escolar, para constatar cómo el trabajo de las fortalezas personales de cada niño y niña, ayuda a fortalecer su equilibrio emocional y el desarrollo integral de los mismos. Para ello, se comenzó con una previa investigación sobre la relación que existe entre las fortalezas personales y el bienestar emocional.

2. Justificación

El tema escogido para llevar a cabo esta propuesta de intervención, surge tras el interés de comprender la influencia del programa “Aulas Felices” en entornos escolares. Mi investigación se basa en explorar cómo los principios del programa, basados en la

Psicología Positiva y la atención plena, influyen en los resultados académicos de los alumnos y, más importante, en su bienestar emocional.

Promover la felicidad en los alumnos es algo primordial para su educación (García Cruz, N., 2020). Un estado emocional adecuado va a crear las bases de un ambiente adecuado para llevar a cabo el aprendizaje, ayudando a estimular la motivación de los alumnos y desarrollando la capacidad para afrontar los desafíos de la vida con confianza y optimismo

Integrando los principios de la Psicología Positiva y trabajando la atención plena en el aula, se consigue un entorno centrado en el desarrollo de las fortalezas personales de los estudiantes, así como en su rendimiento académico y la construcción de la personalidad de cara a un futuro.

2.1. Objetivos

Objetivos generales

- Recopilar y analizar información sobre el programa “Aulas Felices” y sus elementos principales.
- Promover el bienestar del alumnado a través de la implementación del programa, ayudándoles a construir su personalidad.

Objetivos específicos

- Identificar las fortalezas personales de cada niño a través de la observación directa y herramientas de evaluación.
- Llevar a cabo estrategias y actividades que favorezcan el desarrollo de las fortalezas personales.
- Incluir métodos de atención plena o Mindfulness en el aula, consiguiendo así un clima adecuado para su desarrollo integral y su aprendizaje como personas.

3. Marco Teórico

3.1. De la Psicología Positiva a la Educación Positiva

En este apartado se desarrollará en detalle el concepto emergente, y cada vez más relevante, de la Psicología Positiva.

3.1.1. ¿Qué es la Psicología Positiva?

Es un movimiento renovador de la Psicología General que se define como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo (Mesurado, M. B., 2017). Su investigación se centra en el estudio de los aspectos positivos de la experiencia humana, y surgió con la necesidad de saber cómo tratar las enfermedades psicológicas y los trastornos mentales, siendo su propósito general el estudio de la felicidad.

Este movimiento supone un nuevo modelo centrado en las fortalezas de las personas, siendo ésta una perspectiva científica y complementaria a la Psicología Tradicional e implicando una nueva forma de analizar los procesos básicos frente a traumas, trastornos y patologías, promoviendo así un avance en la investigación científica (Salanova, M., y López-Zafra, E., 2011).

Este nuevo avance busca entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y promover el potencial humano, siendo esto igual de importante que la enfermedad y los desórdenes psicológicos. Se propone una nueva corriente más equilibrada la cual considere el estudio de las dificultades y fortalezas de la vida de las personas, creando así un nuevo paradigma y una nueva forma de estudiar las experiencias humanas (Domínguez Bolaños, R. E., y Ibarra Cruz, E., 2017).

Esta nueva corriente abre nuevas esperanzas hacia un futuro mejor, centrado en el bienestar de la sociedad y mejorando la calidad de vida de las personas, previniendo la incidencia de psicopatologías y trastornos mentales (Bisquerra Alzina, R., y Hernández Paniello, S., 2017).

Por lo que, la Psicología Positiva ha sido creada con la intención de mejorar la calidad de vida de los humanos, construyendo vidas más plenas y curando las alteraciones mentales (Vera Poseck, B., 2006).

3.1.2. ¿Por quién fue impulsado?

Martin Seligman, en 1998, realizó un discurso donde se menciona que la psicología llevaba muchos años destinada al estudio de la enfermedad, abriendo así las puertas de este nuevo enfoque (Lupano Perugini, M. L., y Castro Solano, A., 2010).

Anteriormente, se dejaba de lado el bienestar psicológico de las personas y poco a poco se comenzó a prestar atención a los aspectos más valiosos, atractivos y deseables del ser

humano, mostrando especial relevancia al estudio del bienestar humano y no solo a la prevención y tratamiento de trastornos mentales (Perandones González, T. M., Lledó Carreres, A., y Grau Company, S., 2010).

Martín Seligman sugirió que, “Los temas principales del campo se podían agrupar en tres grandes bloques: el estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos y el estudio de las organizaciones positivas” (Hervás, G., 2009).

Aunque, según Peterson (2006), es fundamental incluir un cuarto elemento llamado las relaciones positivas, un complemento que pone énfasis en la importancia de las relaciones sociales como una vía hacia la felicidad y el bienestar emocional.

La Psicología ha existido desde la Segunda Guerra Mundial, donde se desarrollaron teorías que explican la personalidad humana. Tras este acontecimiento, se quería corregir el desbalance que había a la hora de ver los aspectos positivos de las personas y surgió la Psicología Positiva como un nuevo enfoque hacia la Psicología Tradicional (Castro Liñán, G., 2008)

La población se enfrentó a un gran reto que les hizo apelar sus fortalezas internas (Seligman, M. E., 2017). La Psicología Positiva se creó con el objetivo de formar un enfoque que esté a la altura de las circunstancias y que permita a los humanos acceder a sus fortalezas internas para conseguir el éxito en la vida y la satisfacción emocional más profunda. Esta nueva corriente cuenta con más de 30 años de trayectoria (Lupano Perugini, M. L., y Castro Solano, A., 2010).

Aunque al principio la Psicología Positiva fue considerada como un movimiento científico, años más tarde se consolidó como una disciplina que, no pretende reemplazar la Psicología Tradicional sino completarla, enfatizando la importancia de utilizar el método científico para contribuir al desarrollo humano y descubriendo diferentes factores que puedan permitir a las personas y comunidades a prosperar (Bastos Andrade, L., 2022)

Podemos mencionar como la Psicología Humanista es un antecedente histórico de la Psicología Positiva, la cual va orientada a estudiar las capacidades humanas (Mariñelarena-Dondena, L., y Klappenbach, H. A. A., 2010).

Sin embargo, algunos autores como Prieto (Alpízar Rojas, H. Y., y Salas Marín, D. E., 2010). mencionan que ambas corrientes se influencian entre ellas, creando un conflicto

entre las dos y considerando que la Psicología Positiva es únicamente una rama de la Psicología Humanista.

Por otro lado, podemos destacar algunos autores como Mihaly Csikszentmihalyi, conocido por su teoría de flujo y su investigación sobre las experiencias de las personas. Esto se relaciona con la Psicología Positiva ya que, las experiencias de flujo, son importantes porque cuantas más experiencias tenemos, más felices somos (Tarragona, M., 2013).

También podemos encontrarnos con otros autores conocidos por sus numerosas investigaciones sobre la Psicología Positiva. En este ámbito, cabe destacar a Sonja Lyubomirsky (2021), quien recalcó la importancia de llevar a cabo estrategias positivas en el aula para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas. Gracias a su investigación sobre este campo, se ha comprendido cómo los seres humanos pueden llegar a construir una sensación de felicidad de cara al futuro, convirtiéndose en una de las figuras más influyentes dentro de este campo.

3.1.3. La Psicología Positiva en el ámbito educativo

La educación implica un cambio en el individuo, a través de la transmisión de conocimientos y habilidades (Adler, A., 2017).

Todas aquellas investigaciones centradas en el desarrollo de las características positivas de las personas, cumplen el propósito de contribuir a una comprensión más científica, elaborada y concreta sobre la vida humana, ayudándonos a saber construir una vida plena (González, R., y Seligman, M., 2019).

La Inteligencia Emocional y la Psicología Positiva tienen un amplio reconocimiento en el mundo de la educación (Prieto Egido, M., 2018), ya que identifican los fines educativos centrados tanto en el aprendizaje como en los estilos de vida considerados como positivos o saludables.

Una de las finalidades de la educación debería ser el desarrollo del bienestar en los alumnos. Esto se consigue a través de la educación emocional, la cual debe iniciarse en los primeros momentos de vida y debe estar presente a lo largo de ella, favoreciendo el desarrollo de las competencias emocionales y el desarrollo integral del alumnado (Bisquerra Alzina, R., y Hernández Paniello, S., 2017).

Los sistemas educativos poseen un papel fundamental en el desarrollo de valores culturales y sociales (Adler, A., 2017). La Educación Positiva, proporciona al estudiante las herramientas necesarias para vivir una vida plena, dentro del entorno académico y fuera de él.

3.1.4. Programas de Educación Positiva

En las últimas décadas, los programas de Educación Positiva han ido ganando reconocimiento. Encontramos diferentes programas que se adaptan a las necesidades y contextos específicos de las escuelas y comunidades en las que se implementan. Algunos de ellos son:

El programa “Aulas Felices”, un programa que toma en consideración las investigaciones de la Psicología Positiva (Bisquerra Alzina, R., y Hernández Paniello, S., 2017) creando así un programa educativo que haga compatible el aprendizaje de contenidos escolares y el bienestar en las aulas.

Otro programa que nos encontramos es el programa RULER (Fernández Berrocal, P., y Cabello, R., 2021), desarrollado por el profesor Marc Bracket. Este programa es uno de los más prestigiosos de Estados Unidos, consiste en mejorar el bienestar personal, el rendimiento académico y el clima emocional del aula.

Así como el programa INTEMO, creado en España para mejorar la inteligencia emocional en la población adolescente. Es un resultado de estudios longitudinales sobre la inteligencia emocional y la importancia de fomentar su desarrollo en el ámbito educativo (Fernández Berrocal, P., y Cabello, R., 2021)

También se puede destacar el programa CASEL (Colaboración para el aprendizaje académico, social y emocional), un programa fundado en 1994 por Daniel Goleman. El programa promueve el desarrollo de habilidades sociales y emocionales entre los estudiantes, lo cual les permite integrar de manera más efectiva sus aptitudes sociales, actitudes y conductas (Bisquerra, R., 2012).

3. 2. Programa Aulas Felices

El programa “Aulas Felices” da lugar como una solución innovadora destinada a enriquecer el entorno educativo. En el siguiente apartado, se procederá a desarrollar los componentes de dicho programa y los fundamentos que lo sustentan.

3.2.1. Fundamentos del programa

El programa “Aulas Felices” parte del modelo de bienestar de Seligman (2011) llamado PERMA (Kern, ML, Waters, LE, Adler, A., y White, MA., 2015). Representa una iniciativa educativa centrada en fomentar un entorno escolar favorable y enriquecedor para los alumnos, potenciando la construcción de cualidades positivas en niños de Educación Infantil, Primaria y Secundaria (Hernández, M. G., 2011).

El programa fue diseñado por el Equipo SATI (conjunto de psicólogos, pedagogos y especialistas en el desarrollo infantil), que crearon un programa educativo compatible con el bienestar escolar en las aulas y el aprendizaje de contenidos escolares (Bisquerra, R., y Hernandez Paniello, S., 2017).

El programa tiene como objeto la expansión de la Psicología Positiva entre el profesorado, restaurando la práctica educativa y ayudando a potenciar las fortalezas personales de los alumnos, así como sus aspectos positivos (Argués, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012).

3.2.2. Elementos

El programa se compone de dos líneas imprescindibles basadas en la Psicología Positiva: la atención plena y las fortalezas personales.

a. La atención plena

La técnica de la atención plena, comúnmente referida como Mindfulness, se fundamenta en la tradición occidental y el budismo, con una trayectoria que comienza hace 2.500 años (Pérez Garcés, A., y Rodríguez Martínez, A., 2017).

El Mindfulness, es un término empleado principalmente en ámbitos científicos y de salud (Gálvez Galve, J. J., 2013). Las escuelas de budismo nos enseñan dos tipos fundamentales y complementarios de meditación: La calma mental y la visión penetrante.

Además, este concepto hace referencia a la capacidad de observar sin juzgar, implicando el desarrollo de la bondad y la amabilidad hacia uno mismo y los demás (Gálvez Galve, J. J., 2013).

Podemos definir el Mindfulness como una agrupación de diversas estrategias que ayudan a los alumnos a ser felices, a disfrutar de la vida y a ser partícipes de ella, siempre

bajo un estado de calma y meditación (Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012).

Existen diferentes técnicas para trabajar la atención plena (Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., y Salvador Monge, M. D. M., 2011)

- Meditación: estimula la concentración y la autorregulación.
- Exploración del cuerpo: fomenta la relajación muscular profunda, consiguiendo un estado de tranquilidad y satisfacción.
- Yoga o Tai chi: técnicas que fortalecen la concentración y el equilibrio mental.

En definitiva, la atención plena se compone por un grupo de prácticas orientadas al desarrollo de la conciencia de las personas (Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012).

b. Las fortalezas personales

En 1999, el estudio de las fortalezas personales se inició bajo la dirección de Peterson y Seligman. Su objetivo era crear un consenso sobre una lista de virtudes, diferenciadas en forma de fortalezas, que formaban parte de todos los seres humanos (Vadillo Larios, A., 2013).

Se definen como atributos que están presentes en la mayoría de las sociedades y culturas, y que pueden ser evaluados y desarrollados mediante la educación (Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012).

Cabe destacar que, actualmente se ha dado un gran crecimiento de las investigaciones relacionadas con la comprensión de dichas fortalezas y en cómo se pueden potenciar.

Podemos poner como ejemplo la investigación de Seligman (2002), una investigación que consistió en examinar y analizar estas fortalezas identificando rasgos universalmente reconocidos como “virtudes” (Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012).

Estas virtudes constituyen una base para la identificación y el posterior desarrollo de las 24 fortalezas personales, necesarias para el crecimiento personal y el florecimiento humano. (Pérez Garcés, A., y Rodríguez Martínez, A., 2017)

Antes de adentrarnos en el análisis detallado de cada una de las fortalezas, es importante resaltar una serie de criterios que nos ayudarán a comprender su naturaleza y aplicación en el contexto de la Psicología Positiva (Vadillo Larios, A., 2013).

- Deben ser universalmente reconocidas.
- Tienen que explicar de manera absoluta la satisfacción individual.
- No deben infravalorar a otras personas.
- El bienestar emocional, la salud y el respeto hacia los demás es necesario que estén vinculados al desarrollo de dichas fortalezas.
- Se deben manifestar en el comportamiento humano.
- Tienen que poder ser evaluadas mediante diferentes instrumentos.
- Deben aparecer ejemplos de las fortalezas en la población.
- Es necesario que aparezcan personas que destaquen en alguna fortaleza y, personas con ausencia total de alguna de ellas.

Teniendo en cuenta los criterios mencionados anteriormente, Peterson y Seligman (2004) marcaron 24 fortalezas personales incluidas dentro de 6 virtudes, todas ellas originadas bajo diferentes bases teóricas (Argués, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012).

Tabla 1. Distribución de las diferentes fortalezas personales según (Peterson y Seligman, 2004).

<p>Sabiduría y conocimiento: fortalezas que requieren la adquisición y el uso del conocimiento.</p> <ul style="list-style-type: none">- <u>Creatividad</u>: capacidad de pensar en nuevas formas de hacer las cosas- <u>Curiosidad</u>: mostrar interés y atención por las experiencias que se están desarrollando- <u>Apertura Mental</u>: reflexionar sobre los asuntos y analizar sus diversos significados, evitando conclusiones apresuradas y considerando todas las opciones con detenimiento.- <u>Amor por el saber</u>: adquirir nuevas destrezas, disciplinas y saberes novedosos.- <u>Perspectiva</u>: saber dar buenos consejos a los demás.
<p>Coraje: fortalezas emocionales necesarias para el cumplimiento de metas.</p> <ul style="list-style-type: none">- <u>Integridad</u>: mostrarse auténtico ante los demás y actuar con sinceridad.- <u>Valentía</u>: no ceder ante la intimidación, el cambio, las dificultades o el dolor, manteniéndose firme en una posición propia, a pesar de la oposición.

- Perseverancia: acabar lo que se empieza sin rendirse.
- Vitalidad: afrontar la vida con positividad y con ganas.

Humanidad: fortalezas relacionadas con el cariño y la amistad.

- Amabilidad: brindar ayuda y realizar acciones que favorezcan a los demás.
- Amor: ser cercano con las personas y valorar las relaciones sociales.
- Inteligencia social: tener en cuenta los sentimientos de los demás y los propios.

Justicia: fortalezas para crear una vida saludable en comunidad.

- Sentido de la justicia: tratar a todos por igual.
- Liderazgo: motivar a los componentes de un grupo a realizar actividades y fortalecer los lazos entre ellos.
- Ciudadanía: saber trabajar correctamente dentro de un grupo de personas y cumplir las tareas.

Moderación: fortalezas que nos protegen.

- Misericordia: capacidad de perdonar a los demás, sabiendo aceptar los defectos ajenos.
- Modestia: sé humilde y no ser el centro de atención.
- Prudencia: no ser impulsivo y ser cuidadoso a la hora de tomar decisiones.
- Autorregulación: saber regular nuestros sentimientos y acciones.

Trascendencia: fortalezas que establecen conexiones con la vida.

- Apreciación de la belleza y la excelencia: saber reconocer la belleza de los demás y de las cosas.
- Gratitud: mostrar sentimientos de agradecimiento hacia los demás, siendo capaces de valorar sus esfuerzos.
- Esperanza: aprender a visualizar el futuro con optimismo.
- Humor: tener sentido del humor ante bromas y risas.
- Espiritualidad: creer en la presencia de un propósito o un significado universal.

3. 3. Análisis del desarrollo psicoevolutivo desde los de 3 a los 6 años

Este apartado va destinado a hacer hincapié y estudiar el proceso psicoevolutivo que pasan los niños de entre 3 y 6 años de edad, destacando su desarrollo personal y social en dicha etapa.

En los primeros años de vida, los niños experimentan un período de desarrollo rápido y significativo en el que adquieren habilidades fundamentales que sientan las bases para su crecimiento personal y social. De 3 a 6 años, los procesos psicológicos son muy complejos, esta etapa marca un momento muy relevante para la vida futura (Machargo Salvador, J., 1991).

Desde el primer contacto con el mundo exterior, los niños comienzan un proceso de aprendizaje y desarrollo cognitivo fundamental. Durante este período, adquieren conocimientos particulares, exploran sus capacidades innatas y cultivan habilidades esenciales para su integración en la sociedad (Campo Ternera, L. A., Ochoa De Luque, N. E. O., Pérez Parra, C., Quiroz Gómez, J., y Rodríguez Martínez, D., 2011). Este proceso marca el inicio de su viaje hacia la participación activa en la sociedad.

La ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, entiende las dimensiones personal y social de los niños como algo unido sin posibilidad de separar.

Diversas investigaciones señalan que el afecto, la comunicación con la familia y los enfoques educativos que los padres desempeñan, tienen un papel crucial en el desarrollo de las habilidades psicosociales de los niños, pero también en el desarrollo de su personalidad (Murillo, A. L., Sánchez-Gómez, M., y Bresó, E., 2020).

La familia tiene uno de los papeles más importantes en el desarrollo personal y social de los niños. Desde el momento en que vienen al mundo, los niños se desenvuelven en un entorno familiar que va a influir en sus creencias y comportamientos.

La relación madre-hijo se podría decir que es una de las más importantes en este proceso, aunque también influyen la relación con el padre o los hermanos (Machargo Salvador, J., 1991). En el entorno familiar es donde se realizan los aprendizajes básicos para el desarrollo personal y social.

También debemos de tener en cuenta el entorno escolar, un entorno que fomenta el desarrollo de funciones cognitivas, pero también afectivas y sociales. Muchos estudios han demostrado que el papel de la escuela es muy relevante para el desarrollo integral del niño, siendo un espacio de comunicación donde se establecen la mayoría de los vínculos (Uriarte Arciniega, J. D. D., 2006).

Las emociones, desde la infancia, forman parte del ámbito de la socialización de los niños. Es en esta etapa cuando empiezan a ser conscientes de sus emociones y a saber cómo transmitirlas y controlarlas (Machargo Salvador, J., 1991). Esto les ayuda a crear una identidad propia y un autoconcepto positivo y real de sí mismos, que les ayudará a su desarrollo personal y social para el resto de su vida.

3.3. Contextualización curricular

Esta propuesta de intervención ha sido diseñada teniendo en cuenta los requisitos legales y locales, cumpliendo los estándares de calidad educativa y las últimas tendencias en pedagogía y desarrollo infantil.

El Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, reconoce que la Educación Infantil es una etapa educativa única y con identidad propia que atiende a los niños y niñas desde el nacimiento hasta los seis años.

En el Artículo 2 de la ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, donde se recogen los fines educativos considerados en Educación Infantil, se hace referencia al desarrollo integral y armónico de los alumnos en todas sus dimensiones, así como el desarrollo de una imagen personal positiva.

La intervención se ha enfocado en la creación de un ambiente educativo que fomente el desarrollo personal de los niños, incluyendo diferentes estrategias que fomenten el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Por otro lado, en el Artículo 4 de la ORDEN EDC/853/2022, de 13 de junio, tiene como objeto regular los principios pedagógicos en los que se basa la práctica educativa en esta etapa, buscando el desarrollo completo de cada alumno y construyendo su personalidad, favoreciendo un clima de seguridad y diálogo para favorecer el aprendizaje mediante la colaboración de todos los miembros.

La propuesta ha sido creada para conseguir establecer un ambiente en el aula donde los alumnos se sientan seguros para poder explorar, experimentar y aprender para fomentar la exploración, la experimentación y el aprendizaje con total autonomía y libertad. Las actividades y estrategias implementadas, van a ayudar a los niños a poder identificar y regular sus emociones, así como a aprender a desarrollar habilidades para resolver conflictos de manera adecuada.

En conclusión y siguiendo la ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, la propuesta iría enmarcada en el Área 1: Crecimiento en Armonía. Esta se centra en trabajar dentro del ámbito social y personal de los alumnos.

Los saberes básicos de esta área se relacionan con el desarrollo de la identidad individual, tanto física como afectivamente. La propuesta, teniendo en cuenta lo establecido en la ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, se relaciona con los principios establecidos en dicha orden, con el objetivo de conseguir un ambiente educativo adecuado para favorecer el desarrollo integral de los alumnos.

En definitiva, el programa “Aulas Felices”, destaca por su relación con las Competencias Básicas plasmadas en el currículo, así como su relación con la educación en valores y el desarrollo personal y social del alumnado (Cazorla Pérez, M., 2012).

4. Propuesta de intervención

4.1. Introducción de la propuesta didáctica

El objetivo de esta intervención es conseguir el bienestar emocional y la felicidad plena del alumnado perteneciente al 2º ciclo de Educación Infantil, es decir, a un aula de cuatro años. La propuesta se ha diseñado con la finalidad de trabajar, potenciar e identificar las diferentes fortalezas personales propuestas por el equipo SATI en el programa “Aulas Felices”.

Tal y como se ha mencionado anteriormente, la propuesta va dirigida para los alumnos del 2º ciclo de Educación Infantil del CEIP Joaquín Costa de Monzón, un pueblo de la localidad de Huesca. Cabe destacar que, muchas de las actividades diseñadas pueden ser adaptadas para cualquier nivel de Educación Infantil, siendo todas ellas muy variadas y accesibles para todos los alumnos.

Para conseguir el bienestar emocional del alumnado y su felicidad, se van a llevar a cabo diferentes actividades centradas en desarrollar las fortalezas personales mencionadas por el equipo SATI en el programa “Aulas Felices”. Por lo que, no solo se pretende contribuir en la mejora de los resultados académicos de los alumnos, sino también se busca desarrollar su bienestar emocional y su desarrollo personal.

Siguiendo el programa “Aulas Felices”, se han clasificado una serie de fortalezas escogidas para trabajar durante la propuesta (Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012).

- Creatividad: consiste en fomentar en los alumnos diversos modos de realizar una tarea, desarrollando su pensamiento convergente y divergente.
- Curiosidad: ayuda a despertar el interés por lo que pasa en el mundo, animando a los alumnos a explorar y descubrir nuevas cosas.
- Perseverancia: fomenta en los alumnos la motivación de terminar lo que se empieza, independientemente de los obstáculos.
- Vitalidad: aporta entusiasmo y energía a la hora de afrontar la vida, ayudando a dar lo mejor de uno mismo.
- Inteligencia social: nos permite ser consciente de nuestras motivaciones y sentimientos, y las de los demás, fomentando así la empatía.
- Trabajo en equipo: fortaleza que nos enseña a trabajar correctamente dentro de un grupo de personas.
- Autocontrol: ayuda al control de nuestros impulsos.
- Gratitud: consiste en saber expresar agradecimiento ante los demás.
- Esperanza: permite tener una visión optimista del futuro.

4.2. Objetivos de la propuesta didáctica

Objetivo general

Llevar a cabo una propuesta de intervención basada en el desarrollo de las fortalezas personales mencionadas en el programa “Aulas Felices”, con el fin de promover el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

Objetivos específicos

- Estimular su creatividad.

- Fomentar nuevos modos de realizar las cosas desarrollando su originalidad e ingenio.
- Practicar las cantidades numéricas de 1 al 6.
- Desarrollar su motricidad fina y su expresión plástica.
- Fomentar la exploración y la curiosidad por descubrir nuevos estímulos sensoriales.
- Promover el uso del tacto para explorar y comprender el mundo que les rodea mediante la manipulación de objetos.
- Potenciar la comunicación verbal entre los alumnos al describir sus experiencias táctiles, emociones y percepciones al tocar los objetos.
- Brindar una experiencia positiva que fomente la confianza en sí mismos al enfrentar lo desconocido y experimentar nuevas sensaciones.
- Fomentar el aprendizaje de la lecto-escritura.
- Trabajar la memoria y la atención.
- Ayudar en el aprendizaje e identificación de las letras del abecedario.
- Fomentar la discriminación fonológica de las palabras.
- Trabajar la constancia con los alumnos para conseguir un objetivo.
- Ayudar a mejorar la capacidad de los alumnos para desarrollar nuevas técnicas para superar obstáculos y aprender de los errores.
- Estimular la coordinación motora.
- Mejorar la atención y la capacidad de seguir instrucciones.
- Crear un clima de juego que fomente el desarrollo físico y emocional de los niños.
- Trabajar con los alumnos estrategias para que aprendan a dar lo mejor de ellos mismos, para su superación personal.
- Fomentar su autoestima frente a las cosas.
- Desarrollar la inteligencia emocional y social de los alumnos.

- Fomentar la empatía.
- Mejorar las habilidades de comunicación y escucha activa.
- Promover el trabajo en equipo y la colaboración entre compañeros.
- Fomentar la reflexión y el autoconocimiento.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Estimular la creatividad y la expresión artística.
- Desarrollar habilidades de comunicación.
- Promover la toma de decisiones consensuada.
- Promover la atención y la concentración.
- Estimular el autocontrol emocional y sus impulsos.
- Mejorar la capacidad para seguir instrucciones.
- Fomentar la autorregulación emocional.
- Comprender el concepto de gratitud.
- Desarrollar la empatía y el respeto.
- Promover la autorreflexión.
- Potenciar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- Trabajar el concepto de esperanza.
- Desarrollar una visión positiva de cara al futuro.
- Fomentar su autoestima y su confianza en ellos mismos.
- Estimular su creatividad.
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas.
- Ayudar a los alumnos a reflexionar sobre su propio progreso y aprendizaje.
- Reforzar la autoconfianza en los alumnos.
- Promover el desarrollo cognitivo.
- Estimular la reflexión crítica.
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad.

4.2. Temporalización

La implementación de la propuesta ha sido programada para el mes de mayo, un momento estratégico que coincide con el inicio del buen tiempo, esto va a facilitar la realización de las actividades al aire libre, algo que es fundamental para el desarrollo de muchas de las sesiones programadas.

La intervención se ha dividido en diferentes semanas, garantizando la coherencia y la cohesión entre cada una de las sesiones y dividiéndolas en cuatro sesiones por semana. Tal y como se puede observar en el cronograma plasmado posteriormente, se ha tenido en cuenta el horario escolar de los alumnos, siendo el miércoles el día libre en el que no se realizaría ninguna sesión debido al horario establecido anteriormente por la escuela.

A continuación, se va a mostrar una tabla donde queda reflejada la implementación de las sesiones por días, destacando que sesión se realizará cada día y el mes en el que se va a llevar a cabo.

Tabla 2. Programación de la propuesta de intervención durante el mes de mayo.

MAYO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 <i>SESIÓN 1</i>	3 <i>SESIÓN 2</i>
6 <i>SESIÓN 3</i>	7 <i>SESIÓN 4</i>	8	9 <i>SESIÓN 5</i>	10 <i>SESIÓN 6</i>
13 <i>SESIÓN 7</i>	14 <i>SESIÓN 8</i>	15	16 <i>SESIÓN 9</i>	17 <i>SESIÓN 10</i>
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

4.4. Metodología

Las metodologías utilizadas van a variar según el tipo de actividad que se va a realizar y los objetivos que se quieren conseguir. Cabe destacar que, cualquiera de las metodologías utilizadas, se han de llevar a cabo siempre teniendo en cuenta el ritmo de aprendizaje de cada niño y la metodología empleada en el aula.

En general, todas las actividades se llevan a cabo a partir del aprendizaje activo. En esta metodología los alumnos participan escuchando activamente, hablando de forma reflexiva y teniendo la atención centrada en algo (Schwartz, S., y Pollishuke, M., 1995).

También se han diseñado actividades en las que se trabaja el aprendizaje cooperativo, estas van relacionadas con las actividades que se realizan en grupo y que promueven la colaboración entre los niños y niñas del aula para alcanzar un objetivo común, trabajando juntos para resolver problemas, realizar tareas o juegos cooperativos (García, R., Traver, J. A., y Candela, I., 2001).

El aprendizaje es un proceso que vive el ser humano y se consigue a partir de la experiencia (Viera Torres, T., 2003). En él se van adquiriendo conocimientos e ideas y se van almacenando y procesando.

Para finalizar, se han creado otras actividades en las que, a través del juego, el alumno o alumna pueda explorar diferentes situaciones, desarrollar habilidades sociales, lingüísticas o cognitivas de una manera más natural.

4.5. Situación de Aprendizaje: Aulas Felices

A continuación, se van a ver reflejadas y desarrolladas las 10 actividades propuestas para trabajar las diferentes fortalezas. Las actividades se realizarán de una manera secuenciada para finalmente, elaborar un producto final.

El producto final consiste en realizar un rincón dentro del aula. El rincón contendrá una variedad de materiales que reflejen el proceso de desarrollo de las fortalezas. Entre estos materiales, se incluirán carteles con mensajes inspiradores, fotografías que capturen momentos significativos del aprendizaje y murales o actividades realizadas por los alumnos. De cada sesión realizada, se diseñará un material para plasmar en el rincón creando así un espacio en el aula que sirva como recordatorio de todo lo trabajado.

En la ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, quedan recogidas las tres áreas existentes en el currículo de Educación Infantil. La propuesta ha sido diseñada para cumplir las competencias específicas los objetivos recogidos en el Área 1: Crecimiento en Armonía.

Las competencias específicas escogidas para trabajar durante la propuesta, se relacionan con las plasmadas en la ORDEN ECD/853/2022, 13 de junio, donde hacen referencia a los aspectos relacionados con el desarrollo personal y la construcción de la propia identidad dentro del Área 1.

Por otro lado, a cada una de las competencias específicas, se les asocia diferentes criterios de evaluación, estos servirán de referente para valorar el grado de adquisición de los conocimientos adquiridos por el alumnado. Todas las competencias específicas y sus

criterios de evaluación, correspondientes a cada una de las competencias, quedan recogidos en la siguiente tabla:

Tabla 3. Competencias específicas y criterios de evaluación establecidos en la
ORDEN/ECD/853/2022, de 13 de junio.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
CA.1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.	1.1. Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento. 1.2. Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las propias posibilidades y mostrando iniciativa. 1.4. Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo ajustándose a sus posibilidades personales.
CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.	2.1. Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos ajustando progresivamente el control de sus emociones. 2.2. Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y la coeducación. 2.3. Expresar inquietudes, gustos y preferencias, respetando las de los demás y mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.
CA.4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la	4.1. Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y

importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.	empatía, y evitando todo tipo de discriminación. 4.4. Desarrollar destrezas y habilidades para la gestión de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas creativas y teniendo en cuenta el criterio de otras personas
Fuente: Orden ECD/853/2022 del 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA 116 del 17 de junio de 2022.	

A su vez, los saberes básicos se centran en el desarrollo de la identidad, autocuidado del entorno y la interacción con el medio cívico y social. Estos quedan recogidos en la ORDEN 853/2022, de 13 de junio, y dicen así:

- El cuerpo y el control progresivo de sí mismo.
- Desarrollo y equilibrio afectivos.
- Interacción socioemocional con el entorno

En relación con la evaluación, se va a realizar una evaluación global, continua y formativa. Ésta se llevará cabo a partir de la observación, procedimiento que consiste en una técnica de recogida y análisis de datos sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje en situaciones reales (Fuertes Camacho, M. T., 2011).

La evaluación continua es un proceso dinámico y sistemático que se lleva a cabo de manera regular a lo largo de un periodo determinado (Casanova, M. A., 1998), que nos permite adaptar las estrategias de enseñanza según las necesidades de los alumnos, abarcando su desarrollo emocional, social, cognitivo y físico.

Los instrumentos de evaluación utilizados para la recogida de información durante la propuesta de intervención son:

- El diario de clase: dispositivo didáctico que proporciona cierta libertad a la hora de escribir lo que se quiere expresar en él, anotando los sucesos más relevantes observados en el aula (Villagra, S. E., Gil, M. A., y Nievas, R. P. 2018).
- La Ficha de Anecdotal: herramienta de evaluación requerida para almacenar información y recoger experiencias que tengan relación con el desarrollo y la formación de los alumnos (Hamodi, C., López Pastor, V. M., y López Pastor, A. T. 2015).
- La Lista de Control: instrumento de evaluación que sirve para registrar la presencia o ausencia de determinadas acciones o criterios específicos (GRUPAL, E. D. L. D. C., 2015).

Durante la ejecución de las actividades, se necesitarán diversos recursos que abarcan desde materiales creados por el docente, hasta recursos externos que no requieran ningún tipo de herramienta para su utilización.

En relación con los recursos DUA, la situación de aprendizaje se ha diseñado de manera que pueda atender a la diversidad presente en el alumnado, proporcionando múltiples opciones para que los estudiantes puedan acceder al contenido, participar activamente y demostrar su comprensión.

Todas las actividades se fundamentan en los pilares centrales del programa “Aulas Felices”, trabajando así la práctica de la atención plena o el Mindfulness y el enfoque de estas 24 fortalezas personales identificadas por Seligman.

La situación de aprendizaje comenzará con una pequeña asamblea en la que se hará una puesta en común sobre diferentes ideas que pueden tener los niños relacionadas con el concepto de felicidad. La asamblea se realizará de manera grupal con todos los alumnos sentados en la zona del aula destinada para llevar a cabo la asamblea, el docente comenzará proponiendo una serie de preguntas las cuales incitan y provocan a los alumnos a reflexionar y a pensar que es lo que más felices les hace y por qué.

Durante la asamblea se realizarán preguntas como:

- ¿Sabéis lo que son las fortalezas?
- ¿Qué significa ser feliz?
- ¿Qué es lo que más feliz os hace?
- ¿Y a vuestros papás?

- ¿Creeís que a todo el mundo le hacen feliz las mismas cosas?

Cabe destacar que, en cada sesión, previamente a la realización de la actividad programada, se realizará una asamblea en la que se repasen los contenidos del día anterior, incitando a los niños a reflexionar sobre lo aprendido y orientando al docente sobre el aprendizaje de los alumnos en cada actividad, recogiendo todo en un diario de clase en el que se anotarán las observaciones más relevantes durante las asambleas.

Una vez que se haya realizado la asamblea inicial, se podrá comenzar con la primera actividad programada:

Tabla 4. Actividad 1.

Actividad 1: “Dibujamos nuestro monstruo”		
Fortaleza: Creatividad.		
Curso: 4 años.	Lugar: Aula.	Temporalización: 10' Asamblea 35' Actividad
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Estimular su creatividad.- Fomentar nuevos modos de realizar las cosas desarrollando su originalidad e ingenio.- Practicar las cantidades numéricas de 1 al 6.- Desarrollar su motricidad fina y su expresión plástica.		
Desarrollo: <p>Esta actividad, llamada “Dibujamos nuestro monstruo”, consiste en el diseño de un dibujo a partir de diferentes consignas. Para su realización será necesario un dado, que contenga los números del 1 al 6, y diferentes pictogramas de las partes del cuerpo (ojos, boca, nariz, brazo, etc.) los cuales se colocarán dentro de una bolsa de tela.</p> <p>La actividad se llevará a cabo dentro del aula y de manera grupal. El maestro ayudará a los niños a lanzar el dado individualmente y a sacar de la bolsa de tela una de las partes del cuerpo diseñadas anteriormente. Una vez que tengan las consignas dadas, tendrán que dibujar su monstruo teniendo en cuenta el número que le haya salido en el</p>		

dado y la parte del cuerpo que le haya tocado. Es decir, si a un niño le ha salido el número cinco en el dado, y ha sacado de la bolsa unos ojos, deberá de dibujar su monstruo con cinco ojos, y así sucesivamente hasta que todos los alumnos hayan creado su dibujo. *Anexo 1.*

Finalidad:

A través de esta actividad se busca desarrollar en el alumnado su creatividad y el aprendizaje de las normas básicas de convivencia.

Preguntas finales para reflexionar en grupo:

- ¿Sabéis lo que es la creatividad?
- ¿Todos los monstruos que hemos dibujado son iguales?
- ¿Los dibujos de nuestros compañeros están igual de bien que el mío, aunque sean diferentes?

Producto final:

En el rincón del aula diseñado como producto final de la situación de aprendizaje, se expondrán los dibujos creados por los alumnos durante esta actividad.

Recursos materiales:

- Dado.
- Folios.
- Pinturas de colores.

Recursos DUA:

Se ha diseñado un dado diferente para los alumnos que presenten dificultades en el reconocimiento de números. Uno de los dados contendrá los números escritos, y el otro, únicamente mostrará las cantidades. De esta manera, los alumnos que presenten más dificultades, podrán utilizar el conteo para descubrir qué número de partes del cuerpo le deben dibujar a su monstruo.

Indicadores de logro para la evaluación de la actividad:

- Ha sabido realizar el dibujo con originalidad e ingenio.
- Ha expresado su creatividad sin fijarse en sus compañeros.

Fuente: De elaboración propia.

Tabla 5. Actividad 2.

Actividad 2: "La caja mágica"		
Fortaleza: Curiosidad.		
Curso: 4 años.	Lugar: Aula.	Temporalización: 10' Asamblea 35' Actividad
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none">- Fomentar la exploración y la curiosidad por descubrir nuevos estímulos sensoriales.- Promover el uso del tacto para explorar y comprender el mundo que les rodea mediante la manipulación de objetos.- Potenciar la comunicación verbal entre los alumnos al describir sus experiencias táctiles, emociones y percepciones al tocar los objetos.- Brindar una experiencia positiva que fomente la confianza en sí mismos al enfrentar lo desconocido y experimentar nuevas sensaciones.		
Desarrollo: Para esta actividad será necesario una caja en la que se encuentren diferentes objetos dentro de ella. La actividad se llevará a cabo dentro del aula, más concretamente en el rincón destinado para realizar la asamblea, de esta manera todos los alumnos podrán		

mantener la atención más fácilmente y podrán compartir sus experiencias entre los demás.

Los alumnos se colocarán en modo de semicírculo con el docente enfrente de ellos y deberán ir saliendo uno por uno a introducir la mano en la caja, explorar y sacar el objeto que más les haya llamado la atención. Una vez que hayan sacado el objeto, deberán de compartir con sus compañeros lo que han sacado y por qué. Los niños no podrán ver lo que hay dentro de la caja, creando así una experiencia más enriquecedora y estimulando su curiosidad por saber lo que hay dentro. *Anexo 2.*

Finalidad: A partir de la actividad se busca promover en el alumnado su curiosidad y sus habilidades sociales.

Preguntas finales para reflexionar en grupo: <ul style="list-style-type: none">- ¿Todos los objetos que hemos sacado son iguales?- ¿Cuántos de ellos son grandes?- ¿Y cuantos pequeños?- ¿Habéis tenido miedo al meter la mano en la caja?- ¿Que habéis sentido cuando habéis tocado el primer objeto?	Producto final: <p>En el rincón del aula diseñado como producto final de la situación de aprendizaje, se expondrá la caja utilizada durante la actividad, y se les pedirá a los alumnos que traigan de casa algún elemento que quieran añadir a la caja.</p>
Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none">- Caja.- Telas de diferentes texturas.- Peluche.- Arena.- Una pelota con sonajero.- Plumas.- Piedras.- Caracolas.	Recursos DUA: <p>Una adaptación para dicha actividad sería dividir a la clase en diferentes grupos y proporcionar varias cajas. De esta manera se proporcionará una experiencia sensorial más participativa para todos los alumnos, reduciendo los grupos y animando a los alumnos con dificultades a expresar su experiencia.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Cuerdas. 	
Indicadores de logro para la evaluación de la actividad:	
<ul style="list-style-type: none"> - Ha mostrado actitud de interés y curiosidad por la actividad - Ha realizado preguntas de interés para saber más 	
Fuente: De elaboración propia.	

Tabla 6. Actividad 3.

Actividad 3: “Bingo”		
Fortaleza: Perseverancia.		
Curso: 4 años.	Lugar: Aula.	Temporalización: 10' Asamblea 35' Actividad
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el aprendizaje de la lecto-escritura. - Trabajar la memoria y la atención. - Ayudar en el aprendizaje e identificación de las letras del abecedario. - Fomentar la discriminación fonológica de las palabras. - Trabajar la constancia con los alumnos para conseguir un objetivo. - Ayudar a mejorar la capacidad de los alumnos de desarrollar nuevas técnicas para superar obstáculos y aprender de los errores. 		
Desarrollo: <p>Esta actividad consiste en jugar al juego del bingo, aunque de una manera diferente, ya que, en vez de jugar con números, se ha diseñado un bingo de letras. La actividad se desarrollará con todos los alumnos en grupo y serán ellos mismos quienes seleccionen las diferentes letras.</p>		

Cada niño se colocará en su sitio correspondiente y se le proporcionará un cartón en el que aparezcan diferentes letras del abecedario. A continuación, tras la llamada del docente, deberán salir a la pizarra uno por uno y coger una de las letras del abecedario, las cuales se encontrarán en una bolsa de tela opaca, para que no puedan ver cual están cogiendo. El niño que saque la letra deberá enseñársela a sus compañeros y decir en voz alta a que letra corresponde, el resto de niños deberá de tachar la letra que acaba de salir hasta tachar finalmente todas las letras del cartón y cantar bingo. Ganará el alumno que cante bingo antes y sea correcto. *Anexo 3.*

Finalidad: Trabajar con los alumnos el no rendirse para conseguir un objetivo y desarrollar en ellos confianza y constancia.

Preguntas finales para reflexionar en grupo: <ul style="list-style-type: none">- ¿Todos teníais claros cual era el objetivo?- ¿Os ha gustado jugar el bingo?- ¿Nos hemos enfadado cuando no teníamos alguna letra?- ¿Hay que rendirse cuando no hemos conseguido que salga la letra que queríamos?	Producto final: <p>Los cartones utilizados se dejarán expuestos en el rincón de la clase a modo de exposición. Los alumnos podrán jugar en su tiempo libre y acceder al juego cuando el docente lo indique.</p>
Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none">- Letras del abecedario.- Bolsa opaca.- Cartones de bingo.	Recursos DUA: <p>Una adaptación de la actividad consiste en organizar a los niños en pequeños grupos y proporcionarles un único cartón, fomentando la colaboración en equipo y el pensamiento creativo.</p>

Indicadores de logro para la evaluación de la actividad:

- Ha finalizado la actividad con éxito sin rendirse

- Ha estado atento al juego y no ha mostrado actitud de enfado al no conseguir lo que quería.

Fuente: De elaboración propia

Tabla 7. Actividad 4.

Actividad 4: Cuento motor: “Los animales de la selva”		
Fortaleza: Vitalidad.		
Curso: 4 años.	Lugar: Recreo.	Temporalización: 15' Asamblea 30' Actividad
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Estimular la coordinación motora.- Mejorar la atención y la capacidad de seguir instrucciones.- Crear un clima de juego que fomente el desarrollo físico y emocional de los niños.- Trabajar con los alumnos estrategias para que aprendan a dar lo mejor de ellos mismos, para su superación personal.- Fomentar su autoestima frente a las cosas.		
Desarrollo: <p>Para esta actividad será necesario poseer con un cuento motor diseñado por mí misma y adaptado de (Ramírez Lezama, X., 2019). Se llevará a cabo fuera del aula, más concretamente en el patio de juegos del colegio, ya que es un espacio donde los alumnos van a poder moverse sin ningún impedimento. Los alumnos se colocarán dispersos por el recreo, aunque lo más cercanos posibles al docente para escuchar bien sus indicaciones. Una vez que todos los niños estén colocados y en silencio, se comenzará</p>		

con la narración del cuento. Este cuento habla sobre los animales de la selva y durante la historia, cada animal le comunicará a los alumnos diferentes movimientos que deberán realizar, esto hará que mantengan su atención en el cuento y sean capaces de seguir las instrucciones sin ninguna distracción.

El docente dejará un cierto periodo de tiempo para representar el animal, de esta manera los alumnos podrán realizar los movimientos sin presiones y de una manera más divertida. *Anexo 4.*

Finalidad: Realizar una actividad en la que se favorezca el juego, la imaginación y la actividad corporal.

<p>Preguntas finales para reflexionar en grupo:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Habéis encontrado alguna dificultad a la hora de realizar los movimientos que nos pedían los animales?- ¿Creéis que habéis estado atentos durante el cuento?- ¿Os gusta este tipo de cuentos que nos hacen movernos?- ¿Qué habéis sentido mientras realizabais los movimientos que nos decían los animales?	<p>Producto final:</p> <p>Se expondrá un dibujo de los alumnos del animal que más les haya gustado y se mostrará el libro para posteriores usos.</p>
<p>Recursos materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cuento motor.	<p>Recursos DUA:</p> <p>Una adaptación diseñada para esta actividad consiste en dividir a los alumnos en diferentes grupos y asignarle un nombre a cada uno de ellos, el docente leerá el cuento en voz alta y dirá el nombre del grupo de alumnos que quiere que realicen los movimientos.</p>

Indicadores de logro para la evaluación de la actividad:

- Ha sabido seguir las instrucciones en todo momento, prestando atención cuando era necesario
- Ha mantenido una actitud positiva durante el juego

Fuente: Ramírez Lezama, X (2019). Cuentos motores. Educación física. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/xochitllezama/cuento-motor-166287886>.

Tabla 8. Actividad 5.

Actividad 5: “Adivina la emoción”		
Fortaleza: Inteligencia Social.		
Curso: 4 años.	Lugar: Aula.	Temporalización: 10' Asamblea 35' Actividad
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Desarrollar la inteligencia emocional y social de los alumnos.- Fomentar la empatía.- Mejorar las habilidades de comunicación y escucha activa.- Promover el trabajo en equipo y la colaboración entre compañeros.- Fomentar la reflexión y el autoconocimiento.		
Desarrollo: <p>En esta actividad se realizará un juego llamado “Adivina la emoción”. Este juego consiste en adivinar la emoción que se está representando, para ello será necesario disponer de una diadema en la que se pueda colocar un pictograma que represente una emoción. La actividad se llevará a cabo en el aula y se escogerá a uno de los alumnos para comenzar con el juego, el alumno escogido se colocará la diadema y el docente le colocará una de las emociones pensadas para el juego en ella. El resto de alumnos, uno por uno, deberán de compartir una historia breve en la que hayan experimentado la</p>		

emoción representada en la diadema de su compañero, hablando de situaciones reales o imaginarias en las que se hayan sentido así y dándole pistas a su compañero sobre qué emoción lleva en la cabeza para que sea más sencillo adivinarlo.

Una vez que todos los alumnos hayan compartido sus historias, el alumno que lleve la diadema procederá a mencionar que emoción cree que lleva en su cabeza. En caso de que lo adivine, se celebrará y se escogerá a otro alumno para ser el siguiente en adivinar la emoción. Por el contrario, si el alumno no adivina la emoción, el resto de niños podrán proporcionarle pistas adicionales o compartir más historias relacionadas con la emoción para ayudarlo a identificarla. *Anexo 5.*

Finalidad: Ayudar a los alumnos a comprender sus emociones y la de los demás, desarrollando la empatía entre ellos.

Preguntas finales para reflexionar en grupo: <ul style="list-style-type: none">- ¿Todos hemos contado las mismas historias en las emociones?- ¿Tenemos que escuchar a los demás cuando nos están diciendo sus sentimientos?- ¿Es normal sentir diferentes tipos de emociones?- ¿Hay que tener en cuenta las emociones de los demás?	Producto final: <p>Se colocará el juego y los diferentes pictogramas de emociones expuestos en el rincón.</p>
Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none">- Diademas.- Pictogramas de emociones.	Recursos DUA: <p>La adaptación a esta actividad consiste en lugar de compartir una historia para que se adivine la emoción, en pedirles que dibujen sobre una experiencia personal en la que hayan experimentado esa emoción o sobre una</p>

	situación que hayan vivido.
Indicadores de logro para la evaluación de la actividad:	
<ul style="list-style-type: none"> - Ha sido capaz de ponerse en el lugar del compañero durante el juego - Ha prestado atención a las historias de los demás 	
Fuente: De elaboración propia.	

Tabla 9. Actividad 6.

Actividad 6: “Creamos nuestro mural”		
Fortaleza: Trabajo en equipo.		
Curso: 4 años.	Lugar: Aula.	Temporalización: 10' Asamblea 35' Actividad
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Estimular la creatividad y la expresión artística. - Desarrollar habilidades de comunicación. - Promover la toma de decisiones consensuada. 		
Desarrollo: <p>Esta actividad se realizará por grupos, siguiendo el orden de la clase y la distribución de mesas. Para ello, se les proporcionará a los alumnos diferentes dibujos en los que aparezcan varios paisajes y entre los alumnos de la mesa deberán de realizar un pequeño debate sobre cuál es el dibujo que más le gusta y porque, llegando así a una conclusión y a una decisión sobre qué paisaje quieren escoger.</p> <p>Cuando todos los niños hayan debatido que paisaje quieren representar y hayan llegado a un acuerdo, deberán plasmar el paisaje escogido en una cartulina proporcionada por el docente. Cada alumno del grupo tendrá que compartir sus ideas con el resto y, por el contrario, escuchar las de los demás, creando así un clima apropiado para trabajar en equipo y fomentando la escucha entre compañeros. El docente tendrá el papel de</p>		

supervisar y ayudar a los alumnos en caso de que sea necesario, proporcionándoles los materiales necesarios dependiendo del paisaje escogido. Para cada uno de los paisajes el docente dispondrá de varios materiales relacionados con dicho paisaje, como hojas de los árboles simulando los árboles de la selva, algodón para simular la nieve, diferentes animales impresos para colorear, etc. *Anexo 6*.

Finalidad:

La actividad se ha creado para fomentar habilidades de comunicación en los alumnos y el aprendizaje colaborativo y cooperativo.

Preguntas finales para reflexionar en grupo: <ul style="list-style-type: none">- ¿Habéis tenido en cuenta las opiniones de todos los miembros del grupo?- ¿Os habéis enfadado por que no haya salido el paisaje que vosotros queríais?- ¿Todos habéis ayudado en la creación del mural?	Producto final: <p>En el rincón quedarán expuestos los diferentes murales creados por los alumnos.</p>
Recursos: <ul style="list-style-type: none">- Pictogramas de animales.- Cartulina.- Témperas.- Pinceles.- Algodón.- Hojas.- Piedras de colores.- Tierra.	Recursos DUA: <p>En vez de dejarles la libertad de crear su propio mural, el docente les proporcionará diferentes cartulinas, dependiendo del paisaje escogido, donde aparecerá dibujado el paisaje correspondiente y únicamente deberán de colorearlo y adornarlo.</p>

<ul style="list-style-type: none">- Cola.- Silicona.	
Indicadores de logo para la evaluación de la actividad: <ul style="list-style-type: none">- Sabe trabajar en equipo.- Ha sabido escuchar a sus compañeros y tener en cuenta las opiniones de los demás.	
Fuente: De elaboración propia.	

Tabla 11. Actividad 7.

Actividad 7: “Estatuas musicales”		
Fortaleza: Autocontrol.		
Curso: 4 años.	Lugar: Aula.	Temporalización: 15' Asamblea 30' Actividad
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Promover la atención y la concentración.- Estimular el autocontrol emocional y sus impulsos.- Mejorar la capacidad para seguir instrucciones.- Fomentar la autorregulación emocional.		
Desarrollo: <p>Esta actividad va a consistir en jugar al juego de las estatuas musicales. Se realizará dentro del aula ordinaria, ya que es necesario disponer de un equipo de música para realizar el juego, así como un ordenador. Antes de comenzar el juego, tienen que quedar claras las reglas y por ello el maestro explicará detalladamente las mismas. Una vez que se hayan comentado las reglas, se dará comienzo con el juego. Para ello, el docente</p>		

comenzará a reproducir la música y los alumnos empezarán a desplazarse por la sala, siguiendo las indicaciones mencionadas por el docente. En algún momento del juego, el docente detendrá la música de forma inesperada y es ahí cuando todos los alumnos deberán de congelarse y mantenerse en la posición en la que se encuentren. Mientras los alumnos estén congelados, el docente observará como siguen las instrucciones y cómo se mantienen congelados, una vez que haya finalizado la pausa musical, el docente reiniciará la música y los alumnos continuarán desplazándose por el área de juego, siguiendo las nuevas indicaciones dadas. *Anexo 7.*

Finalidad: Practicar la capacidad de espera y el autocontrol durante el juego

Preguntas finales para reflexionar en grupo: <ul style="list-style-type: none">- ¿Hemos sabido seguir las instrucciones que se han ido dando?- ¿Hemos sabido esperar a que comenzara la música para seguir desplazándonos?	Producto final: <p>Se introducirá en el rincón diversas fotos realizadas durante la actividad.</p>
Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none">- Música.	Recursos DUA: <p>La actividad se podrá realizar por parejas, ayudándose los unos a los otros y creando una experiencia de aprendizaje más personalizada y colaborativa.</p>
Indicadores de logro para la evaluación de la actividad: <ul style="list-style-type: none">- Ha estado atento y ha sabido seguir correctamente las instrucciones.- Ha contenido sus impulsos cuando era necesario.	
Fuente: De elaboración propia	

Tabla 12. Actividad 8.

Actividad 8: “Creamos tarjetas de agradecimiento”		
Fortaleza: Gratitud.		
Curso: 4 años.	Lugar: Aula.	Temporalización: 10' Asamblea 35' Actividad
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Comprender el concepto de gratitud.- Desarrollar la empatía y el respeto.- Promover la autorreflexión.- Potenciar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.		
Desarrollo: <p>Antes de comenzar la actividad, se realizará un pequeño debate con los alumnos donde se les explique el significado de ser agradecido y creando un espacio para que puedan compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias relacionadas con la gratitud, animándolos a expresar lo que significa para ellos sentirse agradecidos y ayudándoles a pensar en una persona a quien le quieran dar las gracias.</p> <p>Una vez que se haya completado la reflexión grupal y cada alumno haya aportado su punto de vista, el docente les repartirá a los alumnos diferentes tarjetas diseñadas anteriormente. Cada niño deberá de escribir en su tarjeta un mensaje de agradecimiento a alguien que quieran mucho y que les haya hecho sentirse agradecidos. El docente será el encargado de orientar a los alumnos durante la actividad y proporcionarles su ayuda en caso de que sea necesario. Una vez que los alumnos hayan completado sus tarjetas, se les invitará a compartir sus mensajes de agradecimiento en la asamblea, cada niño tendrá la oportunidad de comentar para quien va destinada su tarjeta y que es lo que quiere agradecer. <i>Anexo 8.</i></p>		
Finalidad: Ayudar a los alumnos a ser agradecidos con los demás y hacerles ver la importancia que tiene.		

<p>Preguntas finales para reflexionar en grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué cosas o personas os hacen sentir agradecidos? - ¿Os gusta cuando la gente os da las gracias por haber hecho algo? - ¿Por qué es importante decir gracias? - ¿Creéis que, si somos agradecidos con la gente, se sentirán mejor? ¿y con nosotros mismos? 	<p>Producto final: Se plasmarán las tarjetas elaboradas por los alumnos hasta que finalice la situación de aprendizaje, posteriormente podrán entregar sus tarjetas a quien ellos deseen.</p>
<p>Recursos materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas de agradecimiento. 	<p>Recursos DUA: Para los alumnos que presenten dificultades a la hora de la escritura, realizarán una adaptación de la actividad donde, únicamente deberán de realizar un dibujo de agradecimiento.</p>
<p>Indicadores de logro para la evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ha comprendido correctamente el concepto de gratitud. - Ha realizado la actividad de manera original y creativa. 	
<p>Fuente: De elaboración propia.</p>	

Tabla 13. Actividad 9.

<p>Actividad 9: Cuento: “El Árbol Generoso”</p>		
<p>Fortaleza: Esperanza.</p>		
<p>Curso: 4 años.</p>	<p>Lugar: Aula.</p>	<p>Temporalización:</p>

		10' Asamblea 35' Actividad
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Trabajar el concepto de esperanza.- Desarrollar una visión positiva de cara al futuro.- Fomentar su autoestima y su confianza en ellos mismos.- Estimular su creatividad.- Desarrollar habilidades de resolución de problemas.		
<p>Desarrollo:</p> <p>El objetivo principal de la actividad es trabajar el aprendizaje y la comprensión del concepto de esperanza a través de la lectura de un cuento. El cuento escogido se titula “El Árbol Generoso” (Silverstein, S. 1964), un cuento que da visibilidad al amor ante cualquier circunstancia y a la esperanza aun en situaciones muy complicadas. Durante la lectura del cuento, se realizarán pequeñas pausas en las que se cree un debate con los alumnos para trabajar adecuadamente el mensaje del texto y hacer que comprendan correctamente lo que se les quiere enseñar. El cuento narra una historia entre un árbol y un niño que incitará a los alumnos a reflexionar sobre lo ocurrido. Una vez finalizado el cuento, los niños deberán dibujar un final feliz para esta trágica historia, fomentando la expresión de sus ideas con un método más creativo, fomentando su creatividad y su capacidad para buscar soluciones positivas a los problemas de la vida.</p>		
<p>Finalidad:</p> <p>Trabajar el concepto de esperanza para motivar a los alumnos a la hora de conseguir lo que se proponen y para conseguir el futuro que ellos deseen, sin perder la esperanza y con entusiasmo</p>		
Preguntas finales para reflexionar en grupo: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué tipo de relación había entre el árbol y el niño?- ¿Cómo cambió su relación a medida que crecían?	Producto final: Se expondrán los dibujos creados por los alumnos.	

<ul style="list-style-type: none"> - ¿Os parece bonito lo que hizo el árbol por el niño? ¿Vosotros haríais eso por un compañero? 	
Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Cuento. - Folios. - Pinturas. 	Recursos DUA: La actividad se podrá realizar en pequeños grupos para debatir el final entre ellos y ayudarse a crear el dibujo, compartiendo ideas y fomentando el trabajo en equipo.
Indicadores de logro para la evaluación de la actividad: <ul style="list-style-type: none"> - Ha sabido desarrollar una visión positiva hacia el futuro. - Ha comprendido correctamente el concepto de esperanza. 	
Fuente: Silverstein, S. (1964). El árbol generoso. Editorial Harper Collins Español.	

Tabla 14. Actividad 10.

Actividad 10: “Diana de evaluación”		
Curso: 4 años.	Lugar: Aula.	Temporalización: 10' Asamblea 35' Actividad
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a los alumnos a reflexionar sobre su propio progreso y aprendizaje. - Reforzar la autoconfianza en los alumnos. - Promover el desarrollo cognitivo. - Estimular la reflexión crítica. - Fomentar la autonomía y la responsabilidad. 		
Desarrollo: Una vez que se hayan realizado todas las situaciones de aprendizaje, se llevará a cabo una actividad diseñada para evaluar el progreso y el desarrollo de los alumnos en		

diferentes áreas de aprendizaje y habilidades. Se ha diseñado una “Diana de evaluación”, esta consta de varias secciones, cada una representando una de las fortalezas trabajadas durante la situación de aprendizaje. Para completar dicha diana, el docente recitará diferentes preguntas, una para cada una de las fortalezas trabajadas, las cuales les permitirá reflexionar a los alumnos sobre su trabajo realizado y su aprendizaje durante la actividad.

Cada una de las secciones mencionadas anteriormente, se dividirán en otras 10 secciones, marcando así la “puntuación” del 0 al 20, donde los niños tendrán que colorear la sección dependiendo de su reflexión hacia la pregunta realizada. Cada fortaleza corresponderá a un color, el docente irá color por color, es decir, fortaleza por fortaleza, realizando las preguntas diseñadas para cada fortaleza y ayudando a los alumnos a completar su diana, siguiendo todo el mismo ritmo y facilitando la comprensión de los contenidos. *Anexo 9.*

Finalidad:

Seguir la evolución de los alumnos durante las actividades programadas, así como su capacidad de reflexión ante el desarrollo de sus propias fortalezas, creando así un método de autoevaluación personal.

Recursos materiales:

Diana de evaluación.

Recursos DUA:

Cada fortaleza corresponderá a un color. Con ayuda del docente se irá coloreando la fortaleza mencionada y se hará una reflexión grupal sobre la pregunta realizada para dicha fortaleza.

Preguntas finales para reflexionar en grupo:

- ¿Cuál ha sido vuestra actividad favorita?
- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Os ha parecido difícil alguna actividad?

Fuente: De elaboración propia.

4.6. Evaluación

La evaluación se va a llevar a cabo de manera continua, formativa y global, una evaluación que permite realizar un seguimiento personalizado del proceso de aprendizaje de cada estudiante (Delgado García, A. M., y Oliver Cuello, R., 2009).

Las evaluaciones continuas se componen de diferentes etapas: una evaluación inicial donde se establecerá una línea base de los aprendizajes de los alumnos, una evaluación continua para llevar un seguimiento de los progresos o recoger observaciones recogidas durante las actividades, y una evaluación final que nos permitirá evaluar si se ha logrado el alcance de los objetivos propuestos para la propuesta o no.

Como se ha mencionado anteriormente, toda evaluación continua comienza con una evaluación inicial. Para la evaluación inicial, se realizará una asamblea en la que se traten temas sobre que vamos a trabajar durante las actividades y cómo lo vamos a trabajar. De esta manera surgirán una serie de preguntas, las cuales serán fundamentales para guiar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Todos los temas tratados durante la asamblea, así como las preguntas de los alumnos, quedarán recogidos en un diario de clase. El diario de clase es un instrumento de evaluación que permite tomar decisiones más fundamentadas, valorando la acción de manera más consciente (Porlán Ariza, R. 2008). Todas estas anotaciones se utilizarán como un recurso de recogida de información para una posterior evaluación final. *Anexo 10.*

Continuando con la evaluación continua, se llevará a cabo con una ficha de anecdotario. La ficha de anecdotario es un instrumento de evaluación que sirve para registrar la evolución de los alumnos en su proceso de aprendizaje (Hamodi, C., López Pastor, V. M., y López Pastor, A. T., 2015).

El docente tendrá en su posesión una ficha de anecdotario para cada una de las actividades, en las que quedarán registradas las diferentes observaciones recogidas durante las actividades, o cualquier otro aspecto importante que se quiera recalcar durante el desarrollo de la actividad. *Anexo 11.*

Finalmente, se realizará la evaluación final. Para ello se dispondrá de una lista de control grupal donde se registrarán diferentes ítems orientados con las actividades realizadas y el progreso de los alumnos.

La lista de control, o de cotejo, es un instrumento de evaluación que presenta una enumeración de conductas, cualidades o características observables o esperables de los alumnos (GRUPAL, E. D. L. D. C., 2015). Para llenar la lista, se tendrán en cuenta todas las observaciones anotadas durante las anteriores evaluaciones y las autoevaluaciones realizadas por los alumnos en la “Diana de evaluación”. *Anexo 12*.

Los datos recogidos nos darán una gran cantidad de información muy importante para ver cómo se han conseguido los objetivos propuestos y también como punto de partida para mejorar aquellos aspectos que necesiten prestarles una dedicación más exhaustiva.

5. Conclusión

Gracias a mi investigación sobre los beneficios de aplicar prácticas de Psicología Positiva y la importancia de estimular el desarrollo de las fortalezas personales en el aula, he podido llegar a la conclusión de que todo maestro debe de tener en cuenta el bienestar emocional de sus alumnos y tiene que saber diseñar actividades y propuestas orientadas a fomentar el desarrollo integral de su alumnado.

Como bien he podido observar, la Psicología Positiva ha sido denominada por algunos autores como “la ciencia de la felicidad” (Lyubomirsky, S., 2021). Esta disciplina se enfoca en examinar las fortalezas, virtudes y habilidades humanas como fundamentos para entender los elementos que contribuyen al bienestar humano.

Tras finalizar mi investigación sobre el programa “Aulas Felices”, he llegado a conclusión de la importancia que tiene saber fomentar el bienestar emocional de los alumnos, así como trabajar actividades en las que se fomente el desarrollo de las fortalezas personales desde edades tempranas, para conseguir mejores resultados de cara al futuro.

Aunque la implementación completa de la propuesta no ha sido posible, gracias a las sesiones realizadas se ha podido observar la importancia de integrar prácticas educativas que fomenten el autoconocimiento, la autorregulación emocional y la empatía en el entorno educativo. Ayudar a los alumnos a gestionar el estrés, afrontar los desafíos de la vida y mantener una actitud positiva frente a los problemas, son recursos muy valiosos que proporciona la Psicología Positiva.

Los alumnos han participado activa y positivamente en todas las actividades propuestas, cada uno a su nivel, debido al alto grado de diversidad del aula, respetando siempre el concepto de inclusividad y cooperación. Así mismo, se contó con alguna limitación puntual, como fue el escaso personal educativo con el que se contó en alguna actividad en concreto.

Por este motivo, el no haber podido implementar de forma completa la propuesta, no se han podido observar los resultados de manera integral, lo que dificulta saber su efectividad y el impacto real en los participantes. Fomentar el desarrollo de las fortalezas personales requiere un largo tiempo de seguimiento y evaluación para comprender plenamente cómo las actividades y prácticas influyen en el crecimiento y bienestar de los alumnos, por lo que no se ha llegado a alcanzar en su plenitud el objetivo principal de la propuesta. Lo que, sí que se ha podido observar, es como muchos de los alumnos, ya tenían adquiridas algunas de las fortalezas trabajadas, y, por el contrario, se encontraron alumnos que mostraban una mayor resistencia o dificultad para desarrollar ciertas habilidades.

Podemos encontrarnos con dos maneras diferentes de ver el surgimiento de las fortalezas personales a la hora de trabajarlas en un aula (Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M., 2012). Encontramos el “enfoque restringido”, el cual se centra en detectar las fortalezas que ya posee ese alumno y plantear estrategias para potenciarlas, y el “enfoque abierto”, que consiste en cultivar en los alumnos el mayor número de fortalezas posibles. En este caso, la propuesta ha sido diseñada con un enfoque abierto, promoviendo así un ambiente en el que los alumnos tengan la oportunidad de explorar y desarrollar un mayor número de habilidades y virtudes que contribuyan a su crecimiento personal y académico.

Tal y como se ha citado más arriba, llegar a un clima de bienestar emocional en un aula, es muy importante a la hora de llevar a cabo actividades que favorezcan en el surgimiento de las fortalezas personales durante un largo periodo de tiempo. Con esto hago referencia a que, considero que es necesario implementar dicha propuesta durante un periodo de tiempo más extenso, no únicamente enmarcarla dentro de un mes en concreto, esto hará que los beneficios sean a largo plazo y no se pierda lo aprendido por el camino, obteniendo resultados más positivos e integrando estas prácticas escolares en el diseño curricular durante todo el curso escolar. Para lograr dichos objetivos, es muy relevante que los docentes sean conscientes de la importancia que tiene ayudar a los alumnos a incidir y poner en relevancia sus fortalezas personales y a introducir conceptos de

Psicología Positiva en las aulas. El papel de los maestros es de vital importancia en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los alumnos, por lo que deben estar integrados en todas las posibles prácticas educativas y deben saber diseñar estrategias y actividades adecuadas para fomentar un clima de bienestar emocional en el aula y crear individuos felices, ayudando a los estudiantes a autoexplorarse y a favorecer relaciones sociales con sus iguales y adultos.

Hay que tener en cuenta que, además de educar en el conocimiento, debemos educar en la felicidad (Piñeiro, B., 2016), reconociendo a cada individuo como una entidad completa y no únicamente como un simple alumno pasivo sentado en el aula. Esto implica abordar un enfoque que valore tanto el crecimiento académico como el bienestar emocional y social de los estudiantes.

Actualmente existen muchas propuestas de intervención relacionadas con el programa “Aulas Felices”, aunque esta propuesta se diferencia del resto por su enfoque centrado en el desarrollo integral de los alumnos. Muchas de las propuestas investigadas, únicamente se enfocan en aspectos específicos del bienestar, como el manejo del estrés o el desarrollo de habilidades sociales.

Tras haber investigado algunas de las propuestas ya existentes, se ha llegado a una conclusión común que habla sobre la cantidad de beneficios que aporta este programa a la comunidad educativa. La implementación del programa “Aulas Felices”, ha demostrado no solo mejorar el clima escolar y la satisfacción de los estudiantes, sino también potenciar el rendimiento académico, fortalecer las relaciones interpersonales y desarrollar habilidades socioemocionales clave para el éxito en la vida.

Como conclusión, queda reflejado que ayudando a comprender y atendiendo a las necesidades emocionales y psicológicas de los alumnos, podemos crear un entorno educativo más inclusivo y enriquecedor, donde cada individuo tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial no solo intelectual, sino también personal y emocional.

6. Referencias bibliográficas

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 50-57.
<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2821.pdf>
- Alpízar Rojas, H. Y., y Salas Marín, D. E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Wimblu*, 5(1), 65-83.
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ElPapelDeLasEmocionesPositivasEnElDesarrolloDeLaPs-3922019%20(3).pdf
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., y Salvador Monge, M. D. M. (2011). Aulas felices. *AMAzônica*, 6(1), 62-87.
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-AulasFelices-3915945%20(11).pdf
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M. (2012). *Programa “Aulas Felices”*. *Psicología Positiva aplicada a la educación*. Equipo SATI.
<https://conrecursos.org/wp-content/uploads/2021/06/Libro-del-Programa-Aulas-Felices.-Psicologia-Positiva-aplicada-a-la-Educacion.pdf>
- Bastos Andrade, L. (2022). La Psicología Positiva en el contexto de la psicología estadounidense. <https://philpapers.org/archive/ANDLPP-3.pdf>
- Bisquerra Alzina, R., y Hernández Paniello, S. (2017). Psicología Positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.
<https://www.redalyc.org/journal/778/77849972006/77849972006.pdf>
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 1, 24-35.
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>
- Campo Ternera, L. A., Ochoa De Luque, N. E. O., Pérez Parra, C., Quiroz Gómez, J., y Rodríguez Martínez, D. (2011). Procesos psicológicos vinculados al aprendizaje y su relación con el desarrollo personal-social en la infancia. *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud*, 8(2), 175-189.
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ProcesosPsico

- Casanova, M. A. (1998). Evaluación: Concepto, tipología y objetivos. *La evaluación educativa. Escuela básica, 1*, 67-102.
https://cursa.ihmc.us/rid=1303160302515_965178929_26374/EvaluacionConceptoTipologia_Y_Objetivo.pdf
- Castro Liñán, G. (2008). La Psicología Positiva. *Revista de Psicología (Trujillo)*, 10, 150-153. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/531>
- Cazorla Pérez, M. (2012). Aplicación de un programa para la convivencia escolar" Aulas felices". Extraído el 19 de mayo de 2024 desde https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/1176/Cazorla_Perez_Manuel.pdf
- Delgado García, A. M., y Oliver Cuello, R. (2009). Interacción entre la evaluación continua y la autoevaluación formativa: La potenciación del aprendizaje autónomo. *Revista de docencia universitaria*, 7(4). <https://revistas.um.es/redu/article/view/92581>
- Domínguez Bolaños, R. E., y Ibarra Cruz, E. (2017). La Psicología Positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Fernández Berrocal, P., y Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. <https://rieeb.ibero.mx/index.php/rieeb/article/view/5/6>
- Fuertes Camacho, M. T. (2011). La observación de las prácticas educativas como elemento de evaluación y de mejora de la calidad en la formación inicial y continua del profesorado. *Revista de docencia universitaria*. https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/1297/Fuertes%20Camacho%20Teresa_Observacion%20practicas_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gálvez Galve, J. J. (2013). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 7(1), 5-8. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-AtencionPlena-4128513%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-AtencionPlena-4128513%20(4).pdf)
- García Cruz, N. (2020). Aulas felices en el nivel inicial. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2531>

- García, R., Traver, J. A., y Candela, I. (2001). Aprendizaje cooperativo. *Fundamentos, características y técnicas*. Madrid: CCS. <https://edicionesescalasancias.org/wp-content/uploads/2019/10/Cuade>
- González, R., y Seligman, M. (2019). Educación positiva: Grit y fortalezas de carácter. *La ciencia de enseñar. Aportes desde la psicología cognitiva a la educación.*, 95. https://www.researchgate.net/profile/Javier-Sanchez-Rosas/publication/337721015_Aburrimiento_Funcion_causas_y_estrategias_de_intervencion/links/5de6e26292851c83645fc798/Aburrimiento-Funcion-causas-y-estrategias-de-intervencion.pdf#page=96
- GRUPAL, E. D. L. D. C. (2015). Lista de cotejo, lista de control o checklist. *PRESENTACIÓN* i. <https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/11/fichas-procedimientos-evaluacion.pdf#page=24>
- Hamodi, C., López Pastor, V. M., y López Pastor, A. T. (2015). Medios, técnicas e instrumentos de evaluación formativa y compartida del aprendizaje en educación superior. *Perfiles educativos*, 37(147), 146-161. <https://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v37n147/v37n147a9.pdf>
- Hernández, M. G. (2011). Programa «Aulas felices». Psicología Positiva aplicada a la educación. *Pulso. Revista de educación*, (34), 231-234. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/5200%20\(13\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/5200%20(13).pdf)
- Hervás, G. (2009). Psicología Positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 23-41. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>
- Kern, ML, Waters, LE, Adler, A. y White, MA (2015). Un enfoque multidimensional para medir el bienestar de los estudiantes: aplicación del marco PERMA. *La revista de Psicología Positiva*, 10 (3), 262-271.
- Lupano Perugini, M. L., y Castro Solano, A. (2010). Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias psicológicas*, 4(1), 43-56. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Lyubomirsky, S. (2021). *La ciencia de la felicidad*. Ediciones Urano. <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=E5zQEAAAQBA>

Machargo Salvador, J. (1991). Desarrollo personal y social en los años de la educación infantil. *El Guiniguada.*
https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/5041/2/0235347_01991_0008.pdf

Mariñelarena-Dondena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica. *Psicodebate, 12,* 9-22.
<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/364>

Mariñelarena-Dondena, L., y Klappenbach, H. A. A. (2010). La Psicología Positiva en la revista *Psicodebate* (2000-2007).
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/158662/CONICET_Digital_Nro.21cb9161-adf9-4cf9-8582-72387b02823e_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Mesurado, M. B. (2017). Psicología Positiva.
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/42942/CONICET_Digital_Nro.c14969a0-e42e-4364-bcd3-cad0f04b631a_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Molina Soria, M., Pascual Arias, C., y López Pastor, V. M. (2020). El rendimiento académico y la evaluación formativa y compartida en formación del profesorado. *ALTERIDAD. Revista de Educación, 15(2),* 204-215.
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/alteridad/v15n2/1390-325X-alt-15-02-00204.pdf>

Murillo, A. L., Sánchez-Gómez, M., y Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional en familia: Un programa formativo para padres e hijos de 3 a 6 años. *Know and share psychology, 1(4).* <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/4339>

Orden ECD/853/2022 del 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA 116 del 17 de junio de 2022.

Perandones González, T. M., Lledó Carreres, A., y Grau Company, S. (2010). Contribuciones de la Psicología Positiva al ámbito de la profesión docente. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1),* 17-24. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324001.pdf>

Pérez Garcés, A., y Rodríguez Martínez, A. (2017). Propuesta de intervención para aplicar el programa Aulas Felices en un aula de educación infantil.
<https://zaguan.unizar.es/record/77987/files/TAZ-TFG-2018-1502.pdf>

Porlán Ariza, R. (2008). El diario de clase y el análisis de la práctica. *Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía*, 8 p.
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/25448/El%20Diario%20de%20clase%20y%20el%20análisis%20de%20la%20práctica..pdf?sequence=1>

Prieto Egido, M. (2018). La psicologización de la educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la Psicología Positiva. *Educación XXI*, 21(1), 303-320. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70653466014.pdf>

Ramírez Lezama, X (2019). Cuentos motores. Educación física. Recuperado de:
<https://es.slideshare.net/xochitllezama/cuento-motor-166287886>.

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, Madrid: Boletín oficial del Estado (2022)

Salanova, M., y López-Zafra, E. (2011). Introducción: Psicología social y psicología positiva. *International Journal of Social Psychology*, 26(3), 339-343.
<https://doi.org/10.1174/021347411797361248>

Schwartz, S., y Pollishuke, M. (1995). *Aprendizaje activo: una organización de la clase centrada en el alumnado* (Vol. 134). Narcea Ediciones.
<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=1fKiBLwAig4C&>

Seligman, M. E. (2017). *La auténtica felicidad*. B de Bolsillo.
<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=wA4JDgAAQBAJ>

Silverstein, S. (1964). *El árbol generoso*. Editorial Harper Collins Español.

Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y terapias constructivas: una propuesta integradora. *Terapia psicológica*, 31(1), 115-125.
<https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-48082013000100011&scr>

Uriarte Arciniega, J. D. D. (2006). Construir la resiliencia en la escuela.
<https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/7215/Rev.%20Psicodidactica%2011%281%29%20-%207-24.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vadillo Larios, A. (2013). Fortalezas personales, Inteligencia Emocional y Bienestar psicológico en estudiantes de grado de la UVa.
<https://airamvl.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/01/trabajo-fin-de-mc3a1ster-airam-vadillo.pdf>

Vera Poseck, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>

Viera Torres, T. (2003). El aprendizaje verbal significativo de Ausubel. Algunas consideraciones desde el enfoque histórico cultural. *Universidades*, (26), 37-43.
<https://www.redalyc.org/pdf/373/37302605.pdf>

Villagra, S. E., Gil, M. A., y Nievias, R. P. (2018). El Diario de Clase como instrumento de acercamiento al ser docente. In *Memorias de las Jornadas Nacionales y Congreso Internacional en Enseñanza de la Biología* (Vol. 1, No. Extraordinario, pp. 157-163).
<https://congresos.adbia.org.ar/index.php/congresos/article/view/347>

7. Anexo

ANEXO 1



ANEXO 2



ANEXO 3



ANEXO 4



ANEXO 5



Programa Aulas Felices: propuesta de intervención sobre la aplicación del programa en un aula de Educación infantil

ANEXO 6



ANEXO 7

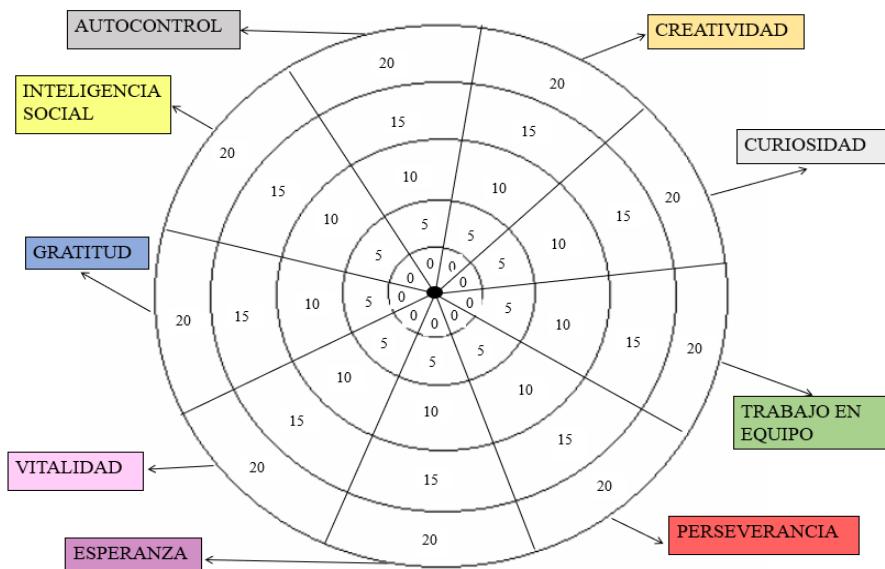


ANEXO 8





ANEXO 9



PREGUNTAS REFLEXIÓN ALUMNOS	
<u>FORTALEZA</u>	<u>PREGUNTAS</u>
Creatividad	¿He pensado en cómo hacer mi dibujo para que sea diferente al resto, o solo lo he dibujado sin pensar en lo que estaba dibujando?
Curiosidad	¿He realizado preguntas durante la actividad para saber más sobre lo que hay dentro de la caja? ¿He mostrado interés por aprender?
Perseverancia	¿He acabado la actividad sin enfadarme o rendirme por no conseguir lo que quería? ¿He mostrado atención?
Vitalidad	¿He hecho la actividad con ganas y dando lo mejor de mí mismo?

Inteligencia social	¿He sabido identificar lo que sentían los compañeros en sus historias? ¿He aprendido que emociones pueden sentir mis compañeros y yo?
Trabajo en equipo	¿He escuchado las ideas de mis compañeros y me he dejado aconsejar, o he hecho lo que yo quería sin tener en cuenta a los demás?
Autocontrol	¿He sabido mantenerme quieto cuando la música no sonaba, siguiendo las reglas del juego?
Gratitud	¿Voy a dar las gracias siempre que alguien me de algo o haga algo por mí? ¿A mí me gusta que me den las gracias?
Esperanza	¿Cómo os sentís cuando creéis que algo bueno puede suceder en el futuro? ¿Hay que saber esperar las cosas con emoción y nunca rendirse?

ANEXO 10

Diario

Fecha: _____

Objetivos

Agradecimientos

Pensamientos

ANEXO 11

ANVERSO

ACTIVIDAD: _____ FECHA: _____

HORA: _____ EDAD: _____ CURSO: _____

LUGAR: _____

OBSERVACIONES:

REVERSO

INTERPRETACIÓN:

ORIENTACIÓN:

ANEXO 12

ÍTEM	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3
Ha sabido realizar el dibujo con originalidad e ingenio			
Ha expresado su creatividad sin fijarse en sus compañeros			
Ha mostrado actitud de interés y curiosidad por la actividad			
Ha realizado preguntas de interés para saber más			
Ha finalizado la actividad con éxito sin rendirse			
Ha estado atento al juego y no ha mostrado actitud de enfado al no conseguir lo que quería			
Ha sabido seguir las instrucciones en todo momento, prestando atención cuando era necesario			
Ha mantenido una actitud positiva durante el juego			
Ha sido capaz de ponerse en el lugar del compañero durante el juego			
Ha prestado atención a las historias de los demás			
Sabe trabajar en equipo			
Ha sabido escuchar a sus compañeros y tener en cuenta las opiniones de los demás			

Programa Aulas Felices: propuesta de intervención sobre la aplicación del programa en un aula de
Educación infantil

Ha estado atento y ha sabido seguir correctamente las instrucciones			
Ha contenido sus impulsos cuando era necesario			
Ha comprendido correctamente el concepto de gratitud			
Ha realizado la actividad de manera original y creativa			
Ha sabido desarrollar una visión positiva hacia el futuro			
Ha comprendido correctamente el concepto de esperanza			

SI	O
EN PROCESO	/
NO	X