



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Educación Positiva: Antecedentes, programas e importancia del liderazgo educativo.

Autor/es

Ana Garcés Aznárez

Director/es

María Jesús Castán Borderías

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

Septiembre 2016

Índice

Resumen/Palabras clave.....	5
1. Introducción.....	6
1.1. Preámbulo.....	6
1.2. Tema elegido, interés y originalidad.....	7
1.3. Problema base.....	8
1.4. Justificación.....	8
1.5. Statu Quo.....	9
1.6. Objetivos.....	10
1.7. Fuentes documentales.....	11
2. Método.....	11
3. Fundamentación teórica.....	12
3.1. Marco teórico.....	13
3.1.1. Psicología Positiva.....	15
I. Conceptos fundamentales.....	17
II. Psicología Positiva y Mindfulness.....	23
III. La Psicología Positiva aplicada a la educación: Educación positiva.....	25
3.2. Revisión de autores, entidades y programas.....	27
3.2.1. Autores y Entidades referentes.....	27
3.2.2. Programas y proyectos educativos ya implementados.....	35

I. Dos programas pioneros: Plan de Estudios de Psicología Positiva del Instituto Starth Haven de Philadelphia (Seligman, 2002) y The Geelong Grammar School Project (Seligman, 2009).....	38
II. Un programa a nivel internacional: Modelo educativo SEK internacional Schools.....	40
III. Un programa a nivel europeo: PositivitiES Applied Positive Psychology for the European Schools (2012)	41
IV. Un programa a nivel nacional: Programa AULAS FELICES (2012)	43
4. La importancia de la formación docente y el liderazgo educativo.....	46
4.1. Relación con la Teoría Social del Aprendizaje o el Aprendizaje por Observación o Modelado de Albert Bandura.....	47
4.2. Formación y liderazgo educativo.....	48
4.3. Dos líderes educativos: Benjamin Zander y Toshiro Kanamori.....	53
4.4. Oportunidades de formación.....	55
4.5. Entrevistas a profesionales.....	56
5. Análisis de resultados.....	57
6. Conclusiones.....	57
7. Referencias bibliográficas.....	60
Anexo 1.....	64
Anexo 2.....	65

Índice de tablas

Tabla 1. Clasificación de fortalezas VIA.....	20
Tabla 2. Relación de los programas encontrados, autor, año y localización.....	36
Tabla 3. Estructura general del Programa AULAS FELICES.....	45

Índice de figuras

Figura 1. Características positivas de la experiencia de fluir.....	28
Figura 2: Efectos secuenciados de las emociones positivas.....	31
Figura 3. Fases del proceso de aprendizaje. PositivitiES.....	43

Educación Positiva: Antecedentes, programas e importancia del liderazgo educativo.

Positive Education: History, programs and importance of educational leadership.

- Elaborado por Ana Garcés Aznárez.
- Dirigido por María Jesús Castán Borderías.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Septiembre del año 2016
- Número de palabras (sin incluir anexos): 18.000

Resumen

Actualmente, la dimensión emocional del aprendizaje ocupa un lugar importante en la formación integral de los alumnos, permitiendo alcanzar un éxito, tanto a nivel académico como personal. Partiendo de una base establecida anteriormente, por la ya conocida Educación Emocional, se presenta un trabajo de investigación teórica que encuentra un problema base en la escasa difusión y el breve conocimiento de la Educación Positiva, todavía muy novedosa en nuestro país.

Con motivo de facilitar su comprensión y difusión a toda la comunidad educativa, el presente trabajo tiene como objetivo, revisar las corrientes y estudios precursores, analizando como principal antecedente el movimiento de la Psicología Positiva; además de, investigar y recopilar propuestas educativas y experiencias llevadas a cabo a nivel nacional e internacional; dirigiendo en última instancia el interés hacia la formación docente y el liderazgo educativo. De esta investigación se desprende que, la figura del docente, como principal agente del cambio educativo, debe asumir la responsabilidad de renovarse y crecer personalmente, a la par que sus alumnos, difundiendo una educación basada en las fortalezas y virtudes humanas.

Palabras clave

Educación Positiva, Psicología Positiva, Mindfulness, fortalezas y virtudes, liderazgo educativo.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. PREÁMBULO

“La dimensión emocional del cambio educativo no es un lujo, sino un elemento fundamental del éxito y sostenibilidad de la mejora de la educación y, por tanto, merece mayor atención” (Gento y Cortés, 2011, p.16).

Cuando se habla de mejoras y cambios en esta sociedad, a menudo surgen temas relacionados con la inteligencia o el éxito, el error fundamental que se comete es olvidar la dimensión emocional, siendo esta imprescindible para lograr los propósitos de mejora (Fernández, 2014).

En los últimos años se han llevado a cabo diversas investigaciones acerca de la juventud y la era digital, de los cuales se han obtenido diferentes resultados. Fernández (2014), expone dos de estas investigaciones, en las que se observa un gran contraste. La primera, resume que estos jóvenes son más inteligentes, curiosos y asertivos, que aceptan con mayor facilidad la diversidad y tienen más autoestima. Mientras que la segunda investigación, revela que estos jóvenes pierden su capacidad de atención, sufren estrés, vanidad e incluso crueldad.

En la línea de este segundo estudio encontramos investigaciones destacadas por autores como Seligman (precursor del movimiento de la Psicología Positiva) o Goleman (uno de los precursores del estudio de la Inteligencia Emocional), quienes afirman la existencia de un aumento del nivel de estrés y depresión en los últimos cincuenta años, habiendo además un descenso considerable en la media de edad de inicio de la depresión entre la población.

Ante estas situaciones, apremia la necesidad de comprender que vivimos en una sociedad cambiante y diversa que exige un modelo de escuela que responda a sus demandas, unas demandas emocionales y afectivas.

Uno de los grandes referentes que expone esta necesidad y este cambio es Delors, en el año 1996, con el informe para la UNESCO de la Comisión Internacional sobre Educación para el Siglo Veintiuno: *La educación encierra un tesoro*. En el cuarto capítulo, Los cuatro pilares de la educación expone que:

El siglo XXI, que ofrecerá recursos sin precedentes tanto a la circulación y al almacenamiento de informaciones como a la comunicación, planteará a la educación una doble exigencia. ... Ya no basta con que cada individuo acumule al comienzo de su vida una reserva de conocimientos a la que podrá recurrir después sin límites. Sobre todo, debe estar en condiciones de aprovechar y utilizar durante toda la vida cada oportunidad que se le presente de actualizar, profundizar y enriquecer ese primer saber y adaptarse a un mundo en permanente cambio. (Delors, 1996, p. 91)

En línea con lo que argumentan autores anteriores como Fernández (2014), el nuevo papel del docente debe ser de *líder educativo*, entendido como la capacidad de comunicar ideas y entusiasmo, con una perspectiva encaminada a la mejora de la calidad educativa, desde las motivaciones y capacidades de los docentes o como diríamos desde una perspectiva de Psicología Positiva, desde las fortalezas, además de la influencia de un ambiente y un clima escolar óptimo.

Ningún problema se torna tan importante sobre nuestro futuro como los referidos a la educación, ya que todo o casi todo pasa antes por ella. El momento y la sociedad en que vivimos necesita un cambio y la escuela debe cambiar para hacerlo posible. Sabemos que las soluciones no son fáciles ni inmediatas, pero por suerte contamos con un bagaje que se ha venido desarrollando hasta llegar al surgimiento de la Psicología Positiva y con él, la Educación Positiva, lo cual nos da una base desde la que comenzar y en la que apoyarnos.

1.2. Tema elegido, interés y originalidad

El desarrollo del presente trabajo de investigación teórica surge de la necesidad de revisar y comprender las diferentes corrientes y visiones que se establecen alrededor de lo que se ha denominando como un nuevo paradigma educativo con el surgimiento de la Educación Positiva, teniendo como marco de referencia la Psicología Positiva y como antecedente más cercano la Educación Emocional.

Además, pretende ser una llamada de atención a los futuros y nuevos docentes, a la par que una propuesta de reflexión para aquellos que ya tienen una determinada experiencia a nivel profesional dentro del sistema educativo. Poniendo de relieve las cuestiones correspondientes a cuál debe ser nuestro papel en la educación de hoy en día; la necesidad de analizar qué competencias debemos suscitar en los alumnos y con qué

tipo de recursos debemos y podemos contar para abordar este cambio en la educación, prestando atención al liderazgo educativo, las habilidades intrapersonales e interpersonales dentro de nuevos programas educativos y oportunidades de formación.

1.3. Problema base

Partimos de un problema base, dado por la consideración de que existe un déficit en la difusión, el conocimiento y la práctica de la Educación Positiva a nivel general en nuestro país. Tratándose de una corriente muy novedosa, de la que podemos obtener grandes beneficios, se ve necesario minimizar el riesgo de posibles malas prácticas así como del rechazo o la incompreensión de esta corriente por parte de la comunidad educativa.

1.4. Justificación

Se va a llevar a cabo una investigación teórica con motivo de revisar la trayectoria, dirección e impacto de un cambio educativo promovido por la corriente de Psicología Positiva. Esta investigación parte de una problemática base, conformada por el choque existente entre la necesidad y la dificultad de cambio que se establece en nuestra sociedad.

“La educación es la única profesión a la que se llega ya aprendida”. Esta frase (recogida personalmente en una jornada de Inteligencia Emocional en Zaragoza; impartida por M^a del Mar Romera¹) expresa la problemática principal a la que se enfrenta la educación: *La dificultad de cambio*.

Al incorporarnos al sistema educativo en calidad de docentes, lo hacemos con un bagaje personal, que se corresponde al de la educación recibida durante la etapa en que fuimos discentes o alumnos. Este bagaje personal nos condiciona irremediamente en nuestra labor docente; a través de la Teoría Social de Aprendizaje del psicólogo Albert Bandura, postulada en los años 70, como veremos en el desarrollo de este trabajo, entendemos que el comportamiento de las personas no solo se desarrolla a través del aprendizaje directo debido al condicionamiento operante y clásico, sino que también se

¹ M^a del Mar Romera: Maestra, licenciada en pedagogía y en psicopedagogía. Especialista en Inteligencia Emocional y presidenta de la Asociación Pedagógica Francesco Tonucci.

desarrolla por medio del aprendizaje vicario, es decir, lo que se aprende indirectamente por la observación y la representación simbólica de otras personas y situaciones (Pascual, 2009).

Esto explica la realidad de que, los docentes estamos condicionados por las prácticas educativas tradicionales, que dificultan en cierto modo la renovación, lo que genera una problemática al chocar con el tipo de sociedad en la que vivimos. Una sociedad de cambio intrageneracional, caracterizada por ser impredecible o líquida, en la que un mismo individuo debe estar en continua renovación para no quedar obsoleto.

Hablamos pues de una sociedad del conocimiento, resultado de los procesos y consecuencias de la mundialización y la globalización; una era en la que el conocimiento y la comunicación traspasan todas las barreras gracias a la tecnología. Es también una sociedad de incertidumbre, en la que el papel tradicional del maestro (transmitir conocimientos) queda obsoleto, así pues, se le encarga a la enseñanza la misión de suscitar capacidades y destrezas que permitan sobrevivir y tener éxito a esta sociedad (Mella, 2003).

1.5. Statu Quo

Venimos de una tradición educativa en la que la figura del CI (cociente intelectual) servía como medidor de éxito. Entendiendo como persona inteligente a aquella que obtiene una puntuación alta en un test de inteligencia y la cual muestra un buen rendimiento académico. Ahora nos posicionamos desde una visión crítica para comprender que la “inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional” y que “la inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida diaria” (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, p.85).

Es pues en los años noventa, con el surgimiento de la Inteligencia Emocional, cuando se empieza a promover una educación que apuesta por las habilidades emocionales como promotoras de una vida plena, planteando la necesidad de contemplar lo emocional dentro del currículo desde edades tempranas. De esta necesidad, señalada por el autor Daniel Goleman como la necesidad de “*escolarizar las emociones*” (Goleman, 1996, p.395), surge la conocida Educación Emocional, la cual se propone desarrollar la personalidad integral del alumno (de Andrés, 2005).

De este nuevo interés surgen diversos programas y materiales educativos, los cuales pretenden ayudar y favorecer las relaciones socioafectivas entre el profesorado y el alumnado. El ejemplo más actual y relevante que se desprende de esta corriente es el que encontramos en Canarias, donde ya se está impartiendo una nueva asignatura con el nombre de *Educación Emocional y para la Creatividad*, en la que como se aclara en su currículo:

Es importante resaltar la idea de transversalidad y globalidad que tiene esta asignatura... No se entiende un aprendizaje donde el alumnado no movilice sus propias emociones y desarrolle todo su potencial creativo. Por esta razón, esta asignatura tiene que ser vista, no solo como un espacio y un tiempo específico en el horario escolar para tratar estos aspectos, sino sobre todo, como una oportunidad para que las emociones y la creatividad impregnen todas y cada una del resto de asignaturas de la etapa. (DECRETO 89/2014)

Por último y teniendo como antecedentes la Inteligencia Emocional entre otros, surge la denominada Psicología Positiva en el año 1998 y con ella, más tarde, la Educación Positiva. Actualmente, esta disciplina sigue siendo muy novedosa y en términos de expansión.

Aunque es cierto que en España la Psicología Positiva se encuentra en pleno auge, citando los trabajos desarrollados por autores como Carmelo Vázquez, María Dolores Avia, Gonzalo Hervás o María Salanova entre otros y con la existencia de una Sociedad Española de Psicología Positiva (Ávalos, 2014), en el ámbito educativo de nuestro país, resulta una tarea complicada encontrar un gran número de experiencias basadas en esta Educación Positiva, obteniendo como resultado de esta búsqueda información y material propio de la Educación Emocional.

1.6. Objetivos

Es importante definir unos objetivos en torno al propósito de cada trabajo, en este caso los objetivos que van a estructurar y van a dar claridad y precisión a mi trabajo son los siguientes:

- Conocer y estudiar algunas de las corrientes y estudios precursores a este cambio educativo, aportando una breve revisión teórica acerca del movimiento de la Psicología Positiva y sus antecedentes.

- Recopilar y analizar de forma general, programas y experiencias educativas basados en la Psicología Positiva a nivel nacional e internacional.
- Investigar y considerar la importancia del liderazgo educativo y la formación docente como motor de cambio.

1.7. Fuentes documentales

Para la búsqueda de información y desarrollo del presente trabajo se han utilizado las siguientes fuentes documentales:

- Catálogo Roble de la biblioteca de la Universidad de Zaragoza.
- Google Académico
- Bases de datos: Redined; Dialnet; CSIC; ERIC.

2. MÉTODO

Con motivo de cumplir y desarrollar los objetivos propuestos se ha seguido, principalmente, una metodología bibliográfica de *revisión descriptiva*, la cual, pretende proporcionar al lector una puesta al día sobre conceptos útiles de diferentes áreas que están sometidas a constante evolución (Guirao-Goris, Olmedo y Ferrer, 2008).

En nuestro caso, el área de estudio va a ser la educación y en concreto las nuevas disciplinas basadas en la Psicología Positiva.

Se han seguido cuatro fases durante el proceso de realización:

- Definir los objetivos de la revisión.
- Búsqueda de documentos e información en diferentes fuentes y bases de datos.
- Organización de la información a través de guiones y mapas conceptuales.
- Redacción y revisión simultánea.

Habiendo quedado expuestos los objetivos en el punto anterior, nos centraremos directamente en detallar de forma breve la búsqueda de información.

Para llevar a cabo esta fase han sido necesarias diferentes estrategias; la primera consistió en describir unas palabras clave básicas, como: Psicología Positiva, Educación Positiva, Formación docente. Con estas primeras palabras se inició una búsqueda en el Catálogo Roble de la biblioteca de la Universidad de Zaragoza, utilizando tres tipos de

filtros para ello: palabra clave, autor o título. En una primera búsqueda se reservaron un total de ocho libros y tres eBooks, de los cuales, cinco fueron desestimados por su falta de compatibilidad con el tema a estudiar.

En una segunda estrategia, se realizó una búsqueda en internet en el buscador Google Académico, utilizando términos similares y añadiendo descriptores como: antecedentes, programas, experiencias, Inteligencia Emocional o Mindfulness. Para la selección de estos artículos y libros sirvió como guía, en un primer momento, el título, estimando su aproximación y relación con el tema; en una segunda criba se consideró el formato y la presentación del trabajo, para proceder a la lectura del resumen; en último lugar, antes de descargar cada artículo, se realizó una lectura rápida considerando el índice y los apartados propuestos.

Por último, para una búsqueda más concreta fueron utilizadas principalmente dos bases de datos, Redined y Dialnet, esta estrategia sirvió para localizar de forma más eficaz artículos referenciados o nombrados en otros documentos de interés, además de artículos concretos de los principales autores.

Finalmente, las dos últimas fases consistieron en una organización de la información a través de herramientas cognitivas como mapas mentales y conceptuales, los cuales ayudaron a estructurar el guión a seguir y la redacción del mismo.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este apartado de fundamentación teórica tiene como objeto la recopilación y estructuración de las principales aportaciones teóricas en las últimas décadas en el ámbito psicológico, que han conducido a este cambio social y educativo, hasta llegar al movimiento de la Psicología Positiva como unificadora de estas corrientes y estudios, estableciendo así el marco teórico de referencia para la disciplina emergente de la Educación Positiva.

Paralelamente, uno de los objetivos de esta fundamentación será estudiar, de forma puntual, la relevancia del Mindfulness en este marco de referencia y sus aportaciones. Así como hacer una breve revisión de algunos de los autores y entidades que han destacado en el ámbito educativo desde esta corriente de Psicología Positiva.

3.1. Marco teórico

Con motivo de allanar el camino hacia la comprensión de este reciente movimiento psicológico, denominado Psicología Positiva, vamos a estructurar y revisar los antecedentes teóricos, pertenecientes a un ámbito de interés centrado en los aspectos positivos del psiquismo humano.

Nos damos cuenta de que este interés no es reciente ni exclusivo de la psicología al remontarnos a la Grecia clásica, en la que destacan entre otros, los escritos sobre *eudamonia* (felicidad o plenitud) del filósofo Aristóteles, quien decía que la vida virtuosa podía ser el camino para llegar a ella (Hervás, 2009).

Dentro de la historia de la propia psicología, situamos los inicios de este interés en los escritos de William James, en un contexto en el que la psicología académica norteamericana pone sus orígenes. Este autor, considerado por algunos como el *primer psicólogo positivista*, defendía la idea de que la experiencia subjetiva del individuo es imprescindible para el estudio del funcionamiento humano óptimo (Froh, 2004).

James tenía muy presente tanto en su propia vida como en la obra y escritos que produjo: que la capacidad para dirigir nuestra propia existencia, la autonomía, es fundamental para vivir una «vida buena» y que esta capacidad se adquiere en la medida en que aprendemos ciertos hábitos. (Thoilliez, 2013, p. 98)

Froh (2004), recoge lo que James propuso en su discurso presidencial en la American Psychological Association (APA) en 1906. Este planteaba el interrogante de “Por qué algunos individuos eran capaces de utilizar sus recursos al máximo de su capacidad y por qué otros no lo eran”. Con motivo de aclarar esto, propuso otros dos interrogantes: “¿Cuáles eran los límites de la energía humana? ¿Cómo se puede estimular y liberar esta energía para lograr el punto más óptimo?” (pp. 18-19).²

A mediados del siglo XX se empieza a hablar de un enfoque salugénico, el cual centra su interés en la salud y su promoción. Dentro de su desarrollo nos vamos a posicionar en dos grandes hitos: el primero, las aportaciones de la psicología

² “William James asked why some individuals were able to utilize their resources to their fullest capacity and others were not. In order to understand this, he said two more questions must be answered: “(a) What were the limits of human energy? and (b) How could this energy be stimulated and released so it could be put to optimal use?”

humanística (primera escuela psicológica en advertir las limitaciones del modelo médico, orientado hacia la enfermedad) y el segundo, los estudios, resultado de investigaciones independientes sobre aspectos funcionales del psiquismo (Mariñelarena-Dondena, 2012).

En cuanto a la psicología humanística, muchos autores destacan la existencia de objetivos e intereses comunes entre ésta y la Psicología Positiva. Froh (2004) argumenta que la psicología humanística tiene mucho que ver con la calidad de la experiencia humana, la principal diferencia parece residir en la metodología de investigación.

Entre los aportes de los grandes teóricos de esta psicología humanística, cabe destacar el interés de Carl Rogers en el funcionamiento pleno de las personas; junto con los estudios de Abraham Maslow, sobre las personas sanas y el concepto de auto-realización.

El segundo hito en el desarrollo, lo componen las investigaciones independientes sobre aspectos funcionales del psiquismo. En la década de los 80, como recogen los autores citados anteriormente, surgen estudios que para algunos representan un nuevo paradigma de reflexión teórica y metodológica, estos tienen como base temas relacionados con, entre otros, el bienestar psíquico (Diener, Ryan, Ryyf), la resiliencia (Werner y Smith, Cyrulnik, Melillo), la creatividad (De Bono, Simonton, Stein, Steinberg, Cyskszentmihalyi), las Inteligencias Múltiples (Gardner), la Inteligencia Emocional (Salovey y Maller, Goleman) o la Teoría de Apego (Bowlby, Ainsworth, Marrone).

Actualmente, la Psicología Positiva supone la manifestación más reciente en este enfoque salugénico, siendo uno de sus principales aportes el de, “consolidar el interés por los aspectos positivos del psiquismo, difundiendo tanto dentro de la comunidad científica como a nivel de la sociedad en general” (Mariñelarena-Dondena, 2012, p. 13).

Antes de poder centrarnos completamente en la Psicología Positiva, creo necesario hacer un inciso en el que se exponga de manera breve uno de estos estudios independientes, el de la *Inteligencia Emocional*, dadas su cercanía y conexión con el tema tratado, especialmente en el ámbito educativo como veremos más adelante.

Entendida como “una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento”; “las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio”. Surgida de la mano de los autores Salovey y Mayer en el año 1990 como “una nueva línea de investigación en el campo de la inteligencia y las diferencias individuales”, pretendiendo ser el estudio conjunto de las relaciones entre emoción e inteligencia. Este estudio, tras ser reconceptualizado en el año 1995 por el autor Goleman, adquiere un carácter más popular o comercial, en el que se han recogido las características personales positivas, encontrando “aspectos relacionados con la personalidad, las motivaciones, las habilidades sociales, las actitudes, etc.” (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, pp. 90-91).

Es importante tener en cuenta la relación existente entre Psicología Positiva e Inteligencia Emocional. Los autores nombrados anteriormente, señalan el interés compartido de estos enfoques, al poner ambos especial atención al estudio del bienestar en un sentido amplio.

Sin embargo, estos mismos advierten que, no debemos confundir las destrezas desarrolladas en los enfoques de Inteligencia Emocional, con las fortalezas personales y virtudes que propone la Psicología Positiva. Para la Inteligencia Emocional, el estudio de las emociones supone un elemento central, entendido como un proceso y no sólo como un resultado final. Esta, plantea que la unión entre el razonamiento, la interacción emoción-cognición y su procesamiento es la que proporciona a la persona un funcionamiento más adaptativo a nivel personal y social y por lo tanto, un mayor bienestar subjetivo.

3.1.1. Psicología Positiva

Tras haber analizado y estructurado este recorrido histórico, que nos lleva a los orígenes de la Psicología Positiva, podemos ahondar en la definición de este movimiento, sus inicios, sus objetivos y aportaciones y su campo de estudio.

Actualmente definida por la International Positive Psychology Association como: “el estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades” (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012, p. 11).

Una definición más amplia de este movimiento sería la propuesta por Contreras y Esguerra (2006):

La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. (p. 313)

Finalmente, una definición según dos de los referentes de este movimiento, Seligman y Cyskszentmihalyi, sería:

El campo de la Psicología Positiva, a un nivel subjetivo, refiere a las experiencias subjetivas: bienestar, alegría y satisfacción (en el pasado); esperanza y optimismo (para el futuro); y fluir *-flow-* y felicidad (en el presente). A un nivel individual refiere a los rasgos individuales positivos: capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, originalidad, visión de futuro, espiritualidad, talento, sabiduría. A un nivel grupal, refiere a las virtudes cívicas y las instituciones: responsabilidad, altruismo, moderación, tolerancia, ética. (Lupano y Castro, 2010, p. 46)

En cuanto a los inicios de este movimiento, se considera que datan de 1998, tras el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la APA (American Psychological Association); quién tras haberse dedicado al estudio de la indefensión aprendida y la psicopatología durante gran parte de su carrera, decide cambiar la dirección y dedicarse al estudio de lo que denominó *fortalezas y virtudes humanas*.

Un año después de este discurso presidencial, un grupo de investigadores, entre los que se encuentran Bárbara Fredrickson y Mihály Csikszentmihalyi, elaboraron un manifiesto de soporte a esta nueva perspectiva (Barahona, Sánchez y Urchaga, 2013).

Este cambio de planteamiento se produce a raíz de una necesidad; Lupano y Castro (2010) explican que, antes de la Segunda Guerra Mundial, la Psicología se había propuesto tres misiones: curar la enfermedad mental; ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfecha e identificar y promover el talento; de las cuales, dos de ellas fueron olvidadas tras la guerra, por una priorización de necesidades e intereses; curar la enfermedad mental.

Sin embargo, las investigaciones en psicología de los últimos años, como hemos podido observar, marcan una nueva tendencia a abordar las variables positivas y

preventivas en contraposición a los aspectos negativos y patológicos que se han venido estudiando tradicionalmente. Por ello, el objetivo de la Psicología Positiva se encuentra en catalizar este cambio hacia el desarrollo de las fortalezas personales (Contreras y Esguerra, 2006).

Antes de pasar a tratar los temas de estudio, autores como Hervás (2009) o Mariñelarena-Dondena (2012), destacan la necesidad de aclarar lo que no es la Psicología Positiva; no se trata de negar las experiencias de sufrimiento ni desestimar los aspectos negativos de las personas, sino llegar a una complementariedad, un modelo que pretende complementar al tradicional basado en la enfermedad, superando así una visión parcial del psiquismo humano.

Según Seligman y Csikszentmihalyi, recogido por Caruana (2010, p. 16):

En el campo de acción de la Psicología Positiva podemos diferenciar varios planos. El *plano de las experiencias subjetivas positivas*, que aborda temas como el bienestar subjetivo, la satisfacción vital, la fluidez, el optimismo y la esperanza. Asimismo se ocupa del desarrollo de *rasgos individuales positivos*: capacidad de amar, coraje, habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón y la compasión, la originalidad, la visión de futuro, el talento (sobredotación) y la sabiduría. El plano *grupal* busca el conocimiento y desarrollo de las virtudes cívicas que llevan a las personas a ser mejores ciudadanos: La responsabilidad, la protección, el cuidado, el amparo, el altruismo, el civismo, la moderación, la tolerancia, el trabajo ético.

Por último, junto a los temas de estudio de esta Psicología trataremos brevemente su organización interna, con motivo de llegar a una mejor comprensión y una visión más completa.

I. *Conceptos fundamentales*

Contenido, método e infraestructura de la Psicología Positiva

Seligman, en 1998, tras reunir a los que compondrían su equipo de trabajo, Mihaly Csikszentmihalyi y Ray Fowler, emprende la misión de concebir un contenido, un método y una infraestructura que diese sustento a la naciente Psicología Positiva (García-Vega, 2010).

Contenido: Fundamentado en tres pilares

- Estudio de la emoción positiva: en el que se matiza que su inicio pertenece a los estudios de la psicología experimental de la emoción positiva.
- Estudio de la personalidad positiva, fortalezas y virtudes: el cual a través de su ejercicio regular desarrolla emotividad positiva. (Seligman elige a Chris Peterson como uno de los directores, junto con el que más adelante establecería el estudio de las 24 fortalezas del carácter).
- Estudio de instituciones positivas. En relación a las familias, las comunidades unidas, la educación, etc.

Más tarde, en 2009, Seligman acoge un cuarto pilar, el de los vínculos positivos o bien, la vida social (García, 2013).

Método: utilizaron el método científico tradicional.

Infraestructura: se trabajó en la creación de “oportunidades de investigación y colaboración en todos los estamentos de la Psicología Positiva” (García-Vega, 2010, p.310). Dando oportunidades a los más jóvenes: científicos en mitad de sus carreras, nuevos profesores adjuntos, estudiantes de postdoctorado y de posgrado.

Finalmente, Seligman y su equipo concluyen que la Psicología Positiva no es un sustituto de estudios precedentes, sino un complemento y una ampliación.

El estudio de las emociones positivas

Área de estudio básica en la Psicología Positiva. Tras haberse desatendido en el pasado, la primera aproximación va a consistir, la mayoría de las veces en, etiquetar y definir adecuadamente la emoción positiva que se pretende estudiar. (Este proceso coincide en gran medida con lo que en Inteligencia Emocional se denomina alfabetización emocional). Ahondando, en un segundo paso, en su funcionamiento y sus consecuencias; tanto si se trata de emociones positivas, negativas o ambas (Hervás, 2009).

Se designan como emociones positivas aquellas que generan una sensación placentera, en contraposición a las negativas que producen malestar. Un ejemplo, mostrado por investigaciones acerca de los efectos positivos de estas emociones, es el citado por Hervás (2009, p. 28): “el afecto positivo mejora la capacidad para resolver problemas, aumenta la creatividad, mejora la capacidad para resistir el dolor, aumenta el

altruismo, etc.” mientras que: “Las emociones negativas son tremendamente útiles para la supervivencia y para prevenir otras muchas dinámicas negativas, al margen del peligro vital directo, como el rechazo interpersonal, el aislamiento o la pasividad”.

El estudio de las fortalezas personales

Este tema central, sobre el que se interesa la Psicología Positiva, tiene sus antecedentes en las teorías e investigaciones de la Psicología de la Personalidad; teniendo esta como objetivo identificar y describir las diferencias individuales, los aspectos característicos que diferencian a las personas unas de otras. Desde la Psicología Positiva, se ha situado el estudio de las fortalezas personales en las teorías de rasgos, siendo estos: patrones conductuales, pensamientos y emociones relativamente constantes, que dirigen nuestro comportamiento ante diferentes situaciones (Arguís, et al., 2012).

A diferencia de ciertos rasgos personales, que no poseen una connotación de valor y no son consideradas como más o menos deseables, existen rasgos que son generalmente considerados como valiosos, sirviendo de ejemplo la sabiduría o la capacidad para el trabajo en equipo, (Hervás, 2009). A estas las podemos denominar como fortalezas del carácter.

La Psicología Positiva entiende como algo esencial la tarea de conocer y comprender el origen de estas fortalezas del carácter, pudiendo así nombrarlas y disponer de teorías centradas en aspectos del ser humano que, según este mismo autor, “de otra forma se obviarían o, en el peor de los casos, se interpretarían en base a rasgos o procesos negativos” (p.28).

Peterson y Seligman (2004, p. 7) en su obra, plasman la creencia de que: “los puntos fuertes del carácter son la piedra angular de la condición humana y el uso de estas fortalezas del carácter representa una importante ruta hacia la buena vida psicológica”.

Estos autores aportan una clasificación de 24 caracteres o fortalezas personales, definidas a través de unos criterios de inclusión y exclusión, dando validez universal en todas las culturas y la posibilidad de ampliar este repertorio con fiabilidad. Una aportación que supone la oportunidad de acercamiento hacia un vocabulario común de rasgos positivos medibles (Peterson y Seligman, 2004).

Estas fortalezas se han estructurado a partir de seis virtudes o rasgos positivos, aceptados de forma universal, que constituyen lo que se denomina *buen carácter*: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia (Arguís, et al., 2012).

En la siguiente tabla, recogida por Hervás (2009), se exponen las 24 fortalezas con una breve descripción, agrupadas en función de las seis virtudes.

Tabla 1. Clasificación de fortalezas VIA. Extraído de Hervás, (2009, p.29)

1. Sabiduría y conocimiento.
<ul style="list-style-type: none">– Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.– Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.– Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.– Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.– Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otro
2. Coraje.
<ul style="list-style-type: none">– Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina.– Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.– Persistencia: finalizar lo que uno empieza.– Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.
3. Humanidad.
<ul style="list-style-type: none">– Bondad: hacer favores y ayudar a los demás.– Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás.– Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.
4. Justicia.
<ul style="list-style-type: none">– Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.

<ul style="list-style-type: none">- Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo.- Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.
5. Contención.
<ul style="list-style-type: none">- Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han hecho daño.- Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.- Prudencia: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir.- Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.
6. Transcendencia.
<ul style="list-style-type: none">- Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida.- Gratitud: ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.- Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.- Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.- Religiosidad: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.

A partir de esta clasificación se han desarrollado instrumentos de evaluación que miden las fortalezas. Los mismos autores han creado un cuestionario tipo autoinforme, con una versión para niños y otra para adultos:

- El VIA Inventory of Strengths (VIA-IS), para mayores de 18 años.
- El Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth), entre 8 y 17 años.

Cabe destacar que, lo característico y novedoso de este estudio es que no busca ni se centra en la debilidad, sino en conocer y aplicar en la vida cotidiana las fortalezas naturales y principales que cada uno ha desarrollado, tratando de “centrar el crecimiento de la persona en sus cualidades” (Hervás, 2009, p. 30).

Teorías del bienestar subjetivo

Existen diferentes visiones y teorías acerca del bienestar. Una de ellas es la propuesta por Carol Ryff en 1989, antes de la aparición de la Psicología Positiva, el estudio de esta autora por la definición de Salud Mental Positiva consistió en repasar las

investigaciones previas, realizadas por autores como, Maslow, Rogers, Jahoda, Jung, etc. Construyendo finalmente un modelo en el que se incluyen los distintos aspectos del *funcionamiento humano óptimo*. Un modelo compuesto por seis dimensiones básicas: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, y Crecimiento personal, que delimitarían el bienestar, teniendo por extremos, el funcionamiento óptimo, y el funcionamiento deficitario (Vázquez y Hervás, 2008).

Otra de las teorías es la propuesta por Seligman (2011), quien tratando de explicar el bienestar como constructo, hace un símil entre la medición del tiempo meteorológico y la medición del bienestar, entendiendo que los dos se miden a través de diferentes factores. Este autor, en una primera obra titulada *La auténtica felicidad* (2003), consideró un modelo teórico-práctico, en el que se necesitaban tres elementos o tres vías caracterizadas por ser más descriptibles y medibles que la felicidad, estas son: “las emociones positivas, el compromiso y el significado” (Seligman, 2011, p. 11).

A su vez, estos elementos se engloban en tres dimensiones para el acceso a una vida plena: *vida placentera* (placeres de tipo sensorial y emocional, momentáneos y dependientes de las circunstancias externas); *vida comprometida* (resultado de utilizar las fortalezas personales, siendo importante cómo afrontamos e interpretamos lo que nos sucede) y la *vida significativa* (poner al servicio de algo que trascienda a nuestra persona, nuestras fortalezas y virtudes, dando sentido a nuestra vida), (Arguís, et al., 2012).

En el año 2011, Seligman presenta una revisión de este primer modelo de las tres vías en su reciente obra titulada, *Flourish* (La vida que florece). En esta propone que el núcleo de la Psicología Positiva se centra en el bienestar y no en la felicidad, siendo el nuevo objetivo y patrón de medida el crecimiento personal en lugar de la satisfacción con la vida. De manera que, este constructo de bienestar cuenta con cinco elementos definidos con el acrónimo PERMA: “Emoción positiva (Positive emotion), Energía (Engagement), Relaciones (Relationships), Sentido (Meaning and purpose) y Logros (Accomplishment)” (Barahona, Sánchez y Urchaga, 2013, p. 245).

Cada uno de estos elementos debe tener tres propiedades para contar como elemento, (Seligman, 2011, p.16):

- Contribuye al bienestar.
- Muchas personas lo persiguen por su propio bien, no solo para obtener cualquiera de los otros elementos.
- Se define y se mide de forma independiente de los otros elementos.

II. *Psicología Positiva y Mindfulness*

“La mera práctica de mindfulness de una manera continuada puede generar el desarrollo de varios rasgos o estados mentales asociados con la psicología positiva” (Alvear, 2014, p. 177).

En este punto se van a tratar las aportaciones y la relación existente entre Mindfulness y la Psicología Positiva. Ya tenemos una definición de este movimiento psicológico, por lo que ahora pasaremos a conocer el significado de lo que se denomina Mindfulness.

Este término, se ha traducido muchas veces como atención plena, dentro de diferentes contextos como el de la medicina, la psicología o la educación; Cebollas y Demarzo (2014, p.20) lo entienden como: “el estado o rasgo que se refiere a la capacidad de estar atento a lo que sucede en el presente, con apertura y aceptación”. Estos mismos autores recogen la definición propuesta por Jon Kabat-Zinn (uno de los padres del uso clínico del Mindfulness en Occidente), “Mindfulness es simplemente: parar y estar presente, eso es todo” (p.20).

En estas definiciones, la aceptación no es sinónimo de resignación, sino que se trata de un intento de no juzgar, manteniendo una apertura al desarrollo de las experiencias, sin centrarse en analizar si son de carácter negativo o positivo. (Cebollas y Demarzo, 2014) Debido a esto, se involucran dos componentes fundamentales: la autorregulación de la atención y una orientación abierta hacia la experiencia.

Estos autores entienden como autorregulación de la atención a mantenerse concentrado en la experiencia fenomenológica inmediata, obteniendo una mayor consciencia y reconocimiento de los acontecimientos corporales, sensoriales y mentales en cada momento. Mientras que la orientación abierta hacia la experiencia la refieren al reconocimiento de la realidad tal y como es, desprovista de nuestras concepciones o

filtros establecidos por nuestras experiencias anteriores, tanto a nivel cognitivo, afectivo o cultural.

Una vez comprendido lo que implica esta terminología, volvemos al punto inicial, tratando de buscar las conexiones entre Mindfulness y Psicología Positiva. Alvear (2014) recalca que, una gran parte de los rasgos o estados mentales positivos que se desprenden de esta práctica pueden englobarse en la *teoría del bienestar* de Seligman (expuesta en el apartado dedicado a la Psicología Positiva). Además existe una referencia explícita en la obra de este autor, *La auténtica felicidad*, en la que reconoce el Mindfulness como una estrategia fundamental que potencia las emociones positivas y lo que él denomina como vida placentera (Arguís, et al., 2012).

Emociones positivas y Mindfulness: cuando la atención plena nos hace florecer

Alvear (2014), afirma como un hecho constatado en la actualidad que la práctica del Mindfulness genera en la gran mayoría de las personas emociones positivas de diferente idiosincrasia; encontrando un nivel alto de bienestar subjetivo y en la satisfacción vital incluso en aquellas personas que no lo practican en gran medida.

En cuanto a lo que se refiere a esta práctica, en relación a situaciones estresantes o adversas, surge lo que se denomina *dinámicas de espiral ascendentes*. Esto se explica entendiendo como habilidad metacognitiva la práctica del Mindfulness, la cual crea una reevaluación positiva de las situaciones, proporcionando retroalimentación (Alvear, 2014).

Por último, este mismo autor expone la clasificación de las diez emociones positivas más representativas, definida por la psicóloga Bárbara Fredrickson en 2009. Además, argumenta que gran parte de estas emociones pueden generarse a través de la práctica del Mindfulness, siendo las más evidentes: la alegría, la serenidad y el amor.

Fortalezas personales y Mindfulness: Desarrollando lo mejor de cada persona

Alvear (2014), centrado en la clasificación de las 24 fortalezas personales de Peterson y Seligman, propone un acercamiento desde el Mindfulness a través de dos vertientes.

En una primera, se entiende el Mindfulness como un elemento clave en el diagnóstico, la implementación y el desarrollo de las diferentes fortalezas; del mismo modo, en esta vertiente, se entiende el cultivo de estas fortalezas como beneficioso en el desarrollo de una práctica sólida en Mindfulness. De esta forma, se considera que estos dos elementos, a través de su retroalimentación, proporcionan al individuo un mayor bienestar.

En cuanto a la segunda vertiente, comprende que la mera práctica del Mindfulness supone un desarrollo progresivo de varias fortalezas personales, en dependencia de diferentes factores como: “el estilo de personalidad, la práctica meditativa realizada y el contexto social en el que ocurra” (Alvear, 2014, p. 186).

El mismo autor recoge algunas investigaciones que relacionan la práctica con el aumento de las siguientes fortalezas personales: la valentía, la honestidad, la vitalidad, la curiosidad, la autorregulación y la esperanza.

III. La Psicología Positiva aplicada a la educación: Educación Positiva

En este último apartado de marco teórico nos centraremos en introducir y revisar uno de los ámbitos que recibe los beneficios y las aportaciones de esta novedosa corriente psicológica, el ámbito educativo.

Como docentes, nos interesa conocer las aportaciones y beneficios que se desprenden de esta corriente en la educación y el cambio que esta supone. Además, vamos a realizar una revisión de algunos de los autores más relevantes en este campo de estudio y algunas de las aportaciones y programas educativos más significativos.

Son muchos los ámbitos que se benefician de las aportaciones de esta novedosa psicología, encontrando numerosas ventajas en el sanitario, el laboral y en nuestro caso, el educativo.

La novedad que esta psicología propone supone un verdadero potencial a aplicar en la educación. Siendo esta novedad definida por Peterson y Seligman en 2004, como la de “poner de relieve la importancia de potenciar la construcción de los aspectos positivos del ser humano y, de este modo, llenar la vida de las personas de felicidad y

bienestar a través del desarrollo de las fortalezas personales” (Barahona, Sánchez y Urchaga, 2013, p. 245).

De esta manera, la Educación Positiva surge de la aplicación de la Psicología Positiva, trasladando el objetivo principal del educador al de “capacitar a los niños y jóvenes para desplegar al máximo sus aspectos positivos – sus fortalezas personales – y potenciar su bienestar presente y futuro.” (Arguís, et al., 2012, p. 3).

Seligman, en su libro *Flourish* (2011), ofrece esta nueva perspectiva de *educación positiva* y la ejemplifica con la implementación de la Psicología Positiva en colegios como veremos más adelante. Además, plantea tres razones por las que debería enseñarse el bienestar en la escuela:

- El nivel existente de depresión entre los jóvenes.
- Utilidad como instrumento vehicular para el aumento de la satisfacción con la vida.
- Como una ayuda para la mejora del aprendizaje y el pensamiento creativo.

Barahona, Sánchez y Urchaga (2013, p. 247) recogen la siguiente cita, en la que este autor hace referencia a las posibilidades que nos ofrece la nueva perspectiva de Educación Positiva: “ahora podemos enseñar las habilidades del bienestar, como sentir más emociones positivas, encontrarle un sentido a la vida, mejorar las relaciones y conseguir logros más positivos. Los centros educativos de todos los niveles deberían enseñar tales aptitudes”.

Un tercer pilar básico de estudio de la Psicología Positiva, establecido por Seligman junto a las emociones positivas y las fortalezas personales como hemos visto antes, es el estudio de las instituciones positivas como facilitadoras del desarrollo de los dos primeros pilares.

Teniendo en cuenta la repercusión que han supuesto estudios anteriores, como es el de la Inteligencia Emocional en la educación, desarrollando el término de Educación Emocional y el de escuelas emocionalmente inteligentes, vemos que la incorporación de la Psicología Positiva en el aula se encuentra en su fase más temprana, por lo que algunos autores denominan a estas escuelas como: escuelas emocionalmente inteligentes y positivas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

Esta corriente psicológica plantea que las propias fortalezas individuales se pueden fortalecer o mejorar intencionadamente a través de la modificación de los contextos. Siendo este, uno de los objetivos de los programas preventivos y del desarrollo de escuelas emocionalmente inteligentes y positivas. Estos centros educativos tratan de promover y reforzar la práctica de estas fortalezas positivas y afectivas, encontrando como obstáculos para la creación de estas escuelas “las restricciones legislativas o burocráticas de nuestro actual sistema educativo, que conllevan que cualquier cambio curricular sea lento y costoso” (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, p. 102).

3.2. Revisión de autores, entidades y programas

A lo largo del desarrollo de este trabajo han ido surgiendo los nombres de algunos autores más representativos, tanto dentro de la Psicología Positiva como en Inteligencia Emocional y Mindfulness. A continuación se va a exponer una breve revisión de algunos de los autores y referentes (Fundaciones, asociaciones, etc.) que comportan algunas de las propuestas que podemos encontrar entorno al ámbito educativo.

3.2.1. Autores y Entidades referentes

Mihaly Csikszentmihalyi (1990): Flow. La felicidad como estado de flujo.

El concepto flow o fluir ha resultado muy útil para los psicólogos que estudian la felicidad, la satisfacción vital y la motivación intrínseca. El catedrático en neurociencias de la Universidad de Stanford, Mihaly Csikszentmihalyi, lo define como (Rubio y García, 2010, p. 90):

Un estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla.

Este estado se produce al haber un equilibrio entre las habilidades de la persona y los retos o desafíos que la actividad plantea. Rubio y García (2010) recogen las ocho dimensiones propuestas por Csikszentmihalyi que se desprenden de esta experiencia:

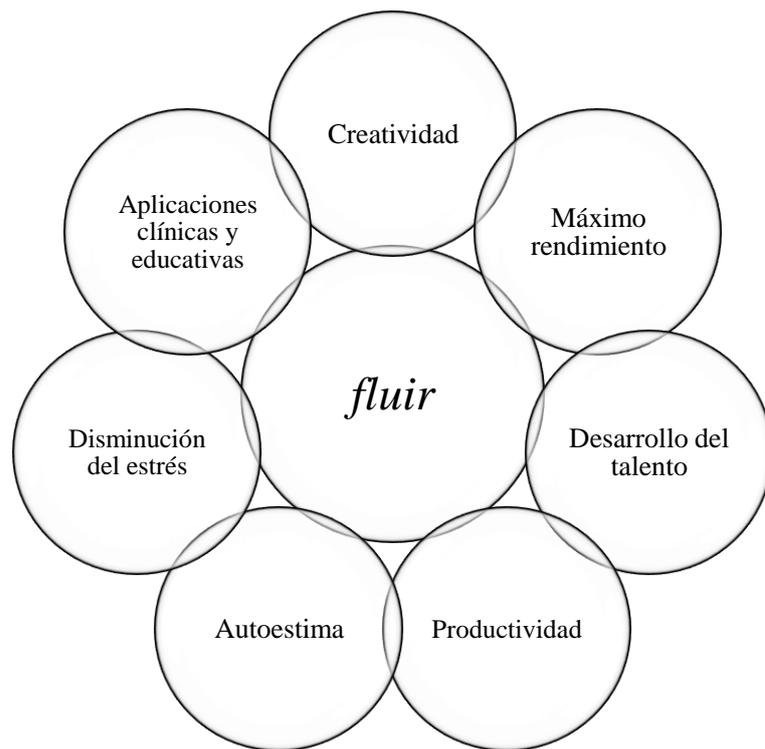
1. Objetivos claros y retroalimentación inmediata.
2. Equilibrio entre los desafíos y la actividad.
3. Fusión entre la atención y la acción.

4. Concentración en la tarea que se realiza. (Desaparición de los estímulos irrelevantes).
5. Sensación de control potencial.
6. Pérdida de la consciencia de uno mismo. (Las preocupaciones acerca del yo dejan de estar en el centro de atención).
7. Sentido del tiempo alterado.
8. La experiencia se vuelve autotélica. (Vivirla es el principal objetivo).

Esta experiencia resulta beneficiosa tanto en la calidad de vida como en otros efectos resaltados por Csikszentmihalyi:

Figura 1. Características positivas de la experiencia de fluir

Fuente: Elaboración propia. Extraído de Rubio y García, (2010, p. 96)



Michael W. Fordyce (1997): Propuesta de los rasgos fundamentales de la felicidad.

Este programa se sitúa en los inicios, siendo el primero en la enseñanza y en la educación de la felicidad. Desarrollado gracias al psicólogo pionero en el campo de estudio empírico de la felicidad, Michel W. Fordyce, el cual llevó a cabo diversos

estudios en los que, bajo determinadas estrategias, se conseguía aumentar el nivel de felicidad. Finalmente identificó catorce rasgos asociados a esta.

Su programa consistía, resumidamente, en unas primeras lecciones introductorias, con la revisión de los conocimientos básicos sobre felicidad y los catorce rasgos asociados a la felicidad. (Extraído de Educación para la felicidad de Fordyce, 1997)

LOS 14 RASGOS FUNDAMENTALES DE LA FELICIDAD

1. Ser más activo y permanecer ocupado. (Una vida activa genera más felicidad que una vida pasiva).
2. Dedicar más tiempo a la vida social. (Los vínculos sociales son decisivos en la felicidad personal).
3. Ser productivo en un trabajo destacado. (La elección de una carrera es crucial para la felicidad de toda una vida).
4. Organizarse mejor. (Tanto en la vida cotidiana como en los proyectos a largo plazo y el sentido de orientación en la vida).
5. Dejar de agobiarse. (La inquietud es la actitud contraria a la felicidad).
6. Adecuar correctamente las expectativas y las aspiraciones. (Nuestro grado de felicidad depende no solo de lo que nos ocurre, sino también de lo que anticipamos).
7. Desarrollar un pensamiento positivo y optimista. (La felicidad está ligada al tipo de pensamientos que ocupan la mente).
8. Estar centrado en el presente. (Invertir más en el presente y saber aprovechar las oportunidades cotidianas).
9. Trabajar en busca de una personalidad sana. (Cuatro principios: amaros, aceptaros, conoceros, ayudaros).
10. Desarrollar una personalidad sociable y atractiva. (Una persona más sociable, atractiva en el plano cognitivo y comportamental).

11. Ser uno mismo. (Supone ventajas como: la comodidad y la facilidad para la vida diaria y una mayor aceptación).
12. Eliminar los sentimientos negativos y problemas. (En personas con problemas graves es necesaria una ayuda personal).
13. Las relaciones íntimas son la primera fuente de la felicidad. (Relaciones sanas).
14. Apreciar la felicidad. (Prioridades generales, la felicidad como la mayor preocupación en la vida).

Podemos concluir que, estos catorce rasgos basados en varios estudios e investigaciones realizadas por el propio autor y el cual ha experimentado con éxito en sus estudiantes, nos brindan una guía hacia la educación para la felicidad.

Bárbara Fredrickson (1998): El modelo de Ampliación y Construcción.

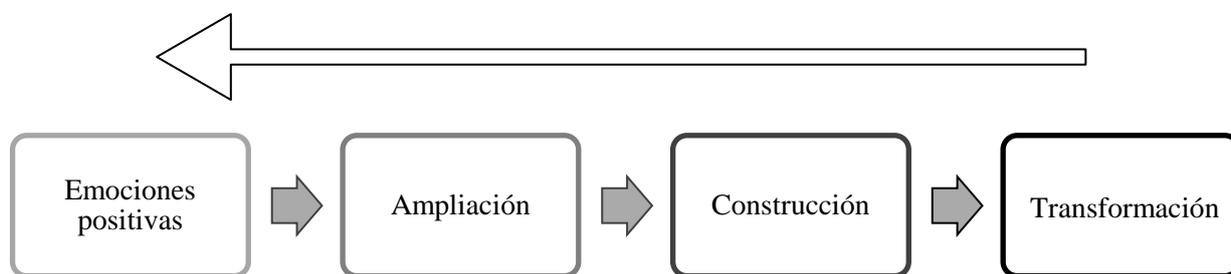
La doctora Bárbara Fredrickson crea este modelo con la finalidad de explicar la función que cumplen las emociones positivas. Considera que estas emociones, entre ellas: la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, etc. junto con los estados afectivos que provocan, amplían los pensamientos y acciones de las personas, además de tener incidencia en la mejora de los recursos físicos, intelectuales y sociales. Por último, el cultivo de estas puede favorecer en la consecución de las metas de vida y servir en la búsqueda del bienestar (Barragán y Morales, 2014).

Según este modelo hay tres efectos secuenciales de experimentar emociones positivas:

- Ampliación: de las tendencias de pensamiento y acción.
- Construcción: de recursos personales, tanto física, intelectual o socialmente.
- Transformación: la persona se vuelve más creativa, tiene un mayor conocimiento de las situaciones, con más resiliencia e integración social, lo que lleva a una espiral ascendente (término detallado en el apartado de Psicología y Mindfulness) lo que promueve nuevas experiencias de emociones positivas.

Figura 2: Efectos secuenciados de las emociones positivas. Fredrickson (1998)

Fuente: Elaboración propia. Extraído de Barragán y Morales, 2014



Agustín Caruana (2010): Propuesta de áreas temáticas y contenidos para una educación para la felicidad.

Este autor, (Doctor en Medicina y Licenciado en Psicología), desde el concepto de felicidad entendido por la ciencia psicológica actual como bienestar subjetivo, se centra en los tres elementos fundamentales (el componente emocional, el cognitivo y el conductual), para desarrollar una educación desde y para la felicidad (Caruana, 2010).

Crea esta propuesta de áreas temáticas y contenidos para educar en la felicidad, basándose en numerosos manuales que han estudiado los patrones emocionales, de pensamiento y comportamiento, como son entre otros los de, Seligman (2007), Lyubomirsky (2008), Vázquez y Hervás (2009) o Myers (2010).

ÁREAS TEMÁTICAS DE CARUANA, 2010. Extraído de Caruana (2010)

- La felicidad. El bienestar subjetivo.
- La vida emocional. La emociones.
- La fluidez, las gratificaciones y las fortalezas.
- Habilidades cognitivas y pensamiento positivo.
- Las relaciones sociales.
- La salud mental.
- La resiliencia y la dureza (Hardiness).
- Valores y metas.
- Hábitos positivos. Adquirir hábitos positivos.
- Sentido de la vida y trascendencia

Estas perspectivas, entre muchas otras, han servido de inspiración para el desarrollo de múltiples propuestas de aplicación educativa. El trabajo de estos autores ha supuesto una apertura a nuevas rutas de crecimiento y progreso en la dirección de nuevos caminos educativos.

Es cierto que la mayoría de los trabajos que podemos encontrar, las investigaciones y los programas, se han llevado a cabo en Norte América, por su evidente relación con los principales autores y el inicio de esta corriente. Sin embargo, encontramos estudios y propuestas en muchos otros países como Japón, Australia y algunos países europeos como Reino Unido, Italia y España (Ávalos, 2014).

En concreto, en España podemos hablar de autores como, Rafael Bisquerra (2003), José Antonio Marina (2004) o Eduard Punset (2006), quienes hablan de las implicaciones de este enfoque científico sobre el ámbito educativo (García, 2013).

IPPA: International Positive Psychology Association o Asociación Internacional de Psicología Positiva (2007)

La IPPA fue fundada en el año 2007 con el objetivo de cumplir tres misiones: promover la ciencia de la psicología positiva y sus aplicaciones basadas en la investigación; facilitar la colaboración entre investigadores, profesores, estudiantes y profesionales de la psicología positiva en todo el mundo y en todas las disciplinas académicas y compartir los hallazgos de la psicología positiva con la audiencia más amplia posible.

Los esfuerzos de esta asociación pretenden crear estándares rigurosos para la psicología positiva, además de colaborar con las organizaciones nacionales y regionales coordinando las actividades y servir de apoyo en el diálogo global de los investigadores y profesionales que trabajan en el campo de la Psicología Positiva. Entre los componentes de la junta directiva encontramos, entre otros, a: Bárbara Frédrickson, Carmelo Vázquez y Martin Seligman y a Mihaly Csikszentmihalyi entre los numerosos miembros del consejo de administración.

Esta asociación desarrolla diferentes programas: el *Congreso Mundial de la Psicología Positiva*, cada dos años se reúnen los principales investigadores y profesionales con motivo de compartir las últimas investigaciones y las mejores

prácticas en psicología positiva; *La Psicología Positiva de Serie Líder*, con motivo de apoyar el aprendizaje continuo, los socios de esta asociación disponen de seminarios web regulares con los principales académicos y profesionales en este campo, donde presentan sus últimos descubrimientos y responden a las preguntas que se plantean en la comunidad IPPA. Entre sus archivos constan autores de renombre como, Bárbara Frédrickson, Ed. Diener, Richard Davidson, Sonja Lyubomirsky, Carmelo Vázquez, Mihaly Csikszentmihalyi y Martin E.P. Seligman entre otros.

Otro de los programas es la *Biblioteca de Aprendizaje*, como parte de la misión por compartir los hallazgos de la Psicología Positiva. Esta biblioteca se compone de cuatro colecciones, con más de 80 horas de vídeo, 40 seminarios y 150 presentaciones de diapositivas sobre Psicología Positiva.

Por último, cabe destacar que esta asociación acoge cuatro divisiones actualmente, la división de estudiantes (SIPPA), la división de Organizaciones y Trabajo, la división de Salud y Bienestar y la división Clínica.³

Fundación Fluir. Innovación Social, Educación y Felicidad. (España)

Bajo el protectorado del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Con Raquel Albertín como directora, Toni Ventura- Traveset como presidente, Martin Seligman como impulsor y Mihaly Csikszentmihalyi como asesor. Con sede en Barcelona y Albacete, Fundación *fluir* es miembro de la International Positive Psychology Association (IPPA) y la European Network of Positive Psychology (ENPP).

Se trata de una organización sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es contribuir a que la comunidad y en especial los más jóvenes, crezcan y vivan con plenitud a través de la educación, ayudando a educadores, padres y niños a que conozcan, se formen y apliquen la Psicología Positiva. Su trabajo se estructura alrededor de tres líneas de actuación: Educación, Investigación y Red *Fluir*, identificando, promoviendo y difundiendo proyectos y actividades innovadoras, impulsando la investigación, la formación y el asesoramiento, de experiencias y de proyectos educativos.

³ Para más información consulta la pagina web: <http://www.ippanetwork.org/>

Esta entidad promueve una educación integral a través de la propuesta *Las cuatro savias*, que consiste en que, cualquier práctica educativa debe contemplar cuatro ámbitos esenciales en el desarrollo de la persona: lo físico y corporal, el conocimiento y el aprendizaje, las relaciones sociales y el sentido y la trascendencia.

Fundación Fluir ofrece una serie de cursos y recursos para todo aquel interesado, los cursos se distribuyen en: presenciales, on-line, para niños y jóvenes y programas para centros. En cuanto a los recursos podemos encontrar publicaciones de interés o material didáctico como por ejemplo *la campaña de gratitud*, expuesta actualmente en la página web del sitio.⁴

Por último, en cuanto a los proyectos que desarrollan, podemos destacar el proyecto europeo coordinado por fundación fluir, PositivitiES, el cual analizaremos más adelante.

SEPP: Sociedad Española de Psicología Positiva

Con María Salanova como presidenta y Gonzalo Hervás y Carmelo Vázquez entre los miembros de la junta directiva. Se trata de una sociedad conformada por investigadores y profesionales interesados en la Psicología Positiva.

Entre sus objetivos está la promoción de las investigaciones de calidad, la formación y actualización permanente del profesorado y velar por una adecuada aplicación de los conocimientos. Proporcionando información actualizada y recursos; organizando seminarios, encuentros y congresos de carácter científico-profesional, tanto a nivel nacional como internacional, además de cursos de formación continua y colaborando con otras instituciones y organismos.

Por el momento, entre los eventos que se han realizando podemos encontrar: el I y II Congreso Nacional de Psicología Positiva (Madrid 2012, Castellón 2014) y la I y II Jornada de Psicología Positiva (Murcia 2013, Barcelona 2015).⁵

Finalmente, para completar este apartado de revisión y ampliar la información analizada citaremos otras entidades y enlaces de interés, (Véase Anexo 1).

⁴ Para más información consultar la página web: <http://fundacionfluir.org/es/>

⁵ Para más información consultar en la página web: <http://www.sepsicologiapositiva.es/>

3.2.2. *Programas y proyectos educativos ya implementados.*

En línea de lo propuesto en el segundo objetivo sobre el que se sustenta este Trabajo de Fin de Grado, se ha estructurado y analizado la información recogida acerca de las propuestas y programas que se han ido desarrollando nacional e internacionalmente en el ámbito educativo desde los inicios de la Psicología Positiva. En este apartado veremos una relación básica de las propuestas encontradas y analizaremos algunos de estos programas, en el ámbito internacional, nacional y europeo, así como dos de los programas considerados pioneros, desarrollados por Martin Seligman.

Condiciones y claves para introducir la Psicología Positiva en la escuela

Para poder evaluar y diseñar programas educativos, así como introducir la Psicología Positiva en la escuela es necesario atender a unas claves o directrices que aporten validez y solidez.

Clonan, Chafouleas, McDougal y Riley-Tillman (2004), destacan como necesarias las siguientes claves (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, pp. 102-103):

1. *Operacionalizar los elementos clave:* definir y objetivar en qué consiste la Psicología Positiva y cómo se va a abordar en el aula... Los educadores deben establecer cuáles serían los criterios para crear un ambiente escolar positivo y cómo se medirán los resultados finales.
2. *Utilizar otros ambientes naturales:* buscar sistemas ecológicos de relevancia que faciliten una consecución integral del aprendizaje. (Con la integración de otros ambientes más inmediatos como son la familia, los amigos o la comunidad, sirviendo de apoyo en la promoción de habilidades y destrezas para generar comportamientos positivos).
3. *Cambios sostenibles:* es necesario llevar a cabo aprendizajes positivos que se generalicen más allá del entorno educativo.

De otra forma, Arguís et al, (2012, p. 26) concretan cuatro condiciones básicas que debería reunir un programa de Educación Positiva, con la finalidad de desestimar aquellos programas que no responden realmente a lo que se espera desde esta corriente:

1. Una *buena fundamentación* de los aspectos que se pretendan trabajar en las aulas: basarse en modelos teóricos bien fundamentados y validados de bienestar, de emociones positivas y fortalezas personales, etc.

Educación Positiva: Antecedentes, programas e importancia del liderazgo educativo.

2. Partir de una *perspectiva multidimensional*, que convine diversas áreas de intervención, más allá de actuaciones puntuales sobre temas muy focalizados.
3. *Integrar estas experiencias dentro del currículo* del sistema educativo actual: ... existen tres referentes fundamentales en los que se pueden integrar los programas de Educación Positiva: la Acción Tutorial (Enseñar a pensar, Enseñar a ser persona, Enseñar a Convivir...), la Educación en Valores y las Competencias Básicas más transversales (Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender).
4. *Apoyarse en un sistema de valores ético y hacerlo explícito*. Consideramos imprescindible que los programas de Educación Positiva estén respaldados por un sistema de valores basado en el respeto a los seres humanos, que potencie el desarrollo saludable y solidario de todas las personas.

Recopilación y análisis de algunos de los programas desarrollados.

Dada la extensión que este trabajo requiere, vamos a resumir y organizar los programas encontrados en la siguiente tabla, ordenándolos según su cronología y su lugar de desarrollo, para más tarde analizar brevemente cinco de ellos.

Tabla 2. Relación de los programas encontrados, autor, año y localización

NOMBRE DEL PROGRAMA O PROYECTO	AÑO Y AUTOR/ES	LOCALIZACIÓN
Penn Resiliency Program (PRP)	1990, Seligman y cols.	Estados Unidos
Positive Psychology Program (PPP)	2001, Seligman y cols.	Estados Unidos
Plan de Estudios de Psicología Positiva del Instituto Starth Haven de Philadelphia.	2002, Seligman y cols.	Estados Unidos

Affinities Program o Strong Planet	2008, Jenifer Fox	Estados Unidos
SMART Strenghts.	2011, Yeager, Fisher, Sheron	Estados Unidos
Bounce Back! (¡Recuperate!)	2003, McGrath y Noble	Australia
The Geelong Grammar School Project.	2009, Seligman y cols	Australia
Celebrating Strengths Program	2008, Jenny Fox Eades	Reino Unido
Strenght Gym	2009, Jenny Fox Eades	Reino Unido
Programa VIP: Valores/Virtudes, Influencias y Proyectos	2008, Marujo y Neto	Portugal
PECEMO: Programa Educativo de Crecimiento Emocional y Moral.	2005, Alonso e Iriarte	España
Programa CIP: Cognición Instruccional Positiva.	2009, Cabaco	España
Programa AULAS FELICES	2012, Equipo Sati	España
Asignatura “Educación Emocional y para la Creatividad”	2014-2015, Gobierno de Canarias.	España

PositivitiES. Applied Positive Psychology for the European Schools	2012, cofinanciado por Comisión Europea y coordinado por Fundación Fluir	España, Italia y Dinamarca
Modelo educativo SEK, Internacional Schools	Institución Educativa SEK (1977)	España, Francia, Irlanda y Qatar.

I. DOS PROGRAMAS PIONEROS (desarrollados por el autor M. Seligman).

Plan de Estudios de Psicología Positiva del Instituto Starth Haven de Philadelphia (Seligman, 2002).

Este programa forma parte de la iniciativa pionera impulsada por Seligman y su equipo de colaboradores. Se inició en 2002 con la financiación del Departamento de Educación de Estados Unidos (Arguís, et al., 2012).

Su puesta en marcha se realizó en colaboración entre el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania y el Departamento de Psicología de Swarthmore College. Se trata de un programa basado en un diseño experimental de carácter longitudinal, aplicado al alumnado de secundaria, de noveno curso, cuenta con tres objetivos o componentes básicos (Arguís, et al., 2012, p.24):

- Incrementar las emociones positivas (potenciar la atención a los eventos positivos en la vida, la gratitud, la “atención plena” y el “saboreo” y el entrenamiento en resiliencia).
- Ayudar a los alumnos a identificar sus fortalezas características y usarlas más en su vida diaria.
- Potenciar el significado y el propósito en la vida, reflexionando acerca de las actividades y experiencias que denotan de sentido a sus vidas.

En cuanto al desarrollo, se llevó a cabo a través de diversas actividades positivas, como redactar cartas de gratitud o expresar agradecimiento, integradas en el currículum ordinario de Lengua y Literatura. Esta intervención se estudió a través de la

cumplimentación de cuestionarios, valorando el uso de las fortalezas personales y niveles de bienestar en dos grupos, a lo largo de tres años consecutivos; uno de los grupos, con alumnos que recibían clases de Lengua y Literatura con currículo de Psicología Positiva y otro que las recibían sin esta modificación. Además, se aportaron datos complementarios de los padres y profesores de estos alumnos acerca de sus conductas cotidianas.

De los resultados de este programa se concluye que, existen efectos positivos a largo plazo en áreas implicadas con las habilidades sociales; una implicación más activa y placentera e incluso una mejora en los resultados académicos (Arguís, et al., 2012).

The Geelong Grammar School Project (Seligman, 2009).

Es uno de los proyectos de mayor envergadura de los iniciados por el doctor Martin Seligman. El inicio del proyecto, con objeto de introducir los principios de la Psicología Positiva en el currículo, comienza en el año 2009; en una escuela que se compone de cuatro centros, localizados en cuatro campus diferentes, dentro del Estado de Victoria, en Australia (Arguís, et al., 2012). Tras una fase previa de formación al profesorado, en la que se les enseñó a utilizar sus fortalezas, tanto en el ámbito profesional como en el personal y en la que se les dio ejemplos y programas detallados de cómo enseñar a los alumnos.

Ávalos (2014), recoge la estructura divisoria que organizó el aprendizaje de la Psicología Positiva durante todo el curso:

- *Enseñar*: los elementos positivos (Resiliencia, gratitud, fortalezas, significado, flujo, relaciones positivas y emociones positivas).
- *Incorporar*: la educación positiva en los cursos académicos.
- *Vivir*: trabajo diario de la Psicología Positiva en todos los ámbitos del alumno y los docentes.

Actualmente, podemos ver que este proyecto sigue en vigencia y que se ha ido mejorando y desarrollando, además ha servido de ejemplo para el estudio de este campo y la mejora en todo el mundo. Desde su página web podemos hacernos una idea de cómo se está llevando a cabo dentro del currículo escolar, a través de una progresión en

los contenidos que se imparten⁶, por ejemplo, podemos ver la progresión que sigue el currículo desde los cinco años a los ocho:

- 5 y 6 años: Los estudiantes desarrollan mayor comprensión de las 24 fortalezas de carácter y desarrollan una conciencia de sus propias fortalezas y de los demás. Se realizan sesiones específicas de atención plena durante todo el curso y se incorporan a la vida del aula las habilidades interpersonales y estrategias de afrontamiento y autoeficacia.
- 7 años: Siguen un programa basado en el Penn Resiliency Program (PRP). A través de este modelo los estudiantes aprenden a detectar, evaluar y regular pensamientos negativos, aprenden tácticas para la asertividad, la negociación, toma de decisiones, resolución de problemas sociales y la relajación.
- 8 años: Comienza el curso con una evaluación sobre el concepto “flourishing”. Además, se examinan cuestiones relativas a su experiencia en el mundo de las redes sociales, finalizando con una unidad que explora la importancia de fomentar las relaciones positivas.

Por último, se da la posibilidad de compra del libro o manual *Positive Education: The Geelong Grammar School Journey*. Se trata, resumidamente, de un acercamiento a los fundamentos de la Psicología Positiva, en el que se examina la aplicación práctica de la Educación Positiva. Un libro en el que ha colaborado para su realización M. Seligman y además se recogen las contribuciones de líderes mundiales en este campo. Ofertando a su vez, una visión global de cómo la Geelong Grammar School se convirtió en la primera escuela de aplicación de la Psicología Positiva.

II. UN PROGRAMA A NIVEL INTERNACIONAL

Modelo educativo SEK. International Schools.

Antes de comentar brevemente en qué consiste este modelo, es necesario comprender que se fundamenta en el desarrollo de las competencias de Inteligencia Emocional, integrándolas en el currículo. El interés de recopilar y analizar esta propuesta, que se clasificaría ciertamente dentro de la Educación Emocional, viene dado por la similitud

⁶ Para acceder a más información se recomienda visitar la página web: <https://www.ggs.vic.edu.au/>

que comparte con la Psicología Positiva, creándose en cierto modo un solapamiento entre esta educación y la emergente Educación Positiva.

La Institución SEK cuenta actualmente con seis colegios en España y tres en el extranjero (España, Francia, Irlanda y Catar). Se trata de un modelo educativo que integra el aprendizaje social y emocional, avalado por el Instituto CASEL, con la dirección de la experta Linda Lantieri. Se caracteriza por ser un modelo educativo diseñado para el siglo XXI, que está en constante actualización, contando con la participación de expertos a nivel internacional, que diseñan nuevas experiencias de aprendizaje y con la dinamización del debate sobre la mejora de la educación para transformar la sociedad a través del Global Education Forum.

Dos de las metodologías que utilizan son, Aula Inteligente y Flipped Classroom, la primera se define como:

Una comunidad de aprendizaje, cuyo objetivo principal es el desarrollo de la inteligencia y de los valores de cada uno de sus alumnos, que planifican, realizan y regulan sus propias actividades, bajo la mediación de los profesores que utilizan métodos didácticos diversificados, y proponen tareas auténticas, evaluadas por alumnos y profesores, en un espacio multiuso y tecnológicamente equipado. (Recogido de: <http://sek.es/modelo-educativo/>)

III. UN PROGRAMA A NIVEL EUROPEO

PositivitiES. Applied Positive Psychology for the European Schools (2012).

PositivitiES es un proyecto que se ha financiado con el apoyo de la Comisión Europea, coordinado entre otras, por la Fundación Fluir y que se encuentra bajo el programa Comenius, de aprendizaje permanente.

El fin que persigue este programa es poder desarrollar y evaluar una metodología con la que poder introducir métodos y recursos basados en la Psicología Positiva en las escuelas europeas y su objetivo principal es el de contribuir al desarrollo de una red europea de escuelas positivas.

Su propuesta se basa en tres premisas:

- La efectividad de los aprendizajes es mayor cuando estos están diseñados para desarrollar las fortalezas del alumnado.
- El profesorado puede integrar los métodos de Psicología Positiva en el aula con más éxito si antes lo ha experimentado por sí mismo.
- Las técnicas de Psicología Positiva se encuentran en la práctica diaria cuando el profesorado dispone de recursos didácticos y pedagógicos para trabajar en el aula.

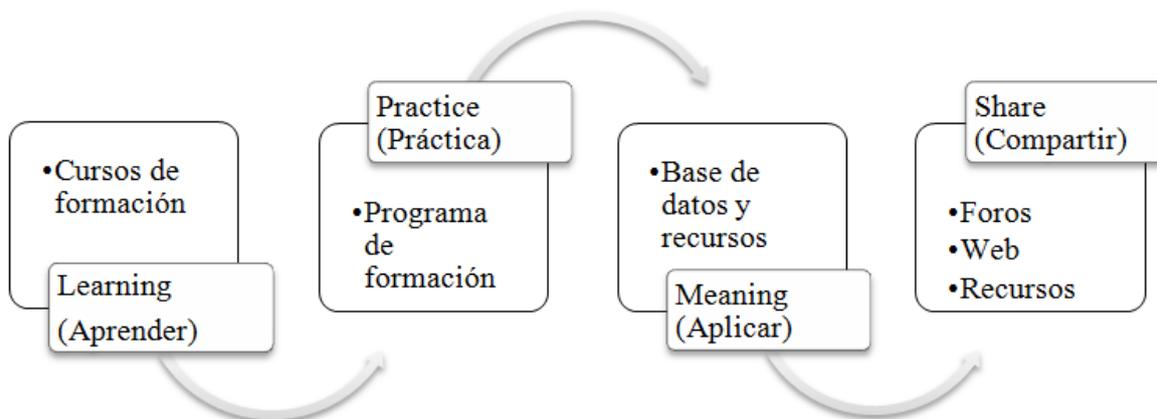
Este proyecto se pone en marcha en el año 2012, a través de dos fases piloto. La primera se desarrolla ese mismo año, con un grupo reducido de escuelas, procedentes de Italia, Dinamarca y España (principalmente en Navarra). Durante el primer semestre se preparó el material perteneciente a los cursos de formación, además de los recursos y actividades para las primeras intervenciones. A lo largo del segundo semestre, se llevó a cabo la fase de formación e introducción de las metodologías con el grupo de escuelas participantes, con el objetivo de crear una segunda versión más amplia y mejorada.

Al siguiente año, se desarrolla una segunda fase más amplia, una *fase de explotación*, en la que participaron 41 escuelas (18 españolas, 7 italianas y 16 danesas), con la participación de 481 docentes de primaria y secundaria. Siendo el objetivo el de evaluar y medir los resultados y el impacto, lo cual se ve reforzado por la plataforma on-line, PositivitiES Network, disponible en español, inglés, italiano, danés y francés, en la que se posibilita el intercambio de experiencias y resultados, ampliando los horizontes del programa ya que cualquier escuela interesada puede solicitar la incorporación al proyecto.

El programa se compone de ocho módulos, divididos en cuatro secciones cada uno, que corresponden a las fases del proceso de aprendizaje:

Figura 3. Fases del proceso de aprendizaje. PositivitiES

Fuente: Elaboración propia. Recogido de Introducción al Curso On-line de Psicología Positiva en Educación. En: <http://positivities.eu/es/como-empezar>



En cuanto a la distribución de los módulos, se organizan en: (M1) Introducción a la Psicología Positiva. (M2) Atención y Conciencia Plena. (M3) Regulación Emocional. (M4) Motivación. (M5) Engagement y Sentido. (M6) Fluir. Experiencias optimas de aprendizaje. (M7) Compartir experiencias. Relaciones positivas. (M8) Hacia una pedagogía positiva.⁷

Finalmente, para constatar la difusión que ha tenido este programa a nivel nacional e internacional destacamos su participación en diversos congresos, entre los que podemos nombrar: II Congreso Nacional de Psicología Positiva (Castellón. Mayo 2014), VII Giornate Nazionali di Psicologia Positiva (Florence. Junio 2014), VII European Conference on Positive Psychology (Ámsterdam Julio 2014).

IV. UN PROGRAMA A NIVEL NACIONAL

Programa AULAS FELICES (2012)

Es uno de los programas que cuenta con mayor repercusión en España. Ha sido desarrollado por el Equipo SATI, (Grupo de Trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos Juan de Lanuza de Zaragoza) coordinado por Ricardo Arguís, e integrado por Ana Pilar Bolsas, Silvia Hernández y María del Mar Salvador, siendo todos ellos, entre sus ocupaciones, maestros, dos especialistas en Pedagogía Terapéutica y dos en Educación Infantil.

⁷ En la página web del sitio se desarrolla toda la información necesaria:
<http://positivities.eu/es/downloads2>

Estos autores, frente a “la necesidad de difundir entre el profesorado las aportaciones actuales de la Psicología Positiva” (Arguís, et al., 2012, p.3), crearon en el año 2010 una primera edición del programa Aulas felices, el cual, tras su segunda edición en el año 2012, logró una gran difusión y un reconocimiento a nivel nacional e internacional desde la comunidad científica y el ámbito educativo, teniendo la oportunidad de presentar esta experiencia educativa en el II Congreso Mundial sobre Psicología Positiva (2011), organizado por la IPPA y en el I Congreso Nacional sobre Psicología Positiva (2012).

Aulas Felices se define como un programa de visión integradora, de carácter flexible y abierto, de libre difusión, adaptado a la realidad del sistema educativo español. Se fundamenta en las aportaciones de la Psicología Positiva y en la corriente de Mindfulness, siendo los dos ejes del programa, la Atención Plena y las Fortalezas Personales (Peterson y Seligman, 2004), a través de los cuales se pretende potenciar los cinco componentes básicos de la felicidad: las emociones positivas; compromiso; significado; relaciones y logros.

Una de las características de este programa es su preocupación e interés por integrar los elementos del currículo, atendiendo a la Acción Tutorial, la Educación en Valores y en especial a las Competencias Básicas incorporadas desde la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, que se definen como (Arguís, et al., 2012, p. 6):

Aquellas competencias que debe haber desarrollado el alumno al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Marcando su objetivo principal en: “elaborar un programa de intervención educativa que garantice el pleno desenvolvimiento de las Competencias relacionadas con el desarrollo personal y social del alumnado, incluyendo además la Competencia para aprender a aprender” (Arguís, et al., 2012, p.7).

Va dirigido a todas las edades comprendidas en los niveles educativos anteriores a la Universidad, es decir, desde los 3 a los 18 años y su ámbito de intervención se divide en los siguientes niveles: el aula, los Equipos de Ciclo o los Departamentos, el Centro Educativo y la Comunidad Educativa. Entendiendo estos autores, como el nivel de

intervención más idóneo, el último de ellos, en el que el trabajo coordinado del profesorado se integre en una planificación global dirigida a todo el alumnado y con la colaboración de las familias.

Por último, la propuesta de implementación que encontramos en este programa está compuesta por 321 actividades para trabajar en las aulas sin una secuencia precisa, dando flexibilidad y libertad de acción a todo aquel que quiera implementarlo. Además estas actividades están divididas según la dificultad o el nivel educativo con el que mejor corresponde y muchas de ellas han sido previamente experimentadas generalmente en adultos.

Tabla 3. Estructura general del Programa AULAS FELICES. Extraído de Arguís, et al., (2012, p.57)

Objetivos	Componentes del programa	Elementos del currículo educativo en los que se integra	Niveles de intervención	Alumnado al que se dirige
<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado - Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. La atención plena 2. La educación de las 24 fortalezas (Peterson y Seligman, 2004) - Propuestas globales. - Propuestas específicas, - Planes personalizados. - Trabajo conjunto entre familias y centros educativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender. - Acción Tutorial. - Educación en Valores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las aulas. - Los Equipos de Ciclo o Departamento. - El Centro Educativo. - La Comunidad Educativa 	<p>Alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.</p>

Finalmente, haciendo referencia a las experiencias que se desprenden de la aplicación de este programa, encontramos un gran número de centros en los que se está poniendo en práctica, algunos de estos centros más destacados son: el CEIP de Garrapinillos (en especial con la propuesta de dos de las autoras del programa) y el CEIP Ramiro Solans (con la aplicación en todas las aulas del centro).

4. LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN DOCENTE Y EL LIDERAZGO EDUCATIVO

El objetivo de tratar la formación docente y el liderazgo educativo en esta revisión, resulta de la necesidad de comprender el nivel de importancia que ocupa la labor del docente en la educación y en concreto en los enfoques renovados que hemos estado analizando.

Estas nuevas corrientes y enfoques psicológicos y educativos hacen referencia a un cambio en la sociedad, que se ha estado produciendo desde etapas anteriores, con el surgimiento de la Inteligencia Emocional entre otros y por consiguiente, la Educación Emocional. Cambios que van en la dirección de buscar la calidad educativa, yendo tras el objetivo de una educación integral.

Según Fernández (2014), la labor educativa del profesor se enfrenta actualmente a grandes desafíos, en el marco de un proceso educativo que se torna cada día más complejo en el seno de una sociedad cambiante y diversa como es la nuestra. En países como Méjico, se están abordando procesos de gran importancia para la transformación de su sistema educativo, que van tras la calidad educativa, donde, como señala la autora, la *formación docente* y el *liderazgo* son los factores más decisivos. Así pues, “los docentes deben ser capaces de cambiar los sistemas, ofrecer soluciones válidas a los nuevos problemas, asumir y afrontar los retos que plantean las nuevas oportunidades, pero sobre todo, tener la capacidad de ejercer mucha influencia” (Fernández, 2014, p. 140).

En una línea Aristotélica, un buen maestro debe ser la combinación de conocimiento teórico (*episteme, theoretike*), la competencia técnica (*techene*) y la sabiduría práctica (*phronesis*). Como recogen Gustems y Sánchez (2015), nos encontramos con una profesión particular en la que las competencias personales o bien las fortalezas de carácter del profesor, juegan en la misma línea que sus conocimientos, valores y

disposiciones a educar de forma efectiva. Terminando así con que, un buen maestro, por consiguiente, tiene que ser una buena persona, dado que la enseñanza nos lleva en última instancia a la preocupación por el bienestar de los demás, teniendo una responsabilidad que traspasa las paredes del aula, llevando a una orientación moral que se dirige hacia una resolución comprometida de la problemática social y de la superación de las desigualdades.

Estos mismos autores comprenden esta dimensión moral de compromiso como algo que se debe abordar como uno de los objetivos profesionales, a la par que debe ser atendido en los planes de formación del profesorado.

4.1. Relación con la Teoría Social del Aprendizaje o el Aprendizaje por Observación o Modelado de Albert Bandura.

En este punto, es importante comprender la relevancia del aprendizaje y la asimilación que se produce únicamente a través de la observación de las conductas y las actitudes del profesor hacia sus alumnos.

Para ello vamos a resumir la teoría postulada por Albert Bandura del aprendizaje por modelado o como posteriormente se llamó, la Teoría Social del Aprendizaje. En contraposición a las teorías conductistas que señalaban la necesidad de refuerzos para el aprendizaje de nuevas conductas, en esta teoría, Bandura demuestra que se pueden adquirir conductas sin la existencia de un reforzamiento obvio, siendo el único requisito para ello la observación de la realización de una determinada conducta llevada a cabo por un individuo o un modelo (Pascual, 2009).

El principal experimento que demuestra esta característica del aprendizaje, es el estudio del muñeco bobo, en el que se mostraba una película a niños de guardería, en la que una joven pegaba e insultaba a un muñeco bobo, es decir, a un muñeco hinchable con forma de huevo con peso en su base. Una vez terminada la película se dejó a los niños jugar en una sala, en la que había un muñeco bobo, lo que se descubrió fue que, los niños imitaban las conductas anteriormente observadas, sin existir ningún reforzamiento dirigido a generar esa conducta. Pascual resume de acuerdo con Bandura que:

El comportamiento no se desarrolla exclusivamente a través de lo que aprende el individuo directamente por medio de acondicionamiento operante y clásico, sino también a través de lo que aprende indirectamente (vicariamente) mediante la observación y la representación simbólica de otras personas y situaciones. (2003, p.3)

Como conclusión y trasladando este enfoque a la figura del maestro como referente y modelo para el niño en el entorno escolar, entendemos que de este vínculo va a depender la calidad de los aprendizajes y el desarrollo emocional y social del niño.

En este sentido y citando a Allidière (2008, p.14), no debemos tener en cuenta solamente los aspectos directamente observables, “sino también y fundamentalmente las motivaciones y los afectos latentes que se ponen en juego durante el desarrollo de los vínculos pedagógicos. Es decir, desde los aspectos inconscientes que determinan y condicionan la comunicación en el aula”.

4.2. Formación y liderazgo educativo.

Volviendo a nombrar a Aristóteles, quien dice que los hábitos y las virtudes se adquieren desde la juventud, estando en nuestra mano a través de la costumbre el poder recibirlas y perfeccionarlas, y en concordancia con la Psicología Positiva; si ambos están en lo cierto, en que, las fortalezas de carácter también son educables y las virtudes y los rasgos de carácter llevan a una buena vida, la conclusión obvia sería pensar que “hay que enseñar sabiduría práctica, habilidades universales a todos, sobre todo a los maestros, encargados de instruir a las próximas generaciones” (Gustems y Sánchez, 2015, p. 20).

Lo que nos lleva a analizar el método de *Pensamiento emocional*, desarrollado en 2007 por Carlos Hué García, Asesor Técnico en el Departamento de Educación de la DGA y experto en la formación del profesorado.

Se trata de un método para el desarrollo del bienestar, basado en los principios de la Inteligencia Emocional, el cual, un año después de su creación se adaptó al desarrollo del bienestar docente, pretendiendo llenar un vacío existente en la formación específica, tanto inicial como continua del profesorado y en respuesta además a la necesidad de desarrollar competencias emocionales que mejorase la competencia didáctica en las aulas. En el análisis de este método vemos que se consolida a través de las aportaciones

de autores relevantes en este campo, como son: Daniel Goleman, Abraham Maslow, Rafael Bisquerra o José Antonio Marina, entre otros (Hué, 2014).

Se compone de siete competencias de pensamiento emocional. Cuatro de ellas referidas a uno mismo y tres en relación a los demás:

Referidas a uno mismo:

1. Autoconocimiento.

Referida como la base del bienestar docente. Según Voli (1997) citado por el autor, “al profesor le ayudará especialmente el análisis personal de uno mismo desde la perspectiva de los cinco componentes básicos de la autoestima: seguridad, identidad, integración, finalidad y competencia” (Hué, 2014, p. 47).

2. Autoestima.

Siendo junto a la empatía, el pilar para el liderazgo personal y social. En resumen de lo que expone el autor, la autoestima en la infancia depende en gran medida de la valoración que hacen los demás de nosotros, pero cuando somos adultos este sentimiento procede mayormente de nosotros mismos, ya que los demás construyen sus percepciones hacia nosotros en función de los estímulos que nosotros mismos enviamos, como en un espejo.

3. Control emocional.

El autor señala dos tipos de control emocional: el físico y el mental, posicionando como más importante el segundo. Este método propone la reflexión, el cambio cognitivo para cambiar las emociones y sentimientos negativos, propone ejercicios en función de las doce recomendaciones de Albert Ellis, indicando que una persona equilibrada:

Siente interés por sí mismo. Tiene intereses sociales. Es responsable de sí mismo. Es tolerante con los errores. Es flexible. Vive el presente. Realiza actividades. Practica el pensamiento racional. Se acepta a sí mismo. Toma decisiones. Acepta el término medio. Se responsabiliza de su vida. (Hué, 2014, p.53)

4. Motivación.

Según este método, dentro de las acciones, sentimientos y actos que podemos llevar a cabo para incrementar la motivación están: tener un proyecto de vida, determinar nuestras metas (siguiendo a José Antonio Marina, ponernos metas alcanzables), planear una estrategia y tomar decisiones. Por último, este método propone la realización de un DAFO (metodología de estudio de la situación, en el que se analizan las características internas, Debilidades y Fortalezas y las externas, Amenazas y Oportunidades) emocional, valorando nuestras fortalezas, debilidades y oportunidades.

Finalmente, el autor destaca las teorías de la motivación más conocidas, nombrando a Maslow y Herzberg, quienes plantean que el mayor nivel de bienestar se consigue a través de la motivación relacionada con la realización de uno mismo, “la elaboración de un proyecto personal nacido desde la creatividad” (Hué, 2014, p.55).

Referidas a los demás:

5. Conocimiento de los demás.

Siendo la primera en este caso, al igual que lo era el autoconocimiento. Tener Inteligencia Social según Damasio (2005) citado por el autor, significa tener: “la capacidad para conocer las emociones y sentimientos de los demás y poderse valer de este conocimiento para establecer las mejores relaciones con ellos” (Hué, 2014, p.56).

Otra competencia que se encuentra junto con el conocimiento de las características de los demás es la comunicación, tanto verbal como no verbal, es muy importante desarrollar nuestra capacidad verbal, sabiendo modificar el discurso en relación al receptor y sus respuestas.

En el ámbito educativo, es fundamental desarrollar estas competencias, comprendiendo las características del alumnado, sus aptitudes diferenciales los diferentes estilos de aprendizaje, etc.

6. Valoración del otro.

Representada principalmente por la empatía. Se define como: “la capacidad de darse cuenta de lo que las personas están sintiendo y compartir estos sentimientos en algún grado” (p.58). Para Goleman, existen tres tipos de empatía: la intelectual, que permite comprender lo que la otra persona quiere transmitirnos; la emocional, para comprender los sentimientos y emociones de los otros; y la *concern* o en español, piedad, que

requiere la implicación con la otra persona, por ejemplo ayudándole a solucionar un problema.

En el ámbito educativo este método propone además otras competencias como: la confianza, la tolerancia y la sociabilidad.

7. Liderazgo.

En este método, el liderazgo es la competencia más destacada para conseguir el máximo bienestar personal y profesional, siendo reconocida la importancia de esta por el autor Daniel Goleman (2013).

Liderazgo educativo

Siguiendo con esta última competencia, se describe en el modelo anteriormente comentado como: “La función de dinamización de un grupo o de una organización para generar su propio crecimiento en función de una misión o proyecto compartido... el liderazgo es la competencia por excelencia del profesorado”. Esta capacidad, como cita el autor, se consigue a través de la autoridad, entendida como “la cualidad por la que otras personas te otorgan prevalencia, importancia, capacidad de decisión o de influencia” (Hué, 2014, p.62).

Dentro de esta competencia se diferencia entre *auctoritas* (autoridad) y *potestas* (potestad). Siendo la potestad la que te otorga el puesto de profesor o de jefatura, mientras que la autoridad es la capacidad influyente que te dan los demás, la cual se consigue a través de la confianza que podemos ofrecer, caracterizada por el conjunto de competencias emocionales que hemos analizado anteriormente. Lo ideal, como destaca el autor, es la combinación de ambas.

Para adquirir esta autoridad podemos desarrollar ciertas capacidades que nos ayuden:

- La capacidad para mantener relaciones (a través de un esfuerzo por ser sociables y aprendiendo a iniciar relaciones y mantenerlas)
- La capacidad para conocer y organizar grupos.
- La capacidad para resolver conflictos (saber analizar qué es un conflicto, por qué surge, cuales son las consecuencias, los agentes, las implicaciones ambientales, dar alternativas de resolución, etc.)

Entrando en el ámbito educativo y siguiendo con este método, se indican dos tipos de liderazgo (Hué, 2014, p.63):

- Liderazgo afectivo: en relación a la capacidad del profesor para desarrollar la madurez educativa de los alumnos. Se caracteriza por cualidades como:

El entusiasmo (Bain, 2006), la creatividad (Gervilla, 2005), la proactividad (Molinar y Velázquez, 2004), la capacidad para fomentar el diálogo (Freire, 1973), la capacidad para fomentar el trabajo en equipo (Fluegel y Montoliu, 2005), la capacidad para fomentar el espíritu crítico (Freire, 1973), la capacidad para fomentar en el alumnado la toma de decisiones (Morgado, 2007), y por encima de todas, la capacidad para inspirar confianza entre alumnos y alumnas (Bain, 2006).

- Liderazgo pedagógico: con el que se consigue que el alumno consiga el mejor aprendizaje, que requiere competencias por parte del profesor como:

Capacidad para motivar a los alumnos desde una motivación intrínseca (Hargreaves, 1998), clarificar las funciones de los alumnos, es decir, que siempre tengan claro qué se les pide (Cox y Heames, 2000), capacidad para utilizar el método socrático, esto es, conseguir implicar alumno en su aprendizaje desde los conocimientos previos que ellos tienen (Hernández, 2005), capacidad para individualizar la enseñanza (Bain, 2006), el uso de metodologías activas (Rosario, 1999), y el uso frecuente, adecuado y democrático de la evaluación con sus muchas formas y posibilidades.

Dentro de este último liderazgo, el pedagógico, se incluye también el *liderazgo de la organización escolar* en el que se ponen en juego competencias como:

La capacidad de ayudar al centro a que encuentre su identidad (Bardisa 2007), la capacidad para implicar en nuevas metodologías de centro como puedan ser las comunidades de aprendizaje (Molinar y Velásquez, 2004) y la habilidad para manejar la micro política, las líneas de influencia y de poder ejercido por los diferentes integrantes de la comunidad escolar.

Como punto final, el autor destaca por encima de todas las competencias nombradas, la integridad para poder alcanzar el liderazgo. Además, vemos que la implicación de esta competencia de liderazgo en la educación es la más destacada y que a su vez necesita de todas las demás para poder desarrollarse con eficacia.

Esta competencia, además, es actualmente reconocida a nivel internacional, quedando reflejada en informes como: Mckinsey, PISA, TALIS o TIMMS, que “han apuntado con claridad que el papel del profesorado es determinante ya que juega un rol clave en la mejora de los resultados de las escuelas por su influencia en las motivaciones y capacidades de los profesores” (Fernández, 2014, p. 140).

El liderazgo en instituciones educativas se ha convertido en prioridad en las políticas educativas de la OCDE y en los países encuadrados en la misma, dado que juega un papel fundamental en la mejora de la práctica educativa, en las políticas educativas y en el mundo exterior a las mismas. (Gento y Cortés, 2011)

Fernández (2014) concluye, al igual que en el comienzo de este trabajo, con la visión de que en la sociedad actual el docente debe abordar las funciones de apoyo emocional, en interacción con el alumno y una retroalimentación de la dimensión emocional y no solo quedando en la función tradicional de transmitir conocimientos. Debe convertirse en un líder educativo con inteligencia emocional, capaz de transmitir ideas y entusiasmo, lograr el compromiso y la participación efectiva del alumnado (comprendiendo el porqué de las actividades) a través de su influencia, “sin olvidar que a través de la acción, el hombre desarrolla su propia personalidad que es una fuerza que puede transformar a los estudiantes y convertirlos en agentes de cambio, en transformadores de su propia realidad” (p. 142).

4.3. Dos líderes educativos: Benjamin Zander y Toshiro Kanamori

Aunque existen estudios que definen los rasgos distintivos de la figura de un líder, la práctica concreta de cada liderazgo puede ser ejercida de manera singular por cada persona. En este apartado vamos a ofrecer dos ejemplos de líderes en el ámbito educativo, que representan la práctica de una Educación Positiva.

Benjamin Zander

Director de la Filarmónica de Boston y coautor del libro *El arte de lo posible*, una propuesta para el liderazgo en la nueva era.

Benjamin Zander es un líder reconocido por la capacidad de generar entornos empáticos y creativos. El trabajo de un líder consiste en ser capaz de despertar posibilidades en otras personas, así, el primer día de cada curso, este director decide

eliminar la ansiedad en sus alumnos poniéndoles un sobresaliente, con la condición de que escriban una carta como si estuviesen a final del curso, en la que se explique la razón por la que merecen ese sobresaliente y qué es lo que han hecho para conseguirlo. Para después pedirles que se enamoren de esa versión sobresaliente de sí mismos y que se comporten como esa persona (Punset, 2012).

Otra de las características de este líder es la de dejar atrás el modelo tradicional de liderazgo, jerárquico de arriba-abajo, en el que aparecían las amenazas y la culpa para conseguir un fin, apostando por un modelo completamente distinto, creativo, en el que el líder asume la culpa por no haber sabido motivar y convencer a sus alumnos, en este caso, de la importancia de ese fin (Cabrera, 2009).

Una metáfora con la que comienza una de sus conferencias sobre liderazgo dice así:

Dos vendedores de zapatos son enviados a una región remota para explorar nuevos mercados. Nada más llegar, el primer vendedor manda un telegrama con el siguiente mensaje: “Ninguna esperanza. Aquí la gente no utiliza zapatos”. El segundo vendedor envía un telegrama bien distinto: “Increíble oportunidad. La gente aquí todavía no utiliza zapatos”.

Con esta metáfora nos enseña que, ante dos situaciones idénticas, lo que marca la diferencia es la forma de expresar lo que ocurre, entrando o, en una *espiral descendiente* como el primer vendedor en la que todo depende de la suerte o bien apostando por una *posibilidad que irradia energía positiva*, en la que no hay éxito ni fracaso, importando la contribución que hacemos cada día.

“Para Zander, el papel del líder consiste, precisamente, en reconocer la existencia de la espiral descendente, para después arrastrar a la gente hasta el mundo de la posibilidad” (Cabrera, 2009).

Toshiro Kanamori

Maestro en una Escuela Municipal de primaria, en la ciudad de Kanawara, con un ratio de 35 alumnos por clase. Este maestro, (que sirvió de inspiración para realizar el presente trabajo) representa una pedagogía para ser feliz y pensar en los demás, en un país caracterizado por la disciplina y el control por la excelencia, demostrando que otra

educación es posible sin necesidad de una teoría y metodología sofisticada, comenzando desde la figura del líder educativo.

Toshiro Kanamori basa su actividad docente en la necesidad de que, además de enseñar conocimientos, hay que educar a los jóvenes para la vida, aprendiendo cuestiones como la resolución de conflictos, el disfrute de la vida o el afrontamiento a la pérdida de un ser querido.

Un líder educativo que sabe crear entornos de respeto y empatía, en el que prima la libertad y la confianza para expresarse y desarrollar su individualidad. En su método utiliza actividades como *las cartas del cuaderno*, en el que cada alumno tiene su propio cuaderno, en el que escribe sobre sus sentimientos u opiniones sobre algún tema o se dan soluciones a diversos problemas; cada día tres de los alumnos leen su carta mientras los demás prestan atención, reflexionan y opinan sobre ello. Con esta técnica, entre otras, el maestro fomenta el reconocimiento propio de las fortalezas personales, el reconocimiento de las emociones y el desarrollo de la empatía. Otro ejercicio presente en su método es, la importancia de la reflexión y el dialogo entre los alumnos (Recuperado de: El Método Toshiro Kanamori, s.f.).

Con esta última frase termina el documental dedicado a este profesor, titulado *pensando en los demás* (2003), en el que podemos ver el desarrollo de las clases que imparte, aprendiendo de su carisma y vacación.

Reír, llorar, aprender. Ahora los 35 alumnos entienden que los vínculos de amistad se crean pensando en los sentimientos de los demás. Aprender a pensar en los demás les ha enseñado cuál es la clave de la felicidad y a ser felices desde el fondo del corazón. (48'20'')

4.4. Oportunidades de formación

Tras comprender y analizar la importancia de la figura del docente como líder educativo para el cambio en la educación, vamos a comentar algunas oportunidades en la formación docente.

Una de estas oportunidades viene dada a través de los cursos específicos que se ofrecen desde asociaciones como hemos visto anteriormente. Desde las analizadas, el

proyecto PositivitiES, que ofrece un curso de formación para los docentes interesados en la Educación Positiva o bien las ofertas que podemos encontrar desde la página web de la Fundación Fluir, de cursos presenciales u on-line, encontrando, por ejemplo, el curso presencial de Psicología Positiva y de Psicología Positiva en la práctica educativa, ambos celebrados en el año 2014, o bien los cursos OnLine disponibles actualmente como: *la práctica de la psicología educativa en la educación*.

Por otro lado, encontramos empresas especializadas en la formación continua del docente como son: Integratek, Agencia CASEL o Red CEFIRES.

- Integratek: con sede en Barcelona, se define como una “empresa dedicada a formar, sensibilizar y dar los mejores recursos tecnológicos para integrar a todas aquellas personas con alguna dificultad de aprendizaje”. En ella encontramos diferentes cursos de formación con las temáticas de: Coaching, Inteligencia Emocional y Dificultades Específicas del Aprendizaje. Página web: <http://integratek.es/es/>
- Agencia CASEL: desde Estados Unidos, en esta agencia se plantea la necesidad de proporcionar entrenamiento a toda la plantilla educativa para la efectividad de iniciativas como las anteriores. Página web: <http://www.casel.org/>
- Red CEFIRES o Centros de Formación, Innovación y Recursos Educativos: en la Comunidad Valenciana, se definen como “los órganos de la administración educativa para la formación permanente del profesorado de enseñanza no universitaria de régimen general y especial regulada por la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo” con motivo de garantizar la formación de los docentes, buscan incrementar su bienestar subjetivo así como la satisfacción en la vida en general y en el desarrollo de su profesión especialmente. Página web: <http://mestreacasa.gva.es/web/cefirecastello/home>

4.5. Entrevistas a profesionales

Con motivo de ofrecer una visión más cercana a la realidad de los centros y la labor docente, en esta parte final se han llevado a cabo diversas entrevistas.

En un principio se consideró realizar entrevistas a los autores del programa Aulas Felices, dada su cercanía y relevancia para el trabajo; a la especialista en Inteligencia Emocional M^a del Mar Romero, con la cual pude hablar personalmente en una de sus

conferencias; a un psicopedagogo y profesor del colegio Juan de Lanuza de Zaragoza, colegio en el que se encuentran varios de los autores del programa Aulas Felices y finalmente a dos profesoras del colegio Ferrer y Racaj de Ejea de los Caballeros, las cuales asistieron a una jornada sobre Psicología Positiva y Educación Positiva, organizadas en Zaragoza por el CPR Juan de Lanuza durante el mes de mayo.

Dado que no hubo éxito en el intento de contactar con los autores del programa Aulas Felices, ni con M^a del Mar Romero, es preciso agradecer a las personas que se involucraron e invirtieron su tiempo en contestar desde su experiencia a las preguntas realizadas. De esta forma las entrevistas (expuestas de manera anónima, para preservar su identidad por decisión propia) pueden verse en el apartado de anexos como: *Anexo 2*.

5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tras el desarrollo del presente trabajo, estimamos cumplidos los objetivos de la investigación propuestos al inicio, ya que se ha:

- Revisado el campo bibliográfico entorno a los conceptos y teorías más relevantes.
- Analizado el problema del que hemos partido, añadiendo un pequeño apartado de entrevistas en un intento de acercar la realidad de los centros y del profesorado a un trabajo principalmente teórico.
- Escogido un método adecuado, ajustándonos a las demandas de un trabajo de investigación teórica.
- Seleccionado un marco teórico claro y ajustado, necesario para la comprensión y contextualización del trabajo expuesto.
- Revisado programas a nivel nacional, internacional y europeo.

6. CONCLUSIONES

La intención principal con la que se ha llevado a cabo este trabajo ha sido la de realizar una revisión acerca de lo que se denomina Educación Positiva. En educación se hace necesario estar en constante renovación, se trata de un ámbito en permanente cambio y evolución, al que debemos adaptarnos.

En primer lugar, para poder comprender realmente y ser capaces de interiorizar un término como es el de Educación Positiva, es importante tener una noción o un conocimiento, al menos básico, sobre la historia que le precede, sobre sus antecedentes. Además, es preciso conocer sus primeros pasos, tanto internacionalmente como nacionalmente.

Finalmente y desde una visión crítica, podemos concluir que se han cumplido los objetivos adecuadamente en términos generales, con la falta de experiencia en este campo de investigación y revisión bibliográfica y con la dificultad de ajustarse a una extensión requerida en un Trabajo de Fin de Grado.

Considerando el tema de gran amplitud e interés, se plantean nuevos proyectos que complementen a este inicial, indagando especialmente en la formación del profesorado y en la realidad de los centros a la hora de aplicar estos nuevos conceptos.

Se pretende aclarar en esta conclusión que, no se trata de olvidar todo lo que se ha venido haciendo y desarrollando en educación, sino que es una ampliación y una mejora que debemos incorporar en nuestra labor diaria en las aulas y en toda la comunidad educativa. Alejándose de actividades puntuales, que se incorporan en la programación, deberíamos describirlo más concretamente como una metodología transversal que se encuentra en cada momento educativo. Siendo más, una actitud y una herramienta docente, la cual integra el componente emocional, las fortalezas y las experiencias diarias, con la razón y lo más puramente académico, dando como resultado un aprendizaje positivo reforzado.

También comprender que, sería un error el pensar que todas las experiencias deban ser positivas para que se dé un aprendizaje y tener una *vida buena*, sino que son necesarias, en igual medida, las experiencias negativas. Una educación basada en evitar todo lo negativo debería ser considerada como una educación nociva, ya que estaríamos creando una realidad paralela y utópica de lo que es el mundo real, mientras que, de lo que se trata es de formar a los alumnos para que tengan éxito fuera del aula a nivel personal y profesional en la sociedad, sabiendo enfrentarse a todo tipo de situaciones.

Como nota final, queda recalcar las deficiencias existentes en la formación de los maestros de cara a este tipo de educación. Como señala Perrenoud (2001), no se puede

pretender saber lo que ocurre en una clase “a fuerza de oír hablar al respecto”, siendo la formación de docentes “una de las menos provistas de *observaciones empíricas metodológicas* sobre las prácticas, sobre el trabajo *real* de los profesores”. Avocando de esta forma, como señala el autor, las reformas escolares y los nuevos programas e innovaciones al fracaso por no “haber medido lo suficiente la distancia astronómica entre lo que se prescribe y aquello que es posible hacer en las condiciones efectivas del trabajo docente”; siendo “esta separación entre la realidad del oficio y lo que se toma en cuenta en la formación” lo que origina la mayoría de las desilusiones (Perrenoud, 2001, pp.7-8).

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allidière, N. (2008). *El vínculo profesor alumno. Una lectura psicológica*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Alvear, D. (2014). Mindfulness y Psicología Positiva. Un enlace para potenciar el bienestar. En A. Cebolla, J. García-Campayo y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. (172-189). Madrid: Alianza Editorial, S.A.
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M^a.M. (2012). Programa “AULAS FELICES”. Psicología Positiva aplicada a la Educación.
- Ávalos, J.M. (2014). *Psicología Positiva. Aplicaciones en Educación*. (TFM, Psicología Social, Universidad Complutense de Madrid, Madrid). Recuperado de: https://www.academia.edu/8879728/Psicolog%C3%ADa_Positiva_Aplicaciones_en_Educaci%C3%B3n
- Barahona, M.N., Sánchez, A. y Urchaga, J.D. (2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Innovación Educativa Universitaria*, 6(4), 244-256.
- Barragán, A. R. y Morales, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
- Cabrera, J. (15 de febrero de 2009). The Art of Possibility. La propuesta de Benjamin Zander para el liderazgo en la Nueva Era. Recuperado de: <https://blog.cabreramc.com/2009/02/15/the-art-of-possibility-la-propuesta-de-benjamin-zander-para-el-liderazgo-en-la-nueva-era/>
- Caruana, A. (2010). Psicología Positiva y educación. Esbozo de una educación para la felicidad. En A. Caruana Vañó, *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. (pp.16-58). Alicante: Generalitat Valenciana Consellería d' Educació.
- Cebolla, A. y Demarzo, M. (2014). ¿Qué es Mindfulness? En A. Cebolla, J. García-Campayo. Y M. Demarzo (Eds.). *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. (19-40). Madrid: Alianza Editorial, S.A.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva. Una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas – Perspectivas en psicología*, 2(2), 311-319.

- de Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 109-123.
- Delors, J. (1996). Los cuatro pilares de la educación. En *La Educación Encierra un Tesoro* (pp. 91-103). UNESCO: Santillana.
- DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias. Boletín Oficial de Canarias de 13 de agosto de 2014. Nº 156, 22536-22581.
- El Método Toshiro Kanamori, otra educación es posible. Consultado el 18 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.enbuenasmanos.com/metodo-toshiro-kanamori>
- Fernández, M.L. (2014). El papel del profesor como líder educativo y motor de cambio de la escuela de hoy. En *Inteligencia Emocional y Bienestar. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. (145-150). Zaragoza. Universidad de Zaragoza.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 85-108.
- Fordyce, M. W. (1997). Educación para la felicidad. *Revue québécoise de psychologie*, 18 (2).
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *The Psychologist*, 16(3), 18-20.
- Fundación Fluir. Innovación Social Educación y Felicidad. Consultado el 10 de mayo del 2016. Recuperado de: <http://fundacionfluir.org/es/>
- García, E. (2013). *Panorama actual de la psicología positiva*. (TFG Psicología Clínica, Universidad Abierta de Cataluña) Recuperado de: <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/24027/6/egracianaTFG0613memoria.pdf>
- García-Vega, L. (2010). *Análisis posthistórico de la obra de Martin E.P. Seligman*. (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid). Recuperada de: <http://eprints.sim.ucm.es/11837/1/T32426.pdf>
- Geelong Grammar School, Exceptional Education. Consultado el 17 de mayo de 2016. Recuperado de: <https://www.ggs.vic.edu.au/>

- Gento, S. y Cortés, J. (2011). Formación y Liderazgo para el Cambio Educativo. En *I Congreso Internacional RIAICE*. Portugal: Universidade do Algarve Faro.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Guirao-Goris, J.A., Olmedo, A. y Ferrer, E.C. (2008). El artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 1,1-6.
- Gustems, J. y Sánchez, L. (2015). Aportaciones de la Psicología Positiva aplicados a la formación del profesorado. *Estudios sobre educación*, 29, 9-28.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 23-41
- Hué, C. (2014). Bienestar profesional e inteligencia emocional. En *Inteligencia Emocional y Bienestar. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. (42-68). Zaragoza. Universidad de Zaragoza.
- IPPA International Positive Psychology Association. Consultado el 10 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.ippanetwork.org/>
- Kâetsu, N., Nogami, J. y Hinohara, N. (Dir.). (2003). *Pensando en los demás –Toshiro Kanamori*. [Documental/Video].
- Lupano, M.L. y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Prensa Médica Latinoamericana – Ciencias Psicológicas*, IV (1), 43 – 56.
- Mariñelarena-Dondena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica. *Psicodebate*, 12, 9-22.
- Mella, E. (2003). La Educación en la Sociedad del Conocimiento y del Riesgo. *Revista Enfoques Educativos*, 5 (1), 107-114.
- Pascual, P.L. (2009). “Teorías de Bandura Aplicadas al Aprendizaje”. *Revista Digital, Innovación y Experiencias Educativas*, 22, 1-8.
- Perrenoud, P. (2001). La formación de los docentes en el siglo XXI. *Revista de Tecnología Educativa*, XVI (3), 503-523.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- PositivitiES. Applied Positive Psychology for European Schools. Consultado el 16 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://positivities.eu/es/>
- Punset, E. (Dir.). (2012). *Redes-Aprender a gestionar las emociones*. [Documental/Video]

- Rubio, F. y García, C. (2010). La experiencia de fluidez en la educación. En A. Caruana, *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva* (90-110). Alicante: Generalitat Valenciana Consellería d' Educació.
- SEK. International Schools. Est.1892. Consultado el 17 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://sek.es/los-colegios/>
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Thoilliez, B. (2013). El pensamiento pedagógico de William James: el tactful teacher y la educación moral. *Foro de Educación*, 11(15), 83-102.
- Vázquez, C. y Hervás, C. (2008). *Psicología Positiva aplicada*. Bilbao: Desclee de Brower. (pp. 17-39).

ANEXO 1

Otras entidades y enlaces de interés

- International Positive Education Network (IPEN). *Red Internacional de Educación Positiva*. En: <http://www.ipositive-education.net/>
- Positive Psychology Center (University of Pennsylvania, EE.UU). *Centro de Psicología Positiva*. En: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/home>
- European Network of Positive Psychology (ENPP). *Red Europea de Psicología Positiva*. En: <http://www.enpp.eu/>
- Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP). En: <http://www.iepp.es/es/>
- Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud.
En: http://redescuelasaragon.blogspot.com.es/2013_02_01_archive.html
- Handbook of Positive Psychology in Schools (2009). *Manual de Psicología Positiva en las Escuelas*.
En:
http://samples.sainsburysebooks.co.uk/9781136258398_sample_493199.pdf
- PEP LAB. Positive Emotions and Psychophysiology Laboratory (University of North Carolina at Chapel Hill, EE.UU.) *Laboratorio de Emociones Positivas y Psicofisiología*. En: <http://www.unc.edu/peplab/home.html>
- TED. The new era of Positive Psychology. (Dr. M. Seligman). *La nueva era de la Psicología Positiva*.
En: http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology

ANEXO 2

ENTREVISTA A DOCENTES

PSICOPEDAGOGO Y DOCENTE EN C.E.I.P. JUAN DE LANUZA (Zaragoza)

¿Cree que existe una necesidad real de cambio en el ámbito educativo?

Aunque muchas veces nos circunscribimos a nuestro campo (en mi caso el educativo), la realidad es mucho más compleja y difusa. La educación es una parte de ese entramado que llamamos sociedad y, con las diferentes políticas educativas a nivel europeo se habla de competencias y de una preparación del alumnado para ser capaz de enfrentarse a la incertidumbre de una sociedad postmodernista y caótica. Creo que la educación debería ir incorporando todas esas realidades y hacerlas propias pero, por desgracia, el sistema educativo es extremadamente cerrado con un currículum basado en contenidos y, donde a día de hoy, interesa una evaluación estandarizada para poder presumir cuando en Europa nos hablen de informes Pissa y de fracaso escolar y digamos que está todo resuelto porque nuestros alumnos son más competentes pero no en competencias básicas o clave sino en contestar pruebas y test.

¿Qué cambios creo que se necesitan?

Nuestros alumnos tienen que ser los que controlen su propio aprendizaje. Les enseñamos técnicas de estudio, contenidos e incluso procedimientos pero no les enseñamos a pensar por ellos mismos. Trabajar la metacognición con ellos lo veo fundamental.

Seguir introduciendo la inteligencia emocional y todos los constructos asociados pero de una forma correcta. La inteligencia emocional, desde mi punto de vista, es el ser hábil en el reconocimiento, gestión y expresión de las emociones. Muchas veces se les dice a los niños que tienen que ser felices y se trabaja las emociones pero se queda en planos superficiales. La resiliencia y el duelo también son constructos con una gran pertinencia en el ámbito educativo. Creo que hay que enseñarles a dejarse sentir y con lo que sienten, aprender a gestionarles. Por supuesto que la meta es ser feliz pero la tristeza, la rabia o el miedo son emociones que pueden invadirnos en ciertos momentos y que es necesario escuchar y aprender de ellas.

Seguir trabajando en la coeducación y en la diversidad. Nos llenamos la boca de educación inclusiva pero trabajar la diversidad supone aceptar al otro da igual que haya tenido problemas con las drogas, que tenga bulimia, sea discapacitado o cualquier cosa que se nos ocurra. Es tender puentes para que cuando un niño con autismo suba al autobús y empiece a hacer cosas que no se entienden a primera vista, no se genere una sensación de incomodidad y se normalice. Tiene que ser muy duro para ese niño con autismo vivir en un mundo que sensitivamente y socialmente no comprendo muchas veces y, que aún encima, la gente no me ayude a comprenderlo y no me acepten en él.

También veo fundamental trabajar todo el tema de salud, deporte y buenos hábitos. Hay que entender el niño como un todo y no como un frasquito donde relleno contenidos hasta que desborda. Y un cambio que debería darse ya es la formación del profesorado respecto al tema de primeros auxilios. Se nos forma en mucha didáctica y luego un niño se da un golpe en la cabeza y tienes que reaccionar a ciegas y sin saber qué hacer.

¿Qué opinión tiene acerca de la nueva perspectiva de Educación Positiva?, ¿Podría ser una buena base en este cambio?

Primero, creo que no es una nueva perspectiva aunque para nosotros sea nueva. Seligman introduce en la psicología y, por extensión, en la educación conceptos que vienen de corrientes orientales y que ya llevaban muchos años inventados. Actualmente, muchos colegios tanto públicos como privados están desarrollando proyectos relacionados con este tipo de educación siendo la estrella el proyecto Aulas Felices desarrollado en un colegio público de Garrapinillos.

Me parece fundamental entender al ser humano como un todo y desde una visión holística. Eso significa trabajar emociones, pensamientos, acciones, cogniciones, procedimientos, actitudes y todo lo que se te pueda ocurrir.

Aunque soy muy seguidor de este campo, me formo siempre que puedo y lo llevo a mi práctica de aula, me da miedo los movimientos pendulares donde solo se trabajan emociones. Es, por eso, que creo que el cambio está en integrar las emociones en todo y transformar todo el currículum pero no, por ello, la educación que yo dé sea únicamente desde una perspectiva de la psicología positiva. Creo en la necesidad de integrar por ejemplo a Piaget, Kohlberg, Bandura, Morín y Seligman entre otros muchos. Las

emociones, desde una perspectiva neurocientífica, son la puerta de entrada y muy relacionadas con las amígdalas que se ubican en el cerebro. No debemos olvidarlas como se ha hecho hasta ahora pero eso no significa poner toda la luz sobre ellas y ensombrecer lo demás.

En cuanto a la formación docente, ¿Ha recibido algún curso de formación relacionado con estas nuevas perspectivas?

Colaboré en los dos congresos de Inteligencia Emocional y Bienestar de Zaragoza. Recibí formación durante la carrera de psicopedagogía y magisterio. He leído también mucho y me gusta mucho intercambiar charlas sobre este tema.

¿Qué nivel de importancia tiene para usted la formación continua, tanto a nivel personal como profesional?

No es que sea importante, es mi pan de cada día. Las aulas son diversas, las aceptemos o no, queramos verlo o no. Cada grupo, cada año, te invita a formarte en necesidades específicas de apoyo educativo, LOMCE, TICS, nuevas metodologías, nuevos enfoques, etc. Los niños son lo que son y no deberíamos forzarlos a cambiar, deberíamos mejorar nosotros como docentes y poder acompañarles en su camino y, creo, que la formación es la clave de todo ello.

ENTREVISTA A DOCENTES

MAESTRA DE INFANTIL EN CEIP FERRER Y RACAJ, EJE A DE LOS CABALLEROS

¿Cómo surge la idea o la propuesta de acudir a estos cursos de formación?

Surge por una propuesta en el claustro, ya que se ha ofertado este curso por parte del CPR Juan de Lanuza, hay que acudir a Zaragoza pero se ve la posibilidad de hacerlo ya que son sólo 3 sesiones

¿Conocía los términos Psicología Positiva y Educación Positiva con anterioridad?

Había oído algo pero en realidad no la conocía

¿Cómo valora la formación recibida?, ¿Le ha influido a nivel personal además de en un ámbito profesional?

La formación recibida ha estado bien, aunque no se ha dedicado demasiado tiempo a la puesta en práctica en las aulas y no se han resuelto los problemas que a la hora de su puesta en práctica nos han surgido.

La atención plena y la relajación me han ayudado más a nivel personal que profesional, pues aunque he intentado llevarlo a la práctica en la clase, tal vez por ser ésta de E. Infantil ha sido difícil hacer comprender a los niños los beneficios personales que aportan.

¿Qué opinión tiene acerca de la formación continua en los docentes?

Como cualquier profesional que ame su trabajo, la formación continua es imprescindible. Surgen continuamente nuevas experiencias educativas que aunque puede ser que no nos gusten totalmente, pueden aportar aspectos que se pueden introducir en las aulas y que enriquecen nuestro trabajo.

¿Animaría a otros docentes a asistir a cursos de formación?, ¿Por qué?

Si el tema llama nuestra atención, siempre animaría a otros docentes a participar. En ocasiones no se les ve la utilidad o no son interesantes para nuestro nivel educativo, pero tal vez en otro momento o con otros alumnos, recuerdas lo trabajado o se puede modificar e introducirlo en el aula.

ENTREVISTA A DOCENTES

MAESTRA DE PRIMARIA EN CEIP FERRER Y RACAJ, EJE A DE LOS CABALLEROS

¿Cómo surge la idea o la propuesta de acudir a estos cursos de formación?

Los cursos fueron propuestos por el CIFE “Juan de Lanuza” de Zaragoza con el objetivo de conocer propuestas metodológicas y didácticas relacionadas con la Inteligencia Emocional y buenas prácticas en educación emocional en el aula.

¿Conocía los términos Psicología Positiva y Educación Positiva con anterioridad?

Sí, pero los cursos me han servido para desarrollar mejor estos contenidos.

¿Cómo valora la formación recibida?, ¿Le ha influido a nivel personal además de en un ámbito profesional?

La valoración ha sido positiva. He podido trabajar en clase algunos contenidos que a su vez me han servido a nivel personal (Relajación, mindfulness,...)

¿Qué opinión tiene acerca de la formación continua en los docentes?

Es necesaria siempre que nos permitan conocer otras propuestas con el fin de potenciar el desarrollo integral del alumno con el objeto de capacitarle para la vida y aumentar su bienestar personal y social.

¿Animaría a otros docentes a asistir a cursos de formación?, ¿Por qué?

Sobre todo a aquellos cursos en los que se puedan conocer propuestas que permitan optimizar la motivación del alumno y mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje.