



Hace falta cuarenta
músculos para fruncir
el ceño pero tan solo
quince para sonreír

Educación Positiva

Psicología Positiva aplicada a la educación

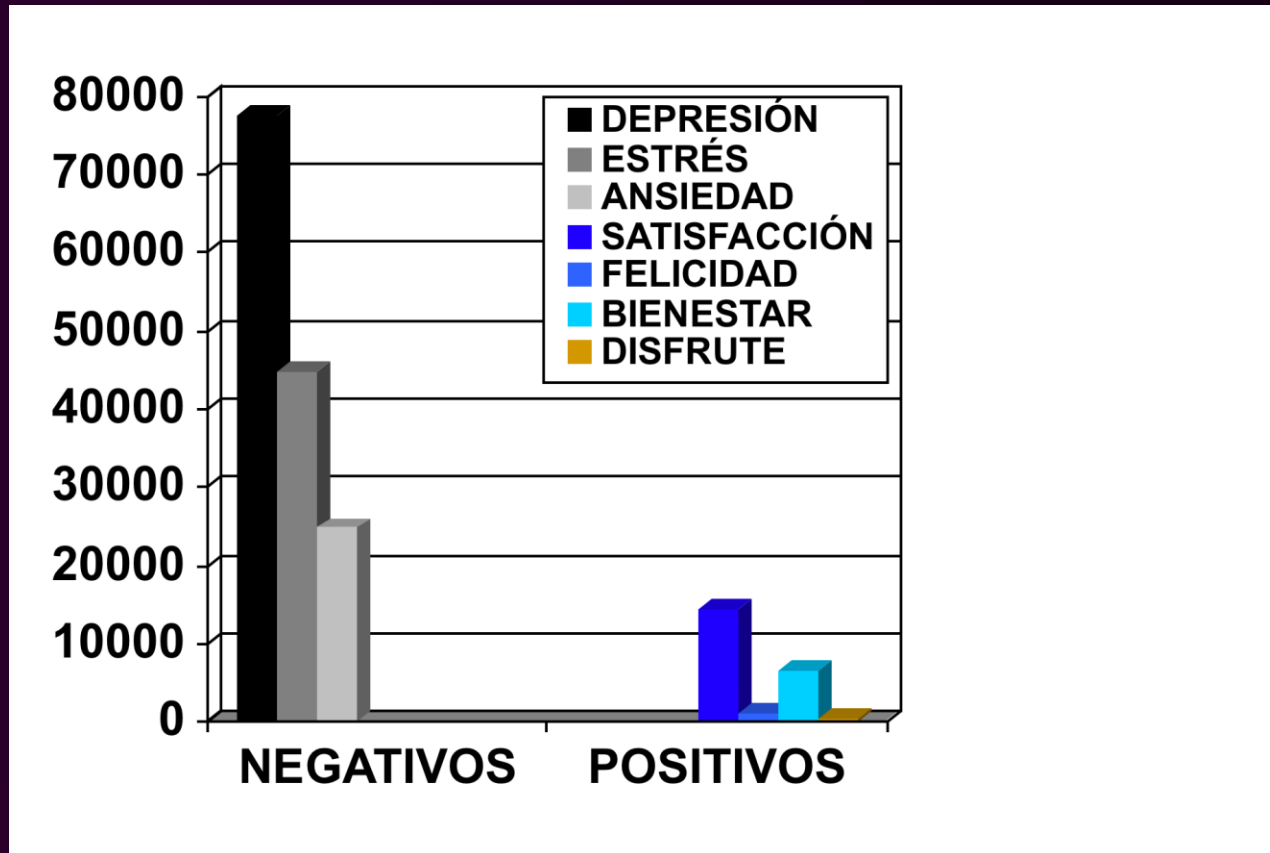


Equipo SATI.

C.P.R. “Juan de Lanuza” de Zaragoza.

Psicología Positiva: antecedentes

Durante muchos años, la Psicología se ha centrado excesivamente en el estudio de las patologías y debilidades del ser humano.



Artículos científicos publicados entre 1907-2007, según PsycINFO (Salanova, 2008)



- La Psicología Positiva nace en Estados Unidos a finales de los años noventa.
- Inicio formal: conferencia inaugural de **Martin Seligman**.

-Creación del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania.

Algunos campos de estudio de la Psicología Positiva

- Emociones positivas. Inteligencia emocional y social
- Optimismo
- Felicidad / bienestar
- Humor
- Capacidad de fluir (*flow*)
- Resiliencia y crecimiento postraumático
- Fortalezas personales
- Creatividad
- ...

¿Qué NO es la Psicología Positiva

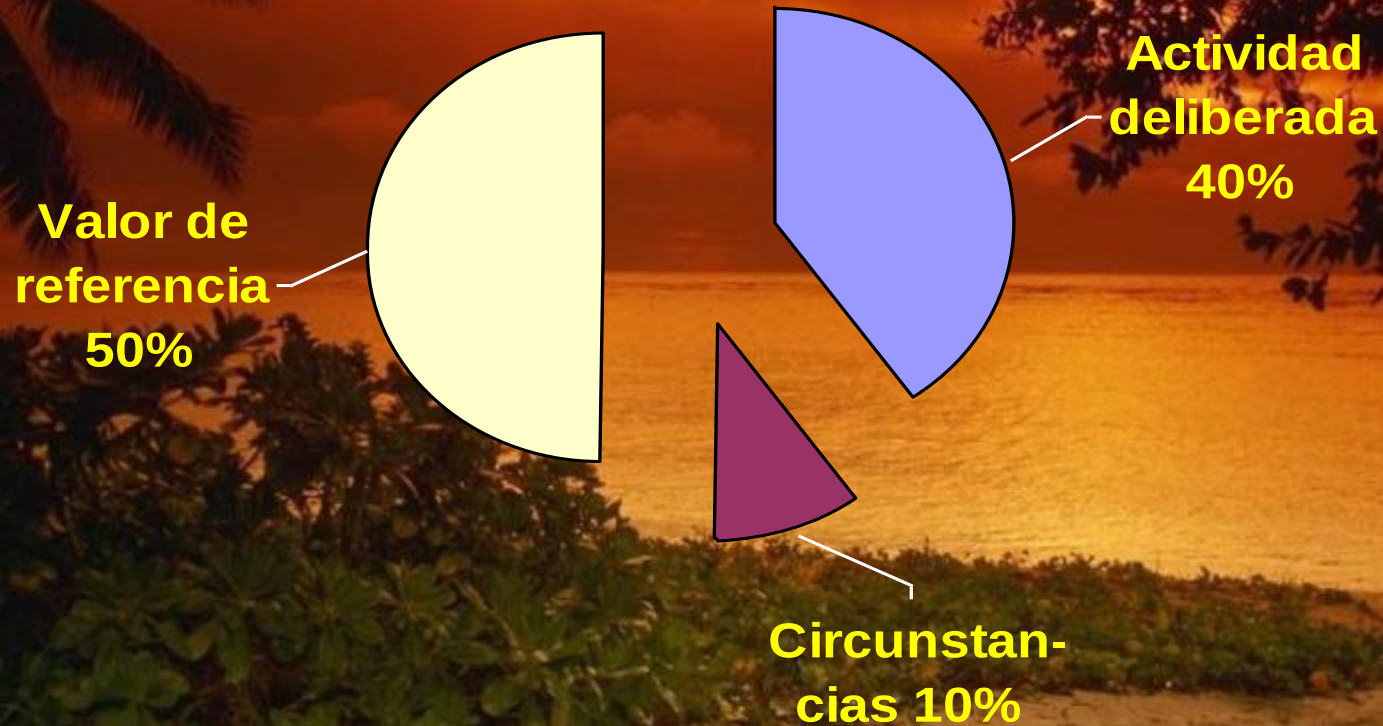
-**NO** es un ejercicio de autoayuda o un método mágico para alcanzar la felicidad, ni un movimiento que pretenda ganar adeptos o difundir dogmas de fe.

**La Psicología Positiva se limita a investigar las condiciones que hacen que las personas puedan obtener un mayor bienestar; “*lo que cada uno haga con esa información, depende de sus propios valores y objetivos*”
(Seligman, 2002).**

Potenciando la felicidad en las aulas

- La felicidad como actitud interior.
- **PROMOVER LAS FORTALEZAS PERSONALES PARA POTENCIAR LA FELICIDAD**

La fórmula de la felicidad



- .Valor de referencia (factor biológico: herencia genética)
- .Circunstancias (factor social)
- .Actividad deliberada (Yo: variables internas o “Fortalezas Personales”)

Z Podemos trabajar sobre nuestras variables de personalidad, mejorando nuestros modos de pensar, sentir y actuar para lograr una vida más satisfactoria.



¿Es posible educar para la felicidad?

Un programa educativo pionero basado en la Psicología Positiva: “AULAS FELICES”

Programa “AULAS FELICES”

Psicología Positiva aplicada a la Educación



Ricardo Arguís Rey
Ana Pilar Bolsas Valero
Silvia Hernández Paniello
M.ª del Mar Salvador Monge

Los dos ejes del programa:

LA ATENCIÓN PLENA

**LAS FORTALEZAS
PERSONALES**

Punto de partida

Aulas Felices

CAPÍTULO 8

PRINCIPIOS GENERALES PARA CREAR UN AMBIENTE POSITIVO EN LAS ESCUELAS, POTENCIAR EL BIENESTAR Y EL APRENDIZAJE Y FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS PERSONALES:

1. La actitud del profesorado.
2. Crear condiciones de aprendizaje que permitan “fluir”.
3. Promover una educación que prime más la calidad que la cantidad.
4. Optar por modelos organizativos y metodológicos estimulantes y variados.
5. Aprovechar diversos programas ya existentes que puedan ayudar a desarrollar determinadas fortalezas personales.

Pretendemos que la educación de nuestros hijos y alumnos esté llena de experiencias positivas y contribuya a desarrollar en ellos el máximo número de fortalezas posibles, que les permitan alcanzar un bienestar y una satisfacción vital duraderos.



Principios disciplina positiva by Caputxeta Creativa

- 1 Amables pero firmes
- 2 Empatía y respeto
- 3 Reconocer que **Somos imperfectos** y no sentirnos mal por ello
- 4 Resolución creativa de problemas
- 5 Todos merecemos un buen trato
- 6 y sentir que **pertenecemos** a un grupo
- 7 Un **comportamiento** puede tener muchas interpretaciones y percepciones distintas

Un niño
se porta bien
si se siente bien



Mensajes positivos para nuestros hij@s

1. ¡Buen trabajo!
2. ¡Formidable!
3. Sé que puedes hacerlo
4. Estoy muy orgullosa de ti
5. ¡Fantástico!
6. Me gusta como lo has hecho
7. Te quiero mucho ¡siempre!
8. Eres increíble
9. ¡Qué idea tan ingeniosa!
10. Qué buena imaginación tienes
11. Tú Sí que vales
12. Cada día lo haces mejor
13. Eres muy buen@
14. ¡Te ha quedado genial!
15. ¡Eres especial!
16. Muy bien
17. Te has esforzado mucho
18. Confío en ti
19. ¡Magnífico!
20. Bravo, así se hace
21. Eres un campeón/a
22. Excelente progreso
23. Sé que puedes hacerlo
24. ¡Mucho mejor!
25. Me he divertido mucho
26. Buen descubrimiento
27. Perfecto
28. Eres únic@
29. Eres el/la mejor
30. Cada día me sorprendes más
31. Me gusta estar contigo
32. Sonreírle
33. Abrazarle
34. ¡Chócala!
35. ¡Admirable!
36. Estupendo
37. ¡Me encanta!
38. ¡Qué bien lo haces!
39. Se nota que te gusta
40. ¡Eres genial!



- Pretendemos potenciar **APRENDIZAJES** y **FELICIDAD** en nuestros alumnos.
- La **Atención Plena** les ayuda a vivir conscientemente, y a disfrutar y gobernar mejor su vida.
- Las **Fortalezas Personales** les permiten cultivar su vida interior, para que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto de lo exterior.



¿Vivimos realmente en el momento presente?

LA ATENCIÓN PLENA (*mindfulness*)

iii No son unas simples técnicas de relajación, sino una **actitud global ante la vida !!!**



LA ATENCIÓN PLENA (*mindfulness*)



- Actitud permanente de **consciencia** y **calma**. Vivir plenamente el presente.
- Objetivo: desenmascarar automatismos y promover el cambio y la mejora en nuestra vida.

LA ATENCIÓN PLENA (*mindfulness*)

Efectos:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar del presente.
- Cambios a nivel neurobiológico.



Posibilidades para trabajar la atención plena en las aulas (2)

-La Atención Plena en la vida cotidiana:

- .Saborear un alimento (galleta, chocolate, pasas, frutos secos, mandarina,...).**
- .Disfrutar de una imagen (paisajes con PowerPoint), una música o una combinación de ambas cosas.**
- .“Un guijarro en el bolsillo”, para recordar ser consciente en cada momento.**
- .Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia.**
- .Aprender a despertar la consciencia ante situaciones especiales.**

<https://practicamindfulness.wordpress.com/>



LAS FORTALEZAS PERSONALES

A close-up photograph of a person's hand holding a white daisy flower. The hand is positioned in the lower-left corner, with the thumb and index finger gently gripping the stem. The flower is in the center, its white petals and yellow center clearly visible. The background is a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. The overall mood is peaceful and hopeful.

Las 24 Fortalezas Personales (Peterson y Seligman)

- Son rasgos positivos de la personalidad, que configuran el “buen carácter”.
- Se definen como *estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud.*
- Implican esfuerzo y voluntad; excluyen los talentos y las capacidades (fuerza física, inteligencia,...), que tienen un carácter más innato, heredable, estable y menos voluntario.

Las 24 Fortalezas Personales (Peterson y Seligman)

Sabiduría y Conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva)

Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad).

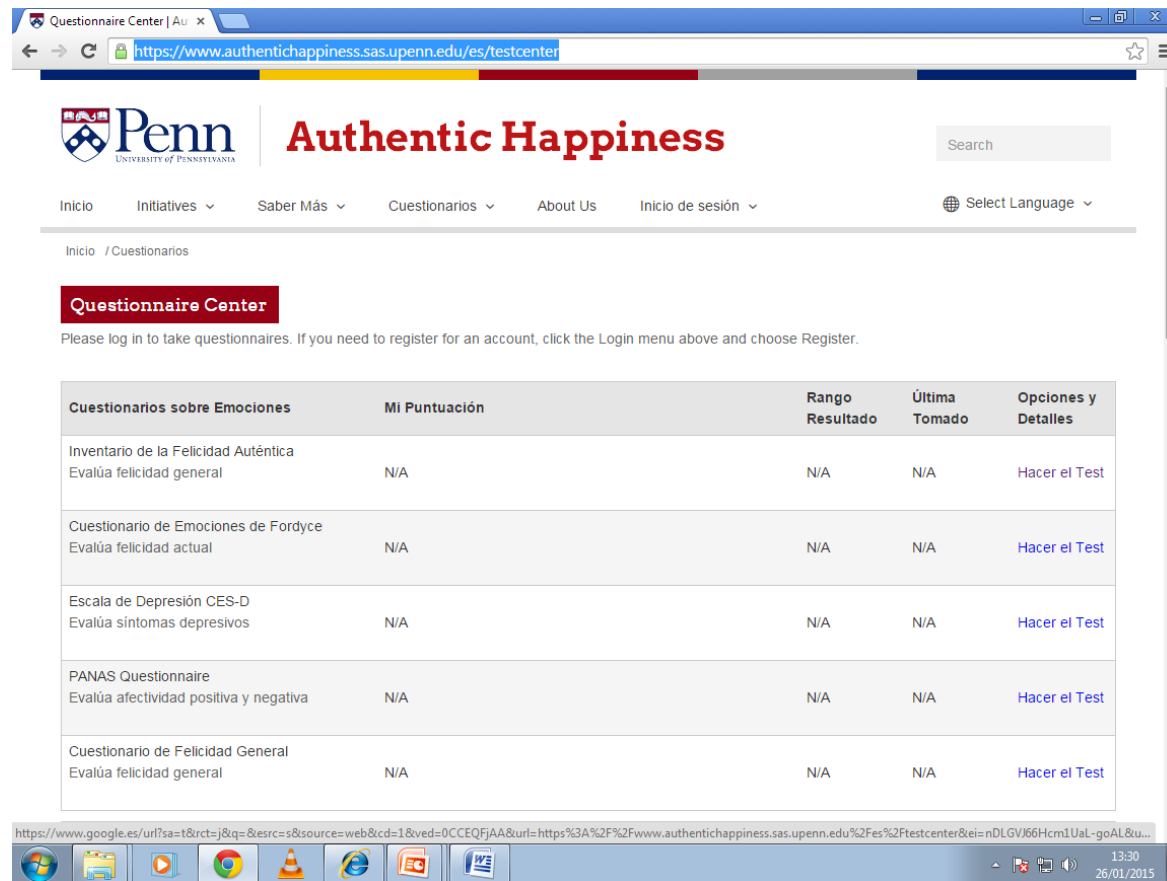
Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia social)

Justicia (Civismo, Sentido de la justicia, Liderazgo)

Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol)

Trascendencia (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad).

<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>



Questionnaire Center | Au x

← → ↻ <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter> ☆ ☰

 **Authentic Happiness**

Inicio Initiatives ▾ Saber Más ▾ Cuestionarios ▾ About Us Inicio de sesión ▾  Select Language ▾

Inicio / Cuestionarios

Questionnaire Center

Please log in to take questionnaires. If you need to register for an account, click the Login menu above and choose Register.

Cuestionarios sobre Emociones	Mi Puntuación	Rango Resultado	Última Tomado	Opciones y Detalles
Inventario de la Felicidad Auténtica Evalúa felicidad general	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
Cuestionario de Emociones de Fordyce Evalúa felicidad actual	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
Escala de Depresión CES-D Evalúa síntomas depresivos	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
PANAS Questionnaire Evalúa afectividad positiva y negativa	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test
Cuestionario de Felicidad General Evalúa felicidad general	N/A	N/A	N/A	Hacer el Test

<https://www.google.es/url?sa=t&rcct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAA&url=https%3A%2F%2Fwww.authentichappiness.sas.upenn.edu%2Fes%2Ftestcenter&ei=nDLGVj66Hcm1UaL-goAL&u...>

13:30
26/01/2015

EXPERIENCIAS DE *6 AULAS FELICES* 9*



CEIP PARQUE EUROPA (UTEBO)

1º CICLO DE PRIMARIA

Cristina Solsona y Anacris Lozano

Programa "AULAS FELICES"

Psicología Positiva aplicada a la Educación



Ricardo Arguís Rey
Ana Pilar Bolsas Valero
Silvia Hernández Paniello
M.ª del Mar Salvador Monge

DICIEMBRE

Relajación



Técnica de la tortuga



Notamos nuestros dedos



Trabajamos FORTALEZAS

VITALIDAD

CREATIVIDAD

AMOR

AMABILIDAD

GRATITUD

SABOREO



Una sonrisa en mi rostro, no significa la ausencia de problemas sino la habilidad de ser feliz por encima de ellos.

VITALIDAD

(ánimo, entusiasmo y energía)

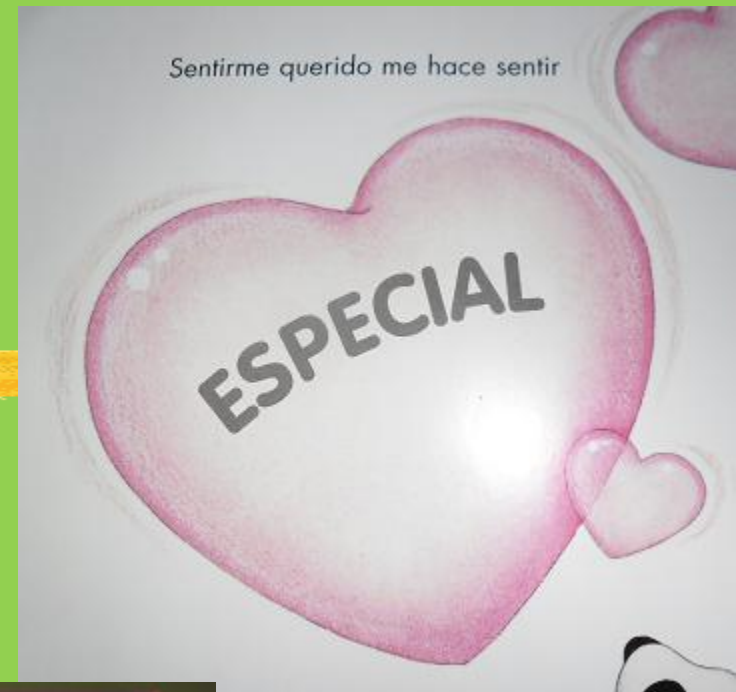


ANTES DE ENTRAR, INSPIRA Y SONRÍE

DICIEMBRE - ENERO



AMOR



www.palabrasaladas.com

www.palabrasaladas.com

PALABRAS ALADAS

PALABRAS ALADAS

Creaciones lúdico-educativas

Ideario
Comprar
Distribución
Gracias

Los dos primeros itinerarios que te ofrecemos, para el desarrollo armónico de tus hijos (o alumnos), son **Di lo que sientes** y **Entrénate para soñar**.

emocionario
En lo que sientes

Diario de la Gracitud
Relacionar con

Manual para Soñar
Relacionar para niños

Valores de Oro
Cómo Crearlos, leer y vivir 10 valores fundamentales en la vida

Emocionario

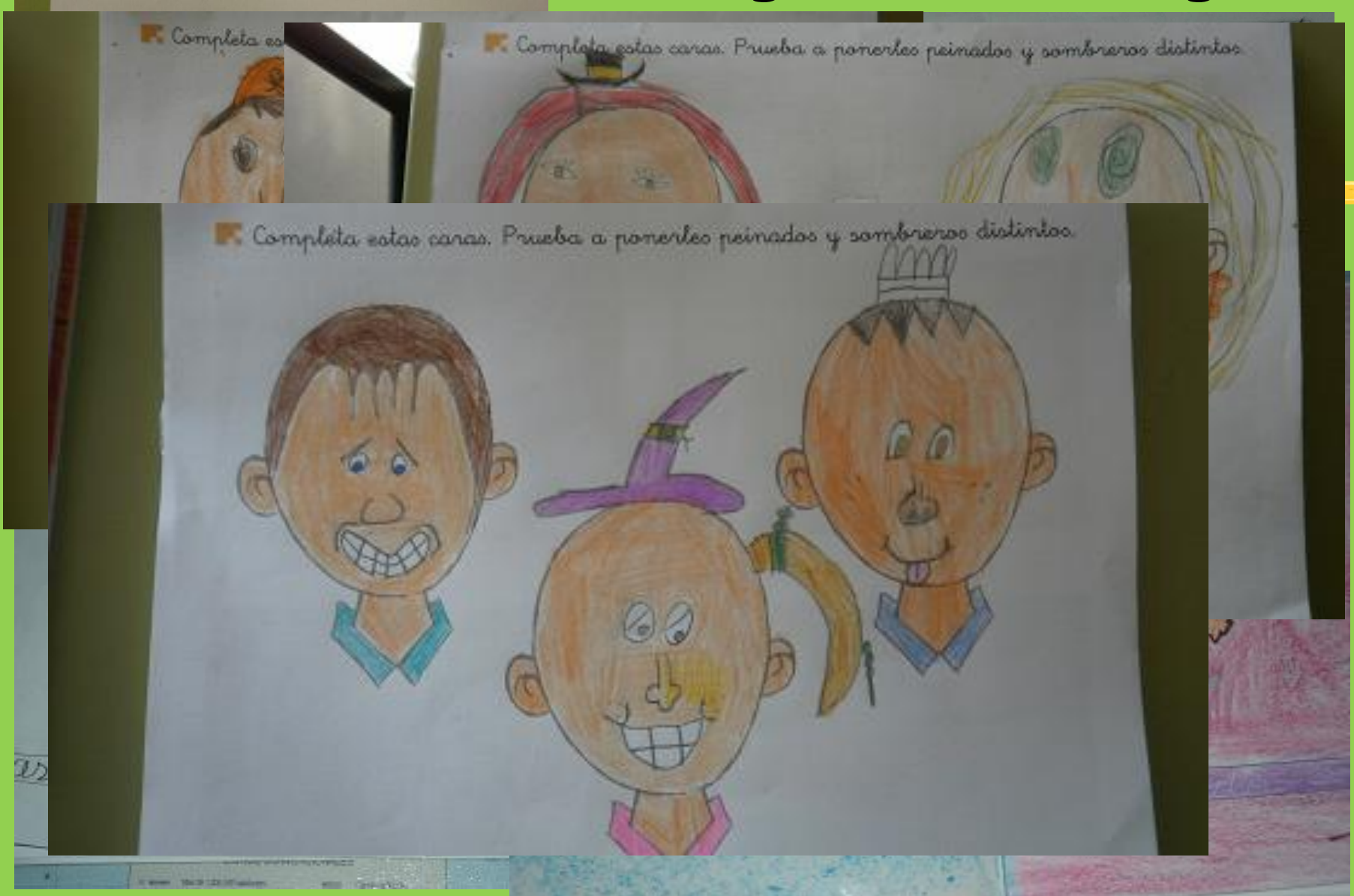
Diario de la Gracitud

Manual para Soñar

Valores de Oro

DICIEMBRE A MARZO

CREATIVIDAD (originalidad e ingenio)



TRABAJAMOS LAS FORTALEZAS DE FORMA INTERDISCIPLINAR



Cuadro doble entrada:
mates



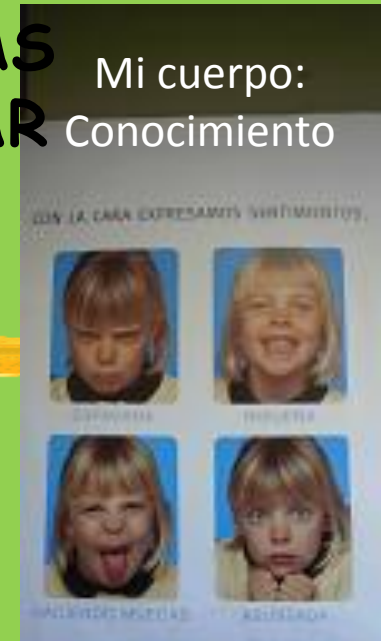
Artística: dramatización



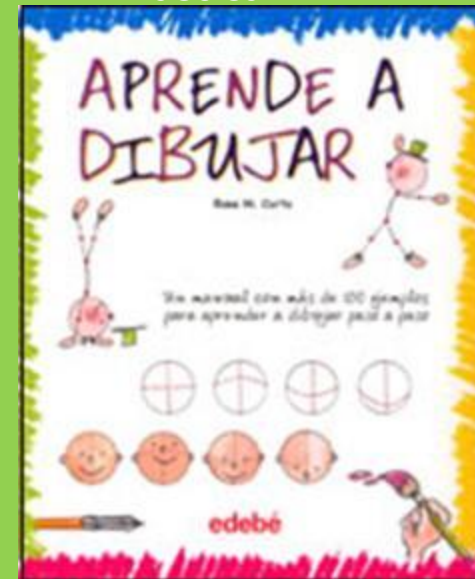
Biblioteca



Alternativa



Plástica



AMABILIDAD (bondad, generosidad y simpatía)



DÍA DE LA PAZ



AMABILIDAD (bondad, generosidad y simpatía)



SAN VALENTÍN:

“Eres el mejor amigo que he tenido”, “Te quiero mogollón, porque siempre me dejas las cosas”...

GRATITUD (saber expresar agradecimiento)



DÍA DE LA MUJER TRABAJADORA

MARZO 12

GRATITUD (saber expresar agradecimiento)



DÍA DEL PADRE.

ABRIL -JUNIO 12

REVIVIR LOS DÍAS FELICES (SABOREO)

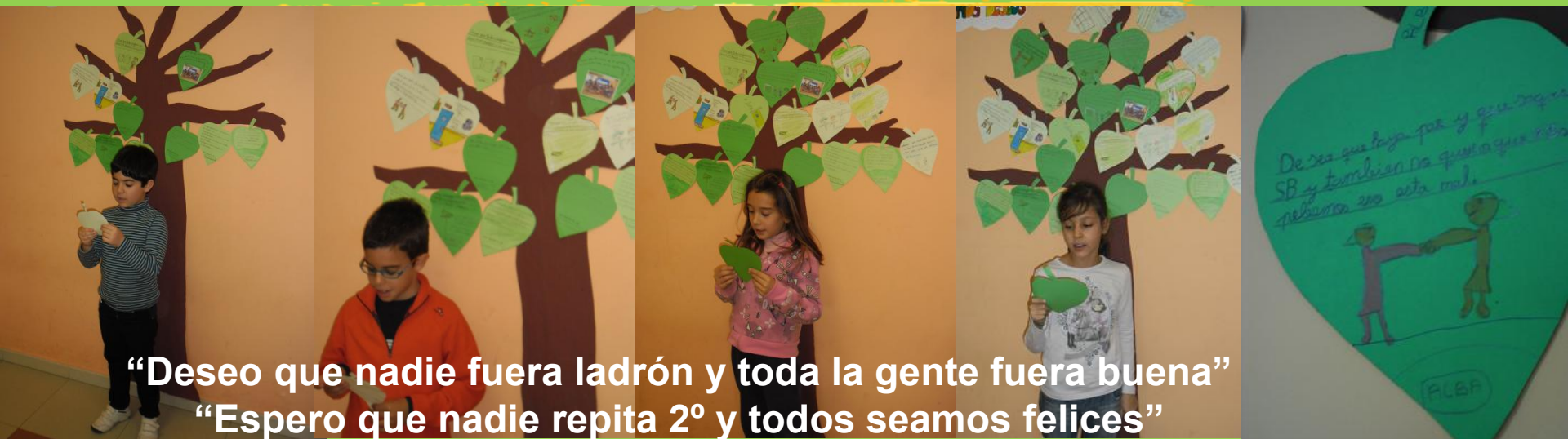
Las cajas felices



EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y BUENOS DESEOS



EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y BUENOS DESEOS



“Deseo que nadie fuera ladrón y toda la gente fuera buena”

“Espero que nadie repita 2º y todos seamos felices”

“Deseo que todos los pobres tengan dinero, casas, ropa y comida”

“deseo que haya paz en el mundo y que no haya guer



EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y BUENOS DESEOS



TRABAJAMOS LA PRENSA DIARIA

Comercio De bar del barrio de La Magdalena premia a sus clientes más amables con una simpática oferta en el precio de su conñado

Pedir un café con educación... cuesta menos

Por favor y gracias. Así se ven las palabras en algunas de las pequeñas tarjetas blancas que se reparten en el bar del barrio de La Magdalena, en la zona de los cuarteles, y es cierto que hacen más de psicólogos de lo que parecen, añade.

Además, el llamamiento anima a ser un poco más original que los que están de moda, desde hace tiempo en bares y cafeterías de la ciudad. «Hay muchas aficiones de desayunos cerca de los centros de trabajo, pero esta anima un poco, realmente. En momentos de incertidumbre se nos ocurren las cosas de repente y luego ya se ve».

Además, la oferta no es simplemente una que ayuda al barrio. Dentro de este establecimiento hay comida como desde que comenzó la crisis hay personas que no pueden permitirse, que ya no pueden tomarse el conñado de tener cada día. Con 400 euros en el bolsillo al mes, hacen 34 en el café, por muy agradable que sea, puede convertirse en un pequeño lujo que no todos pueden permitirse.

En los últimos años, el 'redondeo' que se aplicó con el euro y la subida del precio de la vida han propiciado que los precios también se hayan movido en el café, y que un conñado pasase de costar una media de 80 pesetas a un euro, o lo que es lo mismo, 166 pesetas. En los últimos tiempos, la competencia y la lucha por la fidelización de la clientela han bajado los precios en algunos bares.

LARA CORTA



Adite Igoa ha puesto en marcha una iniciativa que arranca sonrisas... y un poquito de educación. **EL DIARIO**

han recortado el sueldo o le han quitado las extras, como los mismos profesores o vecinos de la zona. También están los chavales que a veces te piden las cosas de una manera... Nosotros pensamos que no es la misma empezar el día sirviendo un café con educación y una sonrisa que hacerlo ya de mal humor y oplá esta mundo un poco, insiste Maite.

Otro clásico de los más malhumorados es el de los clientes habituales que siempre toman lo mismo y ya ni siquiera se molestia en pedirlo o en pronunciarse con triste manifestación cuando se lo sirven. «Siempre me llama la atención que en las tiendas, la gente espera su turno pacientemente, pero cuando vienen al bar

TRABAJAMOS LA PRENSA DIARIA

Gran respuesta ciudadana a la campaña de alimentos para Navidad



En la fotografía, alumnos y profesores del colegio Parque Europa hacen entrega de los alimentos recogidos en su cole. Los alimentos tuvieron que ser transportados en una camioneta dada la cantidad de donaciones recibidas.

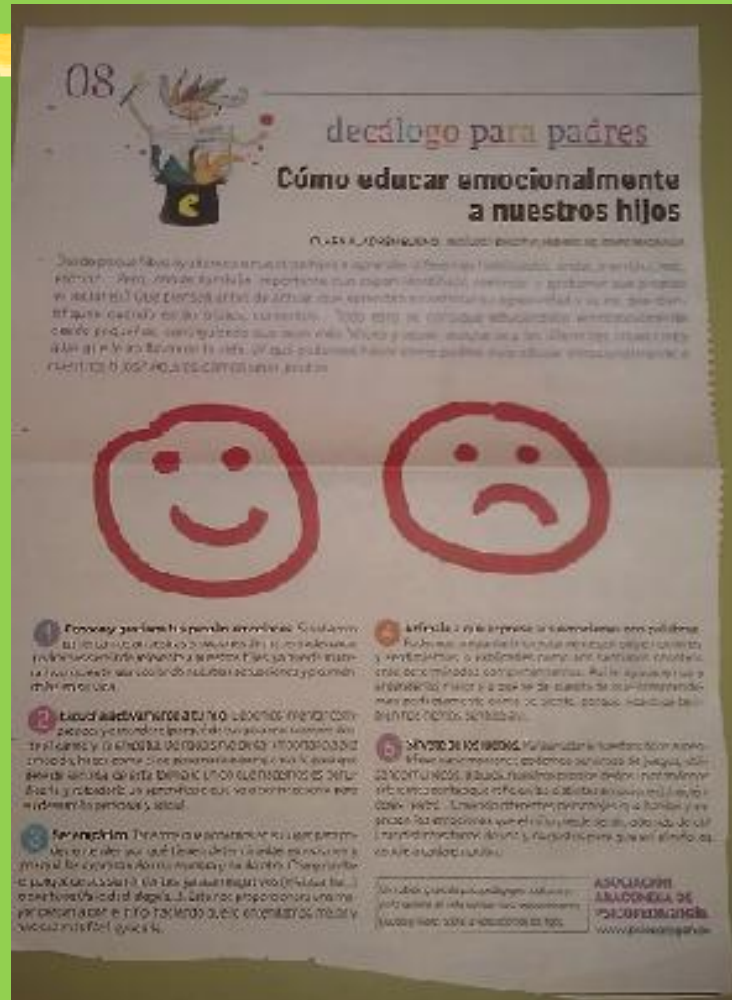
Cerca de 800 personas se han beneficiado de la campaña de recogida de alimentos **no perecederos** que se ha desarrollado en las últimas fechas en Utebo gracias a una iniciativa ciudadana coordinada por el Ayuntamiento en la que han participado colectivos, asociaciones, voluntarios y comercios de nuestra localidad.

La entrega de los alimentos recogidos se llevó a cabo los días 22 y 23 de diciembre.

Esta iniciativa que se puso en marcha, en principio para las fechas

navideñas, se pretende que continúe a lo largo del año y años posteriores si fuera necesario, con la creación de un Fondo de Alimentos permanente al que puedan acudir aquellas personas que pasan por una difícil situación económica y que precisan la ayuda de todos. Por otra parte, desde Servicios Sociales se quiere hacer un llamamiento a aquellas familias que puedan encontrarse en esta situación y que aún no han acudido a dichos servicios para que pueda tramitarse esta ayuda.

Hacer partícipes a las familias de la educación emocional de sus hijos





por cada minuto
que estés de
mala leche



pierdes sesenta
segundos de felicidad
mr.
wonderful*

Rincón de AULAS FELICES en la Sala de profes



**VITALIDAD: afrontar la vida con energía y entusiasmo,
vivirla como una apasionante aventura.**

**Experiencias en las aulas de 1º Primaria
CEIP Parque Europa
Utebo (Zaragoza)**

FEBRERO 14

TRABAJANDO LA VITALIDAD



- 1. Inspiro y sonrío**
- 2. Hago yoga**
- 3. Empiezo el día con energía**
- 4. Soy un buen amigo**
- 5. Hacemos magia**

A photograph of two baby gorillas sitting on a thick, light-colored tree branch. The gorilla on the left is smiling broadly with its eyes closed, showing its teeth. The gorilla on the right is also smiling, looking towards the camera. The background is a bright, out-of-focus yellow and orange, suggesting a sunny day in a forest.

1. Antes de entrar a clase:

INSPIRO Y SONRÍO

Se trata de afrontar la entrada al aula con entusiasmo y energía

2. Hacemos yoga. Atención plena y postura corporal.

Herramienta 2 Yoga

Respira, concéntrate, ohmmmm



1

CRECER CON LA ESPALDA SANA
ES GARANTÍA DE NIÑOS
DESIERTOS Y FELICES.

Herramienta 2 Yoga

Respira, concéntrate, ohmmmm



2

AYUDAR A TUS ALUMNOS
A QUE SE RELAJEN, TE RELAJARÁ
Y CONVERTIRÁ TU CLASE
EN UN PARAÍSO.

Herramienta 2 Yoga

Respira, concéntrate, ohmmmm



3

ENSEÑAR A TUS ALUMNOS
A QUE SE CONCENTREN
MEJORARÁ SU RENDIMIENTO
ESCOLAR.

JORNADAS
EDUCATIVAS
EDELVIVES 2014

SALUDO AL SOL

Pongo mis manos en el corazón

Saludo al sol

Saludo a la tierra

Soy un sapo

Soy una serpiente (ssssssss),

Subo la montaña

Y vuelvo adelante

Saludo a la tierra

Saludo al sol

Pongo mis manos en el corazón.





YOGA EN LA ESCUELA

Antonia Juanes. Enero 2015

PRÁCTICAS DE YOGA EN EL AULA

1. Preparamos el espacio





2. Explicamos la respiración abdominal y la practicamos



3. Postura del niño Krishna



4. Postura del bebé



5. Estiramientos



6. Ommmmmmmm



PACE



POKOJ



PEACE



PAZ



FRIEDEN



"LA PAZ EMPIEZA CON UNA SONRISA"

TERESA DE CALCUTA



3. Empezamos el día con alegría.

Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo.

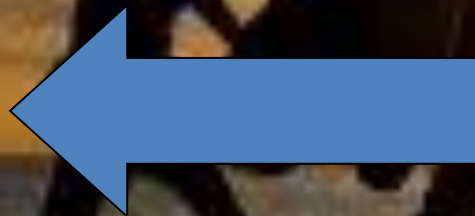
Llenamos el cole de
carteles animando a
todo el mundo a
empezar cada día la
jornada con alegría.





4. Soy un buen amigo. Saborear los momentos positivos y las sensaciones agradables que surgen cada día con los amigos y compañeros.

LOS AMIGOS

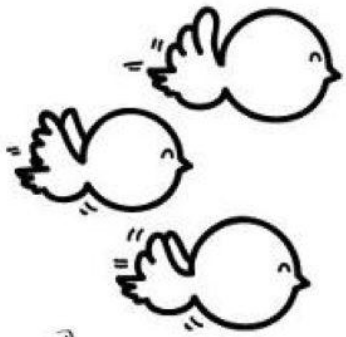


COSAS BUENAS QUE HAY EN EL COLE

- E.F: hacemos ejercicio que es bueno para nuestro cuerpo.
- Música: aprendemos a tocar instrumentos
- Aprendemos cosas nuevas
- Inglés: podré viajar a otros países
- Cono: conocemos nuestro alrededor
- Lengua: aprendo a leer y así puedo leer cuentos, historias...
- Plástica: aprendemos a pintar, conocemos cuadros...
- Actividades complementarias: música japonesa, teatro en inglés: me divierto y descubro cosas nuevas.
- Matemáticas: podré ir a comprar...
- Amigos, muchos compañeros: puedo jugar, reír, disfrutar, aprender, leer, pintar, chistes, ver pelis.
- Recreo: jugar con mucha gente
- Podemos compartir

HOY PUEDES SER
UN POCO MÁS FELIZ

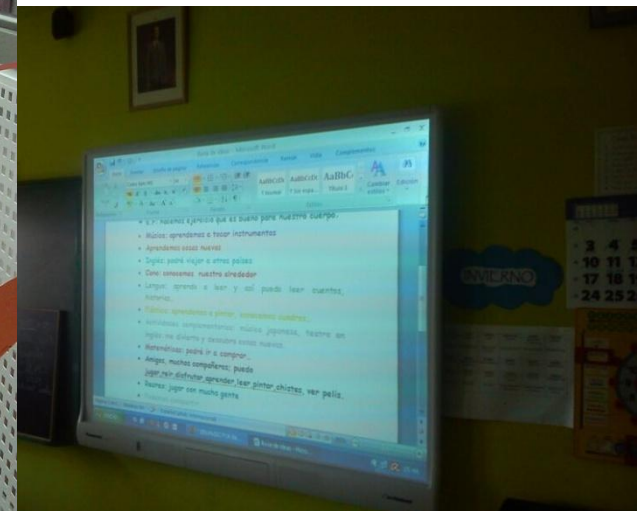
yendo solo,
llegarás rápido



si buscas buena
compañía,
llegarás lejos



Leemos el libro, lluvia de ideas , fichas.



5. Hacemos magia: Hacemos del aprendizaje una aventura, favorecer el juego y la imaginación. Transformamos lo que menos nos gusta del cole en algo sensacional.



**LO ÚNICO
IMPOSIBLE
ES AQUELLO
QUE NO
INTENTAS**

Convertimos los desafíos matemáticos en...
un trabajo en equipo.



Ahora los dictados son
....aventuras de letras!!!!



Convertimos los deberes....
en la oportunidad de ir a la universidad!!!



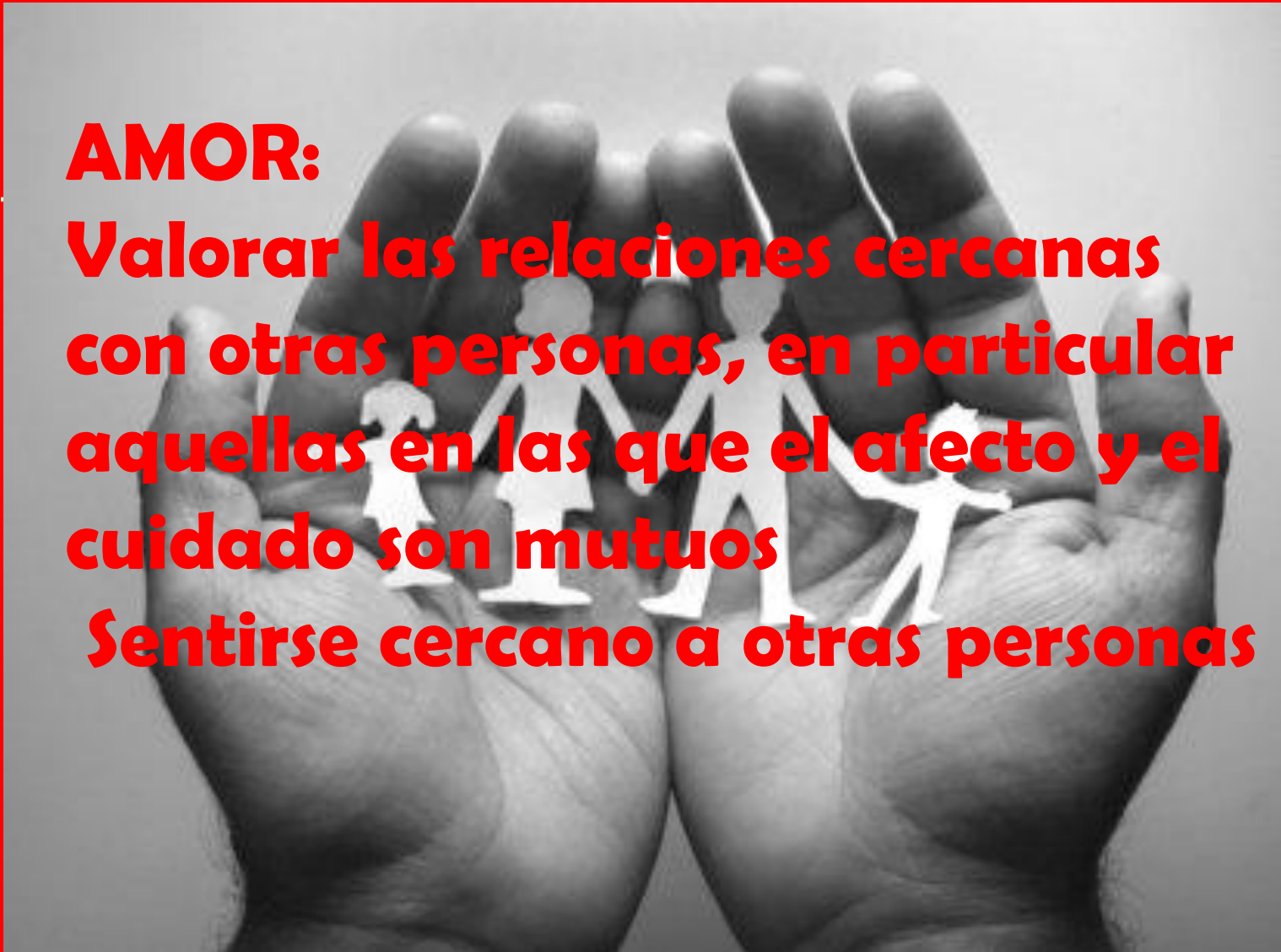
Y los puntos rojos....en verdes!



AMOR:

Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos

Sentirse cercano a otras personas

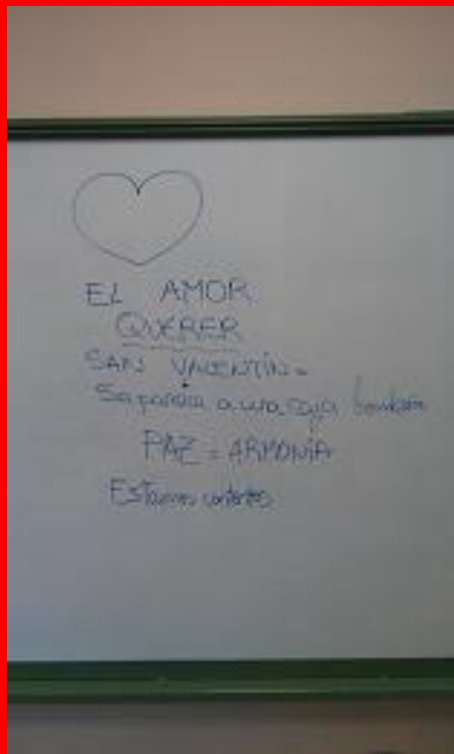


Actividad 1: Me siento querido

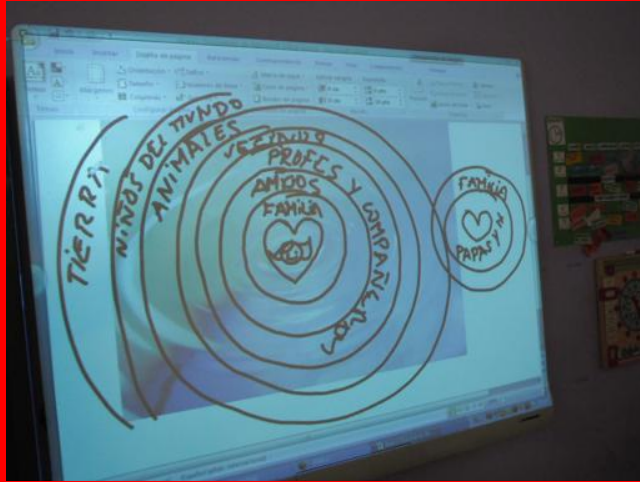


Actividad 2: ¿qué es el amor?

Clase de Alternativa: comprender qué es ese sentimiento



Actividad 3: Ondas de amor

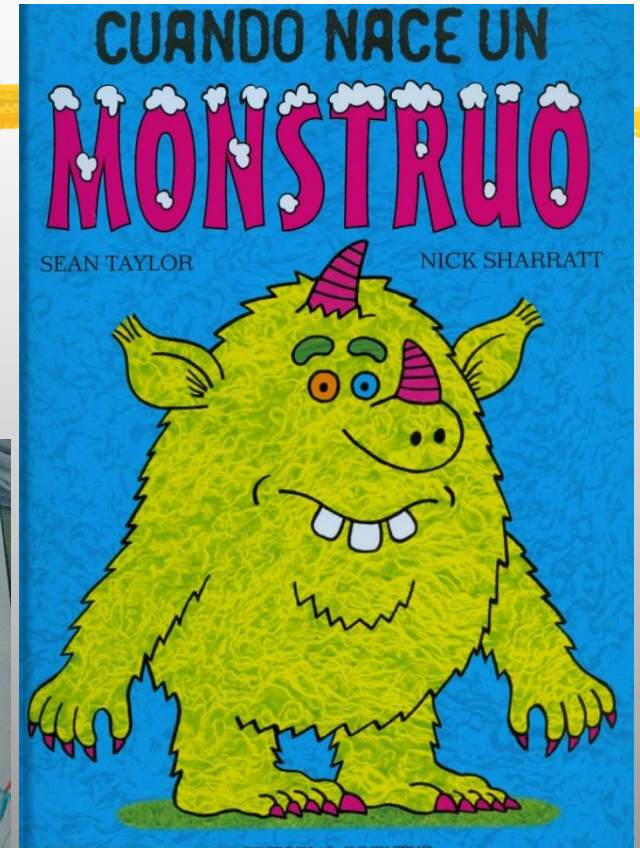


VALENTÍA: actividades para afrontar los miedos



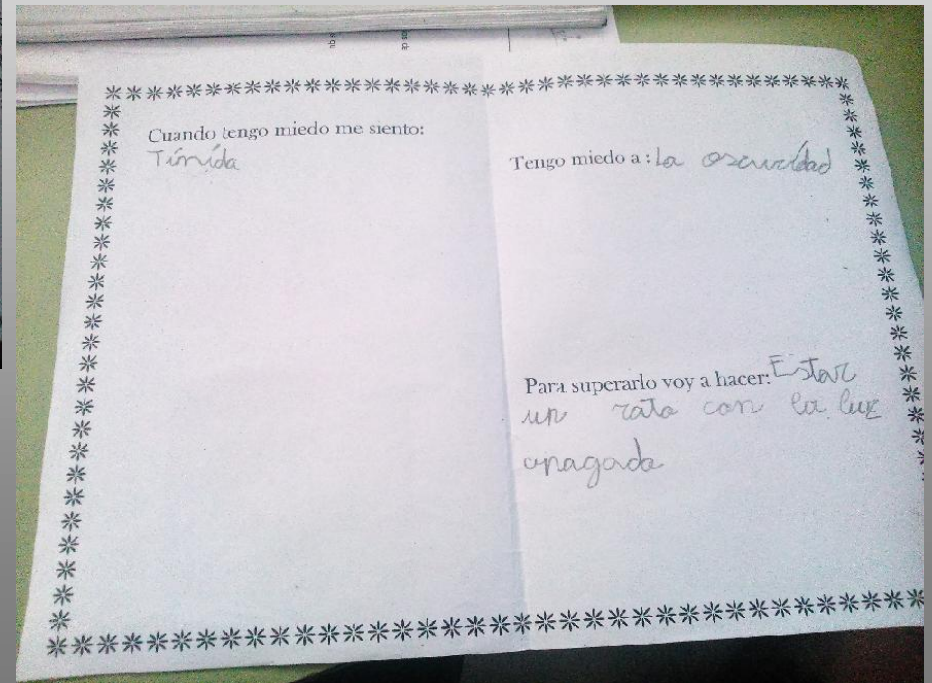
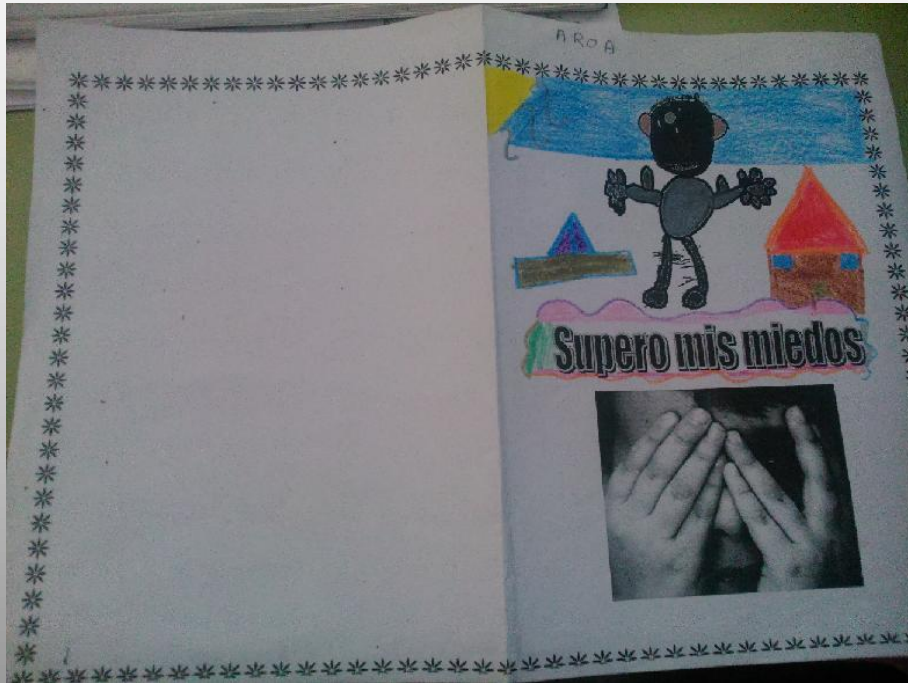
1. Previos:
trabajamos a través
de los cuentos.
2. Presentación del
MONSTRUO
QUITAMIEDOS.
3. Registro de mis
miedos.

1. Cuentos para trabajar los miedos en el aula



2. Presentación monstruo quitamiedos.

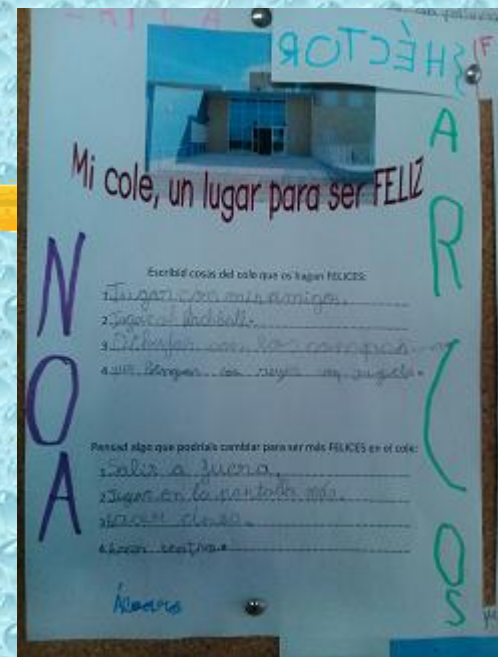
3. Hacemos un registro de nuestros miedos, y entre todos, buscamos una solución.



DI LO QUE SIENTES

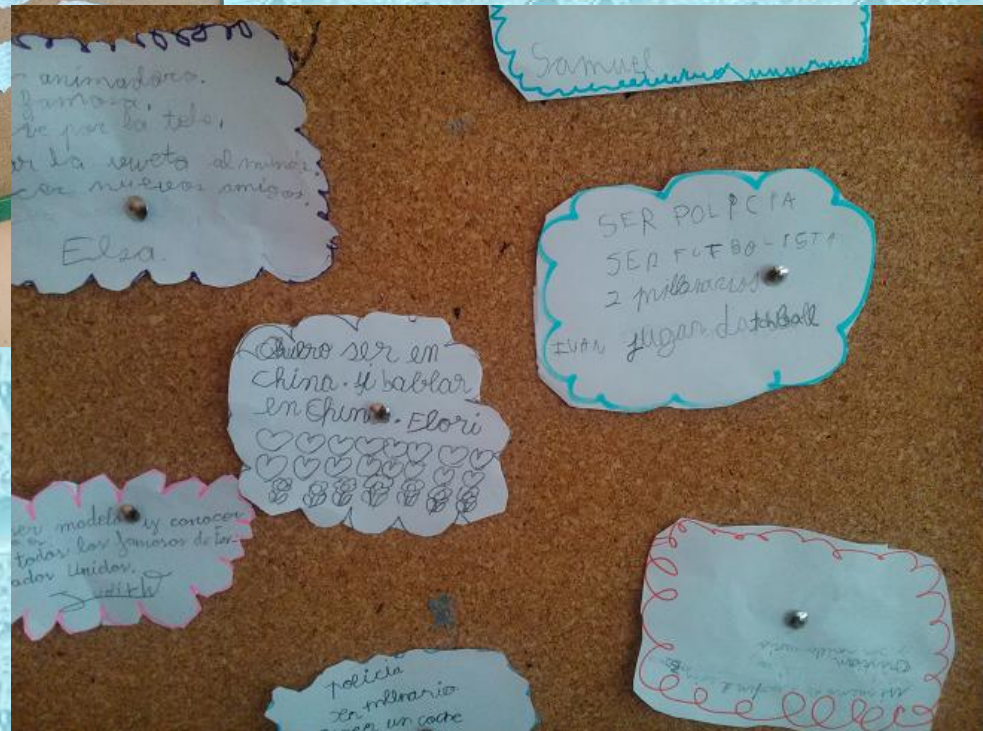
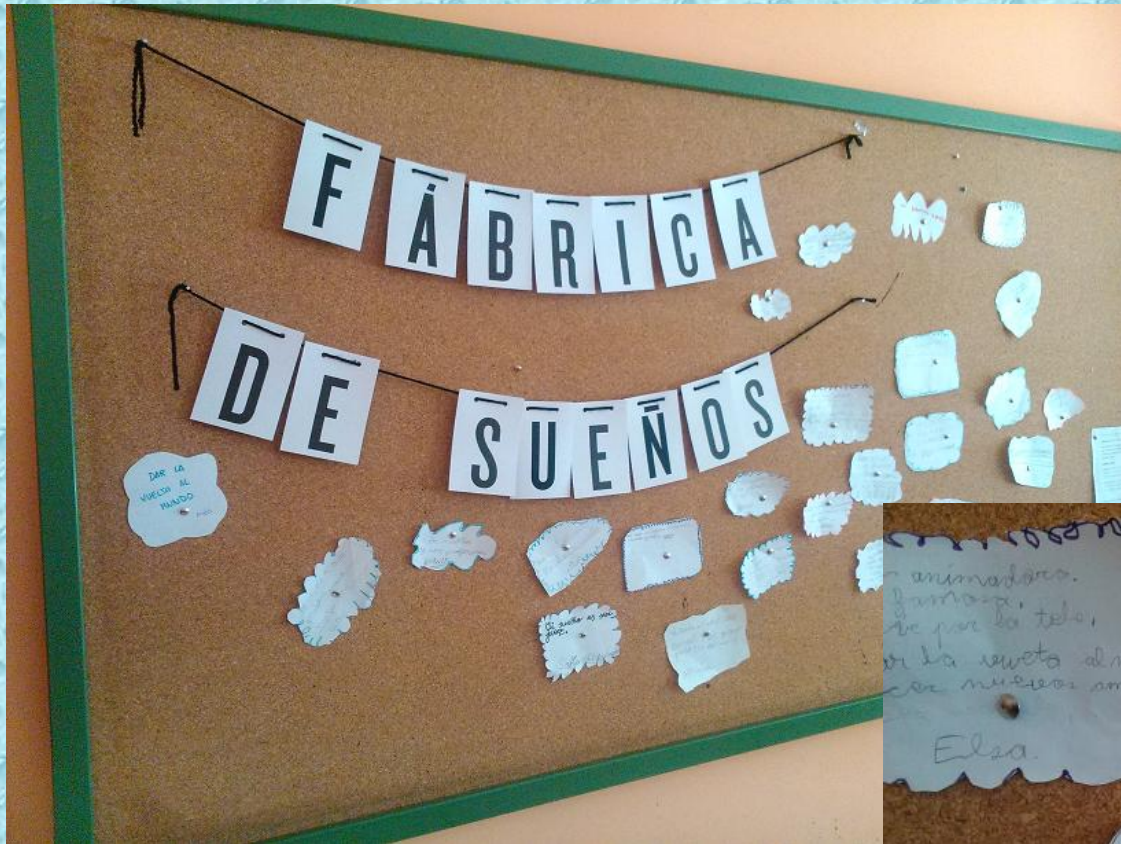


Mi cole, un lugar para ser feliz



VIDEO EN LA PÁGINA WEB DEL COLE

Fábrica de sueños



TRABAJAMOS LA FORTALEZA NUMERO 12:
LA INTELIGENCIA SOCIAL

Colocamos el cartel en la clase



A green poster board with a grid for social skills levels. The grid has four columns labeled 'Nivel 1', 'Nivel 2', and 'Nivel 3'. The rows are labeled with emotions: 'Miedo', 'Ira', 'Sorpresa', 'Aversión', 'Tristeza', 'Alegria', 'Vergüenza', and 'Amor'. Each cell in the grid contains a small white card with a red checkmark, indicating that the skill has been mastered.

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Miedo	☒	☒	☒
Ira	☒	☒	☒
Sorpresa	☒	☒	☒
Aversión	☒	☒	☒
Tristeza	☒	☒	☒
Alegria	☒	☒	☒
Vergüenza	☒	☒	☒
Amor	☒	☒	☒

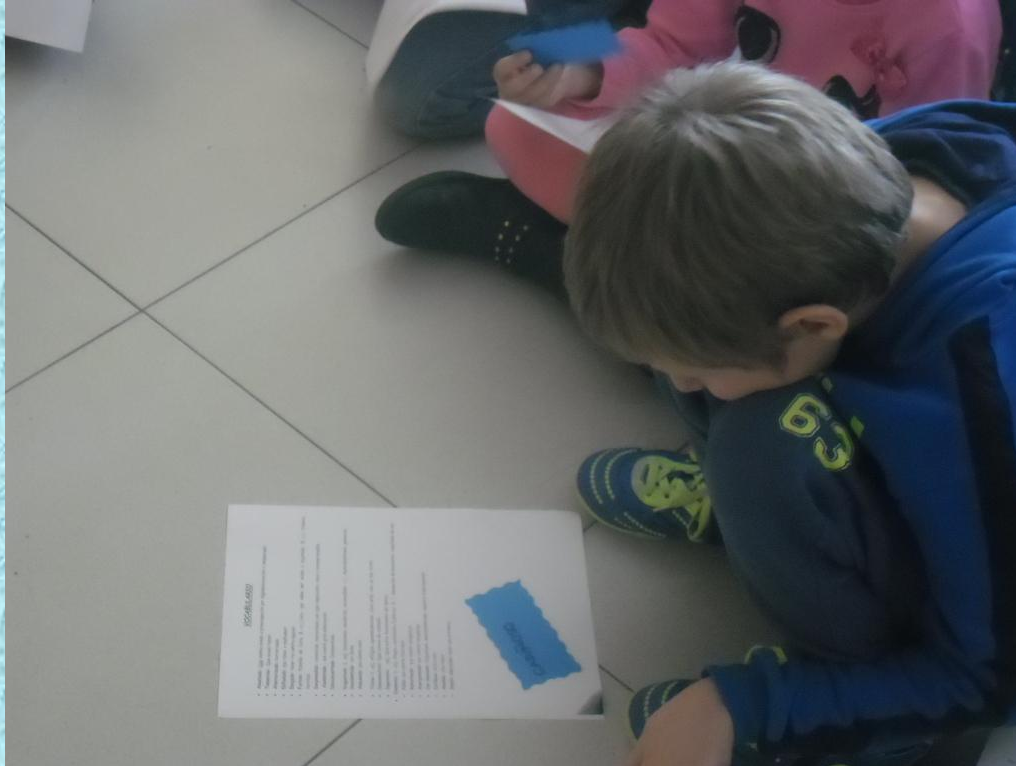
Explicamos la actividad



Repartimos hoja con definiciones



Buscan su definición









Buscamos nuestro “equipo”



Leemos las tres tarjetas



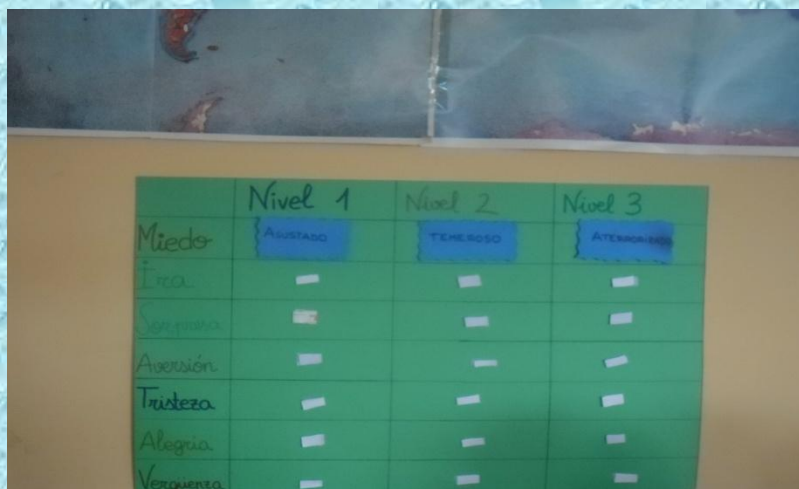
Ordenamos por niveles





Compartimos con los compañeros





	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Miedo	Asustado	Temeroso	Aterrorizado
Ira			
Sorpresa			
Aversión			
Tristeza			
Alegría			
Vergüenza			





GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN Y.....

