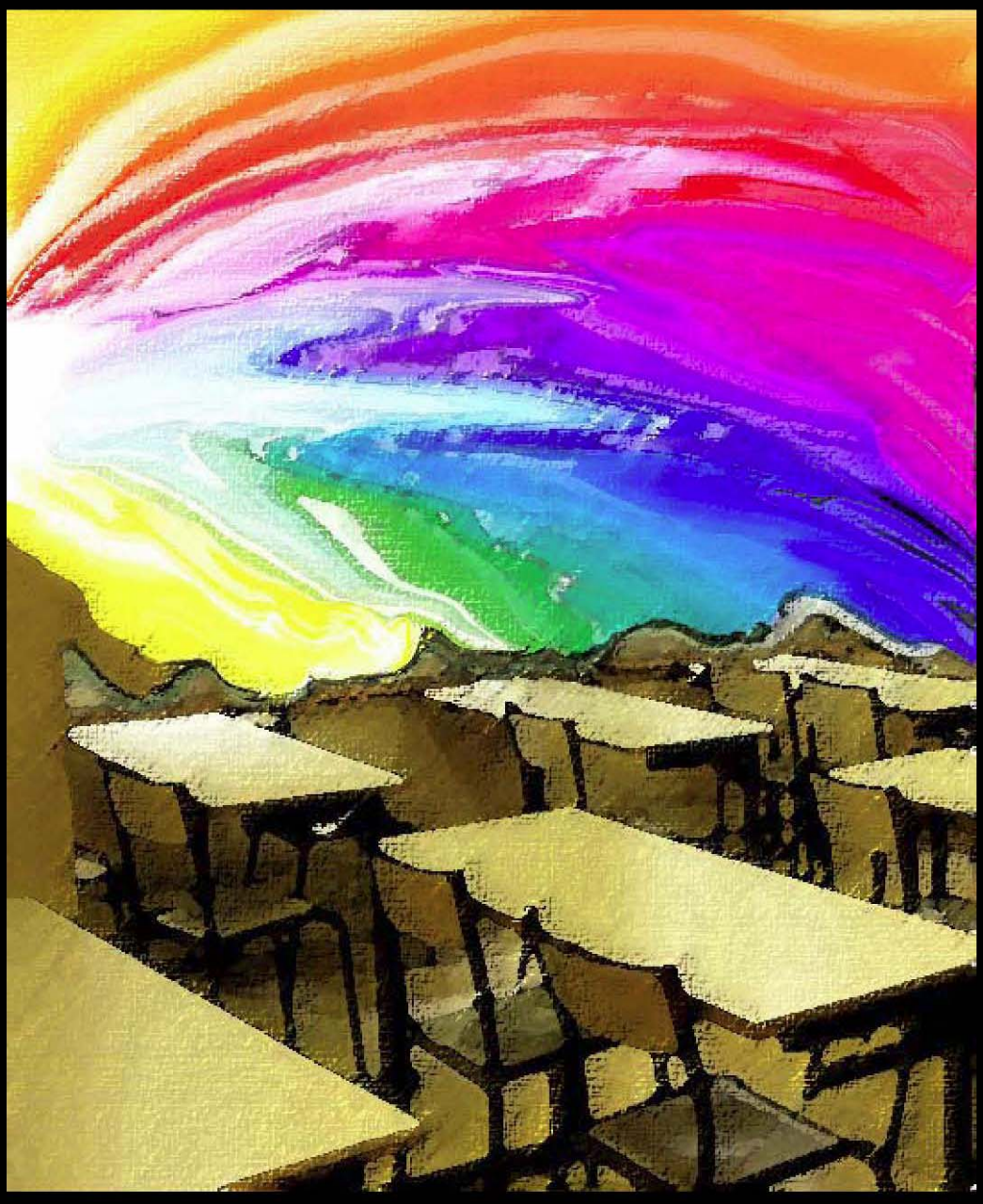
Programa "AULAS FELICES"

Psicología Positiva aplicada a la Educación



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

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

© Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y M.ª del Mar Salvador Monge, 2012.

1ª edición: octubre de 2010.
2ª edición: noviembre de 2012.

ADVERTENCIA: Este documento se encuentra debidamente inscrito en el Registro de la Propiedad Intelectual, gozando por tanto de todos los derechos que la legislación vigente confiere a una obra registrada por sus autores. Nuestro propósito es facilitar la máxima difusión de esta obra: de ahí que su distribución sea libre y totalmente gratuita, tanto en su versión impresa como en la edición descargable en Internet. Está permitida su **libre difusión y reproducción, siempre que se realice sin fines comerciales y se cite la fuente original**. Para cualquier otro uso quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendida la reprografía y el tratamiento informático.

Los autores de esta obra constituyen el **Equipo SATI**, un Grupo de Trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos "Juan de Lanuza" de Zaragoza, integrado por las siguientes personas:

Ricardo Arguís Rey (coordinador). Maestro especialista en Pedagogía Terapéutica, licenciado en Psicología y doctor en Pedagogía. Director del Centro de Profesores y Recursos "Juan de Lanuza" de Zaragoza.

Ana Pilar Bolsas Valero. Maestra especialista en Educación Infantil. Trabaja actualmente como tutora en un colegio público de Zaragoza.

Silvia Hernández Paniello. Maestra especialista en Educación Infantil y licenciada en Pedagogía. Asesora de formación en el Centro de Profesores y Recursos "Juan de Lanuza" de Zaragoza.

María del Mar Salvador Monge. Maestra especialista en Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje, y licenciada en Psicología. Trabaja actualmente como profesora en un colegio público de Zaragoza.

Dirección del Equipo SATI en Internet: http://catedu.es/psicologiapositiva
Correo electrónico de contacto: rarguis@hotmail.com

Sati es una palabra de la antigua lengua pali, cuya traducción aproximada al español es "atención plena". Hemos elegido este nombre para nuestro equipo porque la atención plena ha sido la actitud con la que hemos intentado realizar este trabajo, y además es uno de los componentes centrales del Programa educativo que hemos elaborado.

ÍNDICE

Presentación 3
Prólogo 5

PRIMERA PARTE. FUNDAMENTACIÓN

1. La Psicología Positiva como marco de referencia 11
2. Psicología Positiva aplicada a la Educación: Educación Positiva 23
3. La Atención Plena 31
4. Las Fortalezas Personales 41
5. Relación entre las Fortalezas Personales y los elementos del currículo 51

SEGUNDA PARTE. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

6. Orientaciones generales para la aplicación del Programa en los centros educativos 57
7. La Atención Plena como punto de partida y eje transversal del Programa 61
8. El desarrollo de las Fortalezas Personales (1): Propuestas globales 87
9. El desarrollo de las Fortalezas Personales (2): Propuestas específicas 97
Virtud 1: Sabiduría y conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje y Perspectiva) 99
Virtud 2: Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad y Vitalidad) 140
Virtud 3: Humanidad (Amor, Amabilidad e Inteligencia social) 180
Virtud 4: Justicia (Ciudadanía, Sentido de la justicia y Liderazgo) 219
Virtud 5: Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia y Autocontrol) 253
Virtud 6: Trascendencia (Apreciación de la belleza y la excelencia, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor y Espiritualidad) 298
10. El desarrollo de las Fortalezas Personales (3): Planes personalizados 363
11. El trabajo conjunto entre familias y centros educativos 369

Epílogo 371
Referencias a actividades validadas experimentalmente 375
Autoría de las actividades 377
Agradecimientos 379
Notas finales 381
Bibliografía 385
Anexos 391

PRESENTACIÓN

El Programa "AULAS FELICES" surge ante la necesidad de difundir entre el profesorado las aportaciones actuales de la *Psicología Positiva*, una corriente en auge en todo el mundo y con extraordinarias posibilidades para renovar la práctica educativa desde unos sólidos fundamentos científicos. Tanto en nuestro país como a nivel internacional, hay una carencia notable de publicaciones útiles para aplicar las contribuciones de esta disciplina con el alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. La presente obra pretende llenar ese vacío, aportando al profesorado un manual que le permita conocer los fundamentos de esta corriente y, además, le facilite estrategias y propuestas de actividades que pueda utilizar en las aulas.

Uno de los propósitos de la Psicología Positiva consiste en sentar las bases de una ciencia de la felicidad. De ahí que sus aportaciones puedan favorecer el objetivo esencial de todo educador: capacitar a los niños y jóvenes para desplegar al máximo sus aspectos positivos –sus fortalezas personales– y potenciar su bienestar presente y futuro. La última ley de educación española (L.O.E.) ha establecido un énfasis especial en el desarrollo de las "Competencias Básicas". Tres de estas pueden trabajarse en las aulas mediante las propuestas que se sugieren en estas páginas: Competencia de autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender. El resto de las competencias se corresponden con áreas del currículum, pero también se pueden desarrollar con propuestas concretas relacionadas con nuestro Programa. El desarrollo global de todas estas competencias permitirá, sin duda, un desarrollo equilibrado e integral de nuestros alumnos.

En estas páginas, los docentes encontrarán un conjunto de recursos amplio y flexible, aplicable con alumnos de entre 3 y 18 años, que se irá enriqueciendo en el futuro con nuevas aportaciones, conforme la experiencia de su utilización en las aulas nos vaya sugiriendo nuevas propuestas de trabajo. El propósito del Equipo SATI es facilitar la máxima difusión de estos recursos: de ahí que su distribución sea libre y totalmente gratuita, tanto en la versión impresa como en la misma obra descargable desde Internet, respetando el deseo de los autores de permitir su libre difusión y reproducción, siempre que se realice sin fines comerciales y se cite la fuente original.

La primera edición de esta obra fue publicada en Internet en octubre de 2010. En esta segunda edición (noviembre de 2012), hemos actualizado la fundamentación teórica del Programa y se han añadido 86 nuevas actividades, con lo que el profesorado dispone de un total de 321 actividades para trabajar en las aulas. Tras dos años desde su primera publicación, "AULAS FELICES" ha logrado una gran difusión y un reconocimiento a nivel internacional por parte de la comunidad científica y de profesionales del ámbito educativo. Nuestra página web (**http://catedu.es/psicologiapositiva**) ha recibido cerca de 30.000 visitas procedentes de 70 países. El Programa ha sido presentado en gran cantidad de foros y eventos, destacando el II Congreso Mundial sobre Psicología

Positiva (Philadelphia, Estados Unidos, julio de 2011), y el I Congreso Nacional sobre Psicología Positiva (El Escorial, Madrid, marzo de 2012). Ha sido incluido como manual de referencia en programas de formación de universitarios, másteres y doctorados, por parte de diversas universidades españolas y extranjeras. Además, hay en la actualidad varias investigaciones en marcha para validar experimentalmente la eficacia de este Programa, cuyos resultados esperamos conocer pronto.

Respecto a la aplicación de este Programa en las aulas, existe un número creciente de centros educativos en todo el mundo que lo usan en el trabajo con alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. En España, nos consta la existencia de experiencias en diversas Comunidades Autónomas, y también nos llegan noticias de su utilización en otros países, principalmente de habla hispana. En Aragón, el Equipo SATI realiza un seguimiento más directo de la aplicación en centros educativos, ya que el profesorado lleva dos años recibiendo cursos de formación que impartimos sobre Educación Positiva a través del Centro de Profesores y de Recursos “Juan de Lanuza”, de Zaragoza, y se efectúa una labor de asesoramiento con los centros que utilizan “AULAS FELICES”. Según los datos de que disponemos, hay más de 70 centros educativos aragoneses donde se aplica este Programa, y goza de la aceptación y el reconocimiento de docentes, alumnos y familias, en todos los niveles (Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato, Ciclos Formativos,…) y en todo tipo de centros (públicos, concertados y privados).

Los autores nos sentimos honrados de poder contribuir, en la medida de nuestras posibilidades, al avance de la Educación Positiva y a aportar un poco más de felicidad a nuestra sociedad y a las generaciones futuras.

Zaragoza, noviembre de 2012.
Equipo SATI.

PRÓLOGO

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

A lo largo de la historia de la Humanidad, muchos seres humanos han llegado a la conclusión de que nuestra meta primordial es la felicidad. Sin embargo, a pesar del tiempo transcurrido, todavía nos resulta confuso cómo alcanzar ese bien tan preciado. Como el caminante de nuestra historia, tendemos a creer que la felicidad vendrá en un futuro lejano (y consistirá probablemente en posesiones materiales o circunstancias externas favorables), soslayando el hecho de que *es posible ser feliz aquí y ahora*. Sin desdeñar el pasado ni el futuro, es posible ser más conscientes del momento presente y saborear la felicidad, sin necesidad de posponer esa meta para un futuro más o menos lejano.

Los educadores, con frecuencia, solemos caer en ese mismo error: creemos que el bienestar de nuestros alumnos se producirá en un futuro, y concebimos su aprendizaje como una dotación de conocimientos, destrezas y actitudes que algún día darán sus frutos, y les permitirán encontrar un trabajo y unas condiciones de vida para que, finalmente, algún lejano día,... puedan ser felices. Además, creemos que "ser feliz" es algo que vendrá dado automáticamente, por el mero hecho de poseer una formación básica, un trabajo y una familia. Pero ¿realmente ayudamos a nuestros alumnos a aprender a ser felices? Aprender a disfrutar de un paisaje o de la música, experimentar satisfacción en nuestras relaciones de amistad, autorregular nuestra conducta con una sensación permanente de consciencia y calma, comprometerse en acciones que contribuyan a mejorar el medio ambiente y erradicar las injusticias en el mundo, y un sinfín de otras muchas habilidades que pueden promover el bienestar personal y social, son tareas que los niños y jóvenes no aprenderían fácilmente por sí mismos, y que exigen la colaboración de los adultos responsables de su educación. Este trabajo no es cuestión exclusiva del sistema

educativo, sino que debería ser una acción conjunta y coordinada desde todos los ámbitos implicados en la formación de nuestros niños y jóvenes.

¿Es preciso aguardar al futuro para alcanzar la felicidad? Si esa es la más ansiada meta de todo ser humano, ¿por qué no cultivarla ya mismo, en el día a día, en nuestra labor cotidiana en las aulas? Nuestros Proyectos Educativos de Centro, Proyectos Curriculares y Programaciones Didácticas, pocas veces contemplan de modo expreso la felicidad como un objetivo a alcanzar por nuestros alumnos. Durante los últimos años, la labor docente se ha ido haciendo cada vez más compleja. A menudo, los centros educativos se encuentran inmersos en una compleja red de proyectos y actividades que llevar a cabo, con un currículo muy amplio que desarrollar y un tiempo limitado para llegar a todo. Las consecuencias más frecuentes para los docentes son: sensación de agobio, estrés y dificultades para reflexionar acerca de lo esencial. La cuestión clave que a menudo perdemos de vista es: ¿hacia dónde vamos en las aulas?, ¿qué es lo que realmente queremos desarrollar en nuestros alumnos?

En la práctica educativa diaria, es frecuente observar una separación entre los aspectos más “académicos” del currículo, vinculados al dominio de los contenidos de las áreas, frente a los aspectos relacionados con el desarrollo personal y social del alumnado, ligados a lo que denominamos “la acción tutorial”: enseñar a pensar, enseñar a ser persona y enseñar a convivir. El ámbito de la acción tutorial, al considerarse de carácter transversal e impregnar todas las áreas, y al carecer de un horario concreto en Educación Infantil y Primaria, corre el riesgo de quedar relegado a un segundo plano, dificultando el desarrollo de los contenidos que conlleva.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, incluye como novedad destacable las Competencias Básicas como un componente esencial dentro del currículo, recogiendo así la Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente. Las ocho Competencias Básicas definidas en España son, asimismo, contempladas en las Órdenes que desarrollan el currículo educativo en las diferentes Comunidades Autónomas de nuestro país (en Aragón, en concreto, nos referimos a las Órdenes de 9 de mayo de 2007, para la Educación Primaria y la Educación Secundaria, y la Orden de 28 de marzo de 2008, para la Educación Infantil). Se definen como “aquellas competencias que debe haber desarrollado el alumnado al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida”, y en España se concretan en las ocho siguientes:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

En el marco de las citadas Órdenes que desarrollan el currículo educativo en Aragón, se hace especial hincapié en que, juntamente con los contenidos incluidos en las

áreas curriculares, se trabajen en los centros educativos todos aquellos aspectos relacionados con la Acción Tutorial, la Convivencia, la Educación en Valores y las Competencias Básicas. A este respecto, y por las razones ya comentadas anteriormente, existe el riesgo de que algunas Competencias Básicas (precisamente aquellas con un carácter más transversal y vinculadas con todas las áreas curriculares) puedan ser descuidadas o trabajadas de modo menos sistemático en las aulas: nos referimos especialmente a la Competencia de autonomía e iniciativa personal, la Competencia social y ciudadana, y la Competencia para aprender a aprender.

Por tanto, se hace necesario adoptar medidas para un desarrollo equilibrado de las Competencias Básicas en los centros educativos, y este es el objetivo fundamental del presente trabajo: 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. Al mismo tiempo, pretendemos que este programa constituya un modelo integrador, donde se puedan relacionar y trabajar de modo coherente los aspectos vinculados con la Acción Tutorial y la Educación en Valores. Y todo ello, tomando como marco conceptual las aportaciones de una disciplina reciente: la Psicología Positiva.

En las páginas que siguen vamos a proponer un programa de intervención educativa, "AULAS FELICES", cuyas características avanzamos a continuación. La primera parte del libro expone los fundamentos del programa, y sus propuestas educativas se desarrollan en la segunda parte de esta obra. En síntesis y como avance preliminar de lo que más adelante se expondrá, las **características básicas de este programa educativo** son las siguientes:

–Un modelo integrador que permita potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.
–Que unifique y estructure el trabajo que, en la actualidad, se está desarrollando en las escuelas en torno a la Acción Tutorial, la Educación en Valores y las Competencias Básicas relacionadas con el desarrollo personal, social, y aprender a aprender.
–Que tome como núcleo central el desarrollo de dos conceptos de especial relevancia dentro de la Psicología Positiva: la *atención plena* y la educación de las *24 fortalezas personales* (Peterson y Seligman, 2004). La atención plena será el fundamento básico, de modo que, potenciando actitudes de plena consciencia y autocontrol, podamos capacitar a nuestros alumnos para desarrollar en sí mismos las 24 fortalezas personales que constituyen los rasgos positivos de su personalidad. Y todo esto con el referente final de hacer a nuestros alumnos más autónomos, más capaces de desenvolverse en el mundo que les rodea y, en definitiva, más felices.

La felicidad de nuestros alumnos puede ser un objetivo a alcanzar en el futuro. Pero, mediante las propuestas educativas que ofrecemos en este trabajo, puede convertirse en una meta a alcanzar también en el día a día, haciendo del aprendizaje y de la etapa de escolarización un periodo donde, a la vez que disfrutamos, aprendemos a ser felices en el aquí y el ahora, sin descuidar por ello la importancia del pasado y del futuro. Y nosotros, como educadores, también podemos acompañar a nuestros alumnos en este camino, creando bienestar a cada paso, cada día y en cada acto.

Una última consideración: somos conscientes de que la promoción de la felicidad y de las Competencias Básicas de desarrollo personal, social y aprender a aprender, no son la única meta a alcanzar en el terreno educativo. Se podría pensar que, por enfatizar estas cuestiones, infravaloremos la importancia de los aprendizajes más “académicos” relacionados con las distintas áreas del currículo. Al contrario: todos esos aspectos son fundamentales y ninguno de ellos debe descuidarse. Al ofrecer a los lectores este programa de intervención educativa, centrado en el bienestar y en potenciar especialmente tres Competencias Básicas muy específicas, pretendemos simplemente sistematizar y potenciar una línea de acción en los centros educativos que sirva como complemento, en un ámbito que, creemos, sigue siendo una tarea pendiente y, salvo excepciones, requiere un abordaje más sistemático y profundo de lo que actualmente se viene haciendo en las aulas.

PRIMERA PARTE

FUNDAMENTACIÓN

1

LA PSICOLOGÍA POSITIVA COMO MARCO DE REFERENCIA

Qué es y qué pretende la Psicología Positiva

La Psicología Positiva surgió en Estados Unidos a finales de los años noventa, como un movimiento renovador dentro de la Psicología general, y puede definirse de modo breve como *"el estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades"* (International Positive Psychology Association, 2012). Una definición algo más compleja es la que aportan Linley, Stephen, Harrington y Wood (2006):

> *La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humanos, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humanos. En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables.*

El movimiento fue impulsado inicialmente por Martin Seligman, una de las figuras más relevantes de la Psicología a nivel internacional, ante la evidencia de que esta ciencia se ha centrado tradicionalmente de modo preferente en los aspectos patológicos de las personas, y destacando la necesidad de impulsar un cambio que permita equilibrar la balanza, potenciando la investigación y la promoción de lo positivo en el ser humano. En un artículo ya clásico que definió los inicios de este movimiento, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) establecían que *"el propósito de la Psicología Positiva consiste en comenzar a catalizar un cambio en el foco de la Psicología, superando la preocupación única en reparar las peores cosas de la vida, en pos de la construcción de cualidades positivas"*. De acuerdo con Seligman (2002), los tres pilares básicos de estudio de la Psicología Positiva son: las emociones positivas, los rasgos positivos (virtudes y fortalezas personales) y las instituciones positivas que facilitan el desarrollo de dichas emociones y rasgos.

La Psicología Positiva no surge de la nada, sino que es heredera de muchas corrientes de investigación anteriores. Sin embargo, su valor más destacable radica en haber logrado unificar lo que habían sido líneas de teoría e investigación dispersas y desconectadas, acerca de los aspectos positivos del ser humano y de los factores que hacen que la vida merezca la pena ser vivida (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

En la actualidad, la Psicología Positiva ha configurado un amplio movimiento a nivel internacional, liderado por prestigiosos investigadores de todo el mundo, y caracterizado por un riguroso enfoque científico que está promoviendo la investigación y la aplicación en importantes áreas (Vázquez y Hervás, 2008): la salud y el bienestar, la psicoterapia, la educación, la promoción de organizaciones sociales e instituciones posi-

tivas, etc. Algunos campos concretos de estudio en los que se están centrando los esfuerzos de esta nueva corriente son: las emociones positivas, la inteligencia emocional y social, el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad de fluir (*flow*), la resiliencia y el crecimiento postraumático, el estudio de los rasgos de la personalidad (las *fortalezas personales*), la creatividad,…

A continuación nos centraremos en una de las áreas de estudio de la Psicología Positiva que está muy estrechamente relacionada con los objetivos de nuestro trabajo: la felicidad o el bienestar.

Hacia una ciencia de la felicidad

> *Aquella mañana de comienzos de otoño, me asomé a la ventana y me llamó la atención un brillante resplandor amarillo en la copa de uno de los álamos del jardín, frente a mi casa. Al contemplar aquel color tan bello, un sentimiento de alegría se encendió de pronto en mi pecho. Al cabo de unos instantes, sonreí y comprendí que* ***la felicidad no estaba en las hojas de aquel árbol, sino que se albergaba en mi interior, en mi modo de percibir y valorar la belleza.*** *Y sentí un profundo agradecimiento por todos los seres y todas las circunstancias de mi vida que, de un modo u otro, me habían ayudado a cultivar la capacidad de apreciar lo bello y disfrutar de un paisaje.*

Con estas palabras describía uno de nosotros una experiencia de felicidad que ilustra muy bien la noción que vamos a manejar en adelante: el hecho de que el bienestar no depende tanto de las cosas externas, sino de cómo las percibimos. En el fondo, la felicidad y el perfeccionamiento personal son dos procesos inseparables: para ser feliz, es preciso desarrollar capacidades y fortalezas personales, que nos ayudarán a disfrutar de las cosas y a alcanzar equilibrio y satisfacción en nuestra vida.

Uno de los primeros pensadores en sistematizar en qué consiste la felicidad fue Aristóteles, quien, en su *Ética a Nicómaco*, sentó las bases de muchas ideas que todavía seguimos manejando actualmente en torno a este tema. Sin embargo, desde la época del filósofo griego hasta nuestros días, no hemos llegado a alcanzar un consenso acerca de la definición exacta de “felicidad”, si bien es cierto que la mayoría de las personas tenemos una noción más o menos intuitiva acerca de qué es ser feliz o qué nos hace felices. Nosotros hemos optado por la definición que utiliza Sonja Lyubomirsky (2008: 48), una de las investigadoras más rigurosas y prolíficas en este terreno:

> *Uso la palabra “felicidad” para referirme a la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena.*

Esta definición, además de ser sencilla y concreta, hace referencia a las dos vertientes esenciales de la felicidad, que puede ser entendida como **experiencia puntual** o también como una **sensación permanente de fondo que impregna nuestra existencia**. Al igual que esta autora, a efectos prácticos vamos a considerar “felicidad” y “bienestar” como sinónimos a lo largo de toda esta obra. A este respecto, es interesante destacar la anécdota que narra Lyubomirsky (2008: 356), cuando se refiere a una conversación personal suya con Ed Diener, uno de los más destacados investigadores en el campo del “bienestar subjetivo”, quien le confesaba que había acuñado esta última expresión por temor a que referirse a “felicidad” pudiera interpretarse como que estaba investigando

temas muy imprecisos y "blandos", y que esto hiciese peligrar incluso su propio puesto de trabajo. El hecho es que los trabajos de Diener han contribuido a sentar las bases científicas de la felicidad, pese a que la etiqueta "bienestar subjetivo" fue la que se impuso. Nosotros vamos a utilizar indistintamente los términos "bienestar" y "felicidad", aunque preferimos este último: es más natural en nuestro lenguaje coloquial y no encontramos ningún problema en utilizarlo, siempre que definamos adecuadamente a qué nos referimos con "felicidad" y cuáles son sus elementos constitutivos, cuestión que iremos desentrañando más adelante.

¿Qué tipo de felicidad pretendemos potenciar en las aulas? Es importante clarificar muy bien este aspecto porque, dependiendo de cómo concibamos la felicidad, podremos desarrollar un modelo educativo u otro para potenciarla en los centros educativos. Nuestro Equipo SATI parte del modelo descrito por Seligman (2002), recientemente reformulado (Seligman, 2011), aunque hemos introducido en él algunas modificaciones significativas. [1]

Examinemos en qué consiste la felicidad, de acuerdo con la caracterización que ha realizado Seligman y que, en la actualidad, constituye una referencia fundamental dentro de la Psicología Positiva en el estudio de este campo. Seligman (2002: 346-347) distingue tres aspectos que se hallan imbricados dentro del concepto de "felicidad". Vamos a explicarlos a continuación con cierto detalle, añadiendo algunas matizaciones nuestras que creemos que aclaran mejor la formulación inicial que realizó dicho autor, pues nos parece que en la obra citada había conceptos un tanto confusos:

- **La "vida placentera":** una existencia cuyo objetivo es experimentar emociones positivas, centrada básicamente en *placeres* de tipo sensorial y emocional, que son momentáneos, efímeros y dependientes de las circunstancias externas.

- **La "vida comprometida":** es el resultado de utilizar las fortalezas personales para obtener numerosas *gratificaciones* en los principales ámbitos de la existencia. En este caso, vamos más allá de ser meros receptores de placeres externos, ya que nos "comprometemos", es decir, nuestro ser interior se implica a fondo en lo que hacemos, a partir de nuestras actitudes internas y no basados solamente en las circunstancias externas (como en el ejemplo de la persona que contemplaba el bello color de un álamo, con el que abríamos esta sección). *Para nosotros, lo característico de la "vida comprometida" es que la persona dispone de un equilibrio interior, basado en el cultivo de sus fortalezas, que le permite ir por la vida sin depender en exceso de las circunstancias externas. De este modo, podemos encontrar la felicidad poniendo en juego nuestra vida interior, y teniendo en cuenta que lo importante no es tanto lo que nos sucede, sino cómo lo interpretamos y afrontamos.*

  El concepto de "gratificación" va más allá de los "placeres", ya que aquella implica un esfuerzo intencional por parte de la persona, desplegando nuestras fortalezas y virtudes. Las gratificaciones son emociones positivas derivadas de actividades que nos gusta realizar y que ponen en juego nuestras fortalezas y virtudes. Este concepto es muy similar a la *eudaimonía* de Aristóteles, es decir, la felicidad basada en la realización de acciones virtuosas que implican un proceso de perfeccionamiento personal.

- **La “vida significativa”:** consiste en emplear las fortalezas y las virtudes características al servicio de algo que trascienda a nuestra persona y nos permita encontrar sentido a nuestra vida. Este sentido puede ser muy variado, dependiendo de las diferencias individuales que nos caracterizan a las personas, y no tiene por qué ser necesariamente de carácter religioso o basado en un Dios, como podría pensarse: muchas personas pueden encontrar sentido a sus vidas estableciéndose metas como la lucha por la justicia en el mundo, la búsqueda del bienestar para toda la Humanidad, ayudar a otros a desarrollarse a través de la educación, y otras muchas posibilidades.

Estos tres conceptos de felicidad representan tres niveles que se incluyen unos a otros: en el nivel inferior se sitúa la vida placentera (basada en los placeres), en un escalón superior que englobaría al anterior está la vida comprometida (basada en gratificaciones obtenidas mediante el ejercicio activo de nuestras fortalezas y virtudes), y en el nivel superior, abarcando a los anteriores, se encuentra la vida significativa (basada en planes y acciones que dan sentido a nuestra vida).

De este modo, una persona que se situara exclusivamente en el nivel 1º, disfrutaría de la vida placentera pero a riesgo de ser controlado por las circunstancias externas y por lo efímero y variable de los placeres que proceden del exterior. Si, además, logramos alcanzar el nivel 2º –la vida comprometida–, se debe a que nos hemos perfeccionado personalmente, logrando desarrollar nuestras fortalezas personales, lo cual sitúa los motivos de la felicidad en nuestro ser interior; cuantas más fortalezas hayamos desarrollado, mayores serán nuestras posibilidades de obtener felicidad. Por último, el 3º nivel añade un aspecto que viene a colmar aún más nuestra sensación de felicidad: disponer de una motivación profunda que da sentido a nuestra vida, nos permite hacer planes y sentirnos realizados al ponerlos en acción.

Para Seligman, ninguno de los tres niveles debe rechazarse, pero la mayor felicidad se obtendrá si, en vez de quedarnos anclados en la mera consecución de placeres externos, nos esforzamos por potenciar la vida comprometida y la vida significativa. Recientes investigaciones sugieren que las personas difieren acerca de estos tres tipos de vida que buscan para sí, y, más importante todavía, que las personas que se declaran más satisfechas son aquellas que orientan su vida hacia los tres, haciendo hincapié especialmente en la vida comprometida y la vida significativa (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005; Peterson, Park, y Seligman, 2005).

Recientemente, Seligman (2011) ha añadido dos nuevos elementos en su modelo de bienestar: las *relaciones interpersonales* y los *logros*. Según este autor, la consecución del bienestar requiere unas interacciones sociales positivas, así como marcarse metas y obtener satisfacción una vez que se han logrado. El modelo actual propuesto por Seligman se denomina PERMA, un acrónimo derivado de las iniciales en inglés de sus cinco componentes:

- Emociones positivas o “vida placentera” (***P****ositive emotions*)
- Compromiso o “vida comprometida” (***E****ngagement*)
- Relaciones (***R****elationships*)
- Significado o “vida significativa” (***M****eaning*)
- Logros (***A****chievements*)

La felicidad como actitud interior

Como ya hemos comentado, partimos de la idea de que **la felicidad es una actitud interior del ser humano y, además, es educable, pues implica un proceso de cambio y autodesarrollo personal**. En este punto, queremos compartir contigo varias reflexiones de diversos autores que reflejan fielmente lo que venimos diciendo. Por favor, léelas con calma, saborea sus palabras y, una vez leídas, tal vez desees detenerte un rato y reflexionar acerca de ellas antes de continuar con la lectura de este capítulo.

> *"La característica principal de la felicidad es la paz, la paz interior. (…) Lo que aquí se desprende es que si somos capaces de desarrollar esa cualidad que es la paz interior, poco importarán las dificultades que hayamos de afrontar en la vida: nuestra elemental sensación de bienestar permanecerá intacta. También se desprende que, aun cuando no podamos negar la importancia de los factores externos, nos confundimos gravemente si suponemos que esos factores pueden hacernos completamente felices".* (Dalai Lama, 2000: 63-64).

> *"¿Dónde podría encontrarse suficiente cuero*
> *para cubrir la superficie de la tierra?*
> *Pero con tan solo el cuero de la suela de mis zapatos*
> *es como si toda la tierra estuviese cubierta con él.*
> *No es posible, asimismo,*
> *controlar los fenómenos externos.*
> *Pero si se controla la propia mente*
> *¿queda algo más por controlar?"* (Shantideva, S. VIII: 84-85).

> *"La felicidad es un estado de realización interior, no el cumplimiento de deseos ilimitados que apuntan hacia el exterior. (...) Cometemos la torpeza de buscar la felicidad fuera de nosotros, cuando es esencialmente un estado interior".* (Ricard, 2005: 33 y 35).

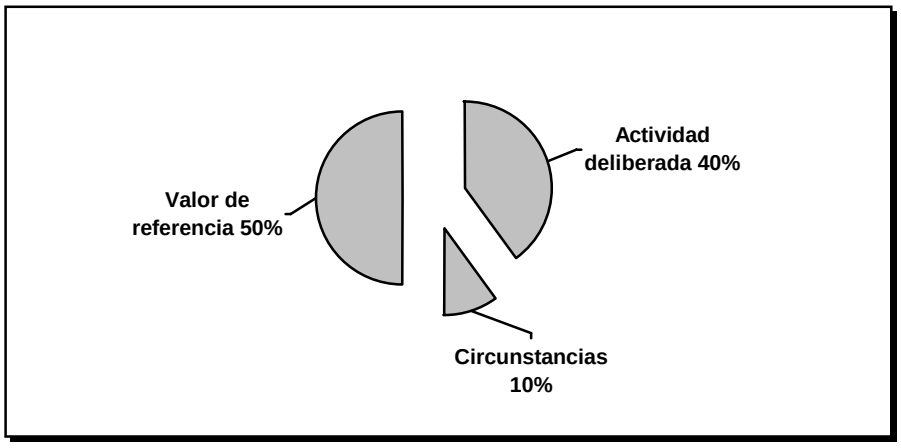
> *"Una cuestión esencial es cómo los valores y metas de una persona median entre las circunstancias externas y la calidad de la experiencia. Estas investigaciones prometen aproximar a los psicólogos a comprender la visión de filósofos de la antigüedad tales como Demócrito o Epícteto, que argumentaban que no es lo que sucede a las personas lo que determina su nivel de felicidad, sino cómo interpretan lo que sucede".* (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000: 9).

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

Las tres primeras citas corresponden a tres importantes pensadores procedentes del ámbito de la filosofía budista, una tradición nada desdeñable que ha acumulado un saber milenario centrado en uno de sus principales empeños: identificar las causas que provocan el sufrimiento humano y desarrollar las condiciones que nos permitan alcanzar la felicidad. Las dos últimas citas proceden de destacados investigadores en el terreno de la Psicología Positiva. Como podrá observarse, esta nueva corriente está aportando cada vez más argumentos científicos que reafirman la idea expresada por numerosos filósofos y pensadores de diversas tradiciones: que la felicidad radica en nuestro interior y no tanto en las circunstancias externas. Veremos a continuación qué papel juegan en nuestro bienestar los factores internos y externos, tal y como lo han expuesto algunos investigadores.

Los tres factores de la felicidad

Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005) han sintetizado los tres factores más importantes que determinan la felicidad, y que se reflejan en el gráfico adjunto:



El **valor de referencia** se refiere a los aspectos biológicos, heredados genéticamente, que determinan las bases neurofisiológicas de nuestro temperamento. Numerosas investigaciones realizadas con gemelos univitelinos y bivitelinos vienen a avalar que una gran parte de los factores que nos predisponen a ser felices (en torno al 50 %) es hereditaria y, por consiguiente, imposible de modificar: no podemos cambiar nuestra constitución genética, que determina en gran medida nuestro temperamento y, por consiguiente, nuestro modo de reaccionar ante los acontecimientos. Las **circunstancias** constituyen el segundo grupo de causas que determinan la felicidad, pero, sorprendentemente, tan solo explican en torno a un 10% de las causas de nuestro bienestar: frente a lo que solemos creer, circunstancias externas como el nivel de ingresos económicos, el matrimonio, la salud o el trabajo, tienen un efecto limitado sobre nuestra felicidad y no son tan determinantes como parecen. El tercer factor se refiere a nuestra **actividad deliberada**, y aquí viene la buena noticia: aproximadamente un 40% de las causas de nuestra felicidad, según avalan un buen número de estudios, depende de nosotros, es decir, “*de lo que hacemos en nuestra vida cotidiana y de nuestra manera de pensar”* (Lyubomirsky, 2008: 38).

Tomando la terminología que utiliza Csikszentmihalyi (1993), y de acuerdo con las investigaciones descritas por Lyubomirsky (2008), existen tres factores que determinan nuestra felicidad: **lo biológico, las circunstancias sociales y nuestro Yo** (otro modo de referirnos al valor de referencia, las circunstancias y la actividad deliberada, respectivamente). De acuerdo con todos estos planteamientos, el “Yo”, es decir, nuestras variables internas, nuestra personalidad, constituye el elemento esencial sobre el que podemos actuar para lograr mayores niveles de bienestar. Es cierto que no podemos modificar nuestra constitución biológica, y que a menudo tenemos poco control sobre las circunstancias externas, pero ***tenemos plena disposición para trabajar sobre nuestras variables de personalidad, mejorando nuestros modos de pensar, sentir y actuar, para lograr una vida más satisfactoria.*** En esta premisa se fundamenta nuestra convicción de que, a través de la educación, intentando promover las fortalezas personales de los niños y jóvenes en las escuelas y en las familias, es posible potenciar la felicidad.

No podemos concluir esta sección sin manifestar resueltamente que, desde nuestro punto de vista, la felicidad no es una cuestión solamente individual, sino social. Como muy bien ha expresado Nhat Hanh (1996: 44), la búsqueda de la felicidad individual debe ir acompañada por un compromiso social que nos lleve a armonizar la promoción del bienestar en quienes nos rodean y en las generaciones futuras. Conviene recordar, además, que no solo existe "la gran tribu o sociedad occidental de la abundancia" (Fierro, 2009: 276), ya que en muchos lugares de nuestro planeta millones de personas no pueden alcanzar las cotas más elementales de bienestar. Por tanto, alcanzar la felicidad debe constituir un objetivo social y solidario con los más desfavorecidos, más allá de nuestros propias miras individuales.

Tipos de felicidad: una visión sintética

En la literatura actual sobre felicidad dentro de la Psicología Positiva, es frecuente encontrar conceptos no bien definidos e incluso contradicciones acerca de los diferentes tipos de felicidad. No es de extrañar, puesto que, como ya hemos comentado antes, el propio Seligman (2002) no clarificó bien algunos de los conceptos clave sobre las tres clases de felicidad que él mismo propuso –al menos, esa es nuestra opinión–. Por ello, hemos querido reflejar en los tres cuadros adjuntos una síntesis elaborada por nosotros, a partir de ideas de otros autores y, especialmente, poniendo ejemplos que pretenden ilustrar con claridad de qué estamos hablando en cada caso.

Cuadro 1: Descripción y ejemplos de los tres tipos de felicidad
(La estructura es nuestra, pero hemos incorporado algunas ideas y ejemplos descritos por Seligman, Parks y Steen, 2004)

Tipo de felicidad	En qué consiste	Ejemplos
Exterior ("vida placentera")	.Encontrar la felicidad en el **mundo exterior** a partir de sensaciones y emociones positivas. .Se trata de placeres momentáneos y dependientes de las circunstancias externas.	Saborear una comida deliciosa, escuchar música, tomar una ducha refrescante, ir de compras, salir con una persona que nos agrada,…
Interior ("vida comprometida")	.Encontrar la felicidad **desde nuestro propio interior**, poniendo en juego nuestras fortalezas personales. .Muchas de estas actividades nos dan la posibilidad de "fluir", es decir, estar absortos e inmersos en procesos relacionados con nuestro trabajo, amor, amistad u ocio. .No siempre van asociadas al placer: pueden implicar esfuerzo o sufrimiento, pero resultan globalmente gratificantes. .Proporcionan una sensación más o menos permanente de bienestar (una "felicidad de fondo").	Leer un libro, tocar un instrumento musical, contemplar un paisaje, pintar un cuadro, mantener una conversación interesante, enseñar algo a otra persona, realizar tareas de bricolaje en casa, practicar un deporte, hacer una excursión por la montaña,…
Sentido en la vida ("vida significativa")	.Disponer de una motivación profunda que da sentido a nuestra vida, nos permite hacer proyectos vitales y sentirnos realizados al ponerlos en acción. .Implica poner las fortalezas personales al servicio del conocimiento, la bondad, la familia, la comunidad, la política, la justicia, un ideal espiritual,… , trascendiendo a nuestra persona. .Las actividades derivadas proporcionan una sensación más o menos permanente de bienestar (una "felicidad de fondo").	Ejercer una profesión que nos hace sentir que ayudamos a los demás (enfermero, profesora, trabajador social, médico, bombero,…) , escribir un libro que pueda ayudar o hacer disfrutar a otros, colaborar como voluntario en una organización social, pasar el tiempo libre con la familia, practicar aficiones que llenen de sentido nuestra vida a nivel personal y/o social (deporte, música, lectura,…), etc.

Cuadro 2: Lugar de origen de la felicidad, bienestar producido, y relación con los tipos de felicidad y los factores que la determinan

Lugar de origen de la felicidad	Duración del bienestar producido	Relación con los tres tipos de felicidad de Seligman (2002)	Relación con los factores que determinan la felicidad (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005)
Exterior	Puntual	Vida placentera	–Valor de referencia (factores biológicos y genéticos). –Circunstancias.
Interior	Sensación más o menos permanente ("felicidad de fondo")	Vida comprometida y vida significativa	–Actividad deliberada.

Por "felicidad que se origina en el exterior" nos referimos a una vida basada en disfrutar de lo que nos trae el azar, sin aportar fortalezas personales ni actividad deliberada por nuestra parte; es un tipo de felicidad basada en emociones positivas, muy mediatizadas por factores genéticos y ambientales, sobre los que nuestro "Yo" tiene poca capacidad de control. La felicidad cuya causa es interna engloba a la anterior, dándole otra dimensión basada en la intencionalidad, el autocontrol y el equilibrio interior de la persona.

Cuadro 3: Algunos ejemplos de cómo una misma actividad puede desarrollarse en distintos niveles de felicidad

Vida placentera	Vida comprometida	Vida significativa *
Escuchar música	–Cultivarse musicalmente: interesarse por diversos géneros musicales, comprender mejor los elementos que intervienen en la música, tocar un instrumento,… –*Fortalezas implicadas:* Curiosidad, Amor por el aprendizaje, Apreciación de la belleza y la excelencia,…	Dedicarse a la música como modo habitual de disfrute o profesionalmente, tanto para deleitarse a sí mismo como a los demás. Valorar esa actividad como algo que da sentido a tu vida y hacer de ella un hábito regular.
Pasear en bicicleta	–Practicar el ciclismo desarrollando en él la perseverancia, utilizándolo como fuente de vitalidad y energía,… –*Fortalezas implicadas:* Perseverancia, Vitalidad, Autocontrol,…	Practicar el ciclismo como modo habitual de disfrute o profesionalmente. Valorar esa actividad como algo que da sentido a tu vida y hacer de ella un hábito regular.
Sentirte atraído por tu pareja	–Encontrar afinidades con tu pareja y compartir experiencias en torno a ellas (la música, el cine, la naturaleza,…). –*Fortalezas implicadas:* Amor, Amabilidad, Inteligencia social,…	Encontrar alguna meta vital común y trabajar juntos por ella (una iniciativa para mejorar la educación, la defensa del medio ambiente, la lucha contra la pobreza y las desigualdades en el mundo,…).
Disfrutar con los amigos (salir juntos, divertirse,…)	–Cultivar activamente la amistad: preocuparse por el bienestar de los amigos, mejorar la comunicación con ellos, ayudarles cuando lo necesitan, practicar con ellos la gratitud, el perdón y la bondad,… –*Fortalezas implicadas:* Amor, Amabilidad, Inteligencia social, Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo, Capacidad de perdonar, Gratitud,…	Hacer de la amistad un valor esencial a fomentar en nuestra vida.

** En todas las actividades relacionadas con la vida significativa está implicada la fortaleza nº 24 (espiritualidad, sentido religioso, fe o sentido en la vida): es la "fortaleza trascendente" entre todas las demás, la que más claramente nos permite dar el salto hacia la vida significativa.*

Como se desprende de este último cuadro, la división entre los tres tipos de felicidad no es tan tajante en muchos casos: algunas actividades pueden corresponderse con los tres tipos de vida, dependiendo del nivel de complejidad que les otorguemos. Incluso habrá circunstancias en las que no nos quedará muy claro si una actividad nuestra es placentera, comprometida o significativa: por eso nos parece mejor considerar los tres tipos de felicidad de Seligman como un *continuo de referencia*, más que como tres compartimentos estancos con límites precisos.

Algunas precauciones a tener en cuenta

Ahora que ya hemos caracterizado suficientemente en qué consiste la Psicología Positiva, estamos en condiciones de decir *qué no es*, así como señalar algunos peligros que es preciso tener en cuenta si se desea potenciar y aplicar en la práctica esta disciplina científica. En primer lugar, debe quedar claro que no se trata de *"un ejercicio de autoayuda o un método mágico para alcanzar la felicidad, ni un movimiento que pretende ganar adeptos o difundir dogmas de fe"* (Vera, 2008). Frente a la proliferación actual de libros de autoayuda, a menudo de dudosa fundamentación y con frecuencia movidos por el afán de lucro, la Psicología Positiva se caracteriza por un riguroso enfoque científico, que impulsa a sus promotores a buscar evidencias basadas en lo métodos de investigación habituales en psicología, con el fin de que sus afirmaciones tengan un sustento firme en la realidad y puedan servir para mejorar efectivamente las vidas de las personas. Si no se tiene en cuenta esto, podría convertirse en una nueva moda a la que adherirse sin mucha reflexión, haciendo de esta rama de la psicología un "cajón de sastre" donde encajar todo tipo de ideologías y prácticas que probablemente tengan poca o ninguna relación con sus fundamentos genuinos. Tras una década de evolución de esta nueva corriente, ya podemos constatar que estos riesgos están presentes y se han materializado en la proliferación de actividades de formación y publicaciones que, bajo el amparo de la denominación de "Psicología Positiva", mezclan ideas y prácticas que poco o nada tienen que ver con aquella, y que sirven a menudo para hacer más "vendibles" determinados cursos o libros, auspiciados por la novedad y la moda.

Un segundo peligro a tener en cuenta es el riesgo de enfatizar excesivamente los aspectos positivos del ser humano, olvidando o descuidando lo negativo. Seligman, Steen, Park y Peterson (2005: 410) han advertido acerca de que los resultados de la Psicología Positiva son un complemento, y no pretenden reemplazar lo que ya conocemos acerca del sufrimiento humano y los trastornos psicológicos. Así, mediante la comprensión del sufrimiento y la felicidad, podremos alcanzar el doble objetivo de aliviar lo que nos hace daño e incrementar lo que nos hace felices.

El tercer aspecto a tener en cuenta es que la Psicología Positiva debe ser descriptiva y no preceptiva, es decir, no puede erigirse en dogma de fe ni obligar a nadie a asumir un determinado sistema de valores: debe respetarse la libertad del individuo por encima de todo. Esta corriente de la psicología 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: 178).

Una cuarta y no menos importante advertencia se refiere al dilema entre intervención e investigación. De hecho, nosotros nos hemos confrontado desde el principio ante esta disyuntiva: a la vista de que no existen actualmente muchas aplicaciones educativas

de la Psicología Positiva respaldadas por estudios científicos, ¿debemos esperar a tener suficientes investigaciones previas, o podemos lanzarnos ya a diseñar un programa educativo basado en este enfoque? Peterson y Seligman (2004: 640) han afirmado que la investigación básica y la investigación aplicada son complementarias: por el hecho de que este campo de estudio sea novedoso, no quiere decir que haya que demorar sus aplicaciones. Exigir que las intervenciones sean empíricamente validadas antes de su aplicación puede paralizar la innovación y el progreso; lo deseable es que la experimentación con nuevas intervenciones vaya acompañada de la validación empírica de las mismas. Esto es aplicable al programa que proponemos en este libro: creemos que es preciso diseñar intervenciones que ayuden al profesorado a aplicar la Psicología Positiva en sus aulas, pero, si esperamos a tener una validación científica previa de todas esas intervenciones, podemos demorarnos excesivamente. Por ello, en nuestro programa incluiremos intervenciones que en algunos casos ya han sido validadas[*] (generalmente con personas adultas), junto con otras muchas no validadas todavía, teniendo presente nuestro deseo de que estas sean objeto de investigación en el futuro. De hecho, uno de nuestros retos de futuro es poder iniciar investigaciones que permitan avalar (o refutar, o matizar) componentes parciales del programa, así como animar a los investigadores que lean esta obra para que inicien estudios en este sentido. Entendemos que este programa nuestro es una propuesta provisional que debe ser mejorada y, conforme vayamos practicando y experimentando, podamos irlo perfeccionando.

Un quinto aspecto a tener en cuenta se refiere a la investigación en Psicología Positiva: creemos que tal vez el énfasis en el rigor científico puede llevar a un protagonismo excesivo de los métodos experimentales y cuantitativos de investigación, en detrimento de otras alternativas. No hay que olvidar que en psicología y en pedagogía estos enfoques no son la única opción a tener en cuenta. Ya hace mucho tiempo que numerosos investigadores se han referido a la necesidad de superar los paradigmas positivistas o post–positivistas, centrados en una visión cuantitativa del ser humano, puesto que existen paradigmas o visiones de la ciencia superadores de aquellos y más abarcantes (los llamados paradigmas “constructivistas” y “sociocríticos”), que permiten una perspectiva más holística e integradora acerca del ser humano. No es este el lugar para abordar en profundidad cuestiones sobre paradigmas científicos y métodos de investigación, tema que ya ha sido tratado desde hace tiempo por muchos investigadores (véanse, por ejemplo: Bisquerra, 1989; Guba, 1990; Guba y Lincoln, 1994). Lo recomendable es poder combinar métodos de investigación cuantitativos y cualitativos, que pueden ser perfectamente complementarios. En este sentido, reivindicamos una mayor presencia de abordajes cualitativos en el campo de la Psicología Positiva, que nos permitirán una mejor comprensión del modo de funcionamiento de las intervenciones prácticas derivadas de esta disciplina, más allá de la mera confirmación de hipótesis o la constatación de correlaciones que caracteriza a otros enfoques de carácter más bien cuantitativo.

Finalmente, nos hacemos eco de una interesante recomendación expresada por Mª Dolores Avia en el I Congreso Nacional de Psicología Positiva, celebrado en El Escorial (Madrid) en marzo de 2012. En el citado evento, la Dra. Avia se refería a la necesidad de que la Psicología Positiva sea “menos autocomplaciente y más autocrítica”. Para ello, las personas que trabajamos en el ámbito de esta disciplina deberíamos no caer en triunfalismos, creyendo que hemos descubierto la panacea que va a resolver todos los pro-

[*] Estas actividades se detallan expresamente en la sección “*Referencias a actividades validadas experimentalmente*”, al final de esta obra.

blemas humanos. Por el contrario, deberíamos ser respetuosos con los resultados de otras corrientes de la Psicología, ser críticos con los propios resultados y los métodos científicos de la Psicología Positiva, cuestionar el dogmatismo y la adhesión a figuras de autoridad en este campo, y promover la autocrítica y el diálogo como medios para avanzar en el terreno científico.

2

PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN: EDUCACIÓN POSITIVA

Un nuevo paradigma educativo: la Educación Positiva

En el terreno educativo, son muchas las posibilidades que ofrece la Psicología Positiva, si bien, dada su breve trayectoria, existen aún muchos campos sin explorar, pendientes de recibir los beneficios de las aportaciones de esta novedosa disciplina. Antes de iniciar la elaboración del Programa "AULAS FELICES", nuestro Equipo SATI estuvo revisando y analizando diversas experiencias y programas de aplicación de la Psicología Positiva en el ámbito educativo, a nivel internacional. Lo primero que nos llamó la atención fue que no encontrábamos muchas referencias acerca de experiencias educativas *novedosas* basadas en la Psicología Positiva. Y recalcamos especialmente la palabra "novedosas" puesto que, en muchos casos, nos encontramos con experiencias que ya se venían trabajando antes de aparecer esta corriente, y que algunos autores reconceptualizaban y las incluían ahora dentro de esta: tal es el caso de los programas educativos para el desarrollo de la inteligencia emocional, el autoconcepto o la autoestima, las habilidades sociales, la resolución de conflictos, etc. En otros casos, sí se trataba de intervenciones educativas más directamente derivadas de la investigación actual en Psicología Positiva.

Por otra parte, dentro de las experiencias y programas que hemos analizado, echamos en falta una perspectiva global: hay muchas experiencias focalizadas en uno o unos pocos componentes (por ejemplo: resiliencia, atención plena, inteligencia emocional, humor, emociones positivas,…). También resulta difícil encontrar programas dirigidos a toda la población escolar, y no solo centrados en un nivel educativo concreto (Educación Secundaria, últimos cursos de Educación Primaria, etc.). Todas estas razones nos llevaron a diseñar nuestro Programa "AULAS FELICES" desde una perspectiva amplia, comprendiendo diversos ámbitos de intervención y teniendo en cuenta todas las edades de los niveles educativos anteriores a la Universidad (alumnado entre 3 y 18 años).

A continuación, vamos a realizar una breve revisión de experiencias educativas basadas en la Psicología Positiva, que nos parecen de especial interés para comprender el panorama actual y la evolución en este ámbito. Hemos de señalar que esta revisión no pretende ser exhaustiva, sino tan solo ofrecer algunas referencias que nos permitan ilustrar el desarrollo actual en este terreno.

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

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

Una experiencia actualmente en curso, también impulsada por Seligman y su equipo de colaboradores de la Universidad de Pennsylvania, se está llevando a cabo en la **Geelong Grammar School de Australia**.[3] Tras una fase previa de formación del profesorado, desde el año 2009 se ha iniciado la introducción de los principios de la Psicología Positiva en el currículum de esta escuela, que consta de cuatro centros localizados en cuatro campus diferentes dentro del Estado de Victoria (Australia). Habrá que estar muy atentos a los resultados de esta experiencia, que iremos conociendo en un futuro, pues seguro que aportarán muchas pistas acerca de cómo aplicar la Psicología Positiva en las escuelas, y contribuirá a conocer mejor qué estrategias son más adecuadas y efectivas para potenciar la felicidad en las aulas.

En Australia también podemos destacar el programa **"Bounce Back!" (**"¡Recupérate!"; McGrath y Noble, 2011**)**, publicado originalmente en 2003 y con una segunda edición revisada y actualizada en 2011.[4] Se trata de un programa para fomentar el bienestar y la resiliencia, dirigido a alumnos desde Educación Infantil hasta los primeros cursos de Educación Secundaria. Está fundamentado en la Psicología Cognitiva y la Psicología Positiva, y trabaja los siguientes aspectos: valores positivos y prosociales, estrategias de afrontamiento y resiliencia, coraje, pensamiento optimista, manejo de emociones positivas y negativas, relaciones sociales, humor, estrategias para hacer frente al acoso y habilidades para lograr el éxito.

Otra experiencia destacable es el **"Celebrating Strengths Programme"** (Programa "Celebrando las Fortalezas"; Fox Eades, 2008).[5] Se trata de una iniciativa

educativa que combina la investigación reciente en Psicología Positiva con dos tradicionales estrategias pedagógicas: narraciones orales de cuentos y celebración de ciclos de festividades comunitarias, con el objetivo de potenciar en la escuela las fortalezas personales. Este programa ha sido usado y testado durante cuatro años en colegios en North Lincolnshire (Reino Unido), y entre los resultados obtenidos destaca el incremento del bienestar y la confianza del profesorado, así como mejoras en la confianza, el comportamiento y los logros de los alumnos. Otro programa más reciente en el que participa esta misma autora (Proctor y Fox Eades, 2009) es conocido como "**Strengths Gym**", un conjunto de cuadernos con propuestas para trabajar las fortalezas personales con alumnos de Secundaria.

Otra autora destacable en el campo de las fortalezas personales aplicadas a la educación es Jenifer Fox (no confundirla con la anteriormente citada, ya que curiosamente comparten nombre y apellido), que ha elaborado un programa educativo basado en fortalezas (Fox, 2008), conocido como "**Affinities Program" o "Strong Planet"** ("Programa de Afinidades" o "Planeta Fuerte"), dirigido en sus inicios a la Educación Secundaria, y que combina diversas estrategias para potenciar fortalezas personales en el alumnado: juegos interactivos digitales y DVDs, actividades grupales, películas, libros, excursiones, tecnologías, presentaciones,… Este programa está siendo ampliado en la actualidad y, al parecer, abarcará desde la Educación Infantil hasta los niveles postobligatorios.

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

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

Hay que resaltar, además, la celebración del Primer y el Segundo Congreso Mundial sobre Psicología Positiva, que tuvieron lugar en Philadelphia (Estados Unidos) en junio de 2009 y julio de 2011, respectivamente, organizados por la *International Positive Psychology Association* (IPPA).[6] En ambos encuentros, entre otros muchos temas, se presentaron diversas experiencias educativas –incluido nuestro Programa "AULAS FELICES", que presentamos en el II Congreso– llevadas a cabo en diferentes países donde se están aplicando los principios de la Psicología Positiva. Asimismo, en los últimos años han tenido lugar otros importantes eventos en los que la Psicología Positiva aplicada a la Educación ha ocupado un lugar relevante: varias Conferencias Europeas sobre Psicología Positiva, organizadas por la *European Network for Positive Psychology*; conferencias y simposios sobre Psicología Positiva y Educación llevadas a cabo en

Australia desde el año 2009; Conferencia Internacional sobre Psicología Positiva y Educación, celebrada en Beijing (China) en agosto de 2010; congresos nacionales sobre Psicología Positiva organizados en diversos países (incluido el reciente I Congreso Nacional celebrado en El Escorial, Madrid, en marzo de 2012, donde también el Equipo SATI participó con un taller y una conferencia plenaria sobre “AULAS FELICES”); etc.

A la vista de todo este panorama, podemos hablar ya de una disciplina emergente, la “Educación Positiva”, una denominación recientemente acuñada y de la que cada vez se oye hablar más. Es de esperar que próximamente se vaya incrementando el número de experiencias educativas en esta línea, y que progresivamente se vayan incorporando los fundamentos de la Psicología Positiva en las escuelas.

Condiciones básicas que deberían reunir los programas de Educación Positiva

De la revisión de experiencias realizada en la sección anterior, se desprende que la Educación Positiva constituye un movimiento en pleno auge, y tenemos ya bastantes referentes como para sentar las bases de las condiciones ideales que se pueden exigir a un programa educativo en esta línea. No obstante, conviene tener en cuenta que no todo lo que se etiqueta como “Educación Positiva” está basado realmente en la Psicología Positiva. Existe un peligro real de que la moda y el ánimo de lucro hagan proliferar publicaciones que, bajo el paraguas genérico de “Educación Positiva”, no respondan realmente a lo que se esperaría de esta corriente. De hecho, también en España podemos observar la aparición de algunas publicaciones que utilizan esta denominación, pero un análisis detallado revela que carecen de un verdadero fundamento en esta corriente.

Tras estas consideraciones, creemos que podemos concretar cuatro condiciones básicas que deberían tener en cuenta quienes deseen elaborar programas de Educación Positiva o llevar a cabo experiencias de intervención en las aulas desde esta perspectiva:

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, de fortalezas personales, etc., en función de los temas que se deseen abordar con el alumnado.

2. Partir de una **perspectiva multidimensional**, que combine diversas áreas de intervención, más allá de actuaciones puntuales sobre temas muy focalizados (resiliencia, inteligencia emocional, humor,…).

3. **Integrar estas experiencias dentro del currículo** del sistema educativo actual: las actividades a desarrollar deberían poder trabajarse en las diversas asignaturas del currículo y en tutoría, relacionándolas con objetivos y contenidos presentes en las programaciones de los centros educativos. Además, existen tres referentes fundamentales en los que se pueden integrar los programas de Educación Positiva: la Acción Tutorial (Enseñar a pensar, Enseñar a ser persona, Enseñar a Convivir,…), la Educación en Valores y las Competencias Básicas más transversales (Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender).

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. Observamos que algunos programas que apuestan por la mejora del desarrollo personal y social, descuidan el aspecto ético o no lo hacen explícito con claridad. Por ejemplo, determinados programas de desarrollo de las habilidades sociales pueden verse desvirtuados si no se apoyan en unos valores, que deberían ser la base para trabajar cualquier propuesta en las aulas. Sin este aval, el desarrollo de habilidades sociales podría dar como resultado individuos que saben cómo pedir las cosas con amabilidad, cómo agradecer, cómo sonreír, etc., solo para obtener beneficio individual ante determinadas situaciones sociales. Frente a esto, nosotros apostamos por el respeto a la dignidad humana y la necesidad de equilibrar el crecimiento personal con los derechos de las demás personas, potenciando la solidaridad y la ayuda mutua.

Desde nuestro punto de vista, estamos convencidos de que los modelos basados en fortalezas pueden ser un buen ejemplo de intervención multidimensional, con una buena fundamentación a partir de la investigación actual en Psicología Positiva, y además pueden integrarse perfectamente en el currículo educativo. Especialmente, consideramos que una aproximación muy prometedora puede ser la combinación de la atención plena y el trabajo sobre fortalezas personales.

Los fundamentos del Programa "AULAS FELICES"

La Psicología Positiva, al basarse en el fomento de los aspectos positivos del ser humano, puede contribuir muy notablemente a una educación integral del alumnado, que permita equilibrar la adquisición de conocimientos con el cultivo de destrezas y actitudes, para ayudarle a desarrollarse personal y socialmente, potenciando su bienestar presente y futuro. Esa es la intención del programa que aquí intentamos ofrecer. Nos parece importante destacar que se trata de **un programa con visión integradora y adaptado a la realidad del sistema educativo actual en España**, ya que se dirige al desarrollo de las Competencias Básicas, la novedad más destacable de la reciente reforma educativa en nuestro país. El programa aborda específicamente tres de ellas: Autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender, y a la vez puede integrarse perfectamente dentro del trabajo educativo que vienen realizando los centros educativos en torno a la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

Dentro de los fundamentos actuales impulsados desde la Psicología Positiva, hay dos áreas de investigación e intervención que van a constituir las bases de las que partiremos para elaborar nuestro programa. A ellas nos referiremos en los dos capítulos siguientes, y avanzamos aquí una breve síntesis de las mismas:

1) La práctica de la "**atención plena**" ("mindfulness") en las aulas. Entendemos por *atención plena* un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente. Esto les ayudará a vivir más conscientemente, a disfrutar más de la vida y a aprender mejor. Las técnicas de atención plena están siendo aplicadas por psicólogos, médicos y educadores en diversos países y en

múltiples contextos profesionales, y sus beneficios están siendo respaldados por un creciente número de investigaciones (Kabat–Zinn, 1990 y 2005; Brown y Ryan, 2003; Vallejo, 2006; Simón, 2007; Cebolla y Miró, 2008; Lavilla, Molina y López, 2008; Lyubomirsky, 2008).

2) La investigación sobre los rasgos de la personalidad, que ha dado lugar a una elaborada teoría en torno a las “**fortalezas personales**” (Seligman, 2002; Peterson y Seligman, 2004). Desde los comienzos de la andadura de la Psicología Positiva, un equipo de investigadores liderados por Martin Seligman y Christopher Peterson, se encuentra elaborando y validando un modelo descriptivo de la personalidad basado en las fortalezas personales, entendidas como rasgos positivos universales, comunes a la mayoría de las sociedades y culturas, medibles y educables. Este modelo puede integrarse perfectamente dentro de lo que, en nuestro sistema educativo actual, denominamos “Competencia de autonomía e iniciativa personal”, “Competencia social y ciudadana”, y “Competencia para aprender a aprender” puesto que las 24 fortalezas personales que integran el modelo encajan perfectamente en dichas competencias y pueden considerarse como un desglose operativo de ellas, con el aval de tener una excelente fundamentación en una sólida línea de investigación como la que venimos comentando.

Como síntesis final, reflejamos a continuación las ideas clave en las que vamos a fundamentar nuestro Programa “AULAS FELICES”, tomando como referencia la atención plena y las fortalezas personales, y basándonos en el modelo PERMA de Seligman (2011) matizado con las aportaciones al mismo que formulamos en el capítulo anterior:

- 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.
- Desarrollando la atención plena y las fortalezas personales, lograremos potenciar los 5 componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros), que favorecerán el bienestar y los aprendizajes.

3

LA ATENCIÓN PLENA

"¡Simplemente detente! Siente a fondo el momento presente y experimentarás una verdadera paz y alegría".
(Nhat Hanh, 1996: 14).

"Saber lo que hacemos mientras lo hacemos constituye la esencia de la práctica de la atención plena"
(Kabat–Zinn, 1990: 61).

¿Recuerdas cómo te has despertado esta mañana? ¿Cuáles han sido tus primeras sensaciones, tus emociones, tus pensamientos, nada más levantarte? Si eres capaz de vivir conscientemente el momento presente, es probable que te hayas sentido feliz al abrir los ojos y comprobar que tu cuerpo funcionaba perfectamente, que tus personas queridas todavía dormían y escuchabas su plácida respiración, que el sol seguía ofreciendo su luz a todos los seres, o que podías disfrutar del agua fresca sobre tu rostro nada más abrir un grifo. La ***atención plena*** consiste simplemente en esto: ***un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente.***

Siendo algo en apariencia tan sencillo, sin embargo, resulta muy difícil de llevar a la práctica. Lo más habitual suele ser despertarse por la mañana con el "piloto automático" ya puesto, actuando según nuestras rutinas habituales, rumiando pensamientos y cavilaciones poco conscientes, y perdiéndonos con ello disfrutar de lo bello y positivo que nos rodea en cada momento, a cada paso. Realmente es tarea ardua intentar ser conscientes de todo lo que sucede en nuestras vidas: es casi imposible y, a veces, no es deseable (imagina que tuviéramos que ser siempre conscientes de los procesos que subyacen a cómo respirar o caminar, por ejemplo). Pero puede ser una meta importante para nosotros conseguir gradualmente ir despertando y haciendo que cada vez más momentos de nuestra existencia adquieran ese toque mágico de la plena consciencia. Por otra parte, vivir con más intensidad en el presente no implica de ningún modo olvidar el pasado ni descuidar nuestro futuro. Se trata simplemente de tomar conciencia de que la vida está hecha de momentos presentes, que nuestro verdadero hogar es el momento actual y que, si no somos capaces de vivir aquí y ahora, tampoco podremos serlo mañana ni pasado, pues la existencia es un continuo fluir en el presente.

Los orígenes de la atención plena

La “atención plena” (o “*mindfulness*”, término con el que es conocida en los países anglófonos) no es un concepto originario de la psicología científica occidental, sino que tiene sus raíces en las filosofías orientales más antiguas, concretamente en el budismo, y muy especialmente en el budismo zen, una tradición que tiene su eje central precisamente en torno a esta actitud vital. Y decimos “actitud vital”, puesto que la atención plena no es un mero concepto que pueda captarse únicamente con nuestra mente racional, sino que es preciso vivirla y experimentarla profundamente, y solo así podremos comprender su verdadero significado.

Llegados a este punto, queremos destacar que la referencia al budismo no implica una adscripción a una confesión o sistema de creencias concreto. Desde hace varias décadas, hemos asistido a un interés creciente en nuestra sociedad occidental hacia las aportaciones de las tradiciones filosóficas y espirituales de oriente, y la psicología científica ha explorado y reconocido el valor de algunas de las ideas y prácticas de dichas tradiciones. Es lógico que en un mundo cada vez más globalizado debamos estar abiertos a otras ideas y perspectivas, con una apertura mental que nos permita reconocer la utilidad de los valores procedentes de otras culturas, combinándolos con el rigor científico de la psicología actual, lo cual nos lleva a enriquecer nuestro pensamiento y nos ayuda a promover el bienestar de las personas. Lavilla, Molina y López (2008), en su libro *“Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora”* (cuya lectura recomendamos muy especialmente), realizan una excelente síntesis acerca de la historia y los métodos de la atención plena, destacando el papel de dos autores que han tenido una relevancia fundamental para difundir en occidente las prácticas de la atención plena: el monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh y el doctor Jon Kabat–Zinn –promotor del Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (PREBAP) en el Centro Médico de la Universidad de Massachussets–. A continuación ilustraremos las características fundamentales de la atención plena, tomando como referencia algunos comentarios de ambos autores.

Nhat Hanh (1991, 1992, 1993, 1996 y 2003) ha expresado de modo sencillo y admirable el verdadero sentido de la atención plena. Los siguientes pasajes, extraídos de su obra “*Sintiendo la paz*” (1992: 9-10), reflejan muy profundamente su perspectiva acerca del tema:

> *“Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance.* (…) *Corremos de aquí para allá, sin ser uno con lo que estamos haciendo; no nos sentimos en paz. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro, sumida en la cólera, la frustración, las esperanzas o los sueños. No estamos realmente vivos, somos como fantasmas. Si nuestro hermoso hijo se acercase a nosotros ofreciéndonos una sonrisa, no seríamos capaces de verle, y él tampoco nos vería. ¡Qué pena!”*

Por su parte, Kabat–Zinn (1990: 53-54) advierte que, cuando prestamos algo de atención a cómo funciona nuestra mente, solemos encontrar que esta *“se halla en el pasado o en el futuro, no el presente”*, y, como consecuencia, *“podemos perdernos muchos de los momentos que tengamos para vivir por no estar aquí plenamente para ellos”*. Así, es posible que estemos gran parte del tiempo en un estado de “piloto auto-

mático", *"funcionando de forma mecánica y sin darnos cuenta de lo que hacemos o experimentamos"*.

Características, efectos y aplicaciones de la atención plena

A modo de síntesis y para aclarar con exactitud en qué consiste la atención plena, resumimos a continuación las ideas básicas que la caracterizan:

–La *atención plena* es ***un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente.***

–Su objetivo fundamental consiste en desenmascarar automatismos y promover el cambio y la mejora en nuestras vidas.

–La práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que destacan:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario,...
- Cambios positivos a nivel neurobiológico.

En la actualidad, disponemos de numerosas investigaciones que avalan los beneficios de la práctica regular de la atención plena (Kabat–Zinn, 1990 y 2005; Brown y Ryan, 2003; Vallejo, 2006; Simón, 2007; Cebolla y Miró, 2008; Lavilla, Molina y López, 2008; Lyubomirsky, 2008). Llaman la atención, especialmente, diversos estudios que sugieren cambios positivos incluso a nivel neurobiológico: según las revisiones efectuadas por Simón (2007), parece que la práctica de la atención plena activa y fortalece diversas regiones cerebrales –especialmente la corteza prefrontal– responsables de la integración de la conducta humana, provocando cambios morfológicos duraderos tanto en la corteza cerebral como en los hábitos mentales de las personas. Aunque las investigaciones en este sentido son todavía iniciales y se requieren más evidencias en esta línea, parece que los hallazgos actuales son muy prometedores.

Sus posibilidades de aplicación se han extendido ampliamente en la práctica clínica en psicoterapia, en lo que se ha denominado "terapias de tercera generación" –el Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (diseñado por Kabat–Zinn), la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena, la Terapia de Aceptación y Compromiso, la Terapia Dialéctica Conductual, y la Terapia Breve Relacional, por citar algunas de las más conocidas–. Pero también en el terreno educativo existen importantes posibilidades de aplicación de las técnicas derivadas de la atención plena, si bien aquí las experiencias que se están llevando son poco numerosas todavía. En Internet se pueden encontrar diversas iniciativas, muchas de ellas promovidas desde Estados Unidos, para crear redes de educadores y fomentar la aplicación de la atención plena en las escuelas.[7] Una experiencia reciente destacable es el "Mindfulness Education Program for Children" (Programa de Educación en Atención Plena para Niños) desarrollado por

Lawlor, Fischer y Schonert-Reichl desde el año 2005 en Vancouver (Canadá). Lo más destacable de esta experiencia es que, al mismo tiempo que pretende introducir la atención plena en el trabajo con el alumnado, ha iniciado una vía de investigación para validar la efectividad de sus técnicas. Los primeros resultados de esta experiencia parecen prometedores, habiéndose apreciado mejoras significativas en el alumnado en aspectos tales como el optimismo, la conducta social y el autoconcepto (Schonert–Reichl y Lawlor, 2010).

Otra iniciativa destacable es la reciente publicación de Susan Kaiser Greenland, “The Mindful Child”, (Kaiser Greenland, 2010). Se trata de un libro que recoge interesantes propuestas para trabajar la atención plena con niños y jóvenes, cuya lectura recomendamos muy especialmente, ya que en la actualidad no existen muchas obras dirigidas específicamente a la aplicación del “mindfulness” en esas edades.

Es de esperar que, dentro de algunos años, dispongamos de un número creciente de investigaciones que nos permitan conocer mejor los efectos de la atención plena en las escuelas. Por nuestra parte, desde febrero de 2009, venimos impulsando experiencias de atención plena en centros educativos, a través de las actividades de formación que el Equipo SATI imparte en el Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza” de Zaragoza. Además, la publicación de nuestro Programa “AULAS FELICES” ha contribuido a la difusión de este tipo de prácticas y, en la actualidad, tenemos constancia de que existe ya un buen número de centros educativos, tanto en España como fuera de nuestro país, que han iniciado la aplicación de técnicas de atención plena en sus aulas, siguiendo las orientaciones de nuestro Programa. Las valoraciones que nos transmite el profesorado acerca de la práctica y sus resultados son muy positivas, tanto en Educación Infantil como en Primaria y Secundaria. Destaca, asimismo, la buena acogida que estas experiencias reciben entre el alumnado y sus familias. Entre nuestros objetivos de trabajo para un futuro próximo figura el apoyo y la difusión de estas prácticas en centros educativos, así como iniciar investigaciones que arrojen más luz acerca de la atención plena y sus efectos en el alumnado.

¿Cómo se practica la atención plena?

Como ya hemos señalado, la atención plena es una actitud global ante la vida, y no debe ser considerada simplemente como una técnica concreta de relajación, aunque su aprendizaje puede partir de sencillos ejercicios que, progresivamente, nos ayuden a asentarla como un hábito más o menos permanente en nuestra vida –o, si se prefiere decir así, como un rasgo de personalidad–. Este aprendizaje se fundamenta en la *meditación*, una palabra que a menudo puede evocar misticismo o técnicas populares y poco fundamentadas de autoayuda. Nada más lejos de la realidad, como veremos. Lo que hoy conocemos como meditación tiene sus raíces en tradiciones milenarias filosóficas y religiosas de oriente, que desde hace bastante tiempo han sido altamente valoradas por la ciencia occidental, y se están incorporando progresivamente para potenciar el desarrollo personal y el bienestar, así como en psicoterapia o como apoyo para el tratamiento de diversos trastornos fisiológicos en medicina, por citar algunos ejemplos.

Las técnicas de meditación son muchas y muy variadas, como lo son las escuelas y tradiciones de donde proceden. Nosotros definimos la meditación, de modo global, como *“un estado de consciencia y calma, en el que intentamos aquietar cuerpo y mente*

para observar con serenidad y aprender a mejorarnos como personas". No entraremos aquí en distinciones más finas ni en un debate acerca de cuáles son las metas que debe perseguir la meditación: dependiendo de quién la practique, puede marcarse como meta obtener un simple estado de relajación, o bien buscar otros objetivos más ambiciosos (conocerse mejor, aprender de uno mismo, mejorarse como persona, combatir la ansiedad o el estrés, alcanzar el *nirvana*,...). Para nuestros fines educativos, nosotros nos fijamos como meta que nuestros alumnos sean capaces de lograr un estado de consciencia y calma que les ayude a conocerse mejor, autorregular su conducta y ser más conscientes del momento presente, como modo de alcanzar mayor bienestar y felicidad. Como ha expresado Kabat–Zinn (1990: 55), este estado de quietud nos permite observar nuestras experiencias, aceptarlas tal y como son y aprender de ellas.

Simón (2011) ha descrito de manera muy precisa dos componentes básicos que todo practicante de la atención plena debería tener muy en cuenta: la *instrucción fundamental* y la *actitud*. El primero de ellos, la instrucción fundamental, resume el objetivo esencial de la atención plena: "*Se trata de ser consciente, de observar, de constatar lo que está haciendo la propia mente en el momento en que dicha acción se está produciendo*" (Simón, op. cit.: 50). Se trata, simplemente, de hacernos conscientes de lo que está pasando en el momento presente, tanto en el mundo exterior como en nuestra mente. Respecto al segundo aspecto, la actitud adecuada de quien practica la atención plena, este autor distingue tres ámbitos:

1) La actitud en el presente, que viene caracterizada por seis aspectos:

- Aceptación, que no equivale a "resignación": aceptar significa reconocer la realidad que nos ofrece el momento presente, sin negarla y admitiendo su existencia tal cual es.
- Soltar o desprenderse, que implica no apegarse a las cosas, reconocer su naturaleza impermanente, saber renunciar a nuestras creencias erróneas y estar abiertos a lo que la realidad nos muestra.
- Abstenerse de juzgar, intentando percibir la realidad tal y como es, con ecuanimidad y sin imponerle nuestros criterios, para estar plenamente abiertos y poder conocer la verdadera naturaleza de las cosas.
- Curiosidad o mente de principiante. Se trata de estar abiertos a la novedad, con curiosidad y sin estar apegados a nuestras experiencias previas, como si viviéramos cada instante por primera vez. La siguiente cita de Suzuki (1987: 24) ilustra de modo excelente este aspecto: "*Cuando la mente está vacía, se encuentra siempre dispuesta para cualquier cosa, abierta a todo. A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades; a la del experto, pocas*".
- Amor. Observamos a los objetos de nuestra atención con actitud amorosa, llena de cariño, dirigido tanto a nosotros mismos como a la realidad que nos rodea.
- Considerar el presente como un regalo, como nuestro verdadero hogar, lleno de maravillas y de misterios que se nos hacen visibles gracias a que lo vivimos de modo consciente.

2) La actitud hacia el pasado. Cultivar la atención plena no significa renunciar al pasado, pero debemos procurar no dejarnos influir por circunstancias pasadas que nos produjeron emociones dolorosas (resentimiento, odio, culpa,…), que a menudo se apoderan de nuestra mente y nos impiden actuar con libertad.

3) La actitud hacia el futuro. Tampoco se trata de renunciar al futuro o dejar de hacer planes para el mañana. Se trata de vivir plenamente en el presente, abandonando la tendencia frecuente de estar obsesionados por alcanzar algo en el futuro, imaginando que la felicidad vendrá en un momento lejano, cuando hayamos conseguido una serie de metas. Esa tendencia nos impide vivir plenamente en el presente y disfrutar de las maravillas que ya tenemos aquí y ahora. La vida es una sucesión de momentos presentes: si no sabemos valorar y disfrutar el momento actual, tampoco podremos hacerlo en el porvenir.

La meditación basada en la atención plena o “mindfulness” utiliza una serie de técnicas muy sencillas que están orientadas a dotar de plena consciencia a nuestros actos. El ejercicio más elemental para iniciarse en esta tarea es la **respiración consciente**, una técnica antiquísima que conduce a una profunda relajación física y mental, y que prepara el terreno para favorecer la calma interior y el autocontrol. Otras técnicas usuales son: la **meditación caminando**, la **exploración del cuerpo** (*“body scan”*) y diversas estrategias que facilitar la incorporación progresiva de **la atención plena en la vida cotidiana**.

Si no tienes experiencia en este campo y deseas iniciarte en su aprendizaje, debemos advertirte que es un poco difícil aprender a meditar de modo autodidacta, pero no es imposible. Lo ideal sería iniciarse a través de la lectura de diversas fuentes fiables y, si fuese factible, acudir a alguien con experiencia que nos pueda enseñar, e incluso tener la suerte de poder practicar en grupo con otras personas. En este capítulo, nos resulta imposible por razones de espacio profundizar lo que sería necesario para lograr este aprendizaje, pero remitimos al lector o lectora a varias obras que sin duda le ayudarán en este camino.[8] En el capítulo 7 de este libro desarrollaremos técnicas concretas para practicar la atención plena con niños y adolescentes, que puedes consultar ya si lo deseas: son ejercicios y recomendaciones para trabajar en las aulas con el alumnado, pero al mismo tiempo pueden serte muy útiles para tu propia práctica, tanto si eres educador como madre o padre, o simplemente si deseas mejorar tu propia vida y tu bienestar personal. Especialmente, si te propones trabajar todo esto con niños o jóvenes, es *imprescindible* que previamente lo practiques tú: solo así podrás comprender los profundos efectos de la atención plena, y además te percatarás de los modos adecuados de llevarla a la práctica.

Presente, pasado y futuro

Como decíamos al comienzo de este capítulo, vivir con más intensidad en el presente no implica de ningún modo olvidar el pasado ni descuidar nuestro futuro. Si hacemos tanto hincapié en el presente es porque nuestra tendencia habitual suele ser pensar que la felicidad se encuentra en algún momento futuro, y tendemos a no ser plenamente conscientes de las cosas que nos pueden aportar bienestar ya mismo, en el aquí y el ahora. A esto hay que añadir la frecuente sensación de vivir muy aceleradamente que solemos experimentar en la sociedad actual, donde las prisas y el bombardeo constante de estímulos son tan habituales y nos dificultan estar realmente presentes en nuestra experiencia cotidiana.

Evidentemente, no negamos el valor del pasado, ni tampoco renunciamos a pensar en el futuro y a hacer planes para el porvenir más o menos lejano. Lo importante es que

nuestras preocupaciones por el pasado o el futuro no nos impidan valorar y apreciar en su justa medida lo que nos aporta el momento presente.

A todo lo anterior hay que añadir un aspecto sumamente importante: tal y como ha señalado Lyubomirsky (2008: 217), aunque dé la impresión de que el disfrute pasado y futuro no tengan relación con vivir plenamente en el presente, "*los dos son maneras de incrementar y mantener el placer, es decir, de traer al presente el placer del pasado y el del futuro*". Esta autora hace referencia a diversas investigaciones que han avalado en años recientes tal afirmación, y propone un conjunto de interesantes ejercicios validados experimentalmente que pueden contribuir a potenciar nuestro bienestar (op. cit., 216-231). Por otra parte, Bryant y Veroff (2006), dos destacados investigadores a los que nos referiremos con más detalle posteriormente, han propuesto tres vías para vivir más plenamente el presente, y que incluyen expresamente el pasado y el futuro:

- *Rememorar*: revivir las emociones positivas experimentadas en el pasado.
- *Saborear el momento*: intensificar y prolongar el disfrute de la experiencia actual.
- *Anticipación*: mirar hacia el futuro, esperar con ilusión y fantasear sobre las buenas cosas que nos puede traer.

Seguramente, la mayoría de nosotros podemos pensar en alguna experiencia importante y placentera que hayamos vivido alguna vez, y que, contemplada en perspectiva, parece tener tres momentos: 1) cuando la proyectamos e imaginamos, pensando en realizarla en el futuro con toda nuestra ilusión, 2) en el momento en que eso sucedió realmente y lo vivimos con toda su plenitud, y 3) cuando volvemos a recordar lo que sucedió y revivimos los buenos momentos que pasamos.

Psicología Positiva y atención plena

Desde la Psicología Positiva, la atención plena o "mindfulness" no ha pasado desapercibida y, aunque era un campo de investigación que ya existía con anterioridad al nacimiento de esta nueva corriente psicológica, se ha incorporado su estudio y constituye uno de los muchos temas que son objeto de su interés. Seligman, en su clásica obra *"La auténtica felicidad"* que ya hemos citado varias veces, hace mención expresa del "mindfulness" como una estrategia muy importante para potenciar las emociones positivas y fomentar lo que él ha denominado "la vida placentera". En este punto discrepamos parcialmente de Seligman: coincidimos con él en subrayar la importancia de la atención plena para tomar consciencia de lo positivo de la vida y poder disfrutarlo mejor, pero creemos que la atención consciente tiene una importancia mucho mayor. Si logramos que en nuestra experiencia cotidiana se incrementen los momentos de atención plena, si conseguimos acercarnos cada día más a ese estado habitual de calma y consciencia, no solo mejorará la calidad de nuestras emociones, sino que habremos promovido en nosotros un estilo de vida global, una actitud permanente al servicio de lo que Seligman llama "vida comprometida" y "vida significativa". Los siguientes comentarios de Suzann Pileggi (2008) nos parecen sumamente ilustrativos a este respecto:

> *"La atención plena crea una distancia mental entre uno y su propia conducta. Esta 'postura observante' incrementa la autoconciencia y la oportunidad de escoger y dirigir nuestras acciones. De hecho, la atención plena nos posibilita impulsar nuestras fortalezas globales y actuar sobre ellas. Creo que la atención plena nos ayuda a cultivar nuestro carácter reforzando las 24 fortalezas en su totalidad"*.

Nuestro equipo ya era consciente hace tiempo de que la atención plena no iba a constituir un simple elemento más dentro del programa educativo que aquí presentamos, sino que se trataba de un aspecto de especial relevancia. De este modo, consideramos que el núcleo central de este programa viene constituido por dos aspectos fundamentales: la *atención plena* y la educación de las *24 fortalezas personales* descritas por Peterson y Seligman (2004). Bajo este punto de vista, potenciar actitudes de plena consciencia y autocontrol ayudará a nuestros alumnos a desarrollar en sí mismos, de un modo consciente, las 24 fortalezas personales que constituyen los rasgos positivos de su personalidad. La interrelación entre atención plena y fortalezas personales es un hecho evidente, que en la actualidad está siendo objeto de desarrollo por parte de diversos investigadores (Pileggi, 2008; Niemiec, 2012; Niemiec, Rashid y Spinella, 2012).

Desde el ámbito de la Psicología Positiva, existen reconocidos investigadores que avalan el uso de la meditación y, en especial, de las técnicas basadas en la atención plena, como estrategias con probada eficacia para potenciar la felicidad (Shapiro, Schwartz y Santerre, 2002; Lyubomirsky, 2008). Además, dentro de esta corriente se han abordado dos conceptos muy relacionados con la atención plena, que nos parece interesante comentar aquí, y que podríamos considerar como dos casos especiales de conductas incluidas dentro del espectro más amplio de la atención plena:

–El “**saboreo**” (*savoring*). Este es un término acuñado por Fred B. Bryant y Joseph Veroff (2006), dos investigadores de la Universidad Loyola de Chicago y de la Universidad de Michigan, respectivamente, que se refieren a la necesidad de “saborear” o disfrutar las buenas experiencias que nos ofrece la vida, siendo más conscientes de ellas, para lo cual es necesario saber vivir plenamente el momento presente. Podríamos considerar el saboreo como un aspecto parcial incluido dentro del abanico más global de la atención plena: vivir de modo consciente implica estar atentos a las experiencias positivas y disfrutarlas de modo activo, pero la atención plena es algo más amplio que no se aplica únicamente a lo positivo. En efecto, hay ocasiones en las que aplicamos la plena consciencia a hechos neutros o incluso negativos, y los vivimos con atención procurando, si no es posible disfrutarlos, adoptar una actitud observante y receptiva, con ecuanimidad, para aceptarlos y valorarlos, intentando aprender de ellos y extraer oportunidades de aprendizaje y de cambio positivo en nuestras vidas.

–“**Fluir**” (*flow*). Este concepto ha sido aportado por Mihaly Csikszentmihalyi, y en su obra *“Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad”* (1990) realizó una sugestiva síntesis de sus muchos años previos de investigación en torno al tema. Este autor también ha subrayado el papel de la consciencia en la mejora de la vida cotidiana de las personas y en la promoción de la felicidad. Sus investigaciones se han centrado en un aspecto muy concreto: los “estados de experiencia óptima”, caracterizados por la noción de “flujo”, un estado en el que las personas se hallan plenamente involucradas en la actividad que están realizando, siendo una actividad sumamente gratificante incluso aunque pueda exigir un esfuerzo considerable. En algún momento de nuestra vida, la mayoría de las personas hemos experimentado experiencias de fluir, que pueden tener lugar en gran variedad de ámbitos: practicar un deporte, realizar una actividad artística (pintar, tocar un instrumento musical,...), jugar a un juego entretenido, leer un libro sugestivo, dar una clase, impartir una conferencia,... Las experiencias de flujo suelen incluir los aspectos siguientes:

- La experiencia sucede cuando afrontamos tareas en las que tenemos al menos una oportunidad de lograr éxito.
- Debemos ser capaces de concentrarnos en lo que hacemos.
- La tarea tiene unas metas claras.
- Además, ofrece una retroalimentación inmediata.
- Se actúa sin esfuerzo (se suele definir como un "movimiento sin aparente esfuerzo", como si se *fluyera* dentro de la actividad), plenamente involucrado en la experiencia y alejado de las preocupaciones de la vida cotidiana.
- Se trata de experiencias agradables que permiten a las personas ejercer un sentimiento de control sobre sus acciones.
- Uno parece olvidarse de sí mismo aunque, paradójicamente, el sentimiento de la propia personalidad surge con más fuerza después de la experiencia de flujo.
- El sentido de la duración del tiempo se altera: a uno le puede parecer que el tiempo pasa muy rápido, o bien que los minutos se hacen mucho más largos.

Csikszentmihalyi insiste especialmente en el papel de la atención consciente como medio para dominar la propia vida y alcanzar la felicidad: *"El modo es a través del control de la conciencia, lo que nos conduce al control sobre la calidad de la experiencia"* (1990: 44). Además, describe lo que ha denominado "la personalidad autotélica", un modelo de ser humano que es capaz de marcarse sus propias metas, y señala el camino para el desarrollo de este tipo de personalidad:

- Tener claras las metas a conseguir.
- Sentirse inmerso en las actividades en las que uno se involucra.
- Prestar atención a lo que sucede en el momento presente.
- Aprender a disfrutar de la experiencia inmediata.

Potenciar las experiencias de flujo en la propia vida, según Csikszentmihalyi, tiene como resultado una mayor felicidad, pero él mismo reconoce que no es suficiente, y que es preciso ir más allá para alcanzar una felicidad más plena: *"También es necesario tener un contexto global de metas para que los sucesos de la vida cotidiana tengan significado"* (1990: 318). Se trataría de *"transformar la totalidad de la vida en una única actividad de flujo, con metas unificadas que ofrezcan un propósito constante"*. Estas afirmaciones coinciden plenamente con la noción de Seligman de "vida significativa", que ya hemos comentado anteriormente.

Al igual que sucedía con el "saboreo", podemos considerar el "fluir" como un estado especial de atención plena, caracterizado fundamentalmente por una máxima concentración y un intenso interés en lo que se hace, pareciendo que la persona se halla fundida con la actividad que está realizando. En el caso del "flujo", sin embargo, hay que destacar que la atención se focaliza en la tarea que se está realizando, y no en uno mismo, con lo cual se pierde algo de la esencia de la atención plena, en el sentido de que uno es menos consciente de sí mismo y, por tanto, puede resultarle más difícil ejercer la regulación y el control de la propia conducta.

Advertencias finales

Resumir en unas pocas páginas un tema tan complejo como es la práctica de la atención plena tiene el peligro de dejar muchas cosas en el tintero y, además, ofrecer

una imagen muy teórica desprovista de algo esencial: la vivencia personal del “mindfulness”, algo que es muy difícil transmitir en palabras y que es preciso que quien lea estas páginas pueda poner en práctica y experimentar personalmente. A muchas personas nos ha pasado como a Lavilla, Molina y López (2008: 11-12), tres destacadas terapeutas que están aplicando estas técnicas en psicoterapia en nuestro país y que, al principio, cuando oyeron hablar por primera vez del tema, confesaban: *“No nos dimos cuenta en un primer momento del tesoro que habíamos descubierto”*. Fue más tarde, al practicar personalmente la atención plena, cuando comprendieron realmente la importancia y el potencial de lo que habían estudiado antes desde una perspectiva teórica sobre el tema.

Algunos de nosotros llevamos unos cuantos años intentando llevar a la práctica la atención plena, no como una mera técnica de relajación, sino como una actitud vital, un “modus vivendi” o estilo de vida que nos ayuda notablemente a mejorar la calidad de nuestra existencia, tanto personal como socialmente. Por ello, desde nuestra experiencia vivenciada, somos conscientes del enorme potencial que el “mindfulness” puede tener en educación para todo tipo de niños, pero también para aquellos con algún tipo de dificultad –pensamos muy especialmente en los casos de Trastornos por Déficit de Atención, con o sin Hiperactividad–, así como para el profesorado y las familias del alumnado. En un mundo cada vez más globalizado y complejo, las personas tenemos múltiples posibilidades de desarrollo, pero a la vez sufrimos consecuencias no deseadas: un ritmo de vida vertiginoso y estresante, un exceso de estímulos e informaciones, la sensación de vivir muy superficialmente sin tiempo para refugiarnos en nuestro propio interior,... La atención plena puede ser una oportunidad única para traer a nuestras vidas la consciencia y la calma de las que tan a menudo nos vemos privados, y aportarnos la actitud ante la vida que nos lleve a encontrar, en el día a día y hasta en las cosas más cotidianas, ese preciado tesoro que todos anhelamos: la felicidad.

4

LAS FORTALEZAS PERSONALES

El "buen carácter" o la personalidad deseable

El estudio de las fortalezas personales es uno de los temas centrales de la Psicología Positiva, y podemos encontrar sus antecedentes en las numerosas teorías e investigaciones que la Psicología de la Personalidad viene aportando desde hace varias décadas. El estudio científico de la personalidad pretende identificar y describir las diferencias individuales, esto es, aquellos aspectos que caracterizan a cada persona y nos diferencian a unos de otros. Dentro de la Psicología Positiva, la investigación en torno a las fortalezas personales se ha situado en lo que se conoce como "teorías de rasgos", entendidos estos como patrones de conducta, pensamientos y emociones relativamente estables, que hacen que nos comportemos de un modo más o menos persistente ante una gran diversidad de situaciones. Más allá de las clásicas disputas entre partidarios de la importancia de los rasgos internos o quienes ponen el énfasis en el valor determinante de las circunstancias externas, hoy en día se asume la importancia de considerar de modo equilibrado tanto los rasgos como los contextos en que se desenvuelve la persona (Peterson y Seligman, 2004: 10-11).

Seligman (2002) se refiere al "buen carácter" como formado por un conjunto de rasgos positivos que él denomina "fortalezas", y Park y Peterson (2009a: 68) concretan más exactamente cuáles son las notas distintivas del buen carácter:

- Una familia de rasgos positivos que se manifiesta en las diferencias individuales, y que permite distinguir las fortalezas que las personas poseen en niveles variables.
- Estos rasgos se manifiestan a través de pensamientos, sentimientos y acciones.
- Son modificables a lo largo de la vida.
- Son medibles.
- Están sujetos a numerosas influencias por parte de factores contextuales, próximos y distales.

Durante varios años, Seligman ha liderado a un grupo de investigadores que se han centrado en describir e investigar cuáles son esos rasgos positivos o fortalezas. El colofón de todo este trabajo fue la publicación, en el año 2004, de la que es actualmente la gran obra de referencia en este terreno: *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* ("Fortalezas y virtudes del carácter: Manual y clasificación"; Peterson y Seligman, 2004). Este manual pretende ser un referente internacional de la salud mental en su vertiente positiva, pues hasta entonces solo existían dos manuales utilizados por los profesionales, pero desde la perspectiva de la enfermedad mental (el DSM promovido por la American Psychiatric Association, y el ICD desde la Organización Mundial de la Salud).

Hacia una clasificación de las virtudes y fortalezas humanas

El trabajo que han liderado Peterson y Seligman durante la última década se inició en 1999, cuando la Psicología Positiva estaba en sus comienzos y un grupo de investigadores, promovido por ambos autores, se propuso crear un catálogo de las fortalezas humanas. Como punto de partida, tomaron el concepto de moralidad en términos del *buen carácter* (Peterson y Park, 2009), como muchos siglos atrás habían establecido Sócrates, Platón y Aristóteles, tratando de determinar aquellos rasgos positivos de la personalidad que permiten que consideremos a alguien como una buena persona. Este equipo de académicos estaba muy interesado en encontrar un listado de rasgos positivos universales, que pudieran ser válidos para todas las personas independientemente de su entorno social y cultural. Para ello, comenzaron analizando las tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más representativas, desde China (confucianismo y taoísmo), pasando por el sur de Asia (budismo e hinduismo), hasta la antigua Grecia y las tradiciones judeo–cristiana e islámica. Además, se analizaron otras fuentes que aportaron información muy relevante: catálogos ya existentes de virtudes, estudios psicológicos sobre rasgos positivos, investigaciones sobre el desarrollo infantil y juvenil, así como las aportaciones de destacados filósofos en este terreno.

Como resultado de todo este trabajo, se encontró una sorprendente convergencia a lo largo de las diversas tradiciones, culturas y épocas estudiadas: aunque existen muchos matices y discrepancias en torno a lo que constituye el “buen carácter”, estos autores hallaron un conjunto de seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal, que denominaron “virtudes”, y que son las siguientes:

–Sabiduría y conocimiento.
–Coraje.
–Humanidad.
–Justicia.
–Moderación.
–Trascendencia.

Estas *virtudes* son muy generales y abstractas, de modo que, con el fin de hacerlas lo más operativas posible, se han concretado a través de una serie de *fortalezas personales*, que pueden definirse como *“estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud”*. [9] En total, se han identificado 24 fortalezas personales, de modo que cada una de las seis virtudes se expresa y se identifica en la práctica mediante las fortalezas personales que la caracterizan. A continuación reflejamos el listado completo de virtudes y fortalezas personales, tal y como ha sido descrito por Peterson y Seligman en el manual antes comentado.

Clasificación de las virtudes y fortalezas personales

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. Creatividad [originalidad, ingenio]. Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
2. Curiosidad [interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias]. Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
3. Apertura mental [juicio, pensamiento crítico]. Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz de cambiar las propias ideas en base a la evidencia. Ponderar adecuadamente cada evidencia.
4. Amor por el aprendizaje. Llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos, ya sea por sí mismo o mediante un aprendizaje formal. Está obviamente relacionada con la fortaleza de curiosidad pero va más allá, describiendo una tendencia sistemática a añadir cosas a lo que uno sabe.
5. Perspectiva [sabiduría]. Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo y para ayudar a comprenderlo a los demás.

CORAJE: Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía [valor]. No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye el valor físico pero no se limita a él.
7. Perseverancia [tenacidad, diligencia, laboriosidad]. Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.
8. Integridad [autenticidad, honestidad]. Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.
9. Vitalidad [ánimo, entusiasmo, vigor, energía]. Afrontar la vida con entusiasmo y energía; hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo.

HUMANIDAD: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. Amor [capacidad de amar y ser amado]. 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.
11. Amabilidad [bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía]. Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
12. Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]. Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

JUSTICIA: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]. Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él.
14. Sentido de la justicia. Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los otros; dar a todo el mundo las mismas oportunidades.
15. Liderazgo. Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo; organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.

MODERACIÓN: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Capacidad de perdonar, misericordia. Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.
17. Modestia, humildad. Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.
18. Prudencia [discreción, cautela]. Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.
19. Autocontrol, autorregulación. Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.

TRASCENDENCIA: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.

20. Apreciación de la belleza y la excelencia [admiración, asombro]. Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas,…
21. Gratitud. Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento.
22. Esperanza [optimismo, proyección hacia el futuro]. Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.
23. Sentido del humor [capacidad de diversión]. Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas.
24. Espiritualidad [sentido religioso, fe, sentido en la vida]. Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan.

No queremos concluir esta sección sin advertir a los lectores acerca de la existencia de otros modelos distintos de fortalezas, destacando entre los más conocidos los propuestos por la organización Gallup en Estados Unidos, o por el C.A.P.P. (Centre of Applied Positive Psychology) en el Reino Unido (Gordon, 2006; Linley, 2008). Se trata de inventarios que presentan entre sí ciertas semejanzas, pero que a veces parten de un concepto de “fortaleza” muy diferente. Por otra parte, algunos de ellos están más pensados para su aplicación en el ámbito de las organizaciones y las empresas, y de ahí que los listados que se describen en ellos recojan fortalezas más aplicables en ese terreno.

Nosotros hemos optado por el modelo de fortalezas de Peterson y Seligman (2004), por considerar que es muy global, por tener un excelente aval teórico y empírico y, sobre todo, por su gran aplicabilidad en el mundo educativo.

Criterios y características de esta clasificación

Como se habrá observado, cada fortaleza comprende un grupo de rasgos relacionados: aunque no son idénticos entre sí, presentan una semejanza familiar, razón por la que aparecen a menudo términos similares entre corchetes en la definición de cada una de las fortalezas. Peterson y Seligman (2004) advierten además que las fortalezas personales descritas no son ni exclusivas ni exhaustivas, pero esperan que la investigación futura las aproxime a ello. En efecto, todo el listado está sujeto a revisión permanente y puede ser modificable en un futuro. De hecho, desde que se comenzaron los trabajos de elaboración de este repertorio, ha habido ya diversas modificaciones y, conforme continúen desarrollándose investigaciones en este terreno, es posible que puedan añadirse algunas fortalezas nuevas, o unificarse varias en una sola, etc. Esto no debe extrañar si consideramos que clasificaciones muy rigurosas para delimitar los trastornos mentales –como los manuales DSM e ICD ya citados– están también sujetas a revisiones constantes, en función de los avances de la investigación a lo largo del tiempo.

Elaborar un listado tan exhaustivo de virtudes y fortalezas no ha sido tarea fácil. Además de todo el trabajo de revisión de tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más representativas, así como el análisis de catálogos ya existentes de virtudes, investigaciones sobre rasgos positivos y sobre el desarrollo infantil y juvenil, fue preciso establecer desde el primer momento una serie de criterios que permitieran delimitar qué debía o no considerarse una fortaleza. Los criterios que actualmente están en vigor, tal y como los describen Peterson y Park (2009), para determinar si una fortaleza debe incluirse en esta clasificación, son los siguientes:

- *Ubicuidad:* la fortaleza en cuestión debe ser ampliamente reconocida en todas las culturas.
- *Plenitud:* debe contribuir a promover la plenitud personal y el bienestar, estimulando los aspectos positivos del ser humano, más allá de la mera ausencia de malestar o la evitación de un trastorno.
- *Valor moral:* debe tener un valor deseable por sí mismo, y no como medio para un fin.
- *No empequeñecer a los demás:* aquellos que observan a quien realiza una conducta virtuosa son elevados, despertándose en ellos la admiración y no la envidia.
- *Opuestos no deseables:* tener antónimos evidentes que son negativos.
- *Apariencia de rasgo:* constituir una diferencia individual con demostrable generalidad y estabilidad.
- *Medible:* haber podido ser medida satisfactoriamente por los investigadores como una diferencia individual.
- *Distintividad:* no ser redundante respecto a otras fortalezas ya establecidas.
- *Ejemplos paradigmáticos:* conocerse casos de personas que pueden considerarse prototípicas de la fortaleza en cuestión.
- *Niños prodigio:* existir casos de niños o jóvenes que muestran precozmente esa fortaleza.

- *Ausencia selectiva:* que haya casos de individuos en los que esa fortaleza esté totalmente ausente.
- *Instituciones:* la fortaleza es o puede ser un objetivo deliberado de determinadas prácticas y rituales que intenten fomentarla socialmente.

Este conjunto de criterios permite comprender por qué algunas posibles fortalezas no han sido incluidas en la clasificación y otras sí. A este respecto, hay que destacar una distinción muy importante entre “fortalezas” y “talentos” o “habilidades”: lo que caracteriza a las fortalezas es el papel fundamental que juegan en ellas el esfuerzo y la voluntad, frente a los talentos y las habilidades (como la fuerza física o la inteligencia), que tienen un carácter más innato y heredable. Los talentos y las habilidades son más estables y menos voluntarios que las fortalezas. Por otra parte, es posible que se echen de menos algunas fortalezas candidatas como podrían ser “tolerancia”, “paciencia”, etc.: en estos dos ejemplos, así como en otros muchos posibles, se trataría de rasgos que son mezcla de fortalezas ya incluidas, y que no se recogen para evitar solapamientos o redundancias.

La investigación actual en torno a las virtudes y fortalezas humanas

Una de las grandes ventajas de este sistema de virtudes y fortalezas humanas es que, en la actualidad, contamos con un número creciente de investigaciones que permiten darle soporte y avalan su utilidad para potenciar el bienestar y la felicidad en diversos campos de la vida humana. En el año 2000, a iniciativa de Martin E. P. Seligman y Neal H. Mayerson, se creó el *VIA Institute on Character* –Instituto VIA del Carácter– (www.viacharacter.org), siendo VIA el acrónimo de “Values in Action” (Valores en Acción). Desde este organismo se vienen promoviendo diversas investigaciones, que se han visto favorecidas muy especialmente gracias a Internet, ya que una de sus herramientas principales es el uso de cuestionarios a través de la red, así como la captación de voluntarios mediante este cauce para participar en estudios con amplias muestras de población. Los cuestionarios más utilizados para estos trabajos son:

–El *VIA Inventory of Strengths (VIA–IS)*: cuestionario que valora las 24 fortalezas personales y que es adecuado para adultos de 18 o más años. Consta de 240 preguntas, que deben responderse cada una eligiendo entre una escala de cinco opciones, y puede cumplimentarse en una sola sesión, entre 30 y 45 minutos por lo general.
–El *Inventory of Strengths for Youth (VIA–Youth)*: es una versión ligeramente abreviada del anterior, con 198 preguntas, adaptada para su uso con niños y jóvenes de entre 8 y 17 años. Puede responderse en unos 40 minutos.

Ambos son dos instrumentos de medida que gozan de una amplia validación científica y que han sido utilizados ya por muestras muy numerosas de población. Así, en el caso del cuestionario para adultos, que ha sido traducido a diez idiomas, varios cientos de miles de personas lo han cumplimentado ya, lo que da idea de la inmensa cantidad de datos disponibles en la actualidad. Se puede acceder a estos y otros cuestionarios a través de la página web www.authentichappiness.org . En la actualidad, desde esta misma web, seleccionando el idioma español, se accede a la versión que ha sido traducida a nuestro idioma desde el Instituto de Psicología Positiva dirigido por el profesor Carmelo Vázquez, Catedrático de la Universidad Complutense de Madrid.

Te invitamos a que entres en esa página y cumplimentes el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales –es preciso registrarse previamente, mediante un sistema muy sencillo–. Una vez realizado el cuestionario, podrás obtener tus resultados y conocer cuáles son tus fortalezas más destacables, así como un ranking ordenado de tus puntuaciones en todas ellas, de mayor a menor.

A continuación ofrecemos una síntesis de algunos de los resultados más destacables de las investigaciones realizadas en torno a este sistema de virtudes y fortalezas, de acuerdo con la revisión que hemos llevado a cabo en la literatura reciente en torno al tema, y que están más directamente relacionados con el ámbito de la educación (Peterson y Seligman, 2004; Park, Peterson y Seligman, 2004; Park y Peterson, 2009a y 2009b; Peterson y Park, 2009):

- La mayoría de las fortalezas correlacionan positivamente con la satisfacción en la vida, pero esta relación es bastante menor en el caso de las fortalezas de sabiduría y conocimiento. Estos resultados se han obtenido tanto en los cuestionarios para adultos como para niños y jóvenes. Llama la atención el hecho de que la escuela potencia prioritariamente los aspectos relacionados con el conocimiento, cuando la realidad nos demuestra que este, por sí solo, no conduce invariablemente a una vida satisfactoria. Las fortalezas más asociadas con la satisfacción en la vida son: esperanza, vitalidad, gratitud, amor y curiosidad. Por el contrario, la modestia y las fortalezas intelectuales de apreciación de la belleza, creatividad, apertura mental y amor por el aprendizaje, parecen mostrar una asociación muy débil con la satisfacción vital.

- El exceso en cualquier fortaleza que se posea no disminuye la satisfacción vital de la persona, sino más bien al revés: cuanto más se posee una fortaleza, más satisfacción en la vida se manifiesta.

- Los estudiantes más “populares” tienden a puntuar alto en las fortalezas de justicia (liderazgo y sentido de la justicia) y en las de moderación (autorregulación, prudencia y perdón). En los años escolares, parece que estas fortalezas de carácter social favorecen la relación entre iguales y, por ello, son importantes para el bienestar personal. Otro hallazgo interesante es que las fortalezas relacionadas con la humanidad (amor y amabilidad) no han mostrado una relación clara con la popularidad entre estudiantes.

- Poseer determinadas fortalezas está relacionado con un índice menor de psicopatologías en niños y jóvenes. En concreto, la esperanza, la vitalidad y el liderazgo parecen proteger frente a la depresión y los trastornos de ansiedad, mientras la perseverancia, la integridad, la prudencia y el amor conducen a una menor externalización de los problemas a través de la agresividad.

- Existen datos que sugieren una relación entre el rendimiento académico y las fortalezas; las más relacionadas con un mejor rendimiento escolar parecen ser: perseverancia, sentido de la justicia, gratitud, integridad, esperanza y perspectiva. Este hecho es importante, pues señala que, además de los aspectos intelectuales, existen

factores no intelectuales –las fortalezas mencionadas– que favorecen el rendimiento académico.

- Todavía seguimos sin saber si las fortalezas *causan* la felicidad: las investigaciones efectuadas hasta la fecha han encontrado correlaciones entre ambas variables, pero es difícil saber cómo actúan las fortalezas sobre el bienestar humano (correlación no es causación, como bien sabe cualquier persona con conocimientos elementales de estadística). No obstante, de acuerdo con el concepto de *eudaimonía* de Aristóteles, la felicidad no es una consecuencia de la acción virtuosa, sino que es inherente a tal acción. Es decir: la felicidad no viene *después* de la buena acción, sino que la acompaña.

Fortalezas… ¿y debilidades?

Llegados a este punto, queremos realizar una advertencia: se trata de un frecuente error –a nuestro juicio– que hemos observado analizando la literatura en torno a este tema, y que consiste en descuidar la educación de las fortalezas en las que destacamos menos. Este error puede deberse, probablemente, al énfasis que Seligman hizo en algunos pasajes de *“La auténtica felicidad”* (Seligman, 2002: 219, 321-323 y 327), insistiendo mucho en potenciar las fortalezas características, pero descuidando el desarrollo de las debilidades. Según este autor (op. cit., 327), la “buena vida” consiste en *“emplear de forma satisfactoria las fortalezas características a fin de obtener abundantes gratificaciones auténticas”;* y en la página 30 de esa misma obra llega a decir: *“No considero que uno deba dedicar demasiados esfuerzos a corregir las debilidades”*. A nosotros nos parece que esta última afirmación es cuestionable, por las razones que expondremos a continuación.

Bajo nuestro punto de vista, es posible que, desde la Psicología Positiva, se corra el riesgo de enfatizar tanto los aspectos positivos del ser humano que se descuide el trabajo sobre los aspectos negativos, es decir, las debilidades o aspectos mejorables del funcionamiento humano. Es preciso alcanzar un equilibrio entre los aspectos positivos y negativos de la realidad humana; como muy acertadamente señalan Linley y otros (2006), es necesario que la Psicología Positiva fomente una visión integradora que contemple tanto los aspectos positivos como los negativos del ser humano, sin reduccionismos.

Veamos un ejemplo: una persona cuya fortaleza más destacable sea el amor por el aprendizaje, si practica a menudo esta fortaleza, siguiendo el consejo de Seligman, ciertamente podrá ser más feliz. Pero si esta misma persona tiene carencias en las fortalezas relacionadas con la virtud de “humanidad” (amor, amabilidad e inteligencia social), puede vivir encerrada en su lugar de trabajo o en su habitación en casa, dedicada a estudiar e investigar, descuidando la relación con su familia. Para esta persona, potenciar sus fortalezas más débiles puede suponer un esfuerzo importante pero, a la larga, le reportará múltiples consecuencias positivas (¡y también a su familia!).

Aplicando todo esto al ámbito educativo, las 24 fortalezas personales pueden constituir un referente importante para la educación en valores, tanto en las escuelas como en las familias. Diseñar un programa educativo que contemple las 24 fortalezas en su conjunto puede parecer ambicioso, pero contribuirá a ofrecer al profesorado un aba-

nico amplio de posibilidades para que sus alumnos tengan múltiples ocasiones, a lo largo de toda su escolarización, de potenciar el máximo número de fortalezas personales. No obstante, hay que ser realistas y tener en cuenta que es prácticamente imposible que alguien pueda desarrollar todas las fortalezas: siempre destacará más en una o en unas pocas. Por eso, habrá que tener en cuenta las características personales de cada alumno y ayudarles a potenciar sus fortalezas más características, lo que no quita para que puedan desarrollar otras diferentes e incluso aquellas que menos les caracterizan: ¿acaso no son todas educables, según afirman Peterson y Seligman? Como se verá en la segunda parte de esta obra, nuestra propuesta de "Planes personalizados" para alumnos de 3º ciclo de Primaria y de Secundaria puede contribuir a esto.

Fortalezas personales y educación

Como síntesis de todo lo que venimos diciendo acerca de las fortalezas personales, y como reflexión acerca de sus posibilidades educativas, reproducimos aquí una cita extraída de Park y Peterson (2009a: 74), que creemos que ilustra a la perfección lo mucho que un enfoque basado en fortalezas puede aportar a la educación:

> *"Las fortalezas del carácter son una familia de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones. Son el fundamento de un desarrollo sano y duradero. Son esenciales para el bienestar de la sociedad en general. Hay una evidencia cada vez mayor de que las fortalezas del carácter juegan importantes papeles en el desarrollo positivo de los jóvenes, no solo como factores protectores generales, previniendo o mitigando psicopatologías y problemas, sino también posibilitando condiciones que promueven la prosperidad y el desarrollo. Los niños y jóvenes que poseen un cierto conjunto de fortalezas del carácter son más felices, rinden mejor en la escuela, son más populares entre sus iguales y tienen menos problemas psicológicos y de conducta. Estas fortalezas pueden ser cultivadas y potenciadas por una adecuada educación familiar y escolar, por diversos programas de desarrollo juvenil y por comunidades saludables".*

Actualmente, en algunos países, es posible encontrar programas educativos basados en fortalezas, algunos de los cuales ya existían antes de aparecer la Psicología Positiva como disciplina oficialmente configurada y reconocida. La denominada "*Educación del Carácter*" tiene una larga tradición, originaria de Estados Unidos (Marina, 2009; Vargas y González, 2009). Pero en España, las expresiones "Educación del Carácter" o "Educación de las Fortalezas Personales" nos resultan todavía poco familiares. Generalmente utilizamos términos como "Educación en Valores", "Temas Transversales", "Acción Tutorial", "Competencias Básicas",…, que, como veremos a continuación, están muy relacionados con lo que aquí entendemos como "fortalezas personales". En el capítulo siguiente examinaremos la relación entre las fortalezas personales y los diversos elementos del currículo, y veremos cómo integrar en nuestro currículo educativo actual el lenguaje y la filosofía de tales fortalezas.

5

RELACIÓN ENTRE LAS FORTALEZAS PERSONALES Y LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULO

¿Cómo pueden integrarse las 24 fortalezas personales en el quehacer educativo de los centros docentes? Partimos del convencimiento de que el modelo de virtudes y fortalezas descrito nos aporta un marco global e integrador, con las siguientes características:

–Permite abordar el trabajo en torno a las tres Competencias Básicas de carácter más transversal: Competencia de autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender.
–Las 24 fortalezas personales que integran el modelo encajan perfectamente en dichas Competencias y pueden considerarse como un desglose operativo de ellas.
–Disponemos del aval de una excelente fundamentación en una sólida línea de investigación, basada en los resultados más recientes de la Psicología Positiva.
–Posibilita estructurar y unificar el trabajo que vienen realizando los centros educativos en torno a la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

Si analizamos la diversidad de propuestas que existen actualmente en el mercado para trabajar las fortalezas personales en las aulas, podemos observar dos tendencias, que nosotros hemos denominado "*enfoques restringidos*" y "*enfoques abiertos*", respectivamente. Los enfoques restringidos se centran en detectar las fortalezas características que el alumnado ya posee, y plantean estrategias para potenciarlas y reforzarlas (v.g.: Fox, 2008; Yeager, Fisher y Shearon, 2011). Es posible que tales enfoques estén influidos por algunas afirmaciones de Seligman (2002) que ya comentamos en el capítulo anterior, que enfatizaban el cultivo de las fortalezas características, pero descuidando el desarrollo de las menos características. También podría verse aquí la influencia de la psicología de las organizaciones, más interesada en potenciar los rasgos positivos de las personas que en mejorar los aspectos negativos, más difíciles de modificar en las personas cuanto más adultas son y más asentada está su personalidad. Pero precisamente en el ámbito educativo lo que pretendemos es promover oportunidades para el desarrollo integral en nuestros alumnos, potenciando el mayor número posible de fortalezas, tanto aquellas que ya poseen, como las que todavía no están presentes en ellos. Los enfoques restringidos pueden dar como resultado que los alumnos consoliden los rasgos que ya poseen, pero no se les ofrecen oportunidades para desarrollar otras fortalezas diferentes. Por el contrario, los enfoques que nosotros denominamos "abiertos" tienen una perspectiva más extensa: parten de repertorios amplios de fortalezas y proponen gran diversidad de actividades en las aulas para ofrecer a todos los alumnos el cultivo del mayor número posible de fortalezas (v.g.: Proctor y Fox Eades, 2009, así como nuestro Programa "AULAS FELICES"). De este modo, no nos quedaremos anclados en lo que un ser

humano ya tiene –enfoque restringido–, sino que le ayudaremos a desarrollarse plenamente –enfoque abierto–.

Con el fin de ofrecer una visión global de las relaciones entre las fortalezas personales y los elementos del currículo, reproducimos a continuación varios cuadros en los que se ilustran las relaciones entre las Fortalezas Personales y otros elementos: Competencias Básicas, Acción Tutorial, Educación en Valores, programas educativos usuales dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social, e Inteligencias Múltiples. Las relaciones que mostraremos entre todos estos elementos son orientativas: tan solo reflejaremos las que nos parecen más evidentes y relevantes.

A) Relación entre las Fortalezas Personales y las Competencias Básicas.

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

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

FORTALEZAS PERSONALES	Competencias Básicas	Acción Tutorial	Educación en valores democráticos
Sabiduría y Conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva)	5 7 8 *	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir –Enseñar a pensar	*
Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad)	5 7 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir –Enseñar a pensar	1
Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia social)	5 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir	1 2 3 6
Justicia (Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo)	5 7 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir –Enseñar a pensar	1 2 3 4 7 8
Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol)	5 7 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir –Enseñar a pensar	1 5 6 7 8
Trascendencia (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad)	5 6 8	–Enseñar a ser persona –Enseñar a convivir	1

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

Competencias Básicas:
1. Comunicación lingüística
2. Matemática
3. Conocimiento e interacción con el mundo físico
4. Tratamiento de la información y competencia digital
5. Social y ciudadana
6. Cultural y artística
7. Aprender a aprender
8. Autonomía e iniciativa personal

Educación en valores democráticos:
1. Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia
2. Educación intercultural
3. Educación para la igualdad entre hombres y mujeres
4. Educación ambiental
5. Educación para la salud
6. Educación sexual
7. Educación del consumidor
8. Educación vial

C) Relación entre las Fortalezas Personales y algunos programas educativos usuales dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social.

FORTALEZAS PERSONALES	Programas educativos
Sabiduría y Conocimiento (Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva)	2 5
Coraje (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad)	1 2 3 4 5
Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia social)	1 2 3 4 6
Justicia (Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo)	2 3 4 5 6
Moderación (Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol)	1 2 3 4 5 6
Trascendencia (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad)	1 2 3 4

Algunos programas educativos usuales dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social:
1. Autoestima
2. Habilidades sociales y comunicación
3. Convivencia y resolución de conflictos
4. Inteligencia emocional
5. Enseñar a pensar: técnicas de estudio, Filosofía para Niños,…
6. Educación para la Paz (Educación para el Desarrollo, la Solidaridad, la Interculturalidad,…).

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

Finalmente, nos parece importante destacar la relación existente entre las Competencias Básicas y las Inteligencias Múltiples propuestas por Gardner (1983, 1991 y 2001). La teoría de las inteligencias múltiples propone que no existe una inteligencia

única en el ser humano, sino que esta tiene un carácter multidimensional y que se manifiesta de diferentes maneras en diversos contextos. Los nueve tipos de inteligencias descritos por Gardner tienen una importante correlación con la mayoría de las Competencias Básicas de nuestro actual sistema educativo, así como con las Fortalezas Personales, como queda reflejado en la siguiente tabla:

Competencias Básicas	**Inteligencias Múltiples**	**Fortalezas Personales (agrupadas por Virtudes)**
Comunicación lingüística	Inteligencia Lingüística	Sabiduría y Conocimiento
Matemática	Inteligencia Lógico-Matemática	Sabiduría y Conocimiento
Conocimiento e interacción con el mundo físico	Inteligencia Naturalista e Inteligencia Corporal–Cinéstesica	Sabiduría y Conocimiento
Tratamiento de la información y competencia digital	- - -	Sabiduría y Conocimiento
Social y ciudadana	Inteligencia Interpersonal	Sabiduría y Conocimiento Coraje Humanidad Justicia Moderación Trascendencia
Cultural y artística	Inteligencia Musical, Inteligencia Viso-Espacial e Inteligencia Corporal–Cinéstesica	Sabiduría y Conocimiento Trascendencia
Aprender a aprender	- - -	Sabiduría y Conocimiento
Autonomía e iniciativa personal	Inteligencia Intrapersonal Inteligencia Existencial	Sabiduría y Conocimiento Coraje Humanidad Justicia Moderación Trascendencia

Consideramos muy interesante una sugerencia de Gilpin (2008), quien señala la importancia de tener en cuenta las relaciones entre fortalezas personales e inteligencias múltiples, como marco de referencia para el trabajo con el alumnado en las aulas. Nosotros hemos añadido, además, un tercer elemento: las Competencias Básicas, como queda reflejado en la tabla anterior. Creemos que las ocho Competencias constituyen un buen marco de referencia y que, si se trabajan adecuadamente y de modo equilibrado en el día a día, ofrecen la posibilidad de potenciar los nueve tipos de inteligencias descritos por Gardner. A su vez, las fortalezas personales nos permiten tener en cuenta y tratar de modo sistemático las tres Competencias más transversales: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender.

SEGUNDA PARTE

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

6

ORIENTACIONES GENERALES PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Estructura general del Programa "AULAS FELICES"

A modo de síntesis, reflejamos en el cuadro adjunto las características que definen el Programa "AULAS FELICES", y que ya han sido comentadas con más detalle en apartados anteriores:

Objetivos	Componentes del Programa	Elementos del currículo educativo en los que se integra	Niveles de intervención	Alumnado al que se dirige
–Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado. –Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.	1. La **atención plena.** 2. La educación de las **24 fortalezas personales** (Peterson y Seligman, 2004): .Propuestas globales. .Propuestas específicas. .Planes personalizados. .Trabajo conjunto entre familias y centros educativos.	–Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender. –Acción Tutorial. –Educación en Valores.	–Las aulas. –Los Equipos de Ciclo o Departamentos. –El Centro Educativo. –La Comunidad Educativa.	–Alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Algunas reflexiones sobre la aplicación del Programa

–Es un programa con un enfoque global y un modo de aplicación muy flexible. Pretende ser muy abarcante pero, al mismo tiempo, funcional y aplicable en las aulas, adaptándose a las decisiones que acuerde el profesorado y al modo de trabajar de cada docente.

–El programa puede aplicarlo todo el profesorado, tanto tutores como especialistas de las diversas asignaturas. Para ello, hemos incluido gran cantidad de orientaciones y actividades que pueden trabajarse **dentro del horario de asignaturas concretas** o bien **en el horario de Tutoría**.

–No debería suponer trabajo añadido para el profesorado: más bien pretende **reestructurar** lo que ya se hace en los centros educativos, desde la perspectiva del bienestar y la felicidad, **tomando como eje vertebrador la atención plena y las 24 fortalezas personales**. De este modo, a partir de dicho eje, podemos integrar el trabajo que se está realizando en cada centro educativo respecto a las tres Competencias Básicas más transversales (autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a apren-

der), la Acción Tutorial y la Educación en Valores. Las relaciones entre todos estos componentes del currículo se han ilustrado ya en el capítulo anterior.

–Partimos de la realidad de que el tiempo y los esfuerzos del profesorado son limitados, por lo que será preciso que los docentes prioricen y distribuyan bien los aspectos en los que quieren centrarse: no se puede abarcar todo el Programa en un solo curso escolar, pero sí es posible organizarse en el colegio o instituto para ir trabajando de año en año las diversas actividades propuestas.

Niveles de utilización del Programa

Podemos considerar cuatro niveles de aplicación de este Programa, que vamos a describir desde el más simple hasta el más complejo:

- *Nivel 1: el aula.* El Programa puede servir como referencia personal permanente para el profesor en su trabajo diario. A cada docente se le abren diversas posibilidades; por ejemplo: centrarse en la aplicación de técnicas de atención plena, trabajar algunas actividades para el desarrollo de fortalezas personales, iniciar estrategias de trabajo más globales basadas en metodologías o programas ya existentes (aprendizaje cooperativo, inteligencia emocional, convivencia, etc.),…

- *Nivel 2: los Equipos de Ciclo o los Departamentos.* En este nivel, ya no se trata solo de la acción individual de cada docente, sino que el trabajo en equipo del profesorado es la clave. Consiste en partir de los Equipos de Ciclo (en los colegios) o de los Departamentos (en los institutos), como núcleos de trabajo desde los que plantear propuestas de trabajo compartidas para aplicar el Programa. Las decisiones pueden plasmarse en las Programaciones Didácticas y desarrollarse dentro del trabajo de las diferentes asignaturas o integrarse en horas de tutoría.

- *Nivel 3: el Centro Educativo.* Aquí juegan un papel esencial los Equipos Directivos y las Comisiones de Coordinación Pedagógica, como órganos que pueden promover un trabajo colegiado entre el profesorado de cada centro. En este nivel, se trataría de integrar el Programa “AULAS FELICES” como elemento de referencia para el trabajo en Competencias Básicas, Acción Tutorial y Educación en Valores. El bienestar y la felicidad deberían contemplarse como objetivos a promover en los centros e incluirse en los documentos institucionales (Proyecto Educativo, Proyecto Curricular de Centro, Plan de Orientación y Acción Tutorial, Plan de Convivencia,…), y favorecer el desarrollo de actividades en las aulas para ir trabajando el Programa con el alumnado. Asimismo, también es posible diseñar y llevar a cabo actividades conjuntas habituales en los centros en las que puede estar presente el Programa: Jornadas Culturales, festivales, actividades complementarias y extraescolares, etc.

  En este Nivel 3, se nos ocurren dos posibilidades:

  a) Tomar como eje vertebrador la atención plena y las 24 fortalezas personales, para reestructurar en torno a este el trabajo que ya se está realizando en el centro en relación con las Competencias Básicas, la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

b) Partir de cualquier otro esquema o marco conceptual que ya se esté llevando a cabo en el centro, e incorporar en su desarrollo las propuestas de trabajo y actividades que proponemos en nuestro Programa.

- *Nivel 4: la Comunidad Educativa.* Nuestra acción educativa no se agota en el colegio o instituto, sino que debe implicar necesariamente la colaboración con otros sectores de la Comunidad Educativa, muy especialmente con las familias. Si un centro opta por trabajar el Programa "AULAS FELICES", es esencial que se informe a las familias y se trabajen pautas conjuntas de actuación, para garantizar que lo que se hace en las aulas tenga su continuidad en casa y viceversa.

Lo ideal sería aplicar este Programa situándonos en el *Nivel 4 de intervención*, desde el trabajo coordinado entre todo el profesorado, dentro de una planificación global dirigida a todo el alumnado y con la colaboración de las familias. Pero, como eso no siempre es posible, a quien no tenga posibilidad de compartir su línea de trabajo docente con otros compañeros (cuestión por desgracia muy frecuente en los centros educativos), le queda el consuelo y la satisfacción de poder trabajar individualmente en su aula con este Programa.

Secuenciación y temporalización de las actividades

De modo totalmente intencionado, hemos diseñado este Programa con un carácter muy abierto y flexible. Bajo esta premisa, no hemos querido establecer una secuencia específica de actividades por cursos y trimestres, por dos razones. En primer lugar, no tenemos garantías de que, si en un aula o un centro educativo unos determinados profesores inician el Programa, este trabajo tenga continuidad al avanzar los alumnos de curso o al pasar del colegio al instituto. La segunda razón es que, si un centro educativo decide aplicar el Programa de modo coordinado entre todo o parte del profesorado, deben tener suficiente autonomía como para seleccionar las actividades que quieran trabajar y secuenciarlas a su gusto.

Por otra parte, queremos destacar que las actividades propuestas en este Programa pretenden ser puntos de partida y ejemplos, a partir de los cuales el profesorado pueda efectuar adaptaciones y modificaciones, así como encontrar inspiración para crear otras nuevas.

7

LA ATENCIÓN PLENA COMO PUNTO DE PARTIDA Y EJE TRANSVERSAL DEL PROGRAMA

En el capítulo 3 de esta obra expusimos ya los fundamentos y las características básicas de la atención plena, por lo que aconsejamos su lectura previa para una mejor comprensión del sentido de las actividades que vamos a presentar a continuación. Por ello, como introducción general, tan solo vamos a recordar dos ideas que nos parecen fundamentales:

- El carácter transversal de la atención plena, que es una actitud ante la vida y no solo un conjunto de meras técnicas de relajación. Estamos intentando cultivar un estilo global de afrontar la vida y, además, creemos que es un elemento central para impulsar de modo consciente las fortalezas personales de nuestros alumnos.

- La necesidad de que el profesorado practique personalmente estas técnicas antes de aplicarlas con sus alumnos y experimente en sí mismo sus beneficios potenciales. Solo vivenciando directamente en qué consiste la atención plena, estaremos en condiciones de apreciar el tesoro y las posibilidades que conlleva.

Si los lectores desean profundizar en diversas fuentes donde obtener más indicaciones y sugerencias para trabajar este tema, les remitimos a la sección *Notas finales* (nota nº 8), donde hemos seleccionado la bibliografía básica que consideramos más útil. A este respecto, queremos reiterar que somos deudores de Thich Nhat Hanh y Jon Kabat–Zinn, los dos autores que en este terreno constituyen una referencia indispensable, y que tal vez sean quienes más han contribuido a la promoción de la atención plena en occidente.

PROPUESTAS GENERALES

1. Meditación basada en la respiración

Como ya comentamos en la primera parte de este libro, el ejercicio más elemental para practicar la atención plena es la *respiración consciente*, que favorece la relajación física y mental, y prepara el terreno para desarrollar la calma interior, la concentración y el autocontrol. Para trabajar correctamente la respiración, es necesario observar una serie de normas básicas. En primer lugar, es preciso adoptar una postura adecuada: lo más recomendable es realizar estos ejercicios sentados en una silla, con la espalda recta y en contacto con el respaldo, los pies bien apoyados en el suelo y sin cruzar las piernas.

Intentaremos mantener los músculos relajados y apoyaremos las manos separadas sobre nuestros muslos, o bien reposando los antebrazos sobre los muslos y con las manos unidas. Otra opción es realizar estos ejercicios tumbados boca arriba sobre una colchoneta u otra superficie cómoda, con los brazos paralelos al cuerpo, las palmas de las manos hacia arriba y la musculatura relajada. Quienes dominen bien esta técnica, tal vez prefieran otras posiciones en las que se puedan sentir cómodos: sentados en el suelo, con las piernas cruzadas en la clásica postura del loto (pie derecho sobre el muslo izquierdo y pie izquierdo sobre el muslo derecho) o del medio loto (solo uno de los pies apoyado sobre el muslo contrario), etc. En estas posturas sobre el suelo, es recomendable sentarse sobre un cojín con una elevación suficiente para poder mantener una postura cómoda y equilibrada.

Procuraremos que la respiración sea nasal y evitando siempre forzarla: hay que respirar de un modo natural, con un ritmo tranquilo, sin realizar inspiraciones o espiraciones bruscas. Una inhalación muy intensa y exagerada podría producirnos el trastorno conocido como “hiperventilación”, rompiendo el equilibrio adecuado entre oxígeno y dióxido de carbono que existe en la sangre, y ocasionándonos sensaciones de mareo, no peligrosas aunque sí desagradables. Dependiendo de la capacidad de concentración de nuestros alumnos, podemos realizar la respiración con los ojos cerrados o abiertos; en el primer caso se favorece la concentración, aunque se puede caer en el adormecimiento o la dispersión mental, mientras en el segundo caso es posible despistarse con los estímulos visuales del entorno, por lo que resulta muy útil fijar la mirada en un punto próximo (por ejemplo, mirando al suelo a una distancia aproximada de un metro).

Hay que señalar que una de las principales dificultades que surgen en la meditación basada en la respiración son las distracciones exteriores, así como los pensamientos erráticos que continuamente fluyen por la mente. No hay que obsesionarse excesivamente si, de repente, nos damos cuenta de que hemos perdido la concentración y estamos dando vueltas a un pensamiento ajeno a la meditación, o un ruido nos hace llevar la mente a otro lugar. Sencillamente, se trata de volver de nuevo al ejercicio que estábamos realizando, procurando centrarnos más en él.

A continuación damos algunas instrucciones para realizar diversos ejercicios básicos de respiración.

–*¡Simplemente respira!: observando la respiración diafragmática.* Coloca ambas manos sobre el abdomen, a la altura del ombligo, y respira tranquilamente durante un par de minutos, sin forzar la respiración, observando el movimiento del abdomen: cuando inspiramos, el diafragma se desplaza hacia abajo y empuja el abdomen hacia fuera, y cuando espiramos, el movimiento que se produce es inverso. Si se realiza este ejercicio tumbados, podemos colocar un objeto sobre el abdomen –una hoja de papel, un cojín,...–, o bien un compañero puede colocar sus manos suavemente a la altura de nuestro ombligo y vigilar el movimiento abdominal.

–*Respirar observando las sensaciones de frío y calor en la nariz.* Durante uno o varios minutos, respira tranquilamente por la nariz, siendo consciente de la sensación de frescor cuando el aire entra en tus fosas nasales, y de la calidez del aire que es espirado. Tu consciencia está plenamente centrada en las sensaciones de frescor y calor que notas en la nariz.

–*Respiración contando un número en cada inspiración.* En este caso, asignamos un número a cada ciclo de inspiración-espiración. Pensamos "*uno*" y comenzamos a inspirar, y luego espiramos; en la siguiente inspiración, pensamos "*dos*", volvemos a espirar, y así sucesivamente. Este ejercicio admite todas las variantes que uno desee: podemos completar una serie de respiraciones llegando hasta diez y terminar, o bien seguir hasta veinte, o llegar a un número determinado y después contar hacia atrás hasta volver al uno,...

–*Respiración combinando frases o palabras clave.* Esta es una técnica clásica en la meditación zen, que consiste en asociar, tanto a la inhalación como a la exhalación, una imagen en forma de frase o de unas pocas palabras. Tomemos como ejemplo un sencillo ejercicio propuesto por Nhat Hanh (1993):

> *Al inspirar, calmo mi cuerpo.*
> *Al espirar, sonrío.*
>
> *Al inspirar, vivo en el presente.*
> *Al espirar, sé que es un momento maravilloso.*

Para comenzar, mientras inspiramos pensamos en la primera frase, concentrándonos en la sensación de calma que estamos experimentando. Durante la espiración, nos decimos interiormente la segunda frase mientras sonreímos ligeramente –una pequeña sonrisa contribuye a relajar los músculos faciales y nos aporta una sensación de alegría–. Podemos practicar respirando y repitiendo mentalmente ambas frases durante cinco, diez, quince o más inhalaciones y exhalaciones.

Continuaremos luego con las frases tercera y cuarta, tomando conciencia de que estamos vivos en el momento presente, libres de las preocupaciones del pasado o del futuro, y sintiendo profundamente lo especial y maravilloso que es este momento presente y poder disfrutar de él. De nuevo, repetiremos mentalmente ambas frases durante cinco, diez, quince o más inspiraciones y espiraciones.

Cuando ya tengamos algo de práctica con este ejercicio, podemos sustituir las frases por una palabra clave que las resume: "calma", "sonrisa", "presente" y "maravilloso", correspondientes, respectivamente, a cada una de las cuatro frases. Podemos inventar las frases que queramos, o bien recurrir a otras ya existentes: pueden encontrarse buenos ejemplos en la obra citada de Thich Nhat Hanh (1993), "*El florecer del loto*". Además, al final de este capítulo, proponemos una actividad titulada *Respirando con versos o palabras clave*, donde se pueden encontrar diversos ejemplos para trabajar en las aulas. En cualquier caso, es importante realizar estos ejercicios con plena consciencia, vivenciando con la mayor intensidad posible las imágenes y sensaciones que cada frase o palabra nos evoca, evitando caer en una repetición mecánica de palabras y en un mero inspirar y espirar sin más. No olvidemos que, en la meditación basada en la respiración –la forma más sencilla de meditar, adecuada hasta para los niños más pequeños– el objetivo es favorecer la relajación física y mental, desarrollando la calma interior, la concentración y la plena consciencia.

2. Meditación caminando

La meditación caminando es otra técnica que procede de las tradiciones budistas y consiste en acompasar el ritmo de la respiración a los pasos que damos mientras caminamos. En su forma más sencilla, podemos comenzar caminando muy lentamente: cuando apoyamos el pie izquierdo sobre el suelo, comenzamos a inspirar y, cuando nuestro pie derecho comienza a apoyar el talón en el suelo, iniciamos la espiración. Este ejercicio se puede realizar con el grupo de alumnos en fila de a uno o bien en forma de corro, procurando que haya la suficiente separación entre ellos para que puedan caminar sin tropezarse. Consiste simplemente en caminar, experimentando a fondo las sensaciones que nos produce la respiración, el contacto de los pies sobre el suelo, la calma que produce caminar despacio y relajadamente,... Se debe caminar erguido y resulta más cómodo uniendo ambas manos ligeramente por debajo del ombligo (por ejemplo, con la mano derecha cerrada con el pulgar dentro del puño, y reposando el dorso de esta mano sobre la palma de la mano izquierda extendida).

Son posibles muchas variaciones de esta técnica: en vez de andar lentamente, si caminamos un poco más rápido, podemos buscar un ritmo personal de respiración que se adapte a nuestros pasos –por ejemplo, tres pasos inspirando y otros tres espirando–. También podemos asociar a cada paso una frase, un verso o una palabra clave, al igual que hacíamos en los ejercicios ya descritos de “respiración combinando frases o palabras clave”. Pueden encontrarse ejemplos interesantes en otra obra de Thich Nhat Hanh (1996), *“El largo camino lleva a la alegría”*. En cualquiera de las variaciones que realicemos, se trata siempre de ejercitar la atención consciente y disfrutar del momento presente, al igual que sucedía con los ejercicios de meditación basada en la respiración que ya hemos comentado. Caminar y respirar conscientemente constituye una práctica que nos puede aportar una sorprendente serenidad, y ayudarnos a fortalecer la atención plena y a valorar el momento presente y disfrutarlo con intensidad. Si se practica en grupo, es posible lograr un estado colectivo de paz que cree una sensación de calma y bienestar muy intensos.

3. Exploración del cuerpo *(body scan)*

Los orígenes de este ejercicio se remontan a una antigua técnica yóguica, el *yoga nidra*, y su objetivo es potenciar la atención consciente centrada en el propio cuerpo, al mismo tiempo que se produce una profunda relajación muscular y un estado mental de calma y bienestar. Se basa en una exploración atenta de cada parte del propio cuerpo, en combinación con la respiración consciente. De las muchas variantes existentes de esta técnica, hemos seleccionado la que ha sido desarrollada por Kabat–Zinn (1990), que explicamos a continuación.

La postura ideal para practicar la exploración del cuerpo es tumbado sobre la espalda encima de una alfombra, colchoneta u otra superficie cómoda, aunque también puede realizarse sentado. Si estamos tumbados, mantendremos una postura relajada, con las piernas sin cruzar, los brazos paralelos al cuerpo, las palmas de las manos hacia arriba y los ojos abiertos o cerrados –como uno se encuentre más cómodo–. Podemos comenzar realizando varias respiraciones profundas y tranquilas, observando cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo. A continuación, dirigimos nuestra atención a los dedos del pie izquierdo. Imaginamos que la respiración fluye a través de los dedos de ese pie,

que con cada inspiración penetra en ellos vitalidad y relajación, y que en cada espiración salen fuera todas las sensaciones de tensión o cansancio. De este mismo modo, continuamos el proceso dando un barrido por todo el cuerpo, siguiendo esta secuencia:

1. Dedos del pie izquierdo
2. Resto del pie izquierdo
3. Pierna izquierda
4. Pelvis
5. Dedos del pie derecho
6. Resto del pie derecho
7. Pierna derecha
8. Pelvis
9. Zona lumbar
10. Abdomen
10. Parte superior de la espalda
11. Pecho
12. Hombros
13. Dedos de ambas manos, simultáneamente
14. Ambos brazos
15. Hombros
15. Cuello y garganta
16. Cara
17. Parte posterior de la cabeza
18. Parte superior de la cabeza

Tras realizar este recorrido por las diversas partes del cuerpo, imaginamos que estamos respirando por un agujero ficticio situado en la parte superior del cráneo –como si fuésemos ballenas–, y visualizamos nuestra respiración como si atravesara todo nuestro cuerpo. Así, imaginamos que, al inhalar, el aire entra por ese orificio de la cabeza y al exhalar sale por los dedos de los pies; en la siguiente respiración, se invierte el proceso: el aire parece entrar por los dedos de los pies y sale por la cabeza. Realizamos varias respiraciones siguiendo este proceso y, a continuación, permanecemos un rato en quietud y silencio.

Para finalizar, tomamos conciencia del cuerpo en su conjunto y vamos moviendo suavemente manos, pies, brazos y piernas. Podemos balancearnos ligeramente de derecha a izquierda, masajearnos suavemente el rostro y, a continuación, abrir los ojos y volver a nuestras tareas cotidianas.

4. Yoga, tai chi y chi kung

Como complemento de todas las técnicas anteriores, la utilización de ejercicios físicos basados en el yoga, el tai chi y el chi kung, puede ayudar a desarrollar la atención plena en nuestros alumnos. Estas disciplinas orientales cuentan con una larga tradición y numerosas escuelas y especialidades, de las que podemos extraer y adaptar muchos ejercicios para realizar en las aulas. La práctica regular de tales disciplinas, además de aportar beneficios para la salud cada vez más conocidos, puede ayudarnos a potenciar la calma, la concentración y el equilibrio mental. El problema es que, si se quieren practicar adecuadamente, tanto el yoga como el tai chi y el chi kung requieren un aprendizaje previo, si como docentes queremos luego aplicarlos en nuestra práctica en las escuelas. Por ello, no nos atrevemos a sugerir ejercicios concretos: aquellos profesores que tengan una formación básica en este terreno, seguramente encontrarán las estrategias más adecuadas para trabajarlas en los centros educativos. No obstante, es posible encontrar algunos tratados sencillos que pueden servir de iniciación. En el caso del yoga, recomendamos muy especialmente los ejercicios adaptados por Kabat–Zinn (1990) dentro de su Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena; en el capítulo 6 de la obra citada pueden encontrarse indicaciones muy interesantes al respecto, junto con ilustraciones que permiten una excelente comprensión de los ejercicios yóguicos que allí se detallan. Asimismo, existe una interesante obra de Kam Chuen (1994) que ofrece

sugerencias muy claras para iniciarse en la práctica del tai chi, muy didáctica y excelentemente ilustrada.

5. La Atención Plena en la vida cotidiana

Los ejercicios descritos en los cuatro apartados anteriores están pensados, primordialmente, para ser practicados en un espacio y un tiempo especialmente reservados, al margen de otras tareas de nuestra vida cotidiana. Con ellos pretendemos crear las condiciones para fortalecernos interiormente y poder afrontar la vida diaria de un modo más consciente y satisfactorio. Pero es esencial que la actitud permanente de la atención plena sea algo más que un ejercicio relegado a un momento puntual del día, y que se incorpore efectivamente a nuestra actividad diaria. Existen infinidad de situaciones en las que podemos despertar en nosotros esta actitud consciente. A continuación proponemos algunas posibilidades de trabajo en este sentido, que podemos aplicar puntualmente con el alumnado, así como sugerirles que ellos mismos las practiquen en otros momentos fuera de la escuela.

- *Saborear un alimento*. Podemos utilizar una galleta, un trozo de chocolate, una pasa, frutos secos, una mandarina,…, y pedir a nuestros alumnos que descubran el placer de comer con plena consciencia. Habitualmente, solemos comer de un modo rápido y poco centrados en lo que estamos haciendo, con múltiples distracciones: la televisión, conversaciones, nuestras preocupaciones, etc. Pero ahora lo que pretendemos es llenar de consciencia el acto de comer: para ello les pediremos que observen tranquilamente el alimento antes de comerlo, que perciban su aroma, sientan su sabor, lo mastiquen con calma y sean conscientes de las sensaciones que el alimento produce en su boca, que piensen en todas las circunstancias que han hecho posible poder disfrutar de ese alimento –el sol que lo ha madurado, la tierra y el agua que le han permitido desarrollarse, las personas que lo han cultivado o elaborado y nos lo han hecho llegar,...–, y también que se maravillen y se sientan agradecidos por el hecho de poder disponer de comida, en un mundo donde muchas personas sufren tremendas privaciones.

- *Contemplar con placer una imagen, escuchar una música, o ambas cosas a la vez.* ¡Cuántas veces las personas adultas pasamos junto a un bello paisaje sin apenas disfrutarlo! ¡O invertimos más tiempo en hacer una foto que en saborear en directo la imagen que estamos fotografiando! En la escuela podemos crear hábitos de contemplación y de escucha que nos permitan despertar el sentido estético, el gusto por contemplar imágenes bellas y escuchar música y sonidos agradables. Podemos utilizar láminas ilustradas, cuadros y obras de arte en general, paisajes proyectados en una pantalla mediante un videoproyector y una presentación en PowerPoint, grabaciones de sonidos de la naturaleza o piezas musicales, o también combinando imágenes y sonido. Sugerimos a nuestros alumnos que serenen por unos instantes su mente, que olviden sus preocupaciones y otros pensamientos ajenos, y se dejen llenar por las impresiones de lo que están viendo y oyendo. Con el tiempo, aprenderán que un paisaje o una melodía pueden disfrutarse mucho más si se perciben con atención plena, y habrán desarrollado una fortaleza personal que Peterson y Seligman denominan *“Apreciación de la belleza y la excelencia”*, y que es una indudable fuente de felicidad para cualquier ser humano.

- *"Un guijarro en el bolsillo"*. Esta es una sugerencia propuesta por Nhat Hanh (2001) pensando especialmente en los niños, aunque también puede ejercitarla cualquier persona adulta. Se trata de utilizar algún objeto que nos sirva de recordatorio para ayudarnos a recordar que podemos ser más conscientes del momento presente. Podemos utilizar una pequeña piedrecita, una canica, una moneda, un muñequito minúsculo o cualquier otro objeto que el niño elija según sus preferencias, y pedirle que lo lleve en el bolsillo durante unos días o una temporada más larga. Les podemos decir que, cuando se sientan enfadados, disgustados o tristes, echen mano a su bolsillo y saquen y contemplen ese objeto –o simplemente lo toquen, sin sacarlo del bolsillo–. Tal objeto va a ser como un amigo que les recuerda que deben volver al momento presente, llenarse de calma y tomar conciencia de lo positivo. Les podemos sugerir también que, al contemplar o palpar el objeto, realicen unos breves ejercicios de respiración que les permitan relajarse y tomar energías para afrontar el momento presente.

  Este ejercicio puede ser útil para cualquier niño, pero es posible usarlo además en casos específicos en los que se requiere una ayuda especial: niños con dificultades para concentrarse o con trastornos más acusados de déficit de atención –con o sin hiperactividad–, con problemas de agresividad, con síntomas depresivos, etc. En estos casos, aunque esta técnica por sí sola probablemente no va a obrar milagros, sí puede considerarse como una ayuda adicional que, combinada con otras medidas, constituye un recurso importante a tener en cuenta. Así, en cualquiera de las situaciones descritas, *un guijarro en el bolsillo* puede incrementar la autoconsciencia, recordar al niño que puede tomar el control de la situación y poner en juego las habilidades que se requieran ante una circunstancia: concentrarse en una tarea escolar, tranquilizarse y controlar su exceso de movimiento, dominar la ira y no agredir a un compañero, potenciar sentimientos positivos que combatan la tristeza, etc.

- *Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia.* Actividades cotidianas que a menudo realizamos de forma automática, pueden convertirse en una fuente de nuevas experiencias si las realizamos a la luz de la atención plena. Los adultos podemos encontrar una nueva dimensión en situaciones tales como hacer las camas, fregar la vajilla, conducir o hablar por teléfono, por poner algunos ejemplos. De este modo, lo que pueden ser tareas rutinarias y, en ocasiones, poco satisfactorias, se convierten en una ocasión para disfrutar del presente y encontrar elementos positivos donde antes no los veíamos. Se trata de prestar una mayor atención a lo que estamos haciendo, realizándolo a un ritmo algo más lento si es posible, e incluso combinando la acción con la respiración consciente si ello nos ayuda. Por ejemplo, cuando suena el teléfono, en vez de descolgar inmediatamente y contestar de un modo automático, podemos dejarlo sonar un par de veces, mientras respiramos y pensamos que un ser humano nos está llamando y le agradaría encontrar una respuesta cálida y afable. O, cuando fregamos los platos, podemos concentrarnos en la sensación de frescor o calidez del agua en nuestras manos, y en la maravilla de poder disponer de agua corriente, un bien escaso en muchas partes del planeta, lo que nos llevará a ser más conscientes de la necesidad de utilizar responsablemente los recursos y ser unos consumidores más respetuosos con el medio ambiente.

  En el caso de nuestros alumnos, existen múltiples situaciones cotidianas en las que podemos animarles a despertar la plena consciencia y encontrar una nueva dimensión, más concentrada, relajada y satisfactoria a la hora de realizarlas: caminan-

do en fila al entrar o salir de clase, al lavarnos las manos, mientras nos cepillamos los dientes después de salir del comedor escolar, al realizar una tarea relajante como pintar o tocar un instrumento, leyendo o escribiendo con atención plena –tratando de encontrar armonía y placer en el trazado de cada letra o en la correcta entonación en una sesión de lectura expresiva–, etc. Más adelante, dentro de este mismo capítulo, ilustraremos con diversos ejemplos algunas actividades en esta línea que pueden realizarse en la escuela.

Mención especial merece una tarea cotidiana en la que podemos estimular a nuestros alumnos para utilizar la atención plena: *escuchar y hablar*. A menudo, nuestros hábitos de comunicación se desenvuelven de manera poco consciente, por lo que es muy recomendable seleccionar determinados momentos en que estamos comunicándonos con alguien, y tratar, durante varios minutos, de escuchar y hablar con atención plena, observando lo que escuchamos y lo que decimos, de modo sereno y sin dejarnos llevar por nuestros impulsos habituales (no atender a quien nos habla, pensar en nuestra respuesta dejando de atender lo que se nos dice, hablar irreflexivamente, etc.). Tanto a nuestros alumnos como a nosotros mismos, nos puede ser muy útil ejercitar esa comunicación activa, que implica diversidad de aspectos: mirar a los ojos a la otra persona, tener una mente receptiva, escuchar con suma atención, hablar sin dejarnos llevar por la ira, tener en cuenta los sentimientos de nuestro interlocutor, etc.

- *Aprender a despertar la consciencia ante situaciones especiales.* Se trata de crear el hábito de intentar vivir con plena consciencia en determinadas circunstancias, en las que un mayor autocontrol por nuestra parte puede acarrearnos muchos beneficios. Por una parte, podemos considerar *situaciones positivas*, tales como disfrutar de un juego, mantener una agradable conversación, ver una buena película, leer un libro interesante, etc. Asimismo, existen *circunstancias difíciles* que pueden vivirse mejor con una atención más consciente: enfrentarse a un peligro, acontecimientos que nos producen miedo o ira, actividades que exigen precaución –como conducir un coche, circular en bicicleta o afrontar un tramo delicado en una excursión por la montaña, etc.–. En ambos tipos de ocasiones, ya sean positivas o difíciles, podemos recordarnos a nosotros mismos la importancia de vivir más conscientemente, detenernos a contemplar serenamente los acontecimientos, realizar un par de respiraciones profundas, calmarnos y adoptar la conducta más adecuada, ya sea para disfrutar más de lo que está sucediendo, o bien para transformar lo negativo en algo mejor.

- *Versos para no olvidarse de vivir.* Este es precisamente el subtítulo de un sugerente libro de Nhat Hanh (1990), en el que ofrece una serie de propuestas muy interesantes, a partir de la recitación de *gathas* –término sánscrito que significa “versos” o “himnos”– que nos ayudan a recordar la importancia de vivir atentamente el momento presente. Veamos un pequeño ejemplo (op. cit., p. 20):

El agua fluye sobre estas manos.
Puedo usarla sabiamente
para conservar este maravilloso planeta.

Esta antigua técnica procedente de la tradición zen produce unos efectos muy beneficiosos: al recitar unos versos compuestos para una circunstancia concreta –como lavarse las manos, conducir un coche, encender el televisor, etc.–, nos volve-

mos más atentos hacia lo que estamos realizando y, cuando los versos terminan, podemos seguir actuando con un estado de consciencia más elevado.

Con nuestros alumnos, podemos seleccionar actividades cotidianas, tanto de la escuela como del hogar o de otras situaciones, y animarles a utilizar algún *gatha* ya existente, o bien proponerles que ellos mismos elaboren sus propios versos, una actividad muy creativa que puede incorporarse fácilmente al área de Lengua castellana y literatura. Estos versos los pueden utilizar luego para recitarlos previamente a la realización de una actividad concreta (escolar o no), como ayuda para vivir más conscientemente y realizar esa actividad con plena consciencia.

Una interesante variación de esta actividad puede ser redactar los versos en forma de *haiku*, una conocida forma de poesía tradicional japonesa, consistente en un poema breve de unas diecisiete sílabas, que suele estar organizado en tres versos de cinco, siete y cinco sílabas respectivamente, y sin rima. De esta forma, podemos estar trabajando la poesía y la creatividad en el aula y, al mismo tiempo, potenciando hábitos de atención plena.

- *Sonreír.* Una acción muy sencilla y fácil de aplicar consiste en esbozar voluntariamente una sonrisa, y nos puede ayudar a aumentar nuestra consciencia de las cosas positivas, o bien aportarnos un sentimiento de control cuando las circunstancias no son favorables. Existen algunos estudios experimentales que sugieren que el rostro, así como la voz y el cuerpo en general, pueden enviar al cerebro señales de que están experimentando una emoción concreta, y eso hace que la sintamos realmente (aunque, al parecer, con un nivel de intensidad menor que en una situación real): es lo que los investigadores denominan "hipótesis de la retroalimentación facial" (Lyubomirsky, 2008: 283). Esta autora recomienda sonreír por dos razones: porque puede producir fisiológicamente esa retroalimentación y provocarnos una leve sensación de bienestar, y también porque la sonrisa hace que las demás personas interactúen más positivamente con nosotros. Trasladando todo esto al terreno de la atención plena, nos parece muy recomendable animar a nuestros alumnos a utilizar la sonrisa como un acto voluntario, que les sirva para aumentar su consciencia ante determinadas situaciones, les ayude a calmarse interiormente y les permita estar presentes en el aquí y el ahora de un modo más positivo.

- *Un día de atención plena.* ¿Te atreves a escoger un día de la semana y comprometerte a vivirlo con la mayor presencia consciente posible? Esta propuesta, que a los adultos nos puede resultar sumamente provechosa, puede convertirse también, con las lógicas adaptaciones necesarias, en un potente motor de desarrollo personal para niños y jóvenes. Evidentemente, es imposible –incluso diríamos que no sería deseable– estar *todo* el día contemplando *todos* los sucesos a la luz de la atención plena. Más bien se trata de comprometerse con uno mismo a que, durante el día que escojamos, vamos a intentar vivir con la máxima plenitud posible, estando atentos a lo que realizamos con el fin de disfrutar más de lo positivo y transformar lo negativo que vaya surgiendo.

En la escuela, ciertamente, no resulta fácil practicar este ejercicio con nuestros alumnos –en primer lugar, porque ellos no están todo el día con nosotros–, pero podemos realizar algunas adaptaciones, proponiendo, por ejemplo, la "tarde de la atención plena" o "la hora de la atención plena". En Educación Infantil y en los primeros

cursos de Primaria, si planteamos esta actividad como un juego, con un carácter lúdico y de desafío a la vez, es fácil que podamos implicar a los alumnos. En Educación Secundaria es probable que, por las características del alumnado, encontremos más resistencias y dificultades, pero, si hemos trabajado previamente la importancia de la atención plena y están ya familiarizados con algunas técnicas como las descritas anteriormente en este capítulo, podemos intentarlo y es posible que nos sorprendamos de los resultados obtenidos.

Vivir un día o un fragmento de un día con plena consciencia constituye un interesante ejercicio para reforzar un hábito, el de actuar de modo despierto y atento, y, como bien sabemos los educadores, la práctica repetida genera hábitos y es una herramienta de cambio y mejora factible para todas las personas.

- *Incorporar pausas de atención plena en la vida diaria.* Vivir un día de atención plena no siempre es posible, por las dificultades evidentes que implica o bien por nuestra capacidad de llevarlo a cabo. Pero lo que sí es posible y muy recomendable es incluir en nuestra rutina cotidiana algunos breves momentos en los que volvamos a nosotros mismos y, rompiendo los automatismos que nos suelen impulsar, permitamos emerger un mayor nivel de conciencia en nuestro interior. Así, podemos detener durante unos segundos o minutos la tarea que estemos realizando y practicar algún ejercicio de meditación basada en la respiración, meditar caminando, hacer unos sencillos ejercicios de estiramiento muscular, recitar un *gatha* o simplemente sonreír.

En la escuela encontraremos multitud de ocasiones en las que resultará beneficioso hacer una pausa y proponer a los alumnos un ejercicio de este tipo: al comenzar la clase a primera hora de la mañana o de la tarde, en momentos en que haya mucha dispersión y deseemos centrar la atención de todos, después del recreo o de un cambio de clase, cuando haya surgido un conflicto importante en el aula, como pausa reparadora en medio de una sesión de trabajo intenso que esté requiriendo mucha concentración,...

Como en todos los ejercicios que venimos describiendo, este último no solo resulta beneficioso para el alumnado, sino también para el profesorado: un minuto de respiración consciente puede ser tan reparador o más que media hora de recreo o el rato del café en la sala de profesores.

- *Traer al presente el placer del pasado y del futuro.* En el capítulo 3 ya comentamos que no existe ninguna contradicción en vivir el presente y, al mismo tiempo, disfrutar en él de lo que nos aportan el pasado y el futuro (Lyubomirsky, 2008: 217). Recordemos las tres recomendaciones generales efectuadas por Bryant y Veroff (2006):

-Rememorar: revivir las emociones positivas experimentadas en el pasado.
-Saborear el momento: intensificar y prolongar el disfrute de la experiencia actual.
-Anticipación: mirar hacia el futuro, esperar con ilusión y fantasear sobre las buenas cosas que nos puede traer.

Algunas actividades que nos pueden ayudar a vivir en el presente las emociones positivas del pasado y del futuro han sido expuestas por Lyubomirsky (2008:

216-231), y destacaremos las tres siguientes, que podemos utilizar en determinados momentos con nuestros alumnos en las aulas:

-Revivir los días felices: podemos pedir a los alumnos que recuerden y compartan con el grupo momentos que para ellos han sido especialmente felices. La sensación de placer se incrementa si, además de evocar estos recuerdos, los compartimos con amigos o familiares.

-Transportarse a sí mismo: consiste en utilizar la imaginación para anticipar sucesos futuros (una excursión, un viaje, una fiesta o cualquier otra cosa que se desee con intensidad), y recrearse en la ilusión que esto nos produce, elaborar planes para alcanzar esa meta, etc. También podemos utilizar esta estrategia hacia atrás, evocando momentos pasados placenteros, o bien transportarnos hacia otras épocas o lugares. La fantasía puede ser una herramienta importante de disfrute, pero ¡cuidado!: sin que ello implique evadirse del presente y de sus responsabilidades.

-Crear un álbum de recuerdos gratificantes, que cada alumno puede ir elaborando, en el que archive testimonios de experiencias personales agradables, fotografías, cartas, dibujos, etc. Es una estrategia que permite saborear los buenos recuerdos y, además, puede ser una ayuda cuando nos sentimos menos animados o las cosas no nos van del todo bien.

La mayoría de los ejercicios descritos en este capítulo pueden ser practicados por los niños ya desde Educación Infantil, adaptando algunos de ellos a las características y capacidades de los alumnos en cada edad. Con los alumnos de Educación Primaria y, especialmente, con los de Secundaria, se puede incidir además en el hecho de generalizar la actitud de la atención plena, con el fin de que ellos mismos, de modo cada vez más autónomo, puedan ir incorporando el hábito de la plena consciencia en su vida diaria, tanto dentro como fuera de las escuelas.

Todos estos ejercicios pueden ayudar a crear el hábito de ser cada vez más conscientes en nuestra existencia diaria. ***Si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, de ser felices.*** La atención consciente en la vida cotidiana se traduce precisamente en esto: en disfrutar más de lo positivo y en poder transformar lo negativo, conduciéndonos a niveles más elevados de bienestar.

Una última consideración: aunque ya hemos hablado de ello, es preciso recalcar que la atención plena no puede convertirse en algo obsesivo a alcanzar a toda costa y en todo momento. No solo no es posible, sino que creemos que no es deseable ser consciente de *todo* lo que hacemos en *todo* momento. Nuestro sistema nervioso es muy eficaz y está acostumbrado a automatizar conductas rutinarias, lo cual libera recursos que quedan disponibles para otras funciones. Si, por ejemplo, desde que nos despertamos por la mañana, tuviéramos que estar permanentemente atentos a cómo movemos nuestros músculos al caminar, cuál es el estado de nuestros pies y del resto de partes de

nuestro cuerpo, de dónde proceden los alimentos que tomamos en el desayuno..., seguramente no llegaríamos a tiempo al trabajo y, además, acabaríamos haciendo de la atención plena una rutina aburrida y automática. Lo importante es concienciar a los niños y jóvenes de que una actitud consciente nos permite actuar mejor como personas y ser más felices, y para ello les proponemos actividades concretas en la escuela, así como sugerencias para su vida en general. En el trabajo que a este respecto realicemos en los centros educativos, debemos procurar la mayor variedad posible de las actividades y las situaciones, para no acabar siendo unos autómatas o aburriéndonos por la repetición. *Variedad, creatividad y sentido común*, deberían ser las pautas a tener en cuenta a la hora de plantear todas estas actividades.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES POR NIVELES

A continuación mostraremos algunos ejemplos de posibles actividades a realizar en Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Son adaptaciones realizadas a partir de las propuestas generales explicadas en la sección anterior, y que pretenden estimular a los educadores para que elaboren por sí mismos otras muchas posibilidades. Los contextos en los que se pueden realizar estas actividades son muy variados. En general, los ejercicios de meditación basada en la respiración, meditación caminando, exploración del cuerpo, yoga, tai chi y chi kung, son especialmente recomendables en las siguientes situaciones:

–Al comenzar la jornada escolar por la mañana o por la tarde, o al inicio de una sesión de clase en concreto.
–En los momentos de entrada al aula tras una actividad muy “movida” –a la vuelta del recreo, tras la clase de Educación Física o Música,…–.
–En la transición de una actividad a otra que requiera más concentración.
–Cuando detectamos que hay mucho alboroto en el aula y se ha roto el clima de trabajo concentrado.
–Como paso previo para abordar un conflicto surgido en el aula o entre algunos alumnos.
–En épocas de exámenes o momentos de trabajo intelectual intenso que requieran favorecer la relajación al tiempo que se fortalece la concentración. En este caso, los ejercicios se pueden practicar en la escuela, pero también podemos animar a los alumnos a utilizarlos de modo autónomo en su casa, antes de ponerse a estudiar o a realizar las tareas escolares.

Otras actividades, como se verá, pueden introducirse fácilmente en el desarrollo de algunas áreas del currículo, o bien dentro del horario de tutoría, en el caso de Educación Secundaria. Especialmente, la exploración del cuerpo, el yoga, el tai chi y el chi kung, son propuestas que pueden encajar perfectamente en Psicomotricidad en Educación Infantil, o en Educación Física en Primaria y Secundaria, pero no necesariamente tienen que restringirse a estas áreas.

Respecto a cómo motivar al alumnado a la hora de llevar a cabo estas actividades, es importante hablar con ellos previamente acerca de qué es la atención plena y qué beneficios nos aporta, e ir introduciendo progresivamente actividades y valorando cómo

las acoge el grupo de alumnos. Con los más mayores, es posible encontrar resistencias o que algunos se nieguen a colaborar –en este caso se debe procurar que, quien no quiera realizar los ejercicios, al menos respete a los demás y no interfiera en la actividad–. De Pagès y Reñé (2008: p. 51 y sigs.), dos autoras con experiencia en el trabajo de técnicas de relajación con alumnos de Secundaria, recomiendan diversas estrategias para "enganchar" a los jóvenes y despertar su interés por estas actividades: por ejemplo, recordándoles que muchos de sus ídolos –deportistas, cantantes, músicos, actores,...– suelen utilizar ejercicios de este tipo para concentrarse más y mejorar su rendimiento. Otra fuente de motivación, para los alumnos más mayores, son los beneficios que la utilización de estas técnicas les pueden aportar, tanto para relajarse y liberarse de tensiones, como para potenciar la concentración ante tareas que exigen un importante esfuerzo intelectual.

Mis manos (I): La caricia

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Favorecer la conciencia sensorial y la concentración.

Desarrollo: Sentados en corro, observamos nuestras manos, las juntamos por las palmas intentando acercarlas al máximo, haciendo fuerza y soltando, haciendo fuerza y soltando,… Después, cerramos y abrimos los puños suavemente y notando cómo se estira la mano y cómo al cerrarla las uñas aprietan levemente la piel. Ahora extendemos una mano y pasamos por su contorno el dedo índice de la otra, vamos recorriendo los dedos uno a uno, despacio, recreándonos en la caricia. Después podemos recorrer las rayas de la palma notando el cosquilleo. Repetimos cambiando de mano. Una variación consiste en hacer la actividad por parejas, un niño a otro alternativamente. Respiramos profundamente tres veces para cerrar la actividad.

Tiempo: 5 o 10 minutos.
Observaciones: Este ejercicio y el siguiente pueden realizarse consecutivamente.

Mis manos (II): El nido

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Como en el ejercicio anterior.

Desarrollo: Se puede realizar en corro, de pie, en la clase, en el pasillo, en el aula de Psicomotricidad,… Juntamos las manos formando un cuenco, como si fuera un nido, siendo conscientes de la forma que adopta. Luego, echamos dentro de las manos de cada niño una canica e imaginamos que es un huevo de un pájaro; notamos su peso o ligereza, su forma, si nos produce calor o frío, etc. Intentamos caminar lentamente por la clase sin que se nos caiga el huevo, y lo llevamos hasta un lugar común donde lo depositaremos con cuidado. Respiramos profundamente tres veces para cerrar la actividad.

Recursos: Canicas o bolas de ensartar.
Tiempo: 5 o 10 minutos.

Observaciones. Variaciones: 1) Quietos, mecemos suavemente la canica recreándonos en el movimiento y la sensación. 2) En corro, ponemos las manos formando un nido, la maestra echa la canica al niño más próximo, este la pasa a su compañero, y este al siguiente hasta completar una vuelta.

Mis manos (III): El jabón

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Practicar la atención plena en una tarea cotidiana (lavado de manos) y crear hábitos de higiene corporal.

Desarrollo: Aprovechamos el momento en que los niños vienen del recreo con las manos sucias, o bien cuando han acabado de pintar y se han manchado las manos. Nos juntamos en corro y nos miramos las manos: están sucias. Las observamos con cuidado por un lado y por otro, y nos recreamos en las sensaciones: tirantez de la piel, sequedad,… Miramos bien la palma y también el dorso, los dedos y las uñas.

Vamos al baño, abrimos el grifo y ponemos las manos debajo, concentrados en las sensaciones del agua que recorre las manos y en su temperatura. Después cogemos un poco de jabón, lo observamos, lo olemos, y apreciamos su color y su textura. Nos frotamos las manos con el jabón y observamos la espuma, su forma y su color. Volvemos a meter las manos en el agua viendo cómo la espuma desaparece y notando el contacto del agua en nuestra piel. Secamos las manos, siendo conscientes de la caricia de la toalla y su textura. Una vez secas, volvemos a observar nuestras manos, por delante y detrás. Respiramos profundamente tres veces para cerrar la actividad.

Recursos: Jabón y agua.
Tiempo: 15 minutos.
Observaciones: Si no es posible hacer esta actividad con toda la clase a la vez, puede realizarse cada día con un grupo.

Saboreando una galleta

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria.
Objetivos: Aumentar la concentración. Disfrutar de lo cotidiano. Percibir los pequeños detalles.

Desarrollo: Invitamos a los niños a saborear conjuntamente una galleta, repartiéndoles una a cada uno. Buscamos un momento y un espacio adecuados: la asamblea, creando un ambiente tranquilo, de sosiego, de disfrute y sin prisas. Repartimos una galleta a cada uno, insistiendo en que vamos a esperar a que todos tengan una. Trabajamos los sentidos:

- La vista: observamos su forma, tamaño, color, dibujos,...
- El tacto: rugosa, lisa, suave, áspera,...
- El olfato: qué nos evoca, qué nos sugiere,...

- El gusto: comemos poco a poco, saboreando lentamente cada bocado; percibimos si es dulce, salado, crujiente, blando,...

Una vez comida la galleta, expresamos lo que hemos sentido y lo que hemos descubierto, con el mismo clima de sosiego y respeto. Los niños descubren las sensaciones que les produce el alimento y de las que hasta ahora no habían sido conscientes.

Recursos: Un ambiente de calma, con los alumnos sentados en el suelo en corro. Una alfombra o cojines donde sentarse. Una galleta para cada niño.
Tiempo: 10 o 15 minutos.
Observaciones. Podemos escoger cualquier otro alimento sencillo: una pasa, una mandarina, un fruto seco,...

Disfrutar de un día de primavera

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria.
Objetivos: Como en la actividad anterior.

Desarrollo: Aprovechamos una mañana soleada para disfrutarla y "saborearla" al aire libre. Salimos al patio, nos sentamos en corro y nos disponemos a vivir intensamente utilizando todos los sentidos. Primero nos sentamos, después nos tumbamos y cerramos los ojos. Permanecemos así unos minutos. Poco a poco nos vamos incorporando y expresamos todo lo que hemos sentido y apreciado:

- La vista: el color de los árboles, del cielo, la forma de las nubes,...
- El tacto: el suelo que está duro, el aire que nos acaricia,...
- El olfato: el aroma de la hierba o de unas flores cercanas,...
- El oído: recordamos los sonidos que hemos escuchado, quién o qué los producía y de dónde provenían.

Entre todos nos damos cuenta de que, cuando salimos al patio normalmente, no percibimos tal cantidad de sensaciones y no somos tan conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor.

Recursos: El patio del recreo, con los alumnos sentados en el suelo en corro, en un momento en que no haya otros grupos de alumnos allí.
Tiempo: 20 o 30 minutos.
Observaciones: Al salir al patio y al volver al aula, podemos aprovechar para practicar la "meditación caminando".

Observando una obra de arte

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Apreciar la belleza de una obra de arte. Observar y describir los detalles.

Desarrollo: Podemos aprovechar alguna actividad en la que estemos trabajando la pintura y los pintores, para dedicar una sesión a la contemplación de un cuadro, por ejemplo, *Campo de amapolas*, de Monet. Utilizamos un videoproyector y proyectamos el cuadro en una pantalla o pared blanca, invitándoles a disfrutar de esta imagen. Para ello creamos un clima adecuado de calma y relajación, y acompañamos la proyección con una audición musical.

Durante unos minutos dejamos a los niños que observen el cuadro en silencio. Después les pedimos que expresen libremente lo que les sugiere la imagen. A continuación les planteamos algunas preguntas para guiar la expresión oral:

–¿Qué estación del año refleja el cuadro?
–¿Quiénes pueden ser los distintos personajes que aparecen?
–¿Qué relación hay entre ellos?
–¿Qué ocurriría si pudiéramos meternos dentro del cuadro?
– ...

Recursos: Videoproyector y pantalla o pared blanca. Una o varias imágenes de cuadros recopiladas previamente en una presentación PowerPoint.
Tiempo: 20 o 30 minutos.

Respirando al comienzo de la clase

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Crear un clima de trabajo en el aula y favorecer la concentración del alumnado.

Desarrollo: Previamente a la realización de este ejercicio, es necesario haber explicado a los alumnos cómo practicar la meditación basada en la respiración (podemos aprovechar para ello el comienzo de alguna de nuestras clases con ellos, o bien el horario de tutoría). Una vez que ya están iniciados en la técnica, se puede utilizar cualquiera de los ejercicios ya explicados en este capítulo: simplemente respirar, observando la respiración diafragmática; respirar concentrándonos en las sensaciones de frío y calor en la nariz; respiración contando un número en cada inspiración; y respiración combinando frases o palabras clave.

Tiempo: Entre 2 y 5 minutos pueden ser suficientes, cuando los alumnos ya conocen estas técnicas.
Observaciones: Este ejercicio resulta muy útil al comienzo de la mañana, o bien tras un cambio de clase y comienzo de otra. De Pagès y Reñé (2008) han trabajado esta y otras técnicas con alumnos de Secundaria, y en la obra citada exponen sugerencias muy interesantes a este respecto. A veces, merece la pena “perder” un par de minutos del comienzo de una clase, si a cambio conseguimos una mejor concentración y un mayor rendimiento del alumnado, como las dos autoras citadas han constatado a partir de su propia práctica.

Una piedra en el fondo del lago

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Relajarse logrando un estado de serenidad y plena consciencia.

Desarrollo: Adoptamos una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo, y comenzamos concentrándonos en nuestra propia respiración, observando tranquilamente nuestro cuerpo mientras pensamos: "inspiro" y "espiro", al mismo tiempo que inhalamos y exhalamos. Continuamos este proceso durante un par de minutos.

A continuación, imaginamos que estamos sentados sobre la hierba, a la orilla de un hermoso lago de aguas tranquilas. En nuestra mano tenemos una pequeña piedra, que vamos a lanzar suavemente sobre el lago. Visualizamos la piedra, su textura, su peso, cómo la arrojamos, e imaginamos cómo choca sobre la superficie del agua. La observamos hundiéndose lentamente, hasta que se queda inmóvil en el lecho del lago. Ahora vamos a identificarnos con esa piedrecita, como si nos hubiéramos convertido en ella. Somos un guijarro que descansa apaciblemente en el fondo de un hermoso lago de aguas serenas. Sentimos una profunda paz y un gozo inmenso. Ningún pensamiento acerca del pasado o del futuro nos preocupa. Solo existe esa piedra que somos nosotros y el lago que nos envuelve. Vigilamos nuestra respiración, siendo conscientes de ella. Si algo nos distrae, volvemos a tomar conciencia de la respiración y seguimos visualizándonos como un guijarro en el fondo de un lago. Nos mantenemos en este estado durante un mínimo de cinco minutos.

La profesora puede ir guiando el ejercicio, verbalizando en voz alta las instrucciones que acabamos de describir, con voz calmada e inspiradora, recreándose en los detalles y apelando a la imaginación de cada alumno. En sesiones posteriores, si vamos a repetir esta práctica y los alumnos ya la conocen bien, podemos ir eliminando nuestra guía.

Tiempo: Un mínimo de 5 minutos. Según la capacidad de concentración del alumnado y del tiempo disponible, podríamos prolongarlo durante 10 o 15 minutos.
Observaciones: Este ejercicio está inspirado en otro parecido propuesto por Nhat Hanh (2003: 143-144), titulado "La atención en el guijarro".

La media sonrisa

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Generar pausas de consciencia y alegría en la vida cotidiana.

Desarrollo: Se trata de un breve ejercicio que el profesorado puede proponer en clase, en determinados momentos, cuando considere que puede ser conveniente realizar una pequeña pausa. Esto puede ayudar a despertar la consciencia, concentrarse mejor en una tarea o, simplemente, regalarse a sí mismo un pequeño instante de alegría.

En los momentos que consideremos oportunos, pediremos a los alumnos que interrumpan brevemente lo que estaban haciendo y que se concentren en su respiración. Les invitamos a esbozar una ligera sonrisa –vamos a llamarla "la media sonrisa"–

mientras inspiran y espiran lentamente durante tres veces. Les animamos a hacerlo sintiendo la alegría de estar vivos y de poder disfrutar del momento presente. A continuación, pueden retomar la tarea que estuvieran realizando.

Además, podemos sugerirles que utilicen este ejercicio en su vida cotidiana, para llenarse de calma y alegría, ante diversas situaciones: al despertar por la mañana, mientras esperan en una fila o en la parada del autobús, al escuchar música, cuando se sientan enfadados, etc.

Tiempo: Uno o dos minutos pueden ser suficientes.
Observaciones: Este ejercicio está inspirado en varios descritos por Nhat Hanh (2003: 131-133), bajo el título genérico “La media sonrisa”.

Un motivo para ser feliz

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Valorar las cosas positivas que podemos encontrar en el momento presente.

Desarrollo: A menudo, vivimos con el “piloto automático” encendido, de una manera poco consciente. Como consecuencia, no valoramos el milagro de las pequeñas cosas de las que disfrutamos en cada instante: estar vivos, tener salud, disponer de un hogar, poder alimentarnos, tener una familia, tener amigos, que el sol siga brillando cada día, que tengamos agua para beber, que no nos duelan las muelas,… Podemos reflexionar con nuestros alumnos acerca de estos hechos y la necesidad de dedicar algunos momentos para “despertar”, vivir más conscientemente y apreciar los milagros cotidianos.

A continuación, pedimos a los alumnos que escojan algo que les haga sentir bien en este momento (puede servir alguno de los ejemplos que hemos mencionado antes, o bien otro diferente). Les invitamos a cerrar los ojos y, durante un minuto, les animamos a saborear los sentimientos que les produce pensar en esa cosa o hecho que han elegido.

Si tenemos tiempo y nos parece conveniente, tras ese minuto de deleite personal podemos pedirles a los alumnos que, voluntariamente, expongan al grupo cuál ha sido el “motivo para ser feliz” que han escogido.

Tiempo: 10 o 15 minutos para la primera vez que se realice la actividad. En ocasiones posteriores, no será necesario realizar el debate inicial, por lo que la actividad se podrá realizar en menos tiempo.
Observaciones: Al igual que en otras actividades descritas en este capítulo, haremos ver a nuestros alumnos los beneficios de incorporar este ejercicio a su vida cotidiana, en diversas situaciones: al despertarse por la mañana, cuando se sientan tristes o desanimados, al comenzar una actividad que no les motive demasiado, etc.

Respirando con versos o palabras clave

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Concentrarse en el momento presente, apreciarlo y disfrutarlo.

Desarrollo: Se trata de una técnica clásica en la meditación zen, que consiste en asociar, tanto a la inhalación como a la exhalación, una imagen en forma de frase o de alguna palabra clave. Podemos escoger alguno de los poemas que figuran más abajo, y el procedimiento será el siguiente:

– Mientras inspiramos, pensamos en el primer verso, concentrándonos en la imagen o sensación que describe esa frase.
– A continuación espiramos, pensando en el segundo verso, concentrados en la imagen o sensación descritas.
– Podemos practicar respirando y repitiendo mentalmente ambos versos durante cinco, diez, quince o más inhalaciones y exhalaciones.
– A continuación, pasamos a los dos siguientes versos y repetimos el mismo proceso. Continuaremos así hasta finalizar el poema.

Cuando ya tengamos algo de práctica con este ejercicio, podemos sustituir las frases por una palabra clave que las resume: “tranquilo”, “sonrío”, “presente”, “maravilloso”,…

Es muy importante realizar estos ejercicios con plena consciencia, vivenciando con la mayor intensidad posible las imágenes que cada frase o palabra nos evoca, evitando caer en una repetición mecánica de palabras y en un mero inspirar y espirar sin más. Se trata de vivir plenamente en el presente y de disfrutar con la paz y tranquilidad que nos proporciona la combinación de la respiración, las imágenes y las sensaciones.

Ejemplos de versos y palabras clave:

I

1. Al inspirar, estoy tranquilo.	Tranquilo
Al espirar, sonrío.	Sonrío
2. Al inspirar, vivo en el presente.	Presente
Al espirar, siento que es un momento maravilloso.	Maravilloso

II

1. Al inspirar, soy consciente de mi inspiración.	Inspiro
Al espirar, soy consciente de mi espiración.	Espiro
2. Al inspirar, me lleno de energía.	Energía
Al espirar, me siento sano.	Sano
3. Al inspirar, me calmo.	Calma
Al espirar, me libero de las tensiones.	Libre

III

1. Al inspirar, mi respiración es profunda.	Profunda
Al espirar, mi respiración es lenta.	Lenta

2. Al inspirar, me siento cómodo.	Comodidad
Al espirar, siento paz.	Paz

IV

1. Consciente de mi cuerpo, inspiro.	Cuerpo
Sonriendo a mi cuerpo, espiro.	Sonrío
2. Contemplando una montaña, inspiro.	Montaña
Sonriendo a la montaña, espiro.	Sonrío
3. Contemplando un río, inspiro.	Río
Sonriendo al río, espiro.	Sonrío
4. Contemplando el mar, inspiro.	Mar
Sonriendo al mar, espiro.	Sonrío
5. Contemplando un bosque, inspiro.	Bosque
Sonriendo al bosque, espiro.	Sonrío
6. Contemplando a mi familia, inspiro.	Familia
Sonriendo a mi familia, espiro.	Sonrío
7. Contemplando a mis amigos, inspiro.	Amigos
Sonriendo a mis amigos, espiro.	Sonrío

V

1. Contemplando mis alimentos, inspiro.	Alimentos
Dando gracias por mis alimentos, espiro.	Gracias
2. Contemplando el agua que utilizo, inspiro.	Agua
Dando gracias por el agua, espiro.	Gracias
3. Contemplando mi ropa, inspiro.	Ropa
Dando gracias por mi ropa, espiro.	Gracias
4. Contemplando mi hogar, inspiro.	Hogar
Dando gracias por mi hogar, espiro.	Gracias

Tiempo: Un mínimo de 5 minutos. Dependiendo de la capacidad de concentración del alumnado y del tiempo disponible, podríamos prolongarlo durante más tiempo (10 o 15 minutos, por ejemplo).

Recursos: El profesor puede guiar el ejercicio, recitando en voz alta el verso o la palabra clave que se van a utilizar. También podemos darles a los alumnos una copia de los versos escritos, o bien escribirlos en la pizarra o proyectarlos en una pantalla.

Observaciones: Los ejemplos propuestos para esta actividad están inspirados en el libro “*El florecer del loto*” (Nhat Hanh, 1993).

He llegado

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.

Objetivos: Aprender a valorar lo positivo del momento presente. Tranquilizarse ante situaciones de estrés.

Desarrollo: Este sencillo ejercicio puede ser practicado en situaciones en las que estamos tensos, sentimos estrés, nos preocupan las circunstancias del pasado o del futuro, o, simplemente, deseamos disfrutar de la serenidad del momento presente.

En un primer momento, podemos hablar con nuestros alumnos acerca de la importancia de vivir plenamente en el momento presente, que es el único que realmente existe. Les preguntaremos si alguna vez se han sentido tan preocupados por cosas pasadas o futuras, que han olvidado vivir y disfrutar el presente. Partiendo de sus propias experiencias, podemos dialogar con ellos acerca de la importancia del pasado y del futuro, que no hay que menospreciar, pero no deben condicionar nuestro disfrute del presente. Especialmente, en nuestro mundo actual, tenemos una constante preocupación por obtener cosas o alcanzar metas en el futuro, lo cual está muy bien, pero a menudo nos impide disfrutar del presente: colocamos nuestra felicidad en la consecución de algo en el futuro, y creemos que no podremos ser realmente felices hasta que hayamos alcanzado esa meta. Con frecuencia, esto hace que no valoremos las condiciones presentes que ya tenemos y que nos pueden hacer felices, sin necesidad de esperar al futuro.

Tras este diálogo con los alumnos, les presentamos los siguientes versos de Thich Nhat Hanh:

He llegado,
estoy en casa,
en el momento presente.

Les pedimos que piensen en que pueden sentirse felices ya mismo, sin necesidad de tener que alcanzar algo en un futuro, y que traten de sentir la paz y la serenidad de estar en el momento presente. Las condiciones para ser feliz ya están aquí y ahora. Nuestra casa, nuestro verdadero hogar, es el momento presente. A continuación, cada uno puede recitar interiormente estos versos, asociándolos con su respiración: inspiramos profundamente y, mientras espiramos, pensamos en el primer verso ("He llegado"); hacemos lo mismo con los versos segundo y tercero.

Podemos recitar este poema en silencio durante tres veces seguidas. Se puede finalizar recreándose en la sensación de paz que nos produce estar en el aquí y el ahora, y esbozando una ligera sonrisa.

Podemos animar a nuestros alumnos a que utilicen este ejercicio en su vida cotidiana, para encontrar paz y disfrute en el momento presente, y no tener que esperar a un futuro lejano para ser felices.

Tiempo: Diez minutos para el debate inicial con el alumnado, y un par de minutos para la práctica individual de recitación del poema.

Observaciones: Esta actividad está inspirada en un poema y varios ejercicios propuestos por Nhat Hanh (1996).

Crea y utiliza un “haiku” para vivir más despierto

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Desarrollar la escritura creativa. Aumentar la actividad consciente en la vida cotidiana.

Desarrollo: Seguiremos las indicaciones dadas en el ejercicio ya explicado: *Versos para no olvidarse de vivir*. Podemos partir del área de Lengua castellana y literatura para estudiar las diversas formas poéticas y presentar los *haikus* como una forma clásica de poesía japonesa. Buscamos información sobre este tipo de poemas en libros o en Internet: cuál es su origen, qué estructura tienen, ejemplos diversos, etc. A continuación, proponemos a cada alumno que redacte un *haiku* que haga referencia a “cómo vivir en el presente de modo más consciente y con más plenitud”. Un sencillo ejemplo podría ser este:

Me comprometo
a vivir el presente
conscientemente.

Cuando todos los alumnos tengan sus versos escritos, pueden memorizarlos y utilizarlos durante varios días en clase, al comienzo de la mañana, para recitarlos internamente y después realizar un par de respiraciones profundas, como un pequeño ritual a realizar antes de comenzar nuestra clase con ellos.

Recursos: Fuentes de donde obtener información sobre el *haiku*: libros de texto del área de Lengua castellana y literatura, biblioteca del colegio o instituto, Internet,...
Tiempo: Dependerá del nivel de profundización que queramos aplicar al estudio de los *haikus*. Posteriormente, para recitar interiormente los versos y respirar, pueden bastar un par de minutos al comienzo de la primera clase de la mañana (o de la hora que tengamos nosotros asignada con ese grupo de alumnos).

Hacia la paz interior

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Aprender a generar en uno mismo un estado de profunda paz. Desidentificarnos de los contenidos de nuestra conciencia.

Desarrollo: Mediante este ejercicio, pretendemos ayudar a nuestros alumnos a ser capaces de encontrar el silencio y la paz interior. Al mismo tiempo, intentamos mostrarles una profunda enseñanza derivada de la práctica de la atención plena: desidentificarnos de los contenidos de nuestra conciencia. Conforme una persona va progresando en el cultivo del *mindfulness*, se convierte en un observador de lo que sucede en su cuerpo y en su mente. De este modo, vamos aprendiendo a separar nuestro yo de los contenidos de la conciencia. Esto nos lleva a sentirnos más libres de nuestros pensamientos y emociones. Por ejemplo, en vez de identificarnos con la ira o la tristeza, percibimos que estas son emociones transitorias, que suceden dentro de nosotros pero “no son nosotros”, lo cual nos hace considerarlas más objetivamente y que pierdan el poder que tienen sobre nosotros.

- Comenzamos pidiendo a los alumnos que adopten una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo. Pueden cerrar los ojos, o bien dirigir su mirada a un punto del suelo situado a un metro de distancia. Hacemos tres inspiraciones y espiraciones profundas.
- Cada uno va a concentrar la atención en su cuerpo. Pasamos revista a las diferentes partes de nuestro cuerpo y tratamos de percibir si existe tensión en alguna de ellas (la cara, el cuello, los hombros, la espalda, las piernas,..), y relajamos nuestros músculos en las zonas en que sea necesario.
- Ahora observamos nuestra respiración y sentimos cómo el hecho de respirar de modo tranquilo y profundo nos calma. Notamos el aire que entra y sale de nuestro cuerpo, y tratamos de sentirnos relajados mientras contemplamos la respiración.
- A continuación, vamos a observar nuestros pensamientos. Si descubrimos que algunos pensamientos cruzan nuestra mente en este momento, simplemente los observamos y los dejamos pasar. No luchamos contra ellos ni tratamos de eliminarlos; únicamente los contemplamos y dejamos que pasen. Nos decimos: "Yo no soy mis pensamientos: soy el que observa los pensamientos. Los pensamientos están en mí".
- Posteriormente, tomamos conciencia de nuestras emociones. Tratamos de contemplar qué es lo que sentimos en este momento, e intentamos identificar las emociones y ponerles un nombre: alegría, serenidad, cansancio, somnolencia,… Igual que hicimos con nuestros pensamientos, nos decimos: "Yo no soy mis emociones: soy el que observa las emociones. Las emociones están en mí".
- Para finalizar, pensaremos la siguiente frase: "Vivo en el presente, estoy en paz". Nos repetimos esta frase varias veces, procurando sentir intensamente la alegría de estar vivos en el momento presente y la paz que nos ha producido este ejercicio. Nos quedamos saboreando esta sensación durante un par de minutos.

Tiempo: Un mínimo de 10 minutos. Según la capacidad de concentración del alumnado y del tiempo disponible, podríamos prolongarlo durante más tiempo.

Observaciones: Este ejercicio está pensado para alumnos que ya han practicado la atención plena y que tienen una cierta experiencia en este terreno. El profesor irá guiando el ejercicio, verbalizando en voz alta las instrucciones con voz calmada e inspiradora.

Observando mis emociones

Nivel: Educación Secundaria.

Objetivos: Ayudar a los alumnos a afrontar mejor las emociones difíciles.

Desarrollo: Esta actividad está relacionada con la anterior y supone un paso más allá, concentrándose en determinadas emociones que nos resultan difíciles de afrontar, con el fin de favorecer la autorregulación emocional. Retomamos aquí la idea de desidentificarnos de los contenidos de nuestra conciencia, en este caso, de las emociones que nos resultan dolorosas.

- Igual que en otros ejercicios que hemos propuesto, comenzamos pidiendo a los alumnos que adopten una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo. Pueden cerrar los ojos, o bien dirigir su mirada a un punto del suelo situado a un metro de distancia. Hacemos tres inspiraciones y espiraciones profundas.

- Pedimos a los alumnos que recuerden algún hecho más o menos reciente que les haya producido alguna emoción dolorosa (ira, miedo, tristeza, vergüenza, asco, culpa,…). También pueden escoger alguna vivencia relativamente estable (un problema, un obstáculo, una dificultad,…) que les cause algún tipo de dolor.
- Cuando ya han elegido la emoción a observar, les pedimos que traten de identificar el motivo que la causa, y que reproduzcan en su cuerpo y en su mente lo que les sucede (sensaciones corporales y reacciones mentales que experimentan cuando esa vivencia les ocurre).
- Ahora que hemos observado y revivido esa emoción, vamos a ponerle un nombre: ira, miedo, tristeza, vergüenza, asco, culpa,…
- A continuación, vamos a abandonar la resistencia que nos produce esa emoción, tratando de aceptarla tal y como es. Esto no significa resignación, sino reconocer que esa emoción es real y está en nosotros. Solo así seremos capaces de transformarla.
- En este punto, podemos empezar a distanciarnos de nuestras emociones. Nos decimos a nosotros mismos: “Yo no soy esa emoción: soy el que observa la emoción. Yo soy mucho más que una emoción”.
- Para finalizar, tomamos conciencia de nuestra respiración, experimentando la calma que nos produce estar sentados respirando tranquilamente. Pensaremos la siguiente frase: “Vivo en el presente, estoy en paz”. Nos repetimos esta frase varias veces, procurando sentir intensamente la alegría de estar vivos en el momento presente y la paz que nos ha producido este ejercicio. Nos quedamos saboreando esta sensación durante un par de minutos.

Tiempo: Un mínimo de 10 minutos. Según la capacidad de concentración del alumnado y del tiempo disponible, podríamos prolongarlo durante más tiempo.

Observaciones: Este ejercicio es una adaptación de la “Meditación de las emociones” propuesta por Vicente Simón (2011: 126). Está pensado para alumnos que ya han practicado la atención plena y que tienen una cierta experiencia en este terreno. La profesora irá guiando el ejercicio, verbalizando en voz alta las instrucciones con voz calmada e inspiradora.

Saborear

Nivel: Educación Secundaria.

Objetivos: Atender, apreciar e incrementar las experiencias positivas en la propia vida.

Desarrollo: Esta actividad está inspirada en el libro titulado “*Saboreo*” (“*Savoring”*), de Bryant y Veroff (2006), dos investigadores de la Universidad Loyola de Chicago y de la Universidad de Michigan, respectivamente. Nosotros consideramos que el saboreo constituye uno de los muchos aspectos que pueden incluirse dentro del abanico más global de la atención plena, en este caso, tomando conciencia de las experiencias positivas que nos ofrece la vida. Creemos que la citada obra de Bryant y Veroff –todo un clásico en la bibliografía sobre Psicología Positiva–, contiene elementos muy interesantes que merece la pena llevar a las aulas e incorporarlos a las vidas del alumnado y el profesorado.

Comenzaremos la sesión hablando a nuestros alumnos acerca de un libro titulado “*Saboreo*”, escrito por dos investigadores que intentaban averiguar qué solemos hacer

las personas para incrementar nuestras experiencias positivas. En primer lugar, presentaremos la definición de "saboreo" que dan ambos autores: "*Capacidad de atender, apreciar e incrementar las experiencias positivas en la propia vida*".

A continuación, les pediremos que piensen qué estrategias suelen utilizar ellos cuando les sucede algo positivo y quieren disfrutarlo con más intensidad. Entablaremos un diálogo con el grupo clase, en el que aparezcan modos y ejemplos concretos de cómo solemos incrementar nuestras experiencias positivas, e iremos elaborando en la pizarra un listado de tales estrategias.

Posteriormente, presentaremos al alumnado las diez estrategias que Bryant y Veroff encontraron en las muestras de población de sus investigaciones, y que sintetizan el modo en que las personas solemos saborear las experiencias positivas. Explicaremos cada estrategia de acuerdo con las indicaciones que se detallan a continuación, y compararemos este listado con el que nosotros habíamos anotado en la pizarra tras el debate anterior.

Las diez estrategias para saborear las experiencias positivas
(Bryant y Veroff, 2006)

Cuando las personas tenemos experiencias positivas, utilizamos las siguientes estrategias para ser conscientes de ellas, apreciarlas y disfrutarlas más:

1. *Compartir con otros.* Hacemos partícipes a otras personas de lo que estamos experimentando, bien mientras sucede o posteriormente. De este modo, revivimos la experiencia y su placer y, al mismo tiempo, las emociones positivas que suscitamos en los otros acrecientan a su vez las nuestras.
2. *Construir memorias.* Nos fijamos en los detalles de la experiencia, para poder grabarlos en nuestra memoria y revivirlos de nuevo posteriormente: observamos todos los detalles, tomamos "fotos mentales" o incluso fotografías, etc.
3. *Congratularse.* Nos alegramos de lo que estamos viviendo y nos damos la enhorabuena si ha supuesto alcanzar un logro, felicitándonos a nosotros mismos y llenándonos de satisfacción.
4. *Agudización sensorio–perceptual.* Activamos nuestros sentidos para no perdernos ningún detalle de la experiencia: imágenes, sonidos, aromas, sabores, sensaciones táctiles,… Podemos centrarnos en determinados estímulos y bloquear otros, para intensificar más la experiencia.
5. *Comparar.* Evocamos otras circunstancias personales, pasadas o futuras, en las que no podíamos o no podremos vivir una experiencia semejante, y comparamos esos momentos con el presente, apreciando la maravilla de poder disfrutar lo que estamos viviendo. Otro tipo de comparación sería con respecto a otras personas que, por diversas causas, no pueden disfrutar de lo que nosotros estamos viviendo. En este último caso, surge una consideración ética: nos sentimos afortunados por lo que nos sucede en este momento, pero no por ello nos regocijamos con el hecho de que otros no puedan disfrutarlo (en tal caso, sería una conducta éticamente cuestionable por nuestra parte).
6. *Absorción.* Nos concentramos intensamente en lo que está sucediendo, nos quedamos absortos, abstrayéndonos de otros sucesos y concentrándonos en la vivencia presente. En vez de reflexionar intelectualmente, simplemente nos centramos en vivir la experiencia con plenitud.
7. *Expresión conductual.* Manifestamos nuestra alegría y satisfacción mediante diversas conductas: nos reímos, damos saltos de alegría, lloramos de felicidad, nos abrazamos, bailamos,…

8. *Conciencia temporal.* Tomamos conciencia de la fugacidad de las experiencias, del hecho de que tanto lo bueno como lo malo de la vida son realidades transitorias. Esto, lejos de volvernos pesimistas, nos permite valorar mucho más lo bueno que nos sucede y apreciarlo con más intensidad, saboreándolo plenamente.
9. *Apreciar los hechos afortunados cotidianos.* Nos damos cuenta de que muchos hechos cotidianos y aparentemente intrascendentes son, en realidad, una bendición, un pequeño milagro que no siempre valoramos en su justa medida. Por tanto, tomamos conciencia de ellos, apreciándolos y disfrutándolos con intensidad.
10. *Eliminar pensamientos aguafiestas.* Es la única estrategia formulada en negativo, y se refiere a la necesidad de evitar pensamientos que interfieran con el disfrute de la experiencia en el momento presente. Por ejemplo: “En vez de estar saboreando este helado, debería estar tendiendo la ropa”.

Tras estas explicaciones, dividiremos la clase en cinco grupos, a cada uno de los cuales le asignaremos dos de esas estrategias, y les pediremos que piensen y escriban varios ejemplos concretos que ilustren cómo ellos han utilizado alguna vez tales estrategias. Posteriormente, realizaremos una puesta en común con todo el alumnado acerca del trabajo realizado en cada grupo.

Un último paso consistiría en que cada alumno seleccione una o dos de las estrategias estudiadas y se proponga, durante un par de semanas, aplicarlas en algún área concreta de su vida, para ayudarle a saborear mejor sus experiencias positivas. Se puede utilizar un cuaderno de tutoría, con una sección de “Propósitos personales”, que servirá para anotar las estrategias seleccionadas y los resultados obtenidos. Transcurridas las dos semanas, podemos dedicar una sesión para la puesta en común voluntaria de lo que ha realizado cada alumno.

Recursos: Un cuaderno de tutoría con una sección de “propósitos”, donde poder reflejar los planes que cada uno se ha propuesto, así como sus resultados.

Tiempo: Dado el interés de la actividad, por su potencialidad para incrementar las experiencias positivas en nuestras vidas, creemos que deberían dedicarse un mínimo de dos sesiones de una hora cada una. Podemos retomar esta actividad en sesiones posteriores, para profundizar en ella o bien para realizar el seguimiento de los planes personalizados que cada alumno se haya propuesto.

Observaciones: 1) Creemos que la realización de esta actividad puede ser muy importante, ya que puede dotar al alumnado de herramientas muy útiles para sacar más partido a sus experiencias positivas durante el resto de sus vidas, incrementando su felicidad. 2) Esta actividad está centrada, sobre todo, en el saboreo referido a eventos del presente. Pero también es posible aplicar el saboreo a hechos pasados o futuros. Por ello, como complemento, remitimos al capítulo 7, a la sección *Traer al presente el placer del pasado y del futuro*, donde expusimos algunas actividades que pueden servir para este propósito.

8

EL DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS PERSONALES (1): PROPUESTAS GLOBALES

Como ya explicamos en la primera parte de esta obra, **la felicidad depende fundamentalmente de nuestra actitud interior y nuestra actividad deliberada, y para ello es preciso disponer de fortalezas personales y ser capaces de ponerlas en juego en la vida diaria.** Por eso 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.

En este capítulo vamos a exponer *cinco principios generales* que, como actitudes y acciones permanentes, creemos que deben impregnar de modo global nuestra labor docente, y dejaremos para los capítulos 9 y 10 el desarrollo de propuestas más concretas para desarrollar cada una de las 24 fortalezas personales. Consideramos que hay cinco elementos básicos a tener en cuenta:

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 pueden ayudar a desarrollar determinadas fortalezas personales.

1. La actitud del profesorado

El papel de los adultos como modelo y como espejo es una de las principales claves en la educación. Padres y profesores somos un modelo, esto es, un referente a imitar para los niños y jóvenes, pero también somos como un espejo para ellos, ya que a través de nuestros comentarios y nuestras reacciones les devolvemos información acerca de la imagen que tenemos de ellos, y esto afecta muy especialmente a su autoestima y autoconcepto. De ahí que sea necesario que cuidemos y mantengamos una actitud permanente y coherente que facilite esta función de modelo y espejo. Para ello, hemos seleccionado cuatro criterios generales de actuación; los tres primeros son aportaciones formuladas por Palomera (2009: 271) y el cuarto es una reflexión personal nuestra.

–*Modelos positivos por parte de los adultos*, tratando de mostrar una actitud positiva y de optimismo en la vida y ante las circunstancias diarias que tienen lugar en las aulas. La calma, la alegría y la valoración de lo positivo deberían ser el hilo conductor de nuestra actitud cotidiana. Ello no implica que descuidemos lo negativo, pues lo tenemos en cuenta pero lo afrontamos con ánimo y actitud optimista. Además, hay que tener en cuenta el poderoso papel del *refuerzo positivo*: como educadores conocemos sobradamente el extraordinario poder que ejerce el hecho de valorar positivamente las buenas conductas de nuestros alumnos, mediante elogios, reconocimientos privados o en público, una simple caricia o un abrazo.

–*Expectativas positivas:* se trata de utilizar el clásico “efecto Pigmalión” pero en positivo. Este conocido fenómeno en el ámbito educativo se produce debido a que los profesores se forjan expectativas acerca de las posibilidades de los alumnos, y les tratan de manera distinta en función de tales expectativas. Por ejemplo, si consideramos a un alumno como incapaz de alcanzar una meta, nuestro modo de tratarle –de forma a menudo inconsciente–, hará que le demos menos estímulos y refuerzos que a otro a quien consideremos más capaz, lo cual tendrá efectos de “profecía autocumplida” en el rendimiento de cada alumno.

Por tanto, se trataría de aprovechar este efecto en sentido positivo, tratando de ser conscientes de las fortalezas y posibilidades de cada alumno y favorecerlas al máximo, otorgando a todos nuestra confianza en ellos y reforzándoles en sus logros para estimularles a obtener los mejores resultados. Si nuestras expectativas son más positivas, los alumnos sin duda lo percibirán y podrán actuar en consonancia.

–*Lenguaje positivo:* consiste en que nuestra comunicación con el alumnado esté impregnada de mensajes positivos que subrayen sus buenas cualidades y les hagan sentirse aceptados y valorados. Esto no quiere decir que no veamos el lado negativo de las cosas: efectivamente, no todo van a ser mensajes positivos, pero procuraremos en tal caso *que nuestro lenguaje etiquete a las conductas y no a las personas*: es lo que algunos autores han llamado “el lenguaje de la autoestima”. Así, mensajes como “¡Eres un desordenado!” pueden reformularse como “Esta habitación está muy desordenada, pero yo sé que tú eres capaz de dejarla perfectamente ordenada”.

–*El papel del profesorado como modelo de fortalezas.* En la línea que venimos comentando, nuestro papel como modelos debería también contemplarse cuando pretendemos trabajar determinadas fortalezas personales en clase. Por supuesto que ninguno somos perfectos ni podemos alardear de ser el prototipo de todas las virtudes humanas, pero sí podemos aspirar sinceramente a ellas. De poco serviría que pretendiéramos que nuestros alumnos desarrollaran fortalezas como la amabilidad o el sentido de la justicia, por citar un par de ejemplos, si en nuestra conducta diaria con ellos no somos bondadosos o les tratamos de modo injusto. Pero si nos esforzamos por cultivar en nosotros estos rasgos positivos, aunque no lo consigamos, si nuestros alumnos perciben un sincero esfuerzo de perfeccionamiento por nuestra parte, entonces sí podremos tener la autoridad moral para invitarles a ellos a que hagan lo mismo.

2. Crear condiciones de aprendizaje que permitan "fluir"

La implicación de los alumnos en el aprendizaje escolar es mayor cuanto mayor es la concentración, el disfrute y el interés. Esta afirmación, aparentemente tan lógica, ha sido comprobada en los últimos años mediante diversas investigaciones (Shernoff y Csikszentmihalyi, 2009) apoyadas en la noción de "fluir" o "flujo" (*flow*), que ya explicamos en el capítulo 3. Las experiencias de flujo se producen cuando el desafío de la tarea y las habilidades de la persona se encuentran debidamente equilibrados, pudiendo darse cuatro situaciones generales:

- Apatía: bajo desafío y bajas habilidades.
- Relajación: bajo desafío y altas habilidades.
- Ansiedad: alto desafío y bajas habilidades.
- Flujo: alto desafío y altas habilidades.

En las aulas, encontramos frecuentes casos de aburrimiento en el alumnado ante condiciones de **relajación**, como en el caso de los alumnos con altas capacidades, que acaban pronto y con facilidad las tareas, y no sabemos proponerles otros desafíos acordes con sus potencialidades, o bien cuando planteamos repetidamente a los niños tareas cuyos contenidos ya dominan sobradamente (por ejemplo, haciéndoles rellenar fichas para distinguir "pequeño", "mediano" y "grande" en 1º de Primaria, cuando son conceptos que la mayoría ya tienen perfectamente adquiridos en Educación Infantil). Este último ejemplo, aplicado a otros muchos conceptos que se trabajan en la escuela, es una realidad que tristemente constatamos entre muchos docentes, y que suele obedecer a la necesidad de tener a los niños ocupados en algo, así como a la presión psicológica de tener que cumplimentar todo lo que viene en los libros de texto. En relación con esto, creemos que deberíamos cuestionarnos si es necesario hacer todo lo que viene en los libros, pues muchas de las tareas que allí se proponen no tienen ningún sentido o se pueden sustituir por otras más adecuadas al nivel y a las necesidades de nuestros alumnos.

Las situaciones de aburrimiento por **apatía** son frecuentes en alumnos con discapacidad intelectual o con dificultades de aprendizaje, así como en aquellos que presentan lagunas en determinados aprendizajes o que carecen de aprendizajes previos necesarios para abordar una nueva tarea. Si, además, el desafío que proponemos es alto, se generan situaciones de **ansiedad** que en nada favorecen el aprendizaje. En estos casos, hay que recordar siempre el concepto vigotskiano de "Zona de Desarrollo Próximo", el lugar ideal donde deben situarse los aprendizajes, y que se define como el espacio entre lo que uno es capaz de hacer por sí mismo y lo que puede hacer con la ayuda del adulto o de un compañero más capaz. Mediante un proceso de "andamiaje", podemos dotar a los alumnos de las ayudas necesarias para que vayan resolviendo aquellas tareas para las que todavía no tienen las habilidades ni la autonomía necesarias.

Si somos capaces de crear para nuestros alumnos condiciones de aprendizaje que les permitan **fluir**, es decir, en las que puedan trabajar con interés, concentración y disfrute, estaremos potenciando las fortalezas relacionadas con la virtud de *Sabiduría y Conocimiento* –especialmente las fortalezas de *Curiosidad* y *Amor por el aprendizaje*–. Para ello es bueno tener presentes las siguientes recomendaciones de Shernoff y Csikszentmihalyi (2009):

- Que los alumnos perciban las actividades como un reto y que sean significativas para ellos. Hasta las tareas más mecánicas, como aprender a restar llevando o memorizar las tablas de multiplicar, pueden resultar más atractivas y ser fuente de disfrute si las planteamos como un reto o desafío a superar, y nos recreamos en la sensación de dominio de la tarea conforme pasan los días y nos vamos sintiendo más competentes.
- Que exista un equilibrio adecuado entre el desafío de la tarea y las habilidades del alumnado.
- Que se den condiciones contextuales idóneas, fundamentalmente en lo referente al tipo de tarea (más activa) y al trabajo cooperativo, dos de los aspectos que ofrecen más posibilidades de fluir.
- Que exista una combinación adecuada de elementos cognitivos y afectivos, es decir, que no descuidemos el papel de las emociones positivas que deben estar presentes en las tareas. Para ello es muy relevante el papel del profesor, que debe ser capaz de ofrecer a los alumnos tanto desafíos como soporte emocional.

3. Promover una educación que prime más la calidad que la cantidad

En este punto, nos hacemos eco del movimiento denominado “Educación lenta”, conocido en los países anglófonos como *Slow Education* (Holt, 2002; Domènech, 2009), cuyos postulados nos parecen sumamente interesantes. La Educación lenta parte de la idea de que el estrés y la aceleración del tiempo en la sociedad actual han contagiado a las escuelas. Como consecuencia, existe en la mayoría de los sistemas educativos una obsesión por trabajar un excesivo número de contenidos y en el menor tiempo posible. Frente a esto, los defensores de la Educación lenta defienden la premisa de que “*menos es más en educación*”; esto es: son necesarios menos aprendizajes de los que creemos, pero trabajados con mayor profundidad. Ello implica que los docentes deberíamos repensar el uso del tiempo en las aulas, y para ello es urgente abordar, entre otras, las siguientes tareas:

- Seleccionar y priorizar los aprendizajes que son relevantes para una educación de calidad. Hay que cuestionar los currículos sobrecargados, así como incluir otros aspectos “no académicos” que son fundamentales para la educación: el desarrollo personal y social, las emociones positivas, el bienestar, aprender a aprender,…

- Revisar qué actividades no aportan realmente nada educativo y eliminarlas. En muchos casos, se abusa de la realización de ejercicios de caligrafía, cálculo o rellenar de color dibujos en blanco y negro, de modo mecánico y sin significado, por poner algunos ejemplos. No hay que temer eliminar tales actividades y, a cambio, dedicar el tiempo que hemos liberado de tareas inútiles para hacer cosas que sí merezcan la pena.

- Dar un verdadero carácter instrumental a las áreas de lengua y matemáticas, especialmente en la Educación Primaria: es posible recortar horas de dedicación aislada a estas áreas, e incluir muchos de sus contenidos en las demás asignaturas haciendo los aprendizajes de lengua y matemáticas más vivenciales y significativos. Por ejemplo: investigar sobre la vida de los felinos nos da pie para realizar trabajos escritos en los que profundizar en la ortografía, el vocabulario, el sistema métrico decimal, etc.

- Evitar el error de asignar para todos los alumnos un mismo programa, con las mismas actividades y el mismo tiempo para realizarlas. Para atender realmente a la diversidad del alumnado, es necesario tener en cuenta las diferentes capacidades y ritmos de trabajo que presentan los alumnos, diversificando las tareas y respetando los tiempos que cada cual necesita para aprender.

En definitiva, en los aprendizajes debe primar la calidad sobre la cantidad, y la profundidad sobre la extensión. Esto, lejos de rebajar el nivel educativo de nuestros alumnos, nos permitirá sentirnos menos agobiados por el tiempo, centrarnos en lo realmente importante y hacer del aprendizaje algo que merezca la pena saborear y disfrutar, sin prisas y dedicándole el tiempo necesario en cada caso.

4. Optar por modelos organizativos y metodológicos estimulantes y variados

Para lograr una escuela que fomente la felicidad y, al mismo tiempo, proporcione a los alumnos unos aprendizajes de calidad, es necesario procurar unas condiciones organizativas y metodológicas adecuadas. Dentro de todos los aspectos de la organización escolar que podríamos considerar, queremos hacer hincapié muy especialmente en lo relativo a la metodología didáctica, es decir, cómo enseñamos los docentes y mediante qué estrategias. Advertimos ya de entrada que nosotros apostamos por el pluralismo metodológico, pues creemos que, dependiendo de que lo vayamos a enseñar, es necesario optar por unas u otras formas de enseñanza. Creemos que en las aulas **deben coexistir diversas metodologías**. Así, dependiendo del tipo de contenidos que queramos trabajar, podrá ser más adecuada una metodología de tipo expositivo (para introducir un tema y dar unas explicaciones básicas), pero a continuación podemos optar por un trabajo cooperativo (para favorecer el trabajo en equipo del alumnado), o bien proponer un método de investigación basado en proyectos de trabajo (si pretendemos que los alumnos profundicen en un tema específico), etc. En cualquier caso, se trata de romper con el predominio de la metodología puramente expositiva y academicista, basada en el rígido apego al libro de texto: creemos que hay otras formas de enseñar y aprender que pueden ser eficaces y, además, más motivadoras.

De un modo muy general, podemos considerar que existen dos tipos de aprendizajes:

- Aprendizajes “de base”: entendemos bajo esta categoría aquellos que son requisitos previos para otros más complejos. Algunos ejemplos pueden ser: aprender el trazado correcto de las letras, asociar cantidades con la grafía de los números, aprender la mecánica de la suma llevando, memorizar las tablas de multiplicar, comprender una fórmula de Física, reconocer las notas escritas en un pentagrama, etc.

- Aprendizajes “situados”: son una combinación de aprendizajes más simples y se ponen en juego aplicándolos en contextos reales. Constituyen el propósito final del aprendizaje: saber utilizar lo aprendido en la vida real. Enlazando con los ejemplos del párrafo anterior, podríamos considerar como aprendizajes situados los siguientes: utilizar la expresión escrita para comunicarse con alguien, resolver problemas matemáticos, aplicar una fórmula para averiguar la velocidad de un vehículo, interpretar con un instrumento musical una melodía escrita, etc.

Desde la perspectiva de las Competencias Básicas que actualmente se está impulsando en los sistemas educativos de los países de la Unión Europea, se considera que ***ser competente implica saber aplicar los aprendizajes en la vida real***. Los informes PISA promovidos por la OCDE en años recientes han demostrado que muchos alumnos dominan los aprendizajes de base, pero luego fracasan a la hora de aplicarlos en situaciones reales. Por ello se está intentando impulsar una educación que, además de dotar a los alumnos de aprendizajes “de base”, dé un paso más allá y potencie aprendizajes “situados”, en los que se comprueba claramente si un alumno es competente o no.

Existen muchos enfoques metodológicos posibles pero, dadas las limitaciones de este libro, no podemos ahondar en todos ellos ni profundizar en su descripción detallada. Por ello nos vamos a referir solamente a cinco perspectivas metodológicas que nos parecen esenciales para poder crear en las aulas condiciones de aprendizaje, bienestar y desarrollo de fortalezas personales. Realizaremos tan solo algunos comentarios para cada una de ellas, ya que son metodologías ampliamente conocidas por la mayoría del profesorado, y en nuestro país existe abundante literatura y experiencias al respecto, además de tratarse de contenidos que forman parte desde hace años de los programas de formación permanente del profesorado. *Si se desea ampliar más información sobre estas metodologías, se puede pulsar sobre los hiperenlaces (en la versión digital de este libro), o bien descargar los documentos desde la dirección de Internet que figura en los ANEXOS, al final de esta obra.*

–*Los enfoques socioconstructivistas.* Desde estos enfoques, se considera el aprendizaje como un proceso personal y activo de construcción de nuevos conocimientos a partir de los saberes previos, además de tener en cuenta la interacción social y las situaciones reales en la que tiene lugar el acto de aprender. El conocimiento no consiste en acumular pasivamente fragmentos de saber, sino que es un proceso activo que se produce mediante transformaciones constantes de los esquemas de conocimiento del propio alumno. Una noción clave es la de “aprendizaje significativo”, que enfatiza el hecho de que los aprendizajes conecten con los conocimientos previos, así como con los intereses del alumnado y, además, que el aprendizaje sea funcional, es decir, útil para la práctica.

Las metodologías basadas en el socioconstructivismo son muy conocidas en nuestro país, desde que la LOGSE en los años 90 propugnase una filosofía educativa basada en estos principios. Su aplicación tal vez más conocida ha incidido en el aprendizaje de la lectoescritura y en el trabajo de las matemáticas, muy especialmente en Educación Infantil y primeros cursos de la Educación Primaria. Sin embargo, los principios derivados del socioconstructivismo son perfectamente aplicables en los cursos superiores de Primaria, así como en la Educación Secundaria. En los Anexos se puede encontrar un resumen con algunas implicaciones prácticas de estos enfoques que, a nuestro juicio, pueden servir para cualquier educador independientemente del nivel en que ejerza la docencia. El valor de estas metodologías es que se preocupan por los conocimientos previos y los intereses de los alumnos, así como por la aplicación práctica de los aprendizajes, y pueden promover una mayor motivación en las aulas. Desde el punto de vista de las fortalezas personales, son enfoques idóneos para estimular las relacionadas con la sabiduría y el conocimiento, especialmente la curiosidad y el amor por el aprendizaje.

–*Globalización e interdisciplinariedad*. Ambos son dos conceptos ampliamente conocidos por los educadores y, más que tratarse de un método propiamente dicho, constituyen una filosofía global de ver la educación y de presentar los aprendizajes en el aula. La globalización hace referencia al hecho de ir más allá de los aprendizajes separados por áreas, e intenta plantear situaciones que partan de hechos complejos y próximos a la realidad, para trabajar contenidos que de ordinario se enseñan en áreas y momentos separados. La interdisciplinariedad puede considerarse como un concepto algo más restringido, en el que partimos del trabajo desde una determinada área del currículo, pero intentamos tender puentes hacia contenidos de otra u otras materias diferentes.

A menudo suele alegarse que la globalización es más aplicable en Educación Infantil y primeros cursos de Primaria, siendo la interdisciplinariedad una opción más factible con alumnos más mayores y especialmente en Secundaria. Es cierto que la complejidad de las asignaturas obliga a la especialización del profesorado y a fragmentar los saberes, pero siempre es posible romper barreras e intentar potenciar trabajos globalizados o, cuando menos, interdisciplinares, y ello puede ser válido también en la Educación Secundaria, siempre que se sepan elegir los temas adecuados y exista un trabajo colaborativo entre profesores de distintos Departamentos.

Lo que es innegable es que la realidad es compleja, que en nuestra existencia cotidiana la fragmentación de los saberes es artificial, y que este modo de contemplar la escuela de modo globalizador o interdisciplinar puede ser mucho más motivador, al conectar los aprendizajes con la vida diaria, y al ofrecer posibilidades de encontrar mayor sentido a lo que aprendemos.

–*Los proyectos de trabajo.* Como en el caso anterior, más que de un método, podemos decir que estamos hablando de una filosofía educativa, basada en tres pilares: el trabajo colectivo, la investigación y la toma de conciencia del propio aprendizaje. Su rasgo más distintivo radica en aprender para la vida, sobre contenidos interrelacionados y en contextos reales. En un proyecto de trabajo cambian el papel del profesor, el del alumno e incluso el del currículum.

Las características generales del trabajo por proyectos son las siguientes:

- Parten de los intereses del alumnado.
- El tema es propuesto conjuntamente por alumnado y profesorado.
- Conllevan una serie de etapas orientadas a la elaboración de un trabajo final de síntesis. Estas etapas incluyen por lo general la siguiente secuencia: 1) elección del tema; 2) puesta en común inicial: ¿qué sabemos y qué queremos saber?; 3) búsqueda de información; 4) organización de la información; 5) elaboración de un trabajo final de síntesis; y 6) evaluación.

El trabajo por proyectos nos da oportunidades para salirnos de la estructura rígida de los libros de texto y, aunque indudablemente exigen más trabajo para el profesorado, esto se ve compensado por la satisfacción que produce trabajar de este modo y la mayor implicación que supone tanto para los alumnos como para el docente. Conocemos a algunas maestras que, en Educación Infantil, han optado por trabajar todo el currículo desde esta perspectiva, complementándolo con momentos en los que se profundiza en talleres específicos para el refuerzo de determinados aprendizajes que no quedan bien cubiertos mediante los proyectos. Podemos comenzar partiendo de pe-

queños proyectos puntuales, dedicando algún tiempo semanal a trabajar en ellos, tal vez sin más modificaciones en el resto del horario. Entre ambos extremos, caben todas las posibilidades, y así, es posible seguir avanzando y ampliar el tiempo de trabajo por Proyectos en el horario semanal, si ello se ve adecuado y factible.

–*El trabajo por tareas.* El origen de este enfoque se situó inicialmente en el aprendizaje de lenguas extranjeras, como un intento de trabajar los idiomas desde una perspectiva funcional y comunicativa, a partir de situaciones y contextos lo más próximos a la realidad posibles. Desde la perspectiva actual de la educación basada en Competencias Básicas, muchos expertos proponen que el trabajo por tareas puede extenderse a todas las áreas del currículo –no solo a los idiomas–.

En líneas generales, podemos definir la tarea como una propuesta de trabajo aplicada en un contexto real, que se concreta en un conjunto de actividades a realizar por el alumnado. Las características más destacables del trabajo por tareas son las siguientes:

- La tarea se sitúa en un contexto lo más real posible.
- Se intenta relacionar los aprendizajes con la vida real, para aplicar lo aprendido en el entorno social, natural y cultural donde se desenvuelven los alumnos.
- En caso de que no sea posible realizar una contextualización real, las tareas procuran llevar a cabo una simulación que sea lo más próxima posible a la realidad.
- Se parte de situaciones–problema que proponemos a los alumnos o que pueden proponer ellos mismos.
- Se procura interrelacionar áreas y materias.
- Una tarea suele desarrollar varias Competencias Básicas, no una sola de ellas.
- Se potencia la iniciativa y la motivación del alumnado, a través de su participación en la toma de decisiones sobre los temas, objetivos y evaluación.

En la página web www.competenciasbasicas.net pueden encontrarse diversos e interesantes ejemplos acerca del trabajo por tareas y su relación con el desarrollo de Competencias Básicas.

–*El aprendizaje cooperativo o colaborativo.* Muchos autores consideran ambas denominaciones como sinónimos, pero para algunos existe una diferencia importante: en el enfoque “cooperativo” es el profesor quien diseña y controla las interacciones y el proceso a seguir, mientras que “colaborativo” implica que son los propios alumnos quienes diseñan su estructura de interacciones y controlan las decisiones que tienen lugar a lo largo del aprendizaje. Más allá de estas distinciones, que en la práctica no siempre son tan evidentes, podemos caracterizar el aprendizaje cooperativo o colaborativo del siguiente modo:

- Supone el uso didáctico de equipos de trabajo reducidos en los cuales los alumnos trabajan juntos y se les estimula a cooperar, con el fin de maximizar su propio aprendizaje y el de sus compañeros de equipo.
- Cada alumno tiene un doble objetivo: tan importante es que aprenda él como que, a la vez, aprendan sus compañeros.
- Es una forma de trabajar beneficiosa para todos los alumnos. Aquellos con más dificultades cuenta con más recursos humanos –la ayuda de sus compañeros–, y quienes tienen mejores capacidades obtienen un beneficio para sí mismos por el

hecho de ayudar a los demás: interiorizan mejor los contenidos, toman conciencia acerca de cómo aprenden, desarrollan conductas solidarias, etc.

- El aprendizaje cooperativo es una metodología para trabajar contenidos de las diversas áreas, pero al mismo tiempo es un contenido en sí mismo. Esto supone que, previamente a utilizarlo como recurso para enseñar y aprender, es fundamental que se enseñe a los alumnos cómo trabajar cooperativamente, explicándoles aspectos tales como las normas que se van a seguir, la distribución de cargos y tareas para cada miembro del equipo, cómo elaborar planes de equipo, cómo autoevaluar el trabajo realizado, etc.

El aprendizaje cooperativo es una importantísima herramienta de trabajo en las aulas que ningún docente debería descuidar, y que contribuye a desarrollar numerosas Competencias Básicas, destacando especialmente la Competencia social y ciudadana. Gran cantidad de actividades que nuestros alumnos llevan a cabo en el presente y realizarán más adelante como adultos, exigen habilidades sociales y destrezas de trabajo conjunto con otros: si la escuela no les capacita para ello, ¿habrá que esperar a que las adquieran solos, dejando este aprendizaje en manos del azar?

Una excelente posibilidad para crear un clima de trabajo motivador en el aula, consiste en combinar el aprendizaje cooperativo con la metodología de proyectos de trabajo. La conjugación de ambas estrategias permite tener en cuenta los conocimientos previos e intereses de los alumnos, equilibrando el trabajo individual y en equipo, y no solo aprender determinados contenidos sino también aprender a aprender mediante la reflexión sobre el propio aprendizaje.

Hasta aquí hemos descrito cinco enfoques metodológicos, de entre los muchos existentes, cuya aplicación en las aulas puede contribuir a desarrollar fortalezas personales. A modo de síntesis, resumimos en la siguiente tabla las principales fortalezas de Peterson y Seligman que pueden relacionarse con cada tipo de metodología; además, en todos los casos es posible trabajar las ocho Competencias Básicas:

Enfoques metodológicos	**Principales fortalezas que desarrollan**	**Competencias Básicas relacionadas**
.Socioconstructivismo .Globalización e interdisciplinariedad .Proyectos de trabajo .Trabajo por tareas	.Curiosidad .Amor por el aprendizaje	.Comunicación lingüística .Matemática .Conocimiento e interacción con el mundo físico .Tratamiento de la información y competencia digital .Social y ciudadana .Cultural y artística .Aprender a aprender .Autonomía e iniciativa personal
.Aprendizaje cooperativo	.Amor .Amabilidad .Inteligencia social .Ciudadanía .Sentido de la justicia .Liderazgo	

Los lectores que deseen profundizar más sobre algunas de estas metodologías, pueden consultar el documento que figura en los Anexos: Bibliografía básica sobre metodologías.

5. Aprovechar diversos programas ya existentes que pueden ayudar a desarrollar determinadas fortalezas personales

Existen actualmente en el mercado infinidad de materiales, muchos de los cuales son ya populares entre el profesorado y se están aplicando con éxito en los centros educativos. Se trata de programas dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, así como las habilidades de pensamiento, destacando temas como los siguientes:

- Autoestima.
- Habilidades sociales.
- Comunicación.
- Convivencia y resolución de conflictos.
- Inteligencia emocional.
- Enseñar a pensar: técnicas de estudio, Filosofía para Niños,…
- Educación para la Paz (Educación para el Desarrollo, la Solidaridad, la Interculturalidad,…).
- …

Todos estos programas tienen relación con la mayoría de las fortalezas personales del modelo de Peterson y Seligman. Nosotros estamos convencidos de que **este modelo de fortalezas puede servir como estructura general para articular el trabajo en los centros educativos**, y que, tomando como referencia dicha estructura, el profesorado puede seleccionar, integrar y adaptar diversos programas específicos ya existentes con el fin de desarrollar más sistemáticamente determinadas fortalezas. Por ejemplo, quienes deseen trabajar con sus alumnos las habilidades relacionadas con la virtud de Sabiduría y Conocimiento, pueden introducir en sus aulas diversos materiales ya existentes para trabajar la Filosofía para Niños; si deseamos profundizar en el trabajo sobre inteligencia emocional o social, podemos seleccionar y aplicar algún programa publicado, integrándolo en horas de tutoría o en sesiones específicas para ello; etc.

De entre la inmensa variedad de programas existentes, es muy difícil seleccionar y recomendar los más apropiados. Por ello, remitimos a los lectores a las siguientes direcciones web, donde podrán encontrar orientaciones y referencias acerca de recursos aplicables a las aulas:

convivencia.wordpress.com : un blog interesante y muy completo con documentación para trabajar la convivencia y otros temas relacionados (Mediación y Resolución de conflictos, Violencia y acoso, Aprendizaje cooperativo, Psicología Positiva, Competencias básicas, Gestión de aula, Habilidades en emociones y sentimientos, Habilidades sociales o de conducta, Interculturalidad, Filosofía para niños, Educación en valores, etc.). Contiene bibliografía, citas, cuestionarios, documentos, vídeos,…

www.edualter.org : red de recursos en Educación para la Paz, el Desarrollo y la Interculturalidad.

www.intermonoxfam.org : una de las O.N.G. de Desarrollo que, desde hace muchos años, ofrece interesantes y variadas propuestas para trabajar valores de solidaridad y ciudadanía en las aulas.

www.filosofiaparaninos.org : página del Centro de Filosofía para Niños de España, con información, recursos y bibliografía sobre el tema.

9

EL DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS PERSONALES (2): PROPUESTAS ESPECÍFICAS

En este capítulo ofrecemos un conjunto de actividades para trabajar con el alumnado cada una de las 24 fortalezas personales. Evidentemente, no se recogen todas las posibilidades de desarrollo de cada fortaleza, sino que se pretende aportar al profesorado una base sobre la que iniciar la acción educativa, y animar a que los docentes elaboren por sí mismos otras muchas actividades. Cada dinámica propuesta tiene la siguiente estructura:

Título
Nivel (Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria).
Objetivos (qué se pretende desarrollar con esa actividad).
Desarrollo (descripción de cómo se lleva a cabo la actividad con los alumnos).
Recursos (materiales, espacios, condiciones, etc., necesarios).
Tiempo (duración aproximada).
Observaciones (cualquier otra aclaración, variaciones de la actividad, etc.).

El nivel educativo al que van dirigidas es meramente orientativo: muchas actividades diseñadas originalmente para una etapa pueden ser perfectamente aplicadas en otras, a menudo con unas pequeñas adaptaciones. Asimismo, la duración aproximada es una referencia que puede ser muy variable. En algunos casos no hemos incluido algunos de los apartados (recursos, tiempo, observaciones,…), por no ser necesario o estar ya claro en la descripción de la actividad.

El programa puede aplicarlo todo el profesorado, tanto tutores como especialistas de las diversas asignaturas. Para ello, hemos incluido gran cantidad de orientaciones y actividades que pueden trabajarse **dentro del horario de asignaturas concretas** o bien **en el horario de Tutoría**. Se ha procurado ofrecer una variedad de dinámicas relacionadas con diversas áreas del currículo, así como sugerencias para que profesores de otras materias puedan realizar adaptaciones o crear sus propias actividades dirigidas a la materia que imparten (como puede comprenderse, en el caso de Educación Secundaria, hubiera sido interminable pretender diseñar actividades para todas las asignaturas). En general, para la elaboración de las actividades, hemos tenido en cuenta los siguientes criterios:

- En Educación Infantil y Primaria: que puedan ser desarrolladas en las diversas áreas por los tutores y, en algunos casos, por el profesorado especialista. También es posible que los tutores reserven un tiempo del horario semanal dedicado a otras áreas para trabajar actividades de Tutoría (ya que en estos niveles educativos no existe oficialmente un horario específico asignado para ello).

- En Educación Secundaria: que sean aplicables en el horario de Tutoría y que, además, puedan integrarse en algunas materias concretas.

Un aspecto importante a tener en cuenta consiste en que **las fortalezas tienen una triple vertiente –cognitiva, emocional y conductual–**, de modo que las actividades que realicemos no pueden quedarse en una simple reflexión, sino vincularse con los sentimientos de los alumnos y, además, realizar acciones que las pongan en juego. Tal y como han expresado Park y Peterson (2009a), las fortalezas del carácter son una familia de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones. Además, de acuerdo con la filosofía de las Competencias Básicas –elemento central de nuestro actual sistema educativo–, ser competente en algo implica *saber aplicar los aprendizajes en la vida real.* De acuerdo con todo esto, hemos procurado que las actividades de este Programa conjuguen aprendizajes cognitivos, emocionales y conductuales, y que se puedan aplicar en situaciones simuladas o reales, de modo que los alumnos alcancen las competencias necesarias para su desarrollo personal y social en su vida cotidiana –y que sean más felices, no lo olvidemos–.

Finalmente, queremos señalar que muchas fortalezas están relacionadas entre sí y que, a menudo, el trabajo sobre una de ellas incide en otras. En los casos en que nos ha parecido destacable, hemos reflejado este hecho en la introducción de cada fortaleza, o bien en la explicación de determinadas actividades que pueden usarse para desarrollar varias fortalezas.

Virtud 1. SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento

Fortaleza nº 1

Creatividad [originalidad, ingenio]. Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

El desarrollo de la creatividad en las aulas supone cuestionarse qué tipo de pensamiento estamos potenciando en nuestros alumnos, y proponerse un equilibrio entre lo que se ha denominado pensamiento "convergente" y "divergente", respectivamente. El primero de ellos se activa cuando buscamos una respuesta concreta y única a la solución de un problema, mientras el segundo se pone en marcha cuando hay múltiples alternativas. Actividades como copiar un texto o un dibujo, reproducir una canción o resolver un problema matemático con una única solución, son ejemplos de pensamiento convergente, mientras que el pensamiento divergente se ve promovido en tareas como crear un texto, un dibujo o una canción a partir de la propia inventiva –o bien realizando variaciones personales ante un modelo dado–, o inventando un problema de matemáticas a partir de unos números y unas operaciones dadas por el profesor.

Además del desarrollo del pensamiento divergente, otro de los aspectos clave para estimular la creatividad consiste en desterrar el tópico de que esta se limita al ámbito de las artes. Al contrario: en los ejemplos de actividades que proponemos a continuación se ilustrarán modos de potenciar la creatividad en todas las áreas del currículo.

Disfraces

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Desarrollar la imaginación.

Desarrollo: Esta actividad puede integrarse como uno de los rincones en la organización del aula, aprovechando un baúl de disfraces y ropas que previamente habremos recopilado a partir de aportaciones nuestras o de los niños y sus familias. Libremente, los niños se disfrazan utilizando los materiales a su disposición. Se puede hacer en equipos de cuatro niños e ir rotando los grupos en el rincón durante varias sesiones. Como estímulo previo, podemos partir de la lectura de un cuento que se ha trabajado

ese día en clase, o bien proponer la actividad como un juego libre en ese rincón de disfraces.

Recursos: Disfraces, telas, ropas, maquillaje, gorros, adornos,…
Observaciones. Como variación, podemos dar a los niños algunas consignas: disfrazarse de los personajes del cuento que se ha leído previamente, o sobre el tema de un proyecto que estén trabajando en el aula.

La forma de las nubes

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria.
Objetivos: Desarrollar la imaginación ante estímulos visuales.

Desarrollo: Tumbados en el suelo o sentados, observamos las nubes del cielo durante un tiempo, concentrándonos en la forma que tienen, y decimos en voz alta si les vemos semejanza con alguna figura, animal o cosa. Variamos el comentario si la figura cambia el moverse la nube.

Recursos: Patio de recreo, jardín, parque, coche,…, en un día con presencia de cúmulos, esas típicas nubes esponjosas de color blanco o gris que parecen trozos de algodón flotando en el cielo.
Observaciones: La actividad se puede hacer en el ámbito familiar o escolar.

Imagina que este pañuelo es…

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria.
Objetivos: Estimular la creatividad imaginando otros usos para un objeto.

Desarrollo: Sentados en corro, le pasamos un pañuelo a uno de los niños diciendo por ejemplo: “Toma esta bandera”, haciendo el movimiento que lo represente. Cada niño pasa el pañuelo al siguiente dándole otro uso diferente del habitual, nombrándolo y haciendo un gesto representativo: “Toma esta paloma”, “Toma este helicóptero”,…

Recursos: Un pañuelo.
Tiempo: 5 o 10 minutos, aprovechando momentos en que sea necesario cambiar de actividad, antes o después del recreo, etc.
Observaciones: La actividad se puede realizar con otro material, por ejemplo con un aro, e integrarla dentro de la clase de Psicomotricidad o Educación Física. Cada niño puede llevar un aro y sugerir voluntariamente otros usos diferentes a los habituales: “Es un volante”, y desplazarse por el gimnasio imitando a un coche, etc.

Palabras encadenadas

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria.
Objetivos: Desarrollar la fluidez verbal.

Desarrollo: Los alumnos pueden estar colocados en corro, en filas, o sentados en sus sillas. La maestra dice una palabra y, tras esta, añade otra por asociación de ideas, libre y espontáneamente. A continuación, los alumnos van participando en orden, diciendo la palabra o palabras que les sugiera la que ha dicho el compañero anterior.

Tiempo: 5 o 10 minutos, en clase de Lengua castellana y literatura o bien aprovechando momentos en que se vaya a cambiar de tarea, antes o después del recreo, etc.
Observaciones: Una variación consiste en decir una palabra y continuar con otra que comience con la última silaba de la anterior palabra. Por ejemplo: amapola, lata, talismán, manzana,… Otra alternativa es que la palabra siguiente comience con la última letra de la anterior. También se puede hacer esta actividad proponiendo un tema a seguir y que digan palabras relacionadas con ese tema.

¡A inventar!

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Educación Primaria.
Objetivo: Fomentar el desarrollo y uso de la creatividad para la resolución de tareas.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende preparar al alumnado, desde edades tempranas, para pensar de forma creativa. Este aspecto es básico para que posteriormente sean capaces de buscar diferentes soluciones a las actividades propuestas.

En primer lugar, la maestra dibujará en la pizarra un círculo y pedirá a los niños que piensen cosas que se pueden realizar a partir de ese círculo; a medida que las vayan diciendo, dibujaremos algunos ejemplos en la pizarra. Es importante hacerles caer en la cuenta de que un círculo puede representar diferentes cosas: un sol, una rueda, una cara, un CD,…; una cosa con volumen como una naranja, una pelota,…, o una cosa plana como una señal, una chapa,… El objetivo de la actividad es conseguir la mayor cantidad posible de ideas.

Posteriormente, preparamos una ficha en la que se encuentran dibujados cuatro círculos, que pueden servir de base para dibujar diferentes objetos. Se pide a los chicos que piensen cuatro cosas que pueden dibujar a partir de dicha forma. Cuando hayan terminado la ficha, en gran grupo, cada uno expondrá ante los demás los objetos dibujados. Puede ser enriquecedor realizar un gran póster con las diferentes aportaciones, con el fin de que los niños sean conscientes de que hay múltiples maneras de pensar.

Finalmente, para seguir fomentando y desarrollando la creatividad, recordaremos los objetos dibujados y, una vez que los niños han descubierto su utilización habitual, trataremos de buscar distintos usos a algunos de los elementos resultantes: “¿Para qué puede servir además de para lo que lo utilizamos habitualmente?”

Recursos: Fichas individuales y póster.
Tiempo: Dos sesiones de 50 minutos. En una primera sesión, presentamos el círculo y pensamos qué cosas podemos representar a partir de él (dibujamos algunas en la pizarra). Realizamos la ficha y la ponemos en común. En la segunda sesión, elaboramos el póster y buscamos e inventamos nuevos usos para los objetos resultantes.
Observaciones: Teniendo en cuenta en qué etapa se aplique la actividad, los resultados obtenidos serán diferentes. Otra modalidad consiste en recortar en papel una figura geométrica (cuadrado, triángulo,…) e idear en qué puede convertirse y para qué puede utilizarse.

Improvisación teatral

Nivel: Educación Infantil y Educación Primaria.
Objetivos: Desarrollar la expresividad corporal, gestual y oral.

Desarrollo: Dos o tres niños salen a dramatizar una historia ante los demás. Previamente, les hemos dado unas breves indicaciones escritas en unas tarjetas; por ejemplo: llegas a la estación, vas a coger el tren y te das cuenta de que no llevas dinero para comprar el billete. Con esas pocas instrucciones, deben dramatizar la situación creando su historia con imaginación y teniendo en cuenta las intervenciones de los demás.

Recursos: Tarjetas con la descripción breve de la situación a dramatizar. Un espacio amplio en semicírculo o en forma de U.
Tiempo: Un mínimo de 3 minutos para cada dramatización.
Observaciones: La actividad se puede integrar en el trabajo del área de Lengua castellana y literatura o de Educación Física. Podemos proponer variaciones: 1) Una vez iniciada una historia, introducir un nuevo personaje que tenga que ver o no con ella, y ver hacia dónde va la trama. 2) Hacer lo mismo pero dramatizando sin hablar, mediante la mímica. 3) Opcional: dejar a su alcance materiales de disfraces o telas y maquillaje.

Circuitos

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Crear circuitos en un determinado espacio.

Desarrollo: Esta dinámica la podemos realizar en Psicomotricidad o Educación Física. Un grupo de tres o cuatro alumnos deberá diseñar y crear un circuito de Psicomotricidad en el gimnasio con todos los materiales a su alcance. Podemos dar una consigna; por ejemplo: el recorrido tendrá que ver con una historia de piratas, la selva, el circo,… Luego, toda la clase lo recorrerá siguiendo las indicaciones de sus creadores.
Recursos. Materiales usuales en Educación Física: aros, picas, colchonetas, bancos,… Otros materiales: telas, sillas,… Sala de Psicomotricidad o gimnasio.
Tiempo: Esta actividad puede ocupar parte o toda la hora de Psicomotricidad o Educación Física, dependiendo su extensión de si se hace un solo circuito, o bien varios grupos de alumnos proponen varios circuitos.

Observaciones. Variaciones: 1) Hacer previamente el diseño y el plano de lo que quieren realizar, de modo consensuado entre los miembros del equipo. 2) Posteriormente, tras haber recorrido el circuito, lo dibujan en papel. 3) Que sean varios equipos de niños los que creen circuitos de modo paralelo, con los materiales repartidos entre todos. 4) Que no hagan el circuito para los niños de su clase, sino para los de otras aulas o de cursos inferiores. 5) Formar varios grupos y que cada uno se encargue de un aspecto: uno del circuito, otro de la historia a narrar, otro de los adornos y ambientación, otro de la música o efectos especiales, etc.

Cuentos

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Inventar un cuento a partir de unas consignas dadas.

Desarrollo: Partiremos de un criterio o consigna, por ejemplo: *¿Qué pasaría si un árbol pudiera actuar como un ser humano?* El alumnado inventa y escribe un cuento que se adapte a las instrucciones dadas por el docente. Después los cuentos se mejorarán según varios criterios (elegir uno o dos como máximo): léxico, extensión, argumento, personajes, ortografía,…, de modo individualizado y con la supervisión del tutor. Al final podemos leer los cuentos a la clase o a otros grupos de alumnos. Se pueden encuadernar todos los textos para formar un libro de cuentos.

Recursos: Lápiz, papel y goma, u ordenador.
Tiempo: Una sesión de una hora dentro del área de Lengua castellana y literatura.
Observaciones. Variaciones: 1) Ilustrar el cuento propio o el del compañero. 2) Que se cree el cuento oralmente, en asamblea y de modo colectivo; el docente empieza el cuento y los niños lo continúan según su inspiración, participando todo el alumnado. 3) Podría seguirse el mismo proceso con poemas u otro tipo de texto: escritura, mejora de lo escrito, ilustración y edición.

¿Qué me pongo?

Nivel: Educación Primaria.
Objetivo: Desarrollar la creatividad.

Desarrollo: Partiendo de lo conocido, los niños se sienten más seguros, y esta seguridad les ayuda a desarrollar nuevas ideas usando la imaginación. En esta actividad se trata de potenciar una actitud creativa, teniendo como base la seguridad proporcionada por elementos conocidos.

Los alumnos se sientan en el suelo formando un semicírculo. La profesora se colocará en el centro y al lado tendrá el baúl de los disfraces. Lo abrirá, buscará y rebuscará hasta encontrar algo que le guste. Lo cogerá, se lo pondrá y preguntará a los niños: "¿Qué me he puesto?, ¿Para qué sirve?", y, finalmente, intentará darle todos los usos y aplicaciones que se le ocurran. Volverá a hacer lo mismo, al menos dos veces más.

Posteriormente, cada uno de los niños buscará y rebuscará en el baúl entre todas las prendas, escogerá una, se la pondrá y los demás la nombrarán, e inventarán nuevas utilidades y aplicaciones. Continuaremos la actividad hasta terminar la ronda.

En una segunda fase, les pedimos que cojan un elemento del baúl de los disfraces. Una vez elegido, se juntarán por pequeños grupos –3 o 4 miembros– y, con las prendas elegidas por cada uno de ellos, crearán un personaje, le pondrán un nombre e inventarán su historia. Por último, cada equipo presentará ante los demás miembros del grupo clase el personaje creado, su nombre y su historia.

Esta actividad podría completarse elaborando los personajes a modo de títeres o marionetas, escribiendo sus historias e inventando unas pequeñas coplas o rimas sobre los mismos.

Recursos: Baúl de disfraces.
Tiempo: Tres sesiones de 45 minutos aproximadamente. En la primera sesión, jugamos con las prendas escogidas. En la segunda sesión, inventamos el personaje, su nombre y su historia. En la última sesión, se presentan los personajes y las historias.
Observaciones: El objetivo de esta actividad es desarrollar y utilizar la creatividad; por tanto, se admitirán todas las propuestas y sugerencias aportadas por los alumnos, por muy absurdas que parezcan.

Publicidad y contrapublicidad

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Analizar críticamente la publicidad. Desarrollar estrategias creativas para elaborar anuncios en clave positiva.

Desarrollo: La publicidad es un tema que está presente en diversas materias del currículo, tanto en Educación Infantil como en Primaria y Secundaria (Lengua castellana y literatura, Conocimiento del Medio natural, social y cultural, Educación Artística, Educación Plástica y Visual,...). Podemos aprovechar para introducir esta actividad desde cualquiera de estas materias, partiendo de la reflexión acerca del fenómeno publicitario y proponiendo un análisis crítico de los medios de comunicación.

Pediremos a los alumnos que seleccionen y traigan a clase ejemplos de anuncios que tengan connotaciones negativas: contenidos sexistas o que utilicen la imagen de la mujer como estrategia de seducción, que no tengan en cuenta el respeto por el medio ambiente, publicidad de artículos fabricados explotando cruelmente a trabajadores de países en vías de desarrollo o que utilicen mano de obra infantil, que inciten a consumir productos nocivos (tabaco, alcohol, comida basura,...), que potencien un consumo irreflexivo, etc. Podemos escoger varios anuncios representativos, a poder ser en varios soportes distintos (prensa, televisión, radio, vallas publicitarias, etc.), y analizar sus características: lenguaje que utilizan, características de las imágenes o sonidos que les acompañan, propósito que pretenden, etc.

Tras este análisis, la actividad creativa va a consistir en diseñar, para cada anuncio negativo, una réplica en positivo (un “contraanuncio”) que, partiendo del mensaje ori-

ginal e introduciendo modificaciones en el texto, las imágenes o sonidos, ofrezca al receptor un mensaje diferente, dirigido a potenciar actitudes o acciones positivas: una imagen igualitaria de los roles de hombres y mujeres, un consumo responsable que sea respetuoso con el medio ambiente, una denuncia de la situación de opresión que viven miles de trabajadores en países desfavorecidos o de la utilización de mano de obra infantil, etc. El resultado final puede presentarse en diversos soportes, que el profesorado podrá concretar de acuerdo con lo que quiera trabajar en el aula: textos con imágenes en papel, montajes audiovisuales en PowerPoint o en vídeo, una grabación sonora al estilo de un anuncio radiofónico, etc.

Recursos: Anuncios recopilados por los propios alumnos y por el profesorado, ya sea en periódicos, revistas, grabaciones de televisión o radio, fotografías de vallas publicitarias, Internet, etc.

Observaciones: Esta actividad es ideal para ser realizada en equipos de alumnos, donde todos puedan aportar sus ideas creativas. Además, por el tipo de pensamiento crítico que se potencia, puede servir para desarrollar igualmente la fortaleza de *Apertura mental [juicio, pensamiento crítico]*.

Los disparates

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.

Objetivo: Pensar en nuevos modos de conceptualizar las cosas mediante el uso de la creatividad y el buen humor.

Desarrollo: En esta actividad, como en las anteriores, se pretende desarrollar y utilizar la creatividad, pero añadiendo un aspecto que dificulta un poco la realización de la misma: la memoria y el control de la situación. Los alumnos se sientan en el suelo o en sillas formando un corro; cada uno tiene que pensar una pregunta para hacérsela al que está a su lado: "¿Para qué sirve…?" Pero, al mismo tiempo, debe tener en cuenta al compañero que está a su derecha y al que está a su izquierda. Un alumno empieza la ronda y, al oído, para que los demás no le escuchen, lanza a su compañero de la derecha la pregunta que tiene preparada. Este le responde y, seguidamente, al que está a su derecha, le plantea su pregunta. Así sucesivamente hasta que todos los miembros del corro han hecho su pregunta y han contestado la que se les ha planteado. Posteriormente y, en voz alta, cada uno empieza a expresar ante los demás: "Juan/Pedro/Inés/… (compañero de la izquierda) me ha preguntado que para qué sirve…, y Ana/Carlos/Isabel/… (compañero de la derecha) me ha contestado que para…". Se trata de enlazar la pregunta del compañero de la izquierda con la respuesta del de la derecha.

Los resultados son de lo más disparatados, pero esto servirá de base para realizar la segunda parte de esta actividad (momento creativo): utilizar los resultados obtenidos para elaborar el "libro de los disparates". Se trata de inventar poesías, canciones, rimas, historias, carteles, etc., que representarán el "disparate", intentando encontrar una relación entre los dos aspectos del mismo. Posteriormente, de entre todos ellos elegiríamos el "favorito" y, por parejas, se trataría de escenificarlo y parodiarlo ante los demás dando rienda suelta a nuestra imaginación.

Finalmente, sería importante realizar una valoración de la actividad: me ha gustado o no y por qué, cómo me he sentido en la realización de la misma, me ha ayudado a ser más creativo, me ha hecho tomar conciencia de la importancia de la creatividad y el buen humor como hábitos saludables, he descubierto o no mi creatividad encubierta, la importancia de la creatividad para representar un hecho de diferentes maneras,...

Recursos: Materiales para elaborar el libro y representar el “disparate”.
Tiempo: Dos sesiones de 60 minutos, aproximadamente. En la primera sesión hacemos el juego y representamos nuestro disparate para elaborar el libro. En una segunda sesión, seleccionamos el “disparate favorito” y, de forma creativa, lo preparamos para escenificarlo ante los demás.
Observaciones: Es importante hacer especial hincapié en la idea de que la creatividad tiene una limitación importante: no hacer daño ni perjudicar a los demás.

Esta actividad también nos serviría para trabajar la fortaleza nº 23 –Sentido del humor–.

El taller de los inventos

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Estimular el pensamiento creativo.

Desarrollo: Una actividad muy sencilla, que puede integrarse fácilmente dentro de las áreas de Conocimiento del Entorno (Educación Infantil), Conocimiento del Medio natural, social y cultural (Educación Primaria) o en las áreas de Ciencias en Secundaria, consiste en realizar un *taller de inventos*. Se trataría de plantear una situación problemática para la cual habría que proponer una solución, en forma de idea, herramienta o máquina, del modo más original que sea posible. Para favorecer más la creatividad, pediremos a los alumnos que, además de soluciones convencionales, intenten pensar en aportaciones novedosas e incluso graciosas, por ejemplo, buscar nuevos usos o aplicaciones a herramientas u objetos cotidianos, o combinando objetos simples (una “zapatilla-fregona” para caminar por casa al tiempo que limpiamos el suelo, unas “gafas-prismáticos” para observar animales desde lejos,…).

Un ejemplo aplicable en Educación Primaria: partiendo de una situación problemática como el hecho de que hay mucho tráfico y contaminación en las ciudades, los alumnos podrían inventar posibles soluciones en forma de idea o de artefactos, como pedir a los gobiernos que promuevan la construcción de vehículos no contaminantes, diseñar mediante un dibujo un tranvía eléctrico que circule por encima del nivel de las calles, diseñar igualmente unos patines plegables para acoplar a cualquier zapato y permitir al peatón desplazarse sin necesidad de usar el coche, etc.

Recursos: los que se consideren necesarios en función de los “inventos”.
Tiempo: varias sesiones de trabajo
Observaciones. Variaciones: 1) Ilustrar el cuento propio o el del compañero. 2) Que se

Inventando juegos y deportes

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Estimular la creatividad y el trabajo en equipo del alumnado.

Desarrollo: El juego es una fuente natural de creatividad e imaginación para niños, jóvenes y adultos. En los centros educativos podemos potenciar el juego y las actividades deportivas y, de hecho, existen espacios y tiempos a propósito que lo facilitan. La actividad que describimos a continuación es un pequeño ejemplo complementario a toda esa labor y, con las debidas adaptaciones, puede ser trabajada en todos los niveles educativos, tanto por tutores como por especialistas en Educación Física.

Podemos partir de algún trabajo previo que hayamos realizado con los alumnos, en el que hayamos investigado y recopilado información sobre juegos infantiles, juegos tradicionales o deportes. Ahora les proponemos una nueva tarea: consiste en inventar nuevos juegos y/o deportes, partiendo de algunos ya existentes en los que introduzcamos variaciones, e incluso crear algunos que no existan –o cuya existencia desconozcamos–. Esta invención de juegos y/o deportes se puede realizar de modo individual, por parejas o en pequeños grupos. Se puede seguir esta secuencia: 1) cada alumno piensa individualmente y diseña un juego o deporte; 2) por parejas, cada uno expone lo que ha inventado, y 3) en grupos de cuatro alumnos, seleccionan los juegos o deportes que más les gusten y redactan las instrucciones para jugar.

Observaciones: Para completar la actividad, lo mejor sería poner en práctica esos juegos o deportes, ya sea en el recreo o en clase de Educación Física, y posteriormente que los alumnos valoren cómo ha sido el desarrollo del juego: si resultaba divertido, qué dificultades había, si las normas estaban claras o hay que modificar su redacción, etc.

Talleres, Jornadas o Rincones de la Creatividad

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Desplegar las capacidades creativas del alumnado. Potenciar el trabajo interdisciplinar y colaborativo entre el profesorado.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende establecer un tiempo más o menos prolongado en el que se pueda profundizar en el desarrollo de la creatividad, abordándola desde el mayor número de áreas posibles –y no solo desde las relacionadas con el arte– y, además, mediante el trabajo colaborativo entre profesores de diversas materias o Departamentos. Caben dos posibilidades: 1) organizar un "Taller de la Creatividad", en horario lectivo (por ejemplo, siguiendo la metodología de rincones en Educación Infantil) o extraescolar (en Primaria y Secundaria); 2) dedicar varios días a trabajar un conjunto de actividades creativas, integradas dentro de las Jornadas Culturales que suelen llevar a cabo muchos centros educativos.

Las actividades que se pueden integrar dentro de un Taller o unas Jornadas de la Creatividad pueden ser muy diversas y relacionarse con diferentes áreas del currículo: escribir narraciones, poemas o una obra de teatro (Lengua castellana y literatura);

componer canciones o construir instrumentos musicales reciclando materiales de desecho (Música); inventar una coreografía, una representación mímica o un montaje de expresión corporal (Educación Física); diseñar inventos (máquinas, aparatos,...) que contribuyan a solucionar algún problema medioambiental (Conocimiento del Medio natural, social y cultural, y Ciencias); planificar una representación de actividades que combinen las matemáticas con la magia (Matemáticas); pintar un cuadro en el que cada alumno aporta su versión personal de una obra conocida, añadiéndole elementos creativos personales (Educación Artística, Educación Plástica y Visual); etc.

Tiempo. *Jornadas de la Creatividad*: entre dos y cinco días dedicando, por ejemplo, una o dos horas diarias a esta actividad. *Taller de la Creatividad*: una sesión semanal de una hora, u hora y media, en horario extraescolar. *Rincón de la Creatividad* (en Educación Infantil): variable, integrándolo dentro del ritmo de trabajo y la programación de cada profesor.

Observaciones: Si se opta por una “Semana de la Creatividad”, podrían dedicarse algunas sesiones a la elaboración de propuestas creativas por parte del alumnado, para culminar posteriormente con una representación pública de las mismas: exposición, representación teatral, concierto, etc. En el caso de un Taller de Creatividad extraescolar, también cabe la posibilidad de realizar tales representaciones públicas; estas, en ambos casos, pueden ir dirigidas tanto al alumnado del Centro como a las familias.

Superescultura

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Objetivo: Favorecer el desarrollo de la creatividad a través de la elaboración de una escultura común.

Desarrollo: En esta actividad se trata de elaborar una gran escultura contando con la colaboración de todos los niveles educativos. Se elige un tema (puede ser el seleccionado para la Semana Cultural, Carnaval u otros eventos celebrados en el colegio), se marcan unas directrices comunes para la elaboración de la escultura (tamaño, materiales a utilizar, ubicación, tiempo,…) y, posteriormente, viene la fase creativa: cada clase/nivel/ciclo, a través de una “lluvia de ideas”, decide el trabajo que va a realizar y cómo se va a llevar a cabo. Tras la fase de elaboración, se unen todas las partes y se compone una gran escultura. El resultado puede ser de lo más interesante, respetando siempre la originalidad de cada parte y comprobando el enriquecimiento de una actividad gracias a la creatividad de nuestro alumnado.

Recursos: Materiales necesarios para la elaboración de la escultura. Materiales de reciclaje (cajas de cartón, envases, pasta de papel, etc.).

Tiempo: Dependerá de la metodología de trabajo utilizada para la elaboración de la escultura.

Observaciones: Una variante de esta actividad podría ser que la escultura elaborada pase a formar parte de la decoración del centro, dándole un carácter permanente.

En la realización de esta actividad, de forma complementaria, se trabaja un aspecto muy importante: las aportaciones individuales son imprescindibles para conseguir

un objetivo común. Serviría, por tanto, para desarrollar también la fortaleza nº 13 –Ciudadanía–.

Somos…

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Fomentar el desarrollo de la creatividad e imaginación mediante el uso de la mímica.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende desarrollar la creatividad a través de las posibilidades expresivas del esquema corporal, mediante la utilización del lenguaje gestual, la mímica. Se trata de preparar un "taller de mímica", donde se van proponiendo una serie de modelos a imitar, primero por parte del profesor y, posteriormente, serán los propios alumnos los que hagan sus propuestas: animales, personajes, prendas de vestir, herramientas, elementos del espacio y de la naturaleza, y todo tipo de objetos. Nuestros chicos tienen que representarlos a través de gestos y movimientos.

Los modelos a imitar variarán en función de la edad:

–Educación Infantil: animales, personajes y objetos ("Todos somos osos, tortugas, serpientes,…; gigantes, enanitos, robots, soldados,…; pelotas saltarinas, pompas de jabón,…; tijeras que cortan, gomas que borran,…").
–Educación Primaria: elementos de la naturaleza y del espacio ("Somos árboles que mueve el viento, plantas que reciben la luz del sol y crecen, hojas que el viento arrastra; la Tierra que gira alrededor del Sol; los planetas que giran en torno a su órbita;…"); personajes (un grupo musical, bailarines, azafatas, esquiadores, futbolistas,…); objetos (pinceles, martillos, taladros,…).
–Educación Secundaria: personajes y situaciones ("Somos políticos, humoristas, vendedores de libros, jurado de un juicio, tutores de un niño o niña; coreógrafos; diseñadores de escenarios; decoradores; futbolistas, boxeadores, patinadores,…").

Al finalizar cada escenificación, realizaremos una valoración global sobre la misma: si nos ha gustado o no y por qué; ¿qué podríamos añadir?, ¿qué ha faltado? ¿cómo podríamos mejorarla?,…

Recursos: Gestos, movimientos y sonidos realizados con el propio cuerpo.
Tiempo: Sesiones de 45 minutos, aproximadamente. El número de sesiones vendrá determinado por la cantidad de situaciones a escenificar, así como también por la edad del alumnado.
Observaciones: Las representaciones pueden llevarse a la práctica utilizando diferentes agrupamientos. En Educación Infantil es importante iniciarlas a nivel colectivo, para favorecer la desinhibición. En Educación Primaria y Secundaria pueden organizarse por parejas, en pequeño o gran grupo, para enriquecer la representación con la aportación creativa de todos los miembros. En todas las etapas se hará especial hincapié en favorecer una actitud de respeto hacia todos los compañeros.

Fortaleza nº 2

Curiosidad [interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias]. Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

Fortaleza nº 4

Amor por el aprendizaje. Llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos, ya sea por sí mismo o mediante un aprendizaje formal. Está obviamente relacionada con la fortaleza de curiosidad pero va más allá, describiendo una tendencia sistemática a añadir cosas a lo que uno sabe.

Hemos optado por tratar conjuntamente las fortalezas nº 2 y 4 (de acuerdo con el orden establecido en la clasificación de Peterson y Seligman, 2004), pues creemos que están estrechamente relacionadas, hasta tal punto que consideramos probable que, en un futuro, puedan unificarse en una sola. No sería extraño, ya que ambos autores han advertido reiteradamente que el listado de fortalezas personales que ellos han descrito está sujeto a revisión permanente, dependiendo de los resultados futuros de la investigación en torno al tema. Bajo nuestro punto de vista, nos parece que la fortaleza nº 2 es la base previa y el sustento de la 4: si una persona siente curiosidad y está motivada por conocer, llegará a desarrollar amor por el aprendizaje y a disfrutar aprendiendo.

Para potenciar ambas fortalezas en la escuela, en vez de describir ejemplos concretos de actividades, nos parece más adecuado dar unas orientaciones generales que pueden ser más útiles para la práctica, ya que son fortalezas cuyo desarrollo implica cambios globales y permanentes en nuestra forma de enseñar y aprender, y no pueden reducirse a meras actividades puntuales.

Una observación que preocupa a muchos docentes e investigadores es el hecho de que los niños, desde edades muy tempranas, muestran gran curiosidad y sed de conocimiento, y posteriormente, van perdiendo estas inclinaciones. Diversas investigaciones a nivel internacional permiten constatar este hecho, reflejando un porcentaje muy elevado de alumnos que, conforme avanza su experiencia en la escuela, se muestran desmotivados o aburridos ante lo que allí se les ofrece (Shernoff y Csikszentmihalyi, 2009). Desde nuestro punto de vista, consideramos que estos datos hay que interpretarlos teniendo en cuenta dos factores generales que intervienen en el aprendizaje escolar (dando por supuestas unas capacidades intelectuales normales y descartando cualquier otro foco de dificultades de aprendizaje):

–Unos componentes internos, muy vinculados al propio alumno: la motivación y el esfuerzo. Para aprender es preciso que el niño esté interesado y, además, aprender supone un esfuerzo, incluso aunque nos guste aquello en lo que estemos trabajando. Aquí pueden originarse muchos de los problemas de desmotivación del alumnado, ya que la mayoría de las personas somos reacias a hacer cosas que no nos atraen y que además requieren un trabajo arduo.

–Aspectos externos al alumnado: el factor esencial aquí es *cómo enseñamos los docentes*. Dependiendo de nuestra actitud y de la metodología que utilicemos en las aulas, podemos potenciar la motivación del alumnado y su gusto por aprender, o bien producir el efecto contrario. También aquí es fundamental la intervención de la familia y de todas las personas que forman el entorno del niño.

Muchas polémicas tradicionales en educación se zanjarían si tuviéramos en cuenta por igual los dos aspectos mencionados. La desmotivación del alumnado no puede achacarse exclusivamente a los alumnos, ni únicamente a cómo enseñan los docentes, sino que depende de ambos factores por igual. En la práctica, los dos componentes están muy relacionados: si el profesorado adopta un modo de enseñar motivador, los alumnos tendrán más posibilidades de interesarse y aumentará su esfuerzo en las tareas. A partir de estas consideraciones, vamos a proponer a continuación algunas estrategias para fomentar las fortalezas de curiosidad y amor por el aprendizaje.

1. ***El ejemplo del profesor, como persona curiosa e inquieta por aprender, y el apoyo de las familias.*** En primer lugar, hay que destacar el importante papel que tenemos los adultos como ejemplo y modelo a imitar. Si nosotros mismos no mostramos curiosidad y amor por el aprendizaje, difícilmente podremos contagiar estas actitudes a nuestro alumnado. Es fundamental, por tanto, que en cada tarea que planteamos en clase, en el día a día de nuestro trabajo como docentes, seamos capaces de irradiar un sincero entusiasmo hacia el aprendizaje, a través de nuestra actitud interna, nuestras palabras, nuestra expresión facial y corporal, y nuestros actos. Al mismo tiempo, la actitud de las familias es igualmente esencial: un entorno familiar donde los padres sean un buen ejemplo de aprendices entusiasmados, que disfrutan leyendo, interesándose por lo que sucede en el mundo, participando en actividades culturales, etc., resultará inmensamente enriquecedor y estimulará a los hijos para potenciar su curiosidad y amor por aprender.

2. ***Potenciar aficiones.*** Las personas que cultivan determinadas aficiones y les dedican tiempo en su vida, tienen muchas posibilidades de disfrutar y encontrar felicidad haciendo aquello que les motiva. Desde la escuela y la familia es posible plantear infinidad de temas que pueden despertar el interés de niños y jóvenes, y aficionarles a cultivar diversos aprendizajes. La fauna, la botánica, la astronomía, los deportes, la música,…, son algunas de las muchas propuestas posibles. Un ejemplo que puede "enganchar" a muchas personas es el estudio de las aves –ornitología–: a partir de la observación de los pájaros que viven en las proximidades del colegio o de nuestra casa, podemos sugerir a nuestros hijos o alumnos que investiguen más a fondo cómo son esas aves, qué formas y colores tienen, cómo es su canto, cuáles son sus costumbres,... Podemos apoyar esta afición comprando guías de campo para la identificación de las aves, y fomentando salidas para realizar observaciones con prismáticos, construyendo un comedero para aves en casa o en la escuela para observar de cerca a los pájaros que acudan, etc. Con el tiempo, esta y otras aficiones semejantes podrán irse consolidando y permitirán a nuestros hijos y alumnos desarrollar las fortalezas de curiosidad y amor por el conocimiento, y otras muy relacionadas como la perseverancia o la apreciación de la belleza. El cultivo de estas fortalezas a través de aficiones constituye una indudable fuente de disfrute y felicidad.

3. *Apreciar el aprendizaje por lo que nos aporta en el presente.* Ben-Shahar (2007, p. 43 y sigs.) ha destacado un importante error de nuestra cultura actual, que afecta no solo a nuestro aprendizaje sino, en general, a nuestra actitud global ante la vida. Consiste en el hecho de que no solemos disfrutar con cada objetivo que alcanzamos por sí mismo, sino que inmediatamente nos concentramos en el siguiente objetivo y pensamos que la felicidad se hallará en algún momento futuro, pero no aquí y ahora. En la escuela, igualmente, tendemos a enfatizar que los aprendizajes servirán para el futuro –preparatorios de otros aprendizajes o para cuando seamos adultos y trabajemos–, en vez de destacar el valor actual de los mismos. Por tanto, se trataría de ayudar a los alumnos a valorar y disfrutar los aprendizajes, no solo por su valor futuro, sino también por el placer que nos pueden dar en el presente.

Un educador imaginativo e ilusionado puede ser capaz de descubrir a sus alumnos dimensiones ocultas de disfrute en los aprendizajes. Una buena estrategia puede ser convertir el placer por aprender en tema de conversación en el aula, preguntando a los alumnos cómo se sienten ante determinados trabajos y explorando con ellos posibles vías para disfrutar más mientras se aprende. Esto es aplicable incluso en aquellas tareas aparentemente más mecánicas y poco atractivas. Hasta una aburrida página de caligrafía en 1º de Primaria puede convertirse en fuente de disfrute, si sabemos descubrir en ella el placer de deslizar el lápiz concentradamente en cada trazo, planteando cada línea del cuaderno como un reto que podemos superar, recreándonos en cómo vamos mejorando respecto a páginas que hicimos en días anteriores, “saboreando” la contemplación de las grafías que nos han salido estupendamente, etc. Valorar los aprendizajes por lo que nos aportan *tanto en el presente como para el futuro*, además, puede contribuir a generar un cambio de hábitos que nos ayude a ver que la felicidad no está en un momento futuro y distante, sino que se halla oculta en todas las circunstancias presentes, y podemos encontrarla y disfrutarla *aquí y ahora.*

4. *Introducir en el aula temas muy diversos y que tengan capacidad de incitar la curiosidad y el deseo de conocer.* Para alimentar la curiosidad natural y la sed de aprendizaje que la mayoría de los niños pequeños suelen mostrar, es preciso que el aula sea un lugar que realmente inspire y provoque el deseo por aprender. Los educadores podemos fomentar gran cantidad de estrategias para ello: proponiendo temas que resulten atractivos y estén vinculados con los intereses del alumnado; planificando salidas a museos, excursiones, teatros, exposiciones o conciertos; realizando el seguimiento de noticias de interés a través de la prensa, televisión o Internet; etc.

Es importante no limitarse a lo que marcan los libros de textos, que tan a menudo se convierten en una prisión que constriñe rígidamente lo que debe enseñar el profesorado y lo que deben aprender sus alumnos. Para ello, hay que saber aprovechar circunstancias de actualidad y traerlas al aula como objeto de estudio, conectándolas con los contenidos del currículo y abordándolas desde una perspectiva vinculada con la realidad. También puede ser muy estimulante echar mano de las aficiones que algunos alumnos cultivan, dándoles la posibilidad de que expongan sus conocimientos a sus compañeros, y animando así a otros a engancharse a nuevas formas de aprender y disfrutar en su tiempo libre.

5. ***Potenciar el interés por lo que sucede más allá de uno mismo y de su entorno inmediato***. Por suerte, la realidad es tan inmensamente compleja que siempre es posible encontrar temas que nos lleven más allá de nuestro propio mundo, y nos abran la curiosidad y el deseo de aprender cosas nuevas. Existen muchas posibilidades: potenciar la lectura de la prensa y de Internet para conocer lo que sucede en otros lugares del mundo, estudiar otras culturas (su historia, costumbres, idiomas, tradiciones,...), llevar a cabo un proyecto de trabajo acerca de un tema relacionado con otros países y culturas (siguiendo la metodología de proyectos), organizar jornadas interculturales en las que podamos conocer la riqueza y diversidad de los países de procedencia del alumnado del centro, etc.

6. ***La lectura como fuente de placer y conocimiento.*** En todos los centros debería existir un Plan Lector que estableciera directrices consensuadas acerca de cómo potenciar la lectura y animar a los alumnos a su uso y disfrute. La biblioteca del centro y las posibles bibliotecas de aula deberían convertirse en motores del aprendizaje, como lugares donde encontrar el conocimiento y, además, obtener placer por leer y aprender. El lenguaje escrito es una de las principales vías de adquisición de los saberes, pero también puede convertirse en una fuente de deleite por sí misma. Aquellos niños y jóvenes que tengan la suerte de adquirir en la escuela la afición por la lectura, dispondrán en su vida presente y futura de una fuente de felicidad que les permitirá ampliar sus horizontes, potenciar su imaginación y aprender permanentemente.

7. ***Mejorar el clima de aprendizaje en las aulas.*** Como ya hemos comentado en esta misma obra, es fundamental crear las condiciones metodológicas y organizativas adecuadas para potenciar aprendizajes más significativos y motivadores. En este punto nos limitaremos a recordar lo ya expuesto en el capítulo 8, respecto a dos cuestiones de suma importancia:

- Diseñar actividades de aprendizaje que permitan "**fluir**".
- Introducir en el propio estilo de enseñanza **cambios metodológicos** como los ya explicados en dicho capítulo. La globalización, la interdisciplinariedad, el trabajo por tareas, el socioconstructivismo y el trabajo por proyectos, son algunas de las líneas metodológicas o enfoques que más posibilidades tienen de fomentar la curiosidad y el amor por el aprendizaje.

De nuevo, volvemos a insistir en que ninguna metodología tiene la supremacía ni constituye una panacea que vaya a resolver todos los problemas de la educación. Cada situación de aprendizaje es susceptible de ser abordada mejor mediante unas metodologías que a través de otras, y lo recomendable es **que coexistan diversas metodologías** en nuestra forma de trabajar en las aulas.

8. Enseñar a aprender (Competencia de aprender a aprender).

Las siete recomendaciones anteriores iban encaminadas a potenciar el interés del alumnado y desarrollar su amor hacia el aprendizaje, pero todavía es necesario algo más. No basta solo con la disposición a aprender, sino que además es necesario dotar al alumno de herramientas que le permitan *aprender a aprender*, y para ello debe conocer

sus propios procesos de aprendizaje y cómo hacerlos más sistemáticos y eficaces. “Aprender a aprender” es una competencia básica que, si se trabaja adecuadamente, ayudará al alumno no solo en su etapa de escolarización, sino también cuando sea un adulto, de modo que pueda aprender permanentemente a lo largo de su vida y de forma autónoma.

Para potenciar la competencia de aprender a aprender, Martín y Moreno (2007) han propuesto un conjunto de sugerencias que nos parecen sumamente útiles y que vamos a describir a continuación de modo breve, recomendando encarecidamente la lectura de dicha obra por su interés en este ámbito:

- *Hacer del aprendizaje un contenido de las conversaciones en el aula.* Podemos aprovechar muchas situaciones de trabajo en el aula para suscitar coloquios con los alumnos acerca del aprendizaje. Esto permite tomar conciencia de cómo aprendemos, qué dificultades tenemos y cómo podemos afrontarlas. Es importante que estas conversaciones no estén descontextualizadas; lo mejor es tratarlas dentro de cada área del currículo y vincularlas con los procesos de aprendizaje específicos de cada una.

- *Preocuparse por las concepciones sobre el aprendizaje.* Se trataría de trabajar las ideas de los alumnos –y de los docentes– sobre tres temas:

  .La inteligencia, el conocimiento o la ciencia en general.
  .El aprendizaje.
  .Uno mismo como aprendiz.

Esto nos permitirá ser conscientes de nuestras ideas y expectativas sobre el aprendizaje, identificar concepciones erróneas y valorar mejor nuestras propias expectativas como aprendices.

- *Promover un enfoque reflexivo y estratégico al enfrentarse con las tareas de aprendizaje.* Los alumnos deben adquirir hábitos para planificar y supervisar su propio trabajo, y para ello debemos acostumbrarles a trazarse planes antes de abordar las tareas, especialmente cuando estas son complejas, así como enseñarles estrategias para supervisar lo que vamos realizando y el resultado final. Hay tres pasos que son fundamentales en la mayoría de las tareas:

  .Preparación y planificación de la tarea.
  .Control de lo que vamos haciendo.
  .Supervisión de los resultados.

Las dos autoras citadas (Martín y Moreno, 2007) recomiendan potenciar el hábito de pensar sobre el aprendizaje, pero al mismo tiempo advierten de la necesidad de que los alumnos no se obsesionen en exceso: si están constantemente supervisando su trabajo, corren el riesgo de que este se ralentice o que se haga más tedioso.

- *Incluir inexcusablemente el lado social y afectivo de aprender a aprender.* El conocimiento no implica solo aspectos cognitivos, sino que las emociones y las relaciones con los demás están presentes en él constantemente. Los aspectos sociales del aprendizaje se centran en el hecho de aprender con otros, y para ello nada mejor que

potenciar en nuestras aulas el aprendizaje cooperativo. Respecto a los aspectos afectivos, debemos tener presentes continuamente diversos factores emocionales que pueden afectar positivamente al rendimiento escolar, tales como la autoeficacia, la autoestima, la motivación, la perseverancia y la capacidad para evitar distracciones.

- *Leer y escribir para aprender*. La lectura y la escritura son dos de las herramientas indispensables para el aprendizaje, y su correcta enseñanza es determinante para la adquisición de la mayoría de los conocimientos. Por tanto, desde los inicios del aprendizaje del lenguaje escrito debemos cuidar aspectos como la comprensión lectora, la adquisición de vocabulario, la lectura expresiva en voz alta, la rapidez y eficacia de la lectura silenciosa, la correcta expresión escrita –ortográfica y sintáctica–, la claridad de las ideas que se plasman en la escritura, la capacidad para seleccionar y transformar la información procedente de fuentes escritas, etc.

- *Aprender a aprender a través de la evaluación*. La evaluación es un proceso en el que los alumnos deberían tener protagonismo, intentando hacerles partícipes para que tomen conciencia de cómo aprenden y cuáles son los resultados que van obteniendo en su aprendizaje. Existen muchos modos de implicar a los alumnos en su propia evaluación: la autoevaluación, la coevaluación –entre alumnos o alumno-profesor–, los portfolios,…

Finalmente, cabe añadir algunos comentarios sobre las clásicas "técnicas de estudio" que, a nuestro entender, deben tenerse presentes pero considerando que no son el único contenido a trabajar dentro de la competencia de aprender a aprender, sino un aspecto más incluido en aquella, y que su importancia radica en dotar a los alumnos de estrategias para organizar su trabajo personal, así como sus horas de estudio en casa. Por otra parte, hay que advertir muy especialmente que estas técnicas no deberían ser enseñadas como un contenido aislado y al margen de las áreas del currículo, sino dentro de estas y aprovechando las actividades que estemos llevando a cabo en el aula. Existe en el mercado gran cantidad de bibliografía y de programas dirigidos a mejorar las técnicas de estudio, y el profesorado puede seleccionar, utilizar y adaptar aquellos materiales que considere convenientes. Por tanto, nos limitaremos aquí a enunciar algunos de los elementos básicos que consideramos que no deberían faltar en cualquier programa de técnicas de estudio que diseñemos para nuestros alumnos:

- Hábitos básicos para el trabajo tanto en la escuela como en casa, y que pueden potenciarse ya desde la Educación Infantil: sentarse correctamente, relajarse, trabajar con autonomía, realizar los trabajos con orden y limpieza, anotar las tareas para casa en una agenda personal, etc.
- Normas de trabajo en las diversas áreas: utilización de los cuadernos, realización de esquemas, cómo resumir o memorizar, manejo de diccionarios, representación de datos,…
- Lectura eficaz y expresión escrita correcta.
- Técnicas motivacionales: saber planificarse y responsabilizarse de las tareas, afrontar el fracaso, etc.
- Cómo organizarse el trabajo en casa: condiciones ambientales (iluminación, ventilación, mesa y estanterías ordenadas,....), realizar prelecturas exploratorias y lectura

comprensiva de los textos a estudiar, subrayado, elaborar esquemas y resúmenes, memorizar (ayudas nemotécnicas), anotar las dudas para consultarlas en clase,...
- La colaboración de las familias, como elemento indispensable para garantizar un buen seguimiento de los avances de los hijos, de modo coordinado entre padres y profesores.

Fortaleza nº 3

Apertura mental [juicio, pensamiento crítico]. Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz de cambiar las propias ideas en base a la evidencia. Ponderar adecuadamente cada evidencia.

Me gusta porque… y porque…

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Iniciar en el alumnado el proceso de pensar sobre las cosas, analizar las diferentes posibilidades y, finalmente, sacar conclusiones.

Desarrollo: Con esta actividad se trata de iniciar a los niños en la toma de decisiones de forma reflexiva y, al mismo tiempo, expresando sus gustos. Intentaremos que nuestros alumnos empiecen a tomar conciencia de la importancia de pensar sobre las cosas, analizar sus diferentes posibilidades y matices antes de tomar decisiones o sacar conclusiones, evitando así decisiones o conclusiones precipitadas que, posteriormente, es necesario modificar en base a la evidencia. Además y de forma paralela, habituaremos a nuestros alumnos a escuchar las decisiones y conclusiones de los demás con un espíritu crítico, intentando realizar críticas a las decisiones y conclusiones de los otros buscando siempre argumentos positivos, para intentar no herir los sentimientos de las otras personas.

Para realizar esta actividad, la maestra preparará dos globos: uno con una cara alegre y otro con una cara triste. Los alumnos se sentarán formando un semicírculo; la maestra se pondrá en el centro e irá enseñando imágenes en las que aparezcan situaciones de la vida cotidiana:

- Niños jugando en el arenero, al fútbol, a perseguirse, en el parque,…
- Niños ayudándose unos a otros (a terminar el trabajo, a ponerse las prendas de vestir, a recoger y ordenar los juguetes,…).
- Peleas de niños.
- Formas de ayudar en casa y en la escuela: poner la mesa, recoger sus cosas, cuidar a las mascotas, ayudar en el cuidado de un bebé, ayudar en la cocina,…
- Comer solo, dormir solo,…
- Ir al cine, al museo, a la biblioteca, a la ludoteca,…

La maestra enseñará una de estas imágenes y pedirá que se ponga en el centro uno de los alumnos, que tendrá que examinar la imagen presentada. Una vez que la haya observado detenidamente, elegirá el globo de la cara sonriente o el globo de la cara triste, en función de las sensaciones que le haya producido la observación de la situación. Posteriormente expresará su preferencia: "A mí me gusta porque…", o "A mí no me gusta porque…". Los demás compañeros valorarán la decisión expresada, emitirán también su propia valoración de la situación y, finalmente, entre todos, una vez descubiertas todas las posibilidades o matices, se decidirá si la decisión era la más adecuada y si es necesario corregir en base a las valoraciones realizadas por todo el grupo. El grupo clase decidirá si el niño o niña que ha sido elegido para sacar conclusiones sobre la situación observada tiene que cambiar sus propias ideas, y el propio sujeto tendrá que cambiarlas en base a la realidad constatada.

Recursos: Globos. Láminas con imágenes.

Tiempo: Cada situación presentada se puede trabajar en una sesión de 30 minutos. El número total de sesiones dependerá del número de situaciones que se deseen trabajar.

Observaciones: Todas las decisiones y conclusiones tienen que ser aceptadas de igual modo. Lo más importante es "la recepción por parte de los demás": hay que recibirlas siempre con espíritu crítico, independientemente de quién las emita. De la misma manera tiene que recibirlas la persona emisora de las mismas. Además, hay que intentar en todo momento justificar las decisiones y descubrir entre todos las diferentes posibilidades, facilitando la apertura mental del alumnado.

En nuestras aulas, esta fortaleza podemos trabajarla en numerosas ocasiones que se nos presentan en la vida escolar: en la asamblea, cuando hablamos del fin de semana y cada uno expresa lo que más le ha gustado o no y por qué, cuando contamos cuentos o historias, cuando presentamos nuevos materiales relacionados con el tema que estamos trabajando,… En todas estas ocasiones, intentamos expresar nuestras opiniones, siempre justificándolas, las valoramos y las analizamos entre todo el grupo, descubrimos nuevas posibilidades y, finalmente, llegamos a la conclusión más adecuada, teniendo en cuenta dos aspectos fundamentales: juicio y pensamiento crítico.

Problema viajero

Nivel: Educación Infantil y 1º Ciclo de Primaria.

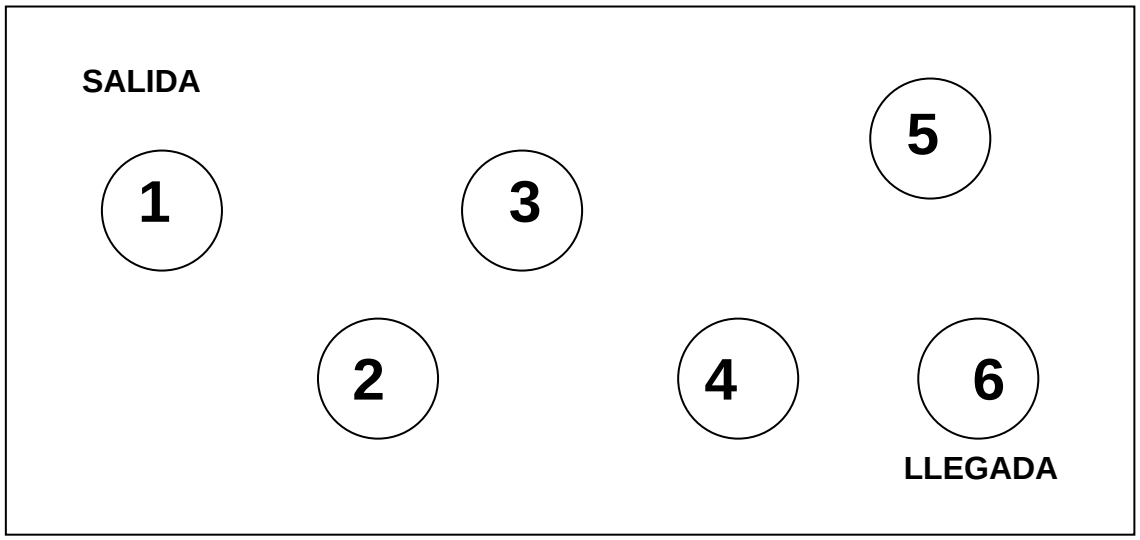
Objetivo: Habituarse y descubrir la importancia de tomar decisiones siguiendo siempre un plan de actuación.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que los niños se acostumbren a tomar decisiones siguiendo siempre un plan de acción, que les permita tener en cuenta todas las posibilidades y matices, al mismo tiempo que les ayude a reconocer y asumir la responsabilidad de las acciones realizadas: por una parte, tomando conciencia de las consecuencias desencadenadas por sus propios actos y, por otra, proponiéndose como objetivo superarlas. Es un camino difícil a recorrer, pero inevitable si queremos que nuestros alumnos se conviertan en adultos responsables, capaces de tomar sus propias decisiones de la forma más adecuada.

En un primer momento, planteamos a nuestros chicos una situación problemática en clase. Por ejemplo: "Un niño o niña reconoce que se pelea con frecuencia o que ac-

túa de una forma violenta”. En segundo lugar, presentamos un plano que nos ayudará a resolver el “problema”, realizando un sencillo viaje que consta de 6 etapas:

1ª. Reconocimiento del problema y compromiso de solucionarlo: en esta etapa, se pretende que el niño reconozca su comportamiento poco adecuado, valore las consecuencias de su actuación y se comprometa a solucionarlo. (No tengo que pelear/pegar porque hago daño a los demás).
2ª. Proponerse la meta a conseguir. (No voy a pelear/pegar más a nadie).
3ª. Buscar ayudas para conseguir la meta: Se trata de pensar qué se puede hacer para alcanzar la meta deseada. (Llevar un gomet en la mano para acordarme, decirle a mi amigo que me vigile, que me lo recuerden mis compañeros,…).
4ª. Analizar las ayudas para elegir la más adecuada. (¿Qué pasará si…?). En esta etapa, se trata de que el profesor, a través de preguntas, explicaciones o mediante la puesta en práctica de la acción elegida, ayude al niño a prever los resultados de las diferentes ayudas. Es muy importante que el autor valore acciones y consecuencias. (Si llevo un gomet, no se me olvida; si mi amigo me vigila, me lo recordará; si me lo recuerdan mis compañeros, no se me olvida;…).
5ª. Elección: Se trata de seleccionar una de las ayudas. El alumno tomará la decisión de forma independiente y responsable.
6ª. Comprobación de la puesta en práctica: Durante un tiempo y de forma regular, es conveniente realizar un seguimiento de la conducta a modificar.
–Cuando el plan va funcionando, se debe expresar nuestra satisfacción ante los logros del niño (¡estás consiguiendo lo que te has propuesto!; ¡fenomenal, lo vas a conseguir!,…).
–Cuando el plan no ha funcionado, hay que ser modelo de pensamiento positivo y podemos animarle a que inicie otra vez el viaje.



Recursos: Plano del viaje.
Tiempo: El viaje completo se puede realizar en dos o tres sesiones, dependiendo del alumnado con el que estemos trabajando.
Observaciones: El plano se elaborará en una cartulina y, para resultar más atractivo y motivador para nuestros chicos, “simulará” el mar (islas, agua, peces,…). Un barquito marcará el rumbo del viaje y se irá moviendo de una isla a otra (las islas son los nú-

meros) a medida que vayamos avanzando en los diferentes pasos del plan de actuación.

Un mikado especial

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Habituarse a sacar conclusiones y a tomar decisiones tras reflexionar y analizar todas las posibilidades.

Desarrollo: El objetivo de esta actividad es el mismo del tradicional juego chino "mikado": pensar antes de actuar y tener en cuenta las repercusiones de tomar una decisión precipitada. Se trataría de elaborar los "palillos" de este juego a base de tiras de papel de colores que luego se enrollan: cada rollito, según su color, tendría un mensaje diferente (pagar una prenda o realizar una orden) y un valor diferente (número de puntos); el rollito de color blanco sería el mikado. El desarrollo de la actividad sería igual que en el juego chino: todos los rollitos de colores se esparcen en el espacio de juego realizando un movimiento circular. Posteriormente cada participante, por turno, tiene que intentar levantar un rollito pero sin que se mueva ninguno de los otros. A partir del momento en que levantamos el "mikado", nos podemos ayudar de este para levantar los otros rollitos que se han quedado en la parte de abajo. Esto que parece algo muy simple, para obtener un buen resultado requiere que, previamente, antes de mover, nos hagamos las siguientes preguntas:

- ¿Cuál quiero mover?
- ¿Por qué?
- ¿Qué pasará si…?

Los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo. La maestra será la encargada de esparcir los rollitos en el centro del círculo. Cada niño, respetando su turno, saldrá al centro y decidirá cuál quiere coger (recordando siempre las preguntas previas) y comprobando, de forma instantánea, el resultado. Si ha conseguido cogerlo sin mover ninguno de los otros, se lleva el rollito, lo abre, lee el mensaje que contiene (pagar una prenda o realizar una orden) y si lo consigue se lleva los puntos correspondientes a ese color. Si al levantar el rollito elegido movemos otros, perdemos el turno y no nos llevamos ese rollito. Gana quien haya conseguido más puntos.

Recursos: Folios de colores y rotuladores.
Tiempo: Cada partida puede durar, aproximadamente, media hora.
Observaciones: Hay que intentar que los niños tomen conciencia de que lo más importante no es conseguir el mayor número de puntos, sino pensar cuál es la estrategia más adecuada para que no tenga repercusiones negativas: pienso bien cuál es el que tengo que mover para evitar el desplazamiento de los otros, qué pasa si muevo el verde o el amarillo, etc. Como el resultado es inmediato, los niños se dan cuenta de las repercusiones que conlleva actuar sin pensar previamente, y esto es un aviso que nos indica la necesidad de cambiar en base a los resultados y a la evidencia.

La otra historia de Caperucita

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Ampliar los puntos de vista del alumnado.

Desarrollo: Sentados en corro, contamos una versión diferente de este cuento, donde el protagonista es el lobo y es el objeto de las bromas y el mal comportamiento de Caperucita. Abrimos un debate con el alumnado y comentamos sobre el cuento: protagonistas, argumento, final,… Lo comparamos con la versión original del cuento que conocen. Podemos cumplimentar un cuadro de doble entrada escribiendo lo fundamental de los aspectos anteriores: protagonistas, argumento, final,... Lo hacemos con las dos versiones del cuento.

Recursos: Los cuentos.
Observaciones. 1) Podemos potenciar la educación emocional, animando a los alumnos a ponerse en el papel de los personajes, valorar cómo se sienten, etc. –empatía–. 2) Podrían servir también otros cuentos donde podamos cambiar los roles tradicionales de los personajes.

Rincones de opinión

Nivel: Educación Primaria
Objetivo: Habituarse a tomar decisiones propias analizando previamente todas sus consecuencias.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que nuestros alumnos aprendan a buscar soluciones “propias” a los problemas que surgen en su vida diaria, y no siempre sea necesaria la intervención de un adulto. Siguiendo esta línea de actuación, tenemos que transmitirles la importancia de que la solución adoptada siempre hay que intentar que sea la más adecuada. Para ello, es necesario analizar y evaluar todas las consecuencias que cada una de estas soluciones conlleva, antes de precipitarnos y elegir la opción menos afortunada.

En un primer momento, en gran grupo, planteamos a nuestros alumnos las siguientes preguntas: “¿Qué problemas tenemos?, ¿cuál es tu problema más importante en este momento?” Dejamos que los alumnos se expresen y, ante cada una de las manifestaciones, el profesor escucha a los chicos, apunta el problema en la pizarra y concluye diciendo: “Así que el problema es…”.

Posteriormente, una vez que todos los componentes del grupo clase se han manifestado y, recogidas todas las aportaciones, entre todos seleccionamos uno de los problemas. El alumno que lo ha expresado se coloca en el centro y emite la frase: “Mi problema es…”, y el resto de la clase se reparte en grupos pequeños, de manera que cada grupo se coloca en un rincón de la clase y, entre todos los miembros del equipo, tienen que decidir cuál es para ellos la solución más adecuada. Una vez decidida, la escriben en una hoja de papel y la muestran, para que el niño que ha planteado el problema mire en todas las direcciones y elija la que considera más apropiada. Mientras tanto, cada grupo intenta convencerle de que la suya es la mejor opción.

Finalmente, cuando la elije, todos aplauden y se sientan en círculo, intentando analizar las consecuencias de haber seleccionado esa solución. Si los miembros del grupo clase, en general, consideran que no es la opción más adecuada, el alumno que ha planteado el problema elige otra de las opciones ofertadas; así hasta analizarlas todas. Si ninguna de las soluciones aportadas por los grupos es la más apropiada, volverán a juntarse los grupos para pensar otras cuatro soluciones, asignando cada vez un rincón diferente de la clase para la nueva solución.

Recursos: Hojas y rotuladores para escribir las "soluciones".
Tiempo: La primera sesión de 60 minutos, aproximadamente (lluvia de ideas, recoger aportaciones, explicar la dinámica de trabajo y solucionar un problema). Las sesiones posteriores pueden ser de 30 minutos para resolver cada problema.
Observaciones: Sería recomendable que las soluciones aportadas tengan un carácter creativo. Además, hay que hacer especial hincapié en la idea de que debemos aprender a pensar críticamente, para intentar llegar a la mejor solución y obtener unos resultados óptimos. Esta actividad también nos ayuda a ser conscientes de que, en ocasiones, hay que cambiar y modificar las propias opiniones en base a la evidencia.

El elefante y los ciegos

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Comprender que hay muchos puntos de vista ante una misma situación.

Desarrollo: Contamos a los alumnos la antigua y célebre parábola del elefante y los seis sabios ciegos. A continuación, reflexionamos sobre lo siguiente: los ciegos, tras tocar una parte del elefante, describían algo distinto cada uno. Nuestras percepciones, impresiones o conocimientos previos de algo, hacen que construyamos una imagen distinta de un mismo asunto, que no siempre se corresponde con la realidad. Realizamos un debate sobre el tema, tratando de llegar a la conclusión de que nuestras perspectivas sobre las cosas suelen ser parciales, y que es necesario saber conjugar nuestro punto de vista con el de los demás, para obtener una visión más ajustada de la realidad.

Recursos: Cuento "El elefante y los seis sabios". Si no se dispone de él, puede obtenerse una versión del mismo en:
http://iesalmijar.wordpress.com/2008/01/11/cuento-de-la-semana-el-elefante-y-los-seis-sabios/
Tiempo: Media hora, aproximadamente.

Percepciones

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Observar cómo una imagen es diferente según el punto de vista que adoptamos.

Desarrollo: Mostramos imágenes en una presentación PowerPoint. Las pasamos una a una y comentamos lo que muestran, cuántos objetos o personas aparecen, si es posible apreciar puntos de vista diferentes ante misma imagen, etc. Después, debatimos sobre lo observado (al igual que hicimos en la actividad titulada “Cuadros”), tratando de extrapolarlo a nuestro modo cotidiano de analizar la realidad: ¿hay un único punto de vista de lo que observamos, de lo que nos ocurre,…?, ¿nuestra percepción es objetiva o no?, ¿cómo condiciona esto nuestras opiniones o decisiones?, etc.

Recursos: Presentación PowerPoint con imágenes sugerentes, con percepciones curiosas de la realidad o con ilusiones ópticas. En Internet pueden localizarse muchas presentaciones de este estilo, por ejemplo en esta dirección:
http://platea.pntic.mec.es/~jescuder/ilusione.htm
Tiempo: En torno a media hora.

¿Qué comprarías?

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Establecer comparaciones entre productos según criterios. Tomar decisiones consensuadas y mediante la argumentación.

Desarrollo: Proponemos al alumnado que vamos a adquirir una cámara de fotos para la clase y que van a colaborar en su elección. Damos al grupo clase las siguientes consignas: el precio aproximado y las características principales de la cámara (resolución, objetivo, complementos,…). Debemos elegir por consenso un modelo, el mejor en relación calidad-precio (la más barata que tenga las características elegidas). Por grupos, les proporcionamos folletos y direcciones web para la búsqueda de los productos. Una vez localizados estos, deben seleccionar cinco del precio marcado y comparar todas las variables, cumplimentando una plantilla diseñada al efecto. Finalmente eligen una cámara (la mejor en relación calidad-precio), de modo consensuado entre los miembros del equipo. Un portavoz de cada equipo expone la opción que han escogido, argumentando su elección, y al final consensúan una cámara entre todos.

Recursos: Folletos, páginas web y plantilla para visualizar la comparativa de productos.
Observaciones: Los propios alumnos pueden decidir qué precio ha de tener aproximadamente la cámara y las características más importantes que debe tener, según su criterio. El profesorado que trabaje sistemáticamente de modo cooperativo, puede dar esta opción: el trabajo en grupos se realizará con la estructura de equipos cooperativos estables, asumiendo los roles y organización propios de esta metodología. El producto a elegir puede variar (un reproductor de MP3, un televisor, un videoproyector, etc.). También la tarea puede variar: por ejemplo, puede organizarse una merienda en clase y prepararla según criterios económicos y nutricionales, eligiendo los productos de modo consensuado.

¿Qué ocurrirá?

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Ampliar los puntos de vista del alumnado.

Desarrollo: Sentados en corro, o en gran grupo en U, contamos la siguiente historia: "Tengo una mascota, un perro llamado Canuto. Al sacar mi padre el coche del garaje, el perro se escapó y no ha vuelto a casa ni lo hemos encontrado".

A continuación preguntamos a los niños: ¿Qué pensáis que le ocurrirá? Surgen respuestas diferentes, por ejemplo: lo atropellarán, vivirá en libertad,… (no se censura ninguna opinión del alumnado). Ahora analizamos esos pensamientos y reflexionamos sobre las emociones que llevan asociadas. Estas son positivas o negativas y van unidas al pensamiento precedente. En la pizarra dibujamos un cuadro de doble entrada donde figuran: la situación narrada, los pensamientos y las emociones, para visualizar mejor la actividad.

Situación	Pensamiento	Emoción

Una vez cumplimentado el cuadro, les hacemos reflexionar sobre si se pueden transformar los pensamientos negativos en positivos, buscando pensamientos alternativos que mejoren el estado emocional que tenemos –reestructuración cognitiva–.

Recursos: Pizarra y plantilla impresa en papel.
Observaciones: La actividad puede realizarse en grupos pequeños y proporcionar el cuadro de doble entrada en papel para rellenarlo. Cada equipo piensa en una situación y hace el ejercicio por escrito; luego, se pone en común en gran grupo. Esta actividad se puede plantear cuando en clase surjan distintas opciones ante un hecho, en el día a día. Por ejemplo: un alumno no ha venido a clase; de las opciones barajadas, insistimos en los pensamientos positivos que refuerzan emociones positivas. Cuando uno de nuestros alumnos responda manifestando pensamientos negativos (por ejemplo, les planteamos una tarea y nos dicen: "No soy capaz",…), podemos hacerle pensar en otras opciones más positivas que mejoren su estado emocional.

Experimentos científicos

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Observar con atención los fenómenos. Extraer conclusiones ajustadas a los hechos.

Desarrollo: Dentro de las áreas de Conocimiento del Medio natural, social y cultural (Educación Primaria) o de las áreas de Ciencias (Educación Secundaria), se puede plantear la realización de diversos experimentos, pidiendo a los alumnos que sigan los pasos básicos de la metodología experimental: observación, hipótesis, experimentación y conclusiones. Se pueden proponer gran variedad de situaciones: observar el crecimiento de varias plantas similares pero variando algunos elementos –la luz, el

agua o el alimento que reciben–, y analizar los resultados; reproducir con objetos un eclipse solar o lunar y predecir qué sucederá; estudiar reacciones químicas entre diversos elementos; etc.

En todos los casos, hay que trabajar previamente con el alumnado la importancia de desarrollar la apertura mental: pensar antes de actuar, observar cuidadosamente todos los detalles, no sacar conclusiones precipitadas y tener flexibilidad para cambiar las propias ideas en base a las evidencias. Resultará muy útil que cada alumno anote en un cuaderno todo lo relativo a cada una de las etapas del experimento: qué observamos, qué hipótesis queremos comprobar, qué variables vamos a modificar y qué sucede, y cuáles son las conclusiones que podemos extraer tras el experimento.

Recursos y tiempo: Dependerán del tipo de experimento que vayamos a realizar y del nivel de profundidad con que deseemos abordar esta tarea.

Observaciones: Una posibilidad adicional consiste en explicar el experimento a otros: por ejemplo, a compañeros de clase o de otros grupos, o en una reunión con todos los padres. Para ello, podemos planificar unas jornadas culturales o bien una “tertulia científica”, en la que los propios alumnos expliquen a otros compañeros o a sus familias un conjunto de experimentos que hayan realizado. De esta manera desarrollamos la *metacognición*, ya que no es lo mismo realizar un experimento que relatarlo a otros: este último proceso exige reflexionar sobre el propio aprendizaje, ordenar los pensamientos y comunicarlos, todo lo cual añade una nueva dimensión a la mera realización del experimento.

Cambiando nuestra perspectiva

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.

Objetivos: Favorecer el pensamiento crítico ante los hechos sociales. Adoptar puntos de vista ajenos al nuestro.

Desarrollo: Escogemos un hecho histórico relacionado con los contenidos que estamos trabajando en clase en un momento dado, y tratamos de analizarlo desde una perspectiva objetiva. Para ello, se pide a los alumnos que intenten colocarse en el punto de vista de cada una de las partes que vivieron la situación histórica: qué podían pensar, cómo se sentirían, cómo habríamos actuado nosotros en su lugar, etc. (Pueden expresar sus puntos de vista oralmente o por escrito). De este modo, pretendemos fomentar un análisis crítico de la Historia, adoptando el punto de vista de las personas que protagonizaron o viven en la actualidad hechos como el descubrimiento de América, la guerra de la independencia en España, la invasión de un país por otro, la deuda externa, las crisis económicas,...

A continuación, podemos comparar diversas fuentes que describan la situación histórica que estamos estudiando, y comprobar sus semejanzas y diferencias, para constatar que, dependiendo del punto de vista del autor, es posible explicar unos mismos hechos de modo muy distinto.

Recursos: Libros de texto de los alumnos, biblioteca del colegio o instituto, Internet,...

Observaciones: Además de analizar un hecho histórico, es posible adaptar este ejercicio a otras situaciones: un conflicto real o imaginario entre personas, un mismo problema matemático que puede solucionarse de varias formas diferentes, un poema que puede sugerir cosas distintas a diferentes lectores,... En todos estos casos, lo esencial es ir más allá de nuestro punto de vista personal y tratar de comprender la perspectiva de otras personas: esto nos puede llevar a cambiar nuestro modo de ver las cosas o bien a enriquecerlo con otras aportaciones.

Debates con intercambio de roles

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Favorecer la expresión oral. Aprender a ponerse en la perspectiva de otra persona.

Desarrollo: La expresión oral es uno de los contenidos propios de las áreas de Lenguas (Lengua castellana y literatura, y Lenguas extranjeras) en todos los niveles educativos, y en estas asignaturas encajaría la actividad que proponemos aquí, aunque también podría llevarse a cabo en una sesión de tutoría o en otro contexto, puesto que el lenguaje impregna a todas las demás materias del currículo.

Partiendo de algún contenido que estemos trabajando en clase o que surja y despierte el interés de nuestros alumnos, podemos plantearles que adopten una postura a favor o en contra, pensando bien sus motivos y justificando adecuadamente su posicionamiento. Los temas que pueden ser objeto de debate son muy variados: un conflicto surgido entre dos personas, nuestra actitud ante la construcción de una carretera que pasa por un entorno natural de especial valor ecológico, la utilización de animales en festejos populares, la necesidad o no de emplear aditivos en los alimentos, etc. Los alumnos pueden hacer un listado de las razones que justifican su punto de vista. A continuación, se pueden agrupar en dos equipos –a favor, en contra de la situación propuesta– y llevar a cabo un debate moderado por el profesor.

Lo más interesante para el desarrollo de la fortaleza que nos ocupa puede ser, al término del debate, cambiar de perspectiva e iniciar un nuevo debate haciendo de "abogados del diablo", es decir, cambiando de rol e intentando defender los puntos de vista del otro equipo. Al finalizar, puede ser muy útil realizar una reflexión personal –ya sea individual o grupal, oral o escrita–, para ayudar a los alumnos a valorar si les ha ayudado ponerse en el punto de vista del otro y si eso les ha enriquecido de algún modo.

Tiempo: Un mínimo de 20 minutos para cada uno de los debates.

Taller de ideas sinónimas

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivo: Favorecer el desarrollo de la "apertura mental" a través de la búsqueda de sinónimos.

Desarrollo: Con esta actividad, se pretende ayudar a nuestros alumnos a ser conscientes y a darse cuenta de que las cosas podemos expresarlas de diferentes maneras, sin cambiar su significado. Esta “variedad” en la expresión nos exige previamente un análisis concienzudo de todos los matices y significados de dicha expresión, para evitar, en la medida de lo posible, conclusiones precipitadas. La búsqueda de sinónimos no solo proporciona fluidez y riqueza verbal, sino que además nos ayuda a conseguir agilidad mental y, como consecuencia de todo esto, resulta favorecida nuestra apreciada y deseada “apertura mental”.

En un primer momento, se propone al alumnado la búsqueda de un tema o noticia de interés o de actualidad, que irá acompañada de su opinión personal. Esto puede plantearse al principio de la semana, y el viernes cada uno trae el tema o noticia elegida y expone ante los demás su opinión personal al respecto. Tras escuchar todas las intervenciones, en gran grupo, se elige el tema o la noticia que va a constituir nuestro proyecto de trabajo. Posteriormente, y teniendo en cuenta el tema objeto de nuestro interés, en pequeño grupo, tratamos de buscar y expresar:

1) Opiniones similares expresadas de otra manera: “las ideas sinónimas”.
2) Opiniones contrarias expresadas de diferentes maneras: “las ideas antónimas”.

Todo el trabajo elaborado quedará recogido en una cartulina, a modo de cartel, que contenga:

–Noticia o tema de interés.
–Opiniones personales: Ideas sinónimas / Ideas antónimas
–Opiniones de otras personas recogidas en los diferentes medios de comunicación.

Recursos: Búsqueda de temas o noticias en los medios de comunicación, Internet, redes sociales,…
Tiempo: Sesiones de 60 minutos, aproximadamente, para cada tema o noticia de interés.
Observaciones: Esta actividad podría ampliarse y tener continuidad, proponiendo a cada grupo o equipo de trabajo que defienda ante los demás las ideas sinónimas y antónimas elegidas, argumentando siempre sus respuestas, y dando lugar a la realización de un interesante debate.

Cuadros

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Desarrollar la imaginación ante estímulos visuales.

Desarrollo: Elegimos un cuadro más o menos figurativo con alguna escena (un paisaje, unos personajes,…). Al principio, los alumnos no deben ver el cuadro completo; para ello, taparemos parcialmente la imagen, de manera que aparezca solo un fragmento muy reducido, y preguntaremos a los alumnos qué ven, pidiéndoles que vayan formulando hipótesis acerca de lo que representa el cuadro. A continuación, iremos destapando la imagen, ampliando progresivamente la parte visible; tras cada nueva ampliación de la imagen, volveremos a preguntarles qué creen que representa el cuadro. De

esta manera cambian de punto de vista a medida que varía la imagen, hasta que al fin está a la vista todo el cuadro. Los niños van construyendo su relato a través de sus percepciones y de las intervenciones del grupo. Después, debatimos sobre lo observado, tratando de extrapolarlo a nuestro modo cotidiano de analizar la realidad: ¿hay un único punto de vista de lo que observamos, de lo que nos ocurre,…?, ¿nuestra percepción es objetiva o no?, ¿cómo condiciona esto nuestras opiniones o decisiones?, etc.

Recursos: Fotos de cuadros, figurativos o no, de calidad artística.
Observaciones: Es necesario elaborar previamente una presentación en PowerPoint con el cuadro, donde este aparezca tapado con manchas negras, que van desapareciendo en diapositivas sucesivas mostrando finalmente el cuadro al completo. Para ello, podemos utilizar algún programa de retoque fotográfico.

Proyectos de trabajo

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Iniciar y consolidar la formación de ideas propias basadas en el juicio y el pensamiento crítico.

Desarrollo: La aplicación de la metodología de trabajo por proyectos nos permite facilitar y fomentar la tan necesaria "apertura mental", siguiendo un proceso o línea de investigación en la que nuestros alumnos son los verdaderos protagonistas de su aprendizaje, gracias a lo cual es posible trabajar y enfrentarse a aspectos tan importantes como son:

–Partir de los conocimientos previos que tienen sobre un tema, ampliándolos con otras fuentes de información: Internet, biblioteca, periódico, etc.
–Reflexionar sobre las cosas, teniendo en cuenta todos sus significados y matices.
–Enfrentarse a un tema con un espíritu crítico, teniendo en cuenta y valorando todas las posibilidades.
–Formar su propia opinión sobre el tema que nos ocupa.
–Respetar y aceptar diferentes puntos de vista.
–Cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

Todos estos aspectos contribuyen, sin duda, a conseguir el objetivo que perseguimos y deseamos: que nuestros niños y jóvenes vayan estructurando su mente y forjando sus propias ideas con "juicio" y "pensamiento crítico".

El proceso a seguir sería el siguiente:

1) Elección del tema que constituirá el proyecto de trabajo, en gran grupo y siguiendo un proceso democrático o intentando llegar a un consenso.
2) Recoger aportaciones: ¿qué sabemos?, ¿qué queremos saber?, ¿dónde podemos buscar información?, ¿qué actividades podemos hacer?
3) Recopilación y clasificación de la información y los materiales necesarios: establecer en el aula un rincón con materiales y recursos aportados por los alumnos y la profesora; análisis y estudio progresivo de todos los materiales.

4) Elaboración de hipótesis sobre aquellos aspectos que queremos conocer (pensar sobre las cosas, no precipitarse al sacar conclusiones), búsqueda y comprobación de la solución más adecuada (ser capaz de cambiar las ideas en base a la evidencia y ponderar adecuadamente dicha evidencia).
5) ¿Qué hemos aprendido sobre el tema?: elaboración de un dossier, un mural, una maqueta, etc., donde se sintetice lo que se ha aprendido. Este trabajo puede ser individual o realizarse en equipo.

Recursos: Biblioteca, Internet, libros, láminas, murales, fotografías, DVD, CD,…
Tiempo: Se puede establecer un tiempo semanal dentro del horario o bien trabajarlo de una manera globalizada a lo largo de todo el horario.
Observaciones: Esta metodología de trabajo puede aplicarse en los diferentes niveles y etapas educativas, modificando el nivel de profundización y la consecución de los objetivos. En cualquier caso lo más importante es ser fieles a la ideología de esta metodología: responder siempre a los intereses de nuestros niños y niñas, puesto que esta es la mejor manera de implicarse en su aprendizaje y, como consecuencia, de favorecer y fomentar una “adecuada apertura mental”.

Me conecto a…

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Ser consciente de la importancia de hacer juicios de valor adecuados.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que la realidad del mundo global entre en clase, es decir, que los alumnos sean conscientes de aquellas noticias que tienen una importante repercusión sobre todos, recopilen y busquen información sobre las mismas y se interesen por ellas. Gracias a todo esto, conseguiremos que se vayan formando sus propias opiniones, tras un proceso previo de conocimiento y descubrimiento de todas sus posibilidades y matices, y sentando las bases para la formación de un pensamiento crítico y cargado de juicio. Todo esto permitirá sentir la necesidad de actuar y conducirá a proponer acciones de intervención.

Se pide al grupo clase que, durante una semana, pregunten en casa, se informen y busquen una noticia, que esté sucediendo en ese momento y que tenga repercusión para la Humanidad. Cada día les recordaremos que se interesen por el tema. A la semana siguiente, el lunes y en gran grupo, se llevan los temas seleccionados a la asamblea y, entre todos, se elige el que será objeto de estudio y análisis. Se establece un plan de trabajo con los siguientes rincones, cuyo contenido será:

.Rincón 1: ¿qué ha sucedido?, ¿dónde?, ¿cuándo?
.Rincón 2: ¿por qué?
.Rincón 3: ¿qué pensamos? (juicios de valor).
.Rincón 4: ¿qué podemos hacer para solucionarlo? ¿Qué puedes hacer tú?

Se establece un tiempo diario para trabajar en el rincón y, en pequeño grupo y a lo largo de la semana, los alumnos van rotando por los diferentes rincones, de tal manera que, al finalizar la semana, todos han trabajado y han aportado materiales y recursos en los diferentes rincones. El viernes se hará una puesta en común, distribuyendo y

responsabilizando de cada rincón a un equipo; durante media hora analizan lo trabajado en su rincón y, posteriormente, cada grupo expone al resto de la clase toda la información recopilada. Finalmente, puede generarse un debate o intercambio de ideas.

Recursos: Periódico, radio, televisión, Internet, redes sociales,…
Tiempo: Sesiones diarias de 30 minutos y una sesión semanal de una hora, aproximadamente, para la puesta en común y el consiguiente debate.
Observaciones: En la medida en que esta dinámica de trabajo funcione, sería importante dotarla de continuidad, trabajando una vez al mes el contenido de diferentes noticias de actualidad y de interés mundial.

Fortaleza nº 5

Perspectiva [sabiduría]. Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo y para ayudar a comprenderlo a los demás.

Y no pasa nada

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Analizar una situación problemática y buscar soluciones. Desdramatizar situaciones problemáticas.

Desarrollo: Esta actividad ayuda a los niños a enfrentarse a problemas que surgen en la vida cotidiana e intentar adoptar la solución más adecuada porque, aunque muchos problemas son inesperados, forman parte de la realidad que vivimos y nos ayudan a darnos cuenta de que en nuestro mundo no todo es como nos gustaría. Para esto es importante contar con el apoyo de los demás (adultos que forman parte de su entorno, compañeros del grupo clase que han vivido experiencias similares, etc.).

En esta actividad, como en la mayoría de las que se realizan en Educación Infantil, es importante partir de experiencias reales o bien hacerlas presentes a través de imágenes que nos ayudarán a relacionarlas con las vividas por nosotros mismos. Así pues, comenzaremos haciendo un listado de situaciones problemáticas que nos han surgido en la vida diaria (perder el juguete preferido, enfadarse con el mejor amigo, no compartir, caerse y hacerse daño,…). ¿Qué haríamos en estas situaciones? En gran grupo, observamos el problema, lo analizamos, descubrimos las consecuencias y buscamos una solución positiva: “Has perdido tu juguete preferido, pero no pasa nada porque pueden regalarte otro igual, tienes otros juguetes en casa,…”. Las aportaciones de los demás ayudan y consuelan (“no te preocupes”, “yo te dejaré el mío”, “te regalaré uno para tu cumpleaños”,…). Posteriormente realizaríamos una escenificación de dichas situaciones. Finalmente, para desdramatizar estas experiencias negativas propondríamos componer un “rap”: cada uno puede añadir frases, y el resto del grupo hará de coro y cantará la misma frase: “Y NO PASA NADA”. Ejemplos:

A veces me equivoco… Y NO PASA NADA
Me caigo de una silla… Y NO PASA NADA
Me ensucio las manos… Y NO PASA NADA
Me sale un poco mal… Y NO PASA NADA
Se me rompe un juguete… Y NO PASA NADA
Me chillan en mi casa… Y NO PASA NADA
Cometo algún error… Y NO PASA NADA
Me enfado con mi amigo… Y NO PASA NADA
Se ríen porque lloro… Y NO PASA NADA

Tiempo: 20 o 30 minutos.

¿Me ayudas?

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Consolar y ayudar a los demás para superar situaciones que causan problemas.

Desarrollo: Se trataría de contar en el aula con un espacio (un rincón de carácter permanente) al que podrían acudir los niños cada vez que surge un problema, bien a nivel individual o un problema del grupo clase. En este espacio estaría nuestro “consejero”: puede ser la propia profesora, pero es preferible que sea otro niño que actuará bajo nuestra supervisión, y que utilizará una mascota u otro personaje habitual de la clase (marioneta, títere,…) que sería el encargado de ayudarnos a resolver los problemas, consolándonos y proporcionándonos el consejo más adecuado, inventándose cuentos cortos personalizados, a través de un juego, de una canción, de un acertijo, etc.

Observaciones: Los niños viven y reaccionan de diferente manera cuando es una marioneta o un títere quien nos transmite las cosas. El uso de marionetas anima a pensar en un conflicto sin estar metido dentro de él y da la oportunidad de oír diversas soluciones al mismo conflicto.

¿En qué rincón está la solución?

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Comprender que todos los problemas tienen una o varias soluciones.

Desarrollo: Empezaremos la actividad planteando algún problema que nos haya surgido en clase. Un niño o niña que haya vivido la situación saldrá, se colocará en el centro y relatará los hechos. A continuación, entre todos realizaremos una lluvia de ideas, pensaremos y seleccionaremos cuatro posibles consejos para ayudar a afrontar el problema. Para cada uno de los consejos que escojamos finalmente elaboraremos un cartel y lo colocaremos en un rincón distinto de la clase. Cada alumno se dirigirá al rincón donde está el consejo que le parece mejor. El niño o niña que está en el centro elige a continuación el consejo que a él le parece más adecuado. Posteriormente hay que

analizar y descubrir las consecuencias de haber elegido ese consejo o rincón y valorar si es el más adecuado.

Tiempo: Entre 15 y 20 minutos.

Te aconsejo que…

Nivel: Educación Infantil.
Objetivo: Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados.

Desarrollo: Los niños tienen que aprender a diferenciar entre lo que es adecuado y lo que no es adecuado hacer, así como también entre sentimientos y acciones, ya que ambos condicionan muchas veces la forma de actuar y de ver las cosas, desencadenando un comportamiento más o menos afortunado. Con esta actividad, se pretende que los alumnos sean conscientes de la importancia de aconsejar a los demás, cuando comprobamos que su forma de actuar no es la idónea. Esto favorecerá un crecimiento adecuado, acompañado de una noción clara de lo que se debe hacer.

Se plantearán diferentes situaciones utilizando el recurso de la dramatización: se explica la situación y se reparten los papeles de los protagonistas. El resto del grupo hace de público y tendrá que dar su opinión sobre cada una de las situaciones escenificadas, así como también proponer soluciones en forma de consejos: pensar frases que les dirían a sus compañeros para modificar su comportamiento o actuación. Las situaciones a representar podrían ser las siguientes:

– María tira la construcción elaborada por Juan, porque ella quiere jugar con las piezas.
– Pedro no quiere bajarse del columpio y hay una fila de niños esperando para subir.
– Sandra viene enfadada de su casa y se pone a empujar en la fila.
– Carolina pierde su globo y se lo quita a su compañera.
– Alberto no quiere escuchar el cuento que el profesor está leyendo y molesta a los compañeros que quieren escuchar.
– Eduardo coge la ficha de Nerea y se la raya porque a él no le sale bien y a Nerea sí.
– Esther está contando una noticia muy importante para ella y la interrumpen constantemente sus compañeros.
– …

Comentamos cada una de las acciones y pedimos a los niños que piensen la frase o consejo que utilizarían para demostrar que no han actuado de forma correcta: “No debes hacer eso porque molestas”, “Intenta portarte mejor”, “Es mejor no enfadarse”, “Hay que escuchar a los demás”,…

Finalmente, por grupos pequeños, con los consejos pensados por todos, se elaborarán carteles y se colocarán en la clase para recordarnos, cuando sea necesario, cómo debemos actuar.

Recursos: Objetos necesarios para escenificar las diferentes acciones.

Tiempo: Sesiones de 45 minutos para cada situación: escenificación, comentario y consejo. Al finalizar todas las situaciones, una sesión de 45 minutos para elaborar los carteles en pequeño grupo.

Observaciones: Para finalizar cada una de las sesiones se puede pedir a los niños que comenten cuándo les dicen a ellos estas frases o consejos, por qué motivo y cómo se sienten al escucharlas.

Descubrir una solución adecuada

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Estimular la elaboración de soluciones adecuadas ante situaciones conflictivas.

Desarrollo: Esta actividad puede realizarse ante una situación conflictiva real de las que pueden aparecer, por ejemplo, después de un periodo de recreo, y puede enmarcarse dentro de la acción tutorial. Consiste en que, ante un conflicto surgido entre varios compañeros de la clase, se describa la situación por grupos de 4 o 5 niños, se analice lo sucedido, se planteen consejos y soluciones que nos parezcan adecuados y, posteriormente, se realice una puesta en común para seleccionar los más oportunos. Se trata de elaborar y poner en práctica soluciones adecuadas que nos sirvan a todos para mejorar la convivencia.

Tiempo: Se puede dedicar el tiempo que se considere necesario para realizar esta actividad de forma reiterada, cada vez que surjan conflictos en el aula.

Decoramos con buenos consejos

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Estimular la elaboración de buenos consejos que nos sirvan a nosotros mismos y a los demás en situaciones problemáticas.

Desarrollo: Esta actividad puede enmarcarse dentro de la acción tutorial. Consiste en hablar entre todos acerca de qué aspectos creemos que debe tener un buen consejo (ser breve, conciso, fácil de recordar, significativo,...) y después recordar o elaborar frases sencillas que nos ayuden a afrontar con mayor sabiduría y éxito situaciones problemáticas. Para concretar mejor las frases, podemos sugerirles temas concretos: cómo resolver un conflicto entre personas, cómo afrontar situaciones que nos producen temor, cómo enfrentarse a las dificultades en la vida, etc. Esta actividad puede desarrollarse en pequeños grupos y después realizar una puesta en común.

Observaciones: Como sugerencia, en el área de Educación Plástica se pueden realizar carteles bonitos con las frases elaboradas y colocarlos en el aula para tenerlas presentes en cualquier momento. También se pueden utilizar los carteles para elaborar el *“Árbol de los buenos consejos”*, disponiendo los consejos a modo de ramas en torno a un tronco dibujado y colocándolo en un lugar adecuado del Centro.

Alumnos mediadores

Nivel: Educación Primaria y Secundaria. (Para Educación Infantil, ver observaciones).
Objetivos: Resolver de forma no violenta los conflictos con la intervención de un mediador o mediadora.

Desarrollo: En la escuela y en la vida surgen conflictos que han de ser abordados. El centro puede optar por incluir en su Plan de Convivencia este modelo de resolución de conflictos: los "alumnos mediadores". La mediación es un proceso estructurado de gestión de conflictos, es decir, para resolver disputas y conflictos, en el cual las personas enfrentadas por el conflicto se reúnen voluntariamente en presencia de una tercera persona neutral –el mediador o mediadora– y, por medio del diálogo, buscan salidas al problema conjuntamente e intentan llegar a un acuerdo.

Es un servicio educativo que interviene en conflictos interpersonales en la escuela, ayudando a que las partes lleguen ellas mismas a un acuerdo. El proceso de mediación formal comprende varias fases (Lederach, 2000; Torrego, 2006):

1. Premediación o encuentros personales.
2. Encuadre. Presentación. ¿Cómo empezar?
3. Cuéntame. ¿Cómo escuchar? El pasado.
4. Aclarar el problema. ¿Cómo situarlo? El presente.
5. Proponer soluciones. ¿Cómo arreglarlo? El futuro.
6. Llegar a un acuerdo. ¿Cómo finalizar?

Recursos: Organización del servicio de mediación en los documentos institucionales del centro (Plan de Convivencia, Proyecto Educativo, etc.).
Observaciones: En este modelo se propicia la resolución del conflicto promoviendo la implicación de los miembros que han intervenido en el mismo. Las partes, por iniciativa propia o alentadas por alguien, buscan a través del diálogo el entendimiento mutuo. Este enfoque facilita que los protagonistas tengan oportunidad de aclarar, comprenderse, dar u ofrecer restitución, aceptar o liberar la culpa y que las necesidades de ambos sean atendidas.

El Proyecto de mediación debe ser aprobado por el Claustro de Profesores y el Consejo Escolar. Hay que consensuar varios aspectos: la elección de los alumnos ayudantes, el tipo de conflictos a mediar, cuándo y dónde se solucionarán, mediación o comediación (con la presencia de un adulto), el sistema de registro del proceso de mediación,… Una vez tomadas estas decisiones, se plasmarán en los documentos del centro.

Este modo de trabajo está fundamentado en el modelo integrado de J. C. Torrego y en los enfoques socioafectivos, que pautan la resolución de problemas de forma asertiva (que beneficia a las personas en conflicto y no daña a otros) y fomentan actitudes cooperativas.

Esta propuesta puede llevarse a cabo en Infantil, siendo la maestra la que actúe como mediadora en los conflictos.

Alumnos ayudantes

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Prevenir la aparición de conflictos y mejorar la convivencia en el centro.

Desarrollo: El centro puede optar por incluir en su Plan de Convivencia este modelo de “alumnos ayudantes”. Su labor es la siguiente: acoger a alumnos recién llegados al centro, detectar posibles conflictos, realizar mediaciones informales, derivar al profesorado los problemas graves que detecten, apoyar a sus compañeros en las necesidades que les surgen, tender puentes entre unos y otros cuando aparecen desavenencias, acompañarles en situaciones de indefensión o soledad, llegando a detectar y abordar, si es posible, situaciones que pasan desapercibidas a los adultos. Son agentes cuyas funciones están orientadas hacia lo individual y lo social. También pueden mediar en conflictos, pero su labor fundamental es prevenirlos.

Recursos: Organización del servicio de ayuda en los documentos institucionales del centro (Plan de Convivencia, Proyecto Educativo, etc.).
Observaciones: El Proyecto de alumnos ayudantes debe ser aprobado por el Claustro de Profesores y el Consejo Escolar. Ha de consensuarse: la elección de los alumnos ayudantes, sus funciones, el ámbito de actuación,… Una vez tomadas estas decisiones, se plasmarán en los documentos del centro. Está fundamentado en modelos de convivencia preventivos, y en enfoques socioafectivos que pautan la resolución de problemas de forma asertiva y fomentando actitudes cooperativas. Fernández, Villaoslada y Funes (2002) aportan un modelo de resolución de conflictos para el alumno ayudante, donde se incide en crear opciones y valorar la más asertiva para ser elegida voluntariamente entre las personas en conflicto.

Este modelo también serviría como pauta para la toma de decisiones o conflictos intrapersonales:

1. Identificar el conflicto o problema.
2. Crear opciones.
3. Evaluarlas.
4. Negociar las posibles soluciones.
5. Tomar decisiones.
6. Planificar la puesta en marcha.
7. Seguimiento.

¿Qué harías tú?

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Valorar diferentes opciones ante una situación delicada. Ampliar los puntos de vista.

Desarrollo: En asamblea, presentamos alumnado un conflicto para analizarlo en grupo. Por ejemplo: un malentendido entre amigos, difundir un falso rumor, el robo de un material, etc. Seguiremos los pasos de resolución de conflictos de Fernández, Villaoslada y Funes (2002) comentados en la actividad anterior. Insistiremos en las fases 2 y

3: crear opciones y evaluarlas, ya que son las que más favorecen la fortaleza de Perspectiva. Cuando pensemos en posibles soluciones al conflicto, se aceptarán todas las opciones que el alumnado exprese, incluso las más descabelladas. Después las valoraremos todas, pensando en sus ventajas e inconvenientes. A continuación se tratará de optar por la alternativa más asertiva. Podemos sistematizarlas en un cuadro de doble entrada para visualizarlo todo mejor.

Este modelo, además de servir para ayudar en una situación de conflicto con otra persona, también puede ser útil cuando el conflicto es consigo mismo, en el caso de optar por algo, tomar una decisión delicada, etc.

Recursos: Casos reales o simulados de situaciones de conflicto.
Observaciones: El alumnado puede aportar situaciones problemáticas propias o de otras personas que conozca, para disponer de ejemplos sobre los que trabajar.

El Consejo de Sabios opina…

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Intentar dar consejos a otros para ayudarles ante una situación difícil.

Desarrollo: En la escuela y en la vida surgen conflictos que han de ser abordados, y que nos pueden servir de ejemplo para trabajarlos en esta actividad. Pedimos a los alumnos que piensen en un conflicto que les haya ocurrido a ellos o a una persona que conozcan, y que lo escriban en un papel describiéndolo con claridad. Damos un tiempo para pensar y describirlo, o que lo traigan escrito para el próximo día de clase. Un alumno lee el trabajo elaborado por escrito; el resto de la clase estudia el problema y, una vez comprendido, piensa en un consejo para dar a esa persona en esa situación, y después lo escribe en una tarjeta.

Una vez oído al "Consejo de Sabios" (formado por todos los alumnos del grupo clase), agrupamos los consejos que aporten soluciones similares, retiramos los que se repitan y nos quedamos con las tarjetas imprescindibles para que la persona con problemas pueda utilizarlas como ayuda para afrontar esas situaciones problemáticas. Este proceso se repite con los conflictos expresados por otros alumnos.

Recursos: Tarjetas para escribir los consejos.
Tiempo: Una o más sesiones de una hora cada una.

Consejos sabios

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Analizar ejemplos de consejos sabios y elaborar consejos propios.

Desarrollo: En primer lugar, vamos a analizar diversos pensamientos y frases célebres que encierran sabios consejos, como paso previo para que los propios alumnos puedan escribir posteriormente sus propuestas personales. Podemos traer a clase algunas fra-

ses célebres (se pueden encontrar con facilidad en Internet, por ejemplo en la página http://www.citasyrefranes.com), del estilo de las siguientes:

- *Solo sé que no sé nada.* (Sócrates).
- *La verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia.* (Sócrates).
- *No basta con alcanzar la sabiduría, es necesario saber utilizarla.* (Marco Tulio Cicerón).
- *Muchos habrían podido llegar a la sabiduría si no se hubieran creído ya suficientemente sabios.* (Juan Luis Vives).
- *La prueba más clara de la sabiduría es una alegría continua.* (Michel de Montaigne).
- *La mayor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo.* (Galileo Galilei).

También podemos leer algún relato breve ilustrativo de la sabiduría; sería muy adecuado *“La taza de té”*, un conocido cuento zen que puede encontrarse en la siguiente dirección:
http://www.cetr.net/modules.php?name=News&file=article&sid=1190

Leeremos las frases o los relatos en voz alta, con todo el grupo clase, y a continuación comentaremos entre todos nuestras impresiones: qué consejos sabios encierra cada una de estas lecturas, cómo podemos aplicarlos a nuestra vida, etc. El paso siguiente consiste en que cada alumno, a partir de los ejemplos analizados, escriba una frase o un breve relato que refleje un consejo sabio. Finalmente, podemos poner en común los escritos de los alumnos, e incluso recopilarlos y elaborar un “libro de consejos sabios”.

Recursos: Frases o relatos seleccionados previamente por el profesorado.
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Esta actividad puede trabajarse en Tutoría o bien integrada dentro de alguna asignatura: Lengua castellana y literatura, Educación para la ciudadanía y los derechos humanos, Educación ético-cívica, Religión, Filosofía,…

El viajero del futuro

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Comprenderse mejor a sí mismo. Ser capaz de darse consejos útiles para la propia vida.

Desarrollo: Esta actividad está inspirada en una propuesta de Ben-Shahar (2007: 220) que nosotros hemos adaptado para trabajar la fortaleza de *Perspectiva*. Se trata de pedir a los alumnos que se imaginen a sí mismos dentro de 40 o 50 años: en ese momento, seguramente, habrán atesorado muchas experiencias y dispondrán de una mayor sabiduría para comprenderse a sí mismos y al mundo que les rodea. Les pediremos que escojan algún problema o dificultad que tengan en el momento actual, y que se imaginen que su “yo futuro” viaja en el tiempo y viene a darles un consejo. A continuación, deben escribir cuál es su problema y qué consejo se darían a sí mismos. La actividad finalizaría poniendo en común los escritos de los alumnos que deseen compartir sus aportaciones con el grupo.

Tiempo: Entre 30 y 45 minutos.
Observaciones: El hecho de imaginarse a sí mismos dentro de 40 o 50 años puede ayudar a los alumnos a observarse de un modo más objetivo, favoreciendo que encuentren respuestas a sus problemas actuales. También les ayudará a valorar la madurez y la experiencia que el paso del tiempo nos aporta a los seres humanos.

Alegría para vivir

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Valorar la importancia de transmitir alegría y bienestar para facilitar la comprensión del mundo que nos rodea, tanto a nosotros mismos como a los demás.

Desarrollo: Algo muy sencillo, pero no por ello menos importante, consiste en regalar pequeñas dosis de alegría y bienestar a las demás personas, en forma de consejos, mensajes o frases, que nos ayuden a constatar y a tomar conciencia de la importancia de vivir de forma feliz, ya que es algo imprescindible para sortear los avatares que nos sorprenden en nuestra vida diaria y cotidiana. La sonrisa permanente, la sensación de bienestar, la transmisión de alegría, en suma, la felicidad, debe formar parte de nuestra vida en cada momento, en cada paso, aunque en muchas ocasiones esta queda perdida y aparcada en el camino, hasta que alguien o algo nos ayuda a recordarla y a integrarla, poco a poco, en nuestra vida, siendo conscientes en esos momentos de su importancia y necesidad para facilitar la comprensión y el enriquecimiento del mundo en el que vivimos.

En un primer momento, en gran grupo, planteamos en clase la siguiente pregunta: ¿cómo podemos enriquecer y comprender mejor el mundo que nos rodea, y hacerlo más comprensible para los demás, adoptando una actitud alegre? Esta pregunta nos ayudará a introducir y centrar el tema que queremos trabajar. Dejaremos que, libremente, todos expresen sus opiniones. Posteriormente, en grupos pequeños, les pediremos que piensen frases o mensajes que utilizarían: para ayudar a personas que están atravesando dificultades o momentos desagradables, para extraer los aspectos positivos de las experiencias negativas, para evocarnos hechos bonitos dignos de recordar, para dar ánimos a los que lo necesitan, para recordarnos la importancia de disfrutar y de ser felices, para mantener siempre una actitud optimista, para favorecer la importancia de un pensamiento positivo,…, es decir, para hacer la vida más agradable a todas las personas y para no olvidar que la vida es una aventura que merece la pena ser vivida.

En un segundo momento, se realiza la puesta en común: un representante de cada equipo expone ante el grupo clase las frases, mensajes o consejos que ellos han seleccionado, por la importancia y conveniencia de su aplicación en la vida cotidiana. Posteriormente, se pide a cada equipo que todas sus aportaciones queden plasmadas en un cartel y, con todos ellos, se compondrá un gran mural: “Dosis de alegría y bienestar”, que se colocará en un lugar visible del colegio.

En una tercera fase, se pide al alumnado que recopilen y busquen frases célebres o famosas que estén relacionadas con el tema que nos ocupa, así como el autor de las

mismas. Estas frases se copiarán en carteles de colores y se colocarán alrededor del gran mural (servirán para complementarlo).

Finalmente, con todas las frases, mensajes o consejos aportados por los alumnos, y con todas las frases célebres encontradas, se puede elaborar el libro “Alegría para vivir”, que una vez confeccionado, irá rotando por las diferentes familias y se propondrá su enriquecimiento con las aportaciones familiares.

Recursos: Materiales para elaborar los murales y el libro (lápices, rotuladores, cartulinas, pinturas,…).
Tiempo: Tres sesiones de 50 minutos, aproximadamente:
1ª. Presentación del tema y trabajo por grupos.
2ª. Puesta en común y elaboración del mural.
3ª. Recopilación de frases célebres y composición del gran mural.
Observaciones: El nivel de profundización en la realización de esta actividad vendrá determinado por el nivel o ciclo en el que nos encontremos. En cualquier caso, con las adaptaciones necesarias, es una actividad adecuada para todos los alumnos. En la realización de esta actividad, además de frases, mensajes o consejos, podemos utilizar imágenes, materiales, etc., que aporten y transmitan alegría.

Esta actividad puede servir también para trabajar las fortalezas nº 9 –Vitalidad– y 22 –Esperanza–.

Buenos consejos

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Ser capaz de dar consejos adecuados que ayuden a los demás a pensar y a ser prudentes en la toma de decisiones.

Desarrollo: Uno de los caminos más adecuados para poner en práctica nuestra “sabiduría”, consiste en ayudar a los demás a ser conscientes de la importancia de pensar a la hora de tomar decisiones o, simplemente, a la hora de enfrentarse a las diferentes situaciones que se nos presentan en nuestra vida cotidiana. La decisión más acertada y afortunada será aquella que vaya acompañada de una reflexión y un análisis de los diferentes significados y matices. En muchas ocasiones, uno mismo no es capaz de realizar este recorrido pero, si hay alguien que nos acompaña en este camino, la solución adecuada y sabia será más fácil de encontrar. Con esta actividad pretendemos alcanzar este objetivo en forma de “consejos adecuados”.

En un primer momento, presentamos a los alumnos diferentes situaciones:

– Estropear el trabajo de otros compañeros.
– No compartir las cosas propias con los demás (ropa, libros, películas, juegos,…)
– Ser capaz de “decir no” (asertividad).
– Decir cosas de las que uno después se pueda arrepentir.
– Imponer los propios criterios.
– Utilizar la violencia como camino para resolver los problemas.
– …

Una vez presentadas las diferentes situaciones, por grupos pequeños, analizarán una situación por grupo y responderán a la pregunta: ¿qué podemos hacer? La solución a dicha pregunta se expresará en forma de "consejos" (pensar, al menos, dos o tres consejos para cada una de las situaciones analizadas). Posteriormente, se realizará una puesta en común, en la que cada equipo expondrá ante los demás la situación analizada y los consejos más adecuados, según su criterio. El resto de los equipos podrán realizar aportaciones con otros consejos que no hayan surgido en el grupo de trabajo. Finalmente, entre todos, se seleccionarán los "consejos adecuados" y se plasmarán en carteles, cuya elaboración correrá a cargo del equipo que ha analizado cada situación. Dichos carteles se colocarán por el centro escolar y servirán de ayuda y recordatorio para actuar de forma adecuada y prudente a la hora de tomar decisiones.

Además, con todos los consejos pensados y aportados por nuestros chicos, podemos elaborar el "Libro de los buenos consejos", que permanecerá en la clase y podremos recurrir a él en las situaciones necesarias.

Recursos: Materiales necesarios para escribir y elaborar carteles.

Tiempo: Dos sesiones de una hora, aproximadamente. En una sesión se proponen las situaciones y se analizan en pequeño grupo. En una segunda sesión, se ponen en común los consejos elaborados, se seleccionan y se elaboran los carteles.

Observaciones: Lo importante es que los consejos sean pensados por los propios alumnos. Por tanto, es necesario mantener y respetar la autoría de los mismos y dotarles a todos de la misma importancia y respetabilidad.

El planteamiento de esta actividad puede tener su origen en las múltiples situaciones que surgen de la vida diaria. De esta manera, la vivencia del hecho, así como la necesidad de resolverlo de la forma más adecuada, constituirán la motivación suficiente para garantizar el éxito de la actividad.

Virtud 2. CORAJE

Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna

Fortaleza nº 6

Valentía [valor]. No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye el valor físico pero no se limita a él.

No lo sé

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Afrontar los temores ante situaciones en que uno siente que no sabe algo.

Desarrollo: Con esta actividad, los niños tienen que darse cuenta y reconocer que siempre hay cosas que no sabemos, y que podemos decir “no lo sé” sin necesidad de sentirnos mal. Consiste en plantear una batería de preguntas en voz alta y dirigida a cada niño y niña, alternando la dificultad de estas de forma que cada uno responda, al menos, una fácil y una difícil diciendo “no lo sé”. También puede realizarse por grupos pequeños y darle un carácter de concurso para que resulte más motivador.

Es importante que les insistamos en que no hay que tener miedo a no saber algo, y podemos expresarlo sin temor, pues ni siquiera los adultos más sabios lo saben todo. Lo importante es tener el deseo y la curiosidad por aprender, partiendo de lo que no conocemos.

Tiempo: Entre 10 y 20 minutos.
Observaciones: Es conveniente tener muy en cuenta, por parte del adulto, la actitud de los otros compañeros.

Elijo lo que me gusta

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Expresar sus preferencias y opiniones superando cualquier presión del grupo ante sus elecciones.

Desarrollo: Los niños tienen que sentirse libres para manifestar lo que sienten, lo que piensan y lo que quieren, y tienen que ir aprendiendo a hacerlo con los amigos, con la familia y con todo el mundo, defendiendo su postura de manera abierta, sincera y respetuosa.

Esta actividad consiste en colocar en un lugar del aula una cierta cantidad de juguetes, de forma que cada alumno pueda elegir el que más le atraiga. En voz alta, explicará al resto de sus compañeros su elección: "He elegido este porque… me gusta mucho, es mi preferido, tiene mi color favorito,…".

Tiempo: En torno a 30 minutos.
Observaciones: Es importante no emitir ningún juicio sobre la explicación de cada niño; solo se reforzará el hecho de que cada uno tiene sus razones para elegir. No importa que varios niños elijan un mismo juguete, lo importante es que expliquen y defiendan los motivos de su elección.

La semana de los valientes

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Poner en práctica conductas asertivas ("eso no me gusta", "yo no quiero hacer eso", "no sé cómo se hace", "me gusta así",…).

Desarrollo: Cada alumno tiene un dibujo con su silueta y su nombre, que colocaremos en un lugar visible del aula. La actividad consiste en fijar una serie de normas que potencien la asertividad y, cada vez que los niños las respeten, se les entregará un recorte de papel con una parte de su cuerpo para ir completando su propia silueta. La recompensa es la gratificación de ver el muñeco vestido.

Las normas que podemos consensuar con los alumnos podrían ser:

.Responder con una expresión del tipo "Eso no me gusta" cuando alguien les hace algo malo, en vez de reaccionar insultando o pegando al otro.
.No llorar ni enfadarse cuando algo nos sale mal.
.Expresarse sin temor y con decisión a la hora de hablar en público en la asamblea.
. …

Tiempo: Para el desarrollo de esta actividad se fijará un espacio de tiempo, por ejemplo, una semana. No es necesario seguir un orden concreto para vestir a la silueta.

¿Me das la mano?

Nivel: Educación Infantil. (Para Educación Primaria, ver *Observaciones*).
Objetivos: Mejorar el equilibrio y ganar confianza y seguridad en las tareas motrices.

Desarrollo: La maestra prepara un circuito en el gimnasio donde se deba trepar, atravesar un paso elevado con bancos suecos, caminar por una espaldera a cierta altura, etc. Se alternará un recorrido más seguro con partes más arriesgadas, en las que la maestra acompaña para dar la mano o apoyar al niño si es necesario.

Motivamos al comienzo con una historia de la selva, por ejemplo, donde hemos de llevar una medicina para curar a un animal a un sitio inaccesible: nos agarramos a las lianas, atravesamos un peligroso puente, caminamos cercanos a un precipicio, etc., u otra historia sugerente donde al final consigamos cumplir una misión. Después conversamos sobre si hemos conseguido llegar al final del recorrido, si hemos necesitado ayuda, cómo nos hemos sentido durante y al final del juego,…

Recursos: Materiales de Educación Física.
Observaciones: Es posible adaptar la dificultad del recorrido y la historia para niños de Educación Primaria; una posibilidad consiste en que ellos mismos, por equipos, inventen el circuito con las consignas que marque el profesorado.

Dalí y los miedos

Nivel: Educación Infantil y Primaria. (Para Educación Secundaria, ver *Observaciones*).
Objetivos: Desdramatizar los miedos infantiles. Asumir que tener miedo es legítimo.

Desarrollo: Observamos el cuadro de Dalí “*La persistencia de la memoria*”. Allí aparece el mar, los relojes blandos como queso fundido,… y su miedo a las hormigas. Hablamos con naturalidad de los miedos, de los de Dalí que aparecen en sus cuadros y de los nuestros. En asamblea tratamos este tema: ¿Tenemos miedo?, ¿de qué?, ¿hay alguien que no tenga miedo a nada?,… La maestra habla de sus miedos, los verbaliza y los explica al grupo. Uno por uno, los niños van interviniendo y opinando: todos tienen miedo a algo. Comentando esto, todos nos sentimos más tranquilos, ya que el verbalizar y compartir desdramatiza la situación.

La maestra propone pintar un cuadro parecido a *“La persistencia de la memoria”* como hizo Dalí, y reírnos un poco de aquello que nos asusta. En el cuadro aparecerá:

–El paisaje y los colores de nuestro entorno.
–Algo que nos da miedo: lo dibujamos o buscamos su imagen en Internet y la recortamos para pegar en el cuadro.
–Fabricamos nuestro reloj blando. (Podemos probar con diferentes materiales: plastilina, cola de carpintero endurecida, pasta de papel,…, y elegir la mejor opción).

Hacemos los cuadros en clase de Plástica o en el tiempo dedicado a trabajo por rincones. Nos organizamos en grupos pequeños para poder ayudar e intervenir si es necesario. Cuando el cuadro esté finalizado, le ponemos un título que nos guste y lo escribimos en el ordenador. Finalmente, hacemos una exposición con todos los cuadros en una sala adecuada y pegamos al lado los títulos de las obras. Invitamos a las familias a visitar nuestra exposición. Hacemos la invitación entre todos: diseño, impresión, distribución,…

Recursos: Obras de Dalí. Materiales de plástica: pinturas, papel, caballete,…

Observaciones:

- Educación emocional: 1) Cuando los demás hablan de sus miedos, intentamos ponernos en su lugar: ¿cómo se sienten?, ¿a mí me pasa algo parecido?,…, trabajando la empatía. 2) Podemos continuar el debate otro día, preguntando a los alumnos: ¿es bueno o malo tener miedo? Tras las intervenciones libres, guiaremos la conversación hacia lo siguiente: que el miedo no es bueno ni malo, que es una emoción natural y legítima, y que en ocasiones puede ser positivo y en otras negativo. Pondremos ejemplos de todo esto.
- Esta actividad puede desarrollarse de modo puntual o bien en el contexto de un proyecto de trabajo, unidad didáctica o trabajo por tareas. En estos últimos casos, sería una más de las realizadas dentro del tema común de Dalí, el arte, los miedos, etc. Las actividades se prolongarían en función del interés manifestado, las características del grupo clase, etc.
- Educación Secundaria: la actividad podría adaptarse a este nivel, partiendo del debate sobre los miedos, los propios de la edad y de los individuales de cada uno, la legitimidad de estas emociones, el miedo como mecanismo de supervivencia de la especie, etc. Se puede proponer elaborar una obra de arte a partir de diversas opciones (mis propios miedos, el miedo en general, etc.), a través de un collage o de otras técnicas.

No puedo

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Reconocer nuestras propias debilidades y tratar de superarlas.

Desarrollo: A veces, nuestras debilidades están tan ancladas en nosotros mismos, las tenemos tan asumidas y aceptadas, que son pocos los esfuerzos que dirigimos para superarlas. En estos casos, actuamos de acuerdo con lo que pensamos y esto determina cómo sentimos, nos expresamos y actuamos. Por eso es muy importante el hecho de intentar superar las debilidades, porque aumenta la sensación de bienestar de uno mismo. Es conveniente reconocer y asumir nuestros aspectos a mejorar, pero es mucho más aconsejable tratar de superarlos, y este camino hay que iniciarlo desde muy temprano.

En una primera sesión, empezamos esta actividad recordando o evocando situaciones en las que decimos o pensamos que las cosas nos van a salir mal. Puede empezar el maestro comentando algunas frases que ha escuchado a sus alumnos: “No me va a salir”, “seguro que me sale mal”, “no sé hacerlo”. Les explicamos a los niños que estas expresiones nos hacen daño porque no nos dejan hacer las cosas, y además nos hacen sentir mal. A partir de ahí, los niños pueden expresar alguna frase de este tipo que suelen decirse ellos mismos (“No puedo, no sé hacerlo, me va a salir mal, seguro que no me sale,…”) o que les dicen los demás (“Tú no sabes hacerlo, no te sale bien, no puedes hacerlo,…”). En una segunda sesión, recordaremos el tema y, entre todos, decidiremos las expresiones que ya no vamos a utilizar y que vamos a intentar superar. Las escribiremos en tarjetas y, luego, se pueden meter en una caja y cerrarla, dejándo-

la muy bien cerrada para que de allí no puedan escapar esas expresiones. Este hecho servirá para recordar que hemos de intentar superar nuestras debilidades.

Cuando realicemos esta actividad intentaremos que los alumnos tomen conciencia tanto del “no puedo” –utilizado por uno mismo– como del “no puedes” –utilizado hacia los demás–, haciendo especial hincapié en las repercusiones en el estado de ánimo que generan en cada uno.

Tiempo: Dos sesiones de 20 minutos.
Observaciones: Esta actividad la realizaremos en dos sesiones. La primera sesión la dedicaremos a la comprensión del “no puedo” y el afán de superación. En una segunda sesión escribiríamos las expresiones y las encerraríamos en una caja.

Argumentamos

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Entrenar a los niños a defender y mantener sus argumentos.

Desarrollo: Vamos a trabajar un tema siguiendo la metodología de rincones. Por ejemplo, podemos determinar como tema de trabajo “El periódico”, para lo cual estableceremos cuatro rincones en el aula en los que se trabaja un aspecto diferente del periódico (podrían ser: noticias de actualidad, publicidad, el tiempo meteorológico y deportes). Cada uno elige un rincón y se pone a trabajar allí con otros compañeros que han elegido el mismo. En todos los rincones hay diversos ejemplares de periódicos, y cada alumno debe escoger un artículo que le parezca interesante, analizando y argumentando su postura personal. Cuando se ha terminado el trabajo en rincones, se realiza una puesta en común en el grupo clase, conversando apropiadamente, expresando sentimientos, aprovechando las interacciones con el grupo, etc. En todo momento cada alumno tiene que mantenerse firme en su postura y en la defensa de su opción (“¿por qué me parece interesante este artículo?”), y al mismo tiempo ser capaz de asumir y canalizar las críticas de los demás.

Hay que tener en cuenta que esto para algunos niños es muy fácil, pero para otros resulta muy complicado porque son fácilmente influenciables. También conviene hacerles ver que no siempre es bueno mantenerse firme en la propia postura, cuando descubres argumentos que te demuestran que no estabas en lo cierto.

Tiempo: Una sesión de una hora.

Defiendo mi postura

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Hacer explícitas y defender las posturas personales, según las convicciones de cada uno, ante temas significativos de la vida cotidiana.

Desarrollo: En la actualidad, hay numerosos aspectos de la vida de los niños en las que debemos ayudarles a tomar conciencia y tener posturas personales que sean adecuadas para favorecer su desarrollo positivo. Nos referimos a temas como el uso racional de la televisión y los videojuegos, las ropas de "marca", las diferentes actividades para chicos y chicas, la convivencia entre distintas culturas, etc.

En esta actividad, podemos utilizar algunos de los temas citados anteriormente, para iniciar un debate en el que cada niño manifieste y defienda su postura inicial aportando uno o varios argumentos. A continuación, entre todos los alumnos se elaborarán dos listas en las que aparezcan argumentos aportados a favor y en contra. Después, cada uno manifiesta si mantiene o no su postura inicial, argumentando y defendiendo nuevamente su postura. Podemos proponer una tercera postura, que sea una de las dos anteriores con puntualizaciones, ya que en la realidad también es así, las cosas nos son blancas o negras sino grises a veces.

Tiempo: Entre 30 y 45 minutos.

Los ciegos

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Desplazarse con los ojos cerrados, agudizando el trabajo de los otros sentidos. Desarrollar la confianza en el compañero.

Desarrollo: En el gimnasio, hacemos parejas con el alumnado; uno será el ciego y el otro el lazarillo. Este le dará instrucciones verbales a su compañero para dirigirse a un lugar sorteando algunos obstáculos. El juego tendrá dos etapas: al comienzo, los ciegos caminarán siguiendo las instrucciones orales de sus lazarillos, pero sin tener contacto físico; después, el lazarillo agarrará al ciego por el hombro, brazo o mano mientras le da consignas orales. Posteriormente, los ciegos verbalizan cómo se han sentido realizando la actividad, en sus dos versiones: con contacto físico y sin él. Finalmente, la actividad se repite cambiando los roles de la pareja.

Recursos: Pañuelos o trozos de tela para vendarse los ojos. Instrumentos musicales de timbre diferenciado.
Observaciones. Variaciones posibles: 1) En lugar de dar instrucciones verbales, el ciego sigue el sonido del instrumento musical que toca el lazarillo. 2) Hacer la actividad unas pocas parejas y el resto observa y toma notas. 3) Hacer la actividad en un espacio abierto y dar un tiempo al "ciego" para que observe, antes de taparle los ojos.

Si tenemos en clase algún alumno con discapacidad visual, podemos pedirle que nos explique qué estrategias utiliza para orientarse y cómo supera sus dificultades o temores. Si hacemos esto previamente al desarrollo de la actividad, este alumno puede dar a los demás diversos consejos para orientarse cuando se pongan en el papel de ciegos.

¡Corre, corre, que te freno!

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Correr con los ojos cerrados. Desarrollar la confianza en el grupo.

Desarrollo: La actividad puede realizarse en el patio de recreo (grande y sin obstáculos), gimnasio o campo de fútbol. Todo el alumnado, excepto un niño, se coloca formando una V, pegándose al compañero de al lado de manera que no queden huecos formando una fila compacta. Frente a la fila y a una distancia de unos 7 metros se coloca un niño con los ojos tapados y, tras darle varias vueltas, debe iniciar la carrera hacia delante hasta llegar a la V de niños, y que esta le frene. Cuando todos los niños han realizado “la carrera a ciegas”, se sientan en corro y comentan cómo se han sentido. Los demás dicen cómo se han comportado y cómo los ha visto el grupo.

Recursos: Tela o venda para tapar los ojos.
Observaciones: La actividad puede grabarse, y después visionarla y comentar cómo nos vemos, qué caras poníamos, si nuestros movimientos eran confiados o inseguros, si conseguimos llegar a la pared de compañeros,… Si alguien tiene miedo y no quiere participar, no hay que forzarle a hacerlo, ya lo hará en otra ocasión.

¡Silencio, se rueda!

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Grabar un cortometraje de miedo. Familiarizarse con escenas estandarizadas de miedo.

Desarrollo: En asamblea hablamos sobre historias de miedo, de nuestra infancia, de la tradición oral, leídas, contadas, o inventadas. Conversamos sobre su temática, personajes que aparecen, escenarios típicos, etc. A continuación, proponemos grabar un corto de miedo basado en una de ellas.

La tarea se realizará en grupos de modo cooperativo. El profesorado dará las instrucciones necesarias para la realización del trabajo: guion, tipos de planos, lenguaje cinematográfico, etc., antes y durante la actividad. El alumnado debe elegir la historia, escribir el guion, elegir los personajes y los escenarios más idóneos, y realizar la grabación y la edición. Posteriormente, los cortos se visionan y analizan en grupo. Después se pueden mostrar a la comunidad educativa, exponiendo nuestra creatividad e imaginación a través de los cortos realizados.

Recursos: Cámara de vídeo y algún programa informático de edición de vídeo –por ejemplo, Windows Movie Maker–.
Tiempo: Al menos un mes, seleccionando momentos puntuales para trabajar esta actividad en determinados momentos a lo largo del mes.
Observaciones: Esta actividad también puede servir para desarrollar la fortaleza nº 1 –Creatividad–. Se puede trabajar en clase de Educación Plástica y Visual, Informática, Tecnología, o bien de modo interdisciplinar entre estas asignaturas y alguna otra más. Variaciones posibles: 1) La actividad es realizable igualmente con otras emociones y

sentimientos. 2) Organizar un maratón de lecturas o narraciones orales, de historias de miedo para el día de los difuntos.

La noche de las ánimas

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Organizar un maratón de lecturas o narraciones orales de historias de miedo, para narrarlas el día de los difuntos.
Desarrollo: Se oferta la posibilidad de participar en la actividad de modo voluntario. Los que se animen, eligen una historia de miedo: de nuestra infancia, de la tradición oral, leídas, contadas, vistas en una película o inventadas. Preparamos su lectura, individual o en parejas, para el día del maratón del cuento. Elaboramos decorados en relación al tema para ambientar el lugar donde se desarrolle la actividad. El maratón de cuentos se abre a toda la comunidad educativa.

Recursos: Narraciones orales o escritas**.**
Observaciones: Se puede trabajar en las áreas de Lengua castellana y literatura, Lenguas extranjeras, y Educación Plástica y Visual. Variaciones posibles: 1) Pueden colaborar otros miembros de la comunidad educativa. 2) La actividad es realizable igualmente con otras emociones y sentimientos; por ejemplo, recopilar historias de amor y leerlas en el día de los enamorados.

Cuestiono mis pensamientos

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivo: Desarrollar una estrategia en los alumnos que les ayude a afrontar situaciones de dificultad o dolor, aprendiendo a cuestionar los propios pensamientos pesimistas.

Desarrollo: Es evidente que a muchos de nuestros alumnos, cuando les suceden cosas malas, les abruman las emociones y las creencias negativas. Estos pensamientos suelen ser automáticos y pesimistas. En esta actividad, proponemos un ejercicio para que los alumnos sean capaces de afrontar estas situaciones a través de cuestionarse dichos pensamientos, y puedan actuar con mayor valentía. Se trata de realizar un ejercicio por escrito siguiendo los cinco elementos de la técnica del "cuestionamiento ABCDE".

Cada alumno piensa un acontecimiento negativo o doloroso que le esté sucediendo en este momento y, por escrito, va completando el siguiente cuestionario:

1. Escribir el acontecimiento negativo o el problema al que me enfrento. (Por ejemplo: Hace tres días que mi amigo no me habla).
2. Identificar cualquier creencia negativa que me suscite esta situación (Por ejemplo: "Ya no quiere ser mi amigo", "Seguro que ya no vuelve a hablarme").
3. Escribir la consecuencia del problema, cómo te hace sentir y cómo actúas. (Por ejemplo: "Me siento fatal, me siento solo, no sé conservar a los amigos").

4. Cuestionar la creencia negativa, poniéndola en duda e intentando sustituirla por otras posibles razones. (Por ejemplo: “Puede que esté ocupado y preocupado por el examen, puede que esté triste también y quiera que yo le hable”).
5. Tomar conciencia de que buscar explicaciones más positivas y optimistas ante estas situaciones, puede mejorar nuestro estado de ánimo, y afrontar con más realismo y valentía situaciones de dificultad o dolor.

Una vez realizado este ejercicio escrito, podríamos hacer que cada alumno exprese de forma oral el grado de satisfacción obtenido con esta actividad, si cree que esta forma de analizar sus propios sentimientos es buena para aplicarla de forma continua, qué le aporta sobre el conocimiento de sí mismo, etc.

Recursos: Materiales necesarios para escribir el cuestionario.
Tiempo: Una sesión de una hora, aproximadamente, para que cada alumno elabore su cuestionario, y varias sesiones más para la valoración y puesta en común de las aportaciones de los alumnos.
Observaciones: Podríamos adaptar esta actividad para llevarla a cabo con niños de Educación Infantil y Primaria. Nos parece muy interesante que los alumnos, desde pequeños, se acostumbren a analizar y reflexionar sobre sus propios pensamientos.

Esta actividad está relacionada también con la fortaleza nº 22 –Esperanza–. Dentro de esa fortaleza, hemos incluido una actividad denominada “***ACCRR***”, en la que explicamos más a fondo sus fundamentos, así como una variante más sencilla para alumnos de Educación Primaria.

Sé lo que diré

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor, ni por la mala educación de otras personas.

Desarrollo: En la vida diaria encontramos numerosas situaciones de mala educación, de dificultad, de cambio, etc., que nos intimidan y nos hacen sentir amenazados. Aparecen de forma repentina y es necesario que nuestros niños y jóvenes estén preparados para responder ante ellas de una forma adecuada y espontánea, que les impida bloquearse y les haga capaces de reaccionar. Para conseguir esto, trabajaremos con ellos en la práctica de respuestas adecuadas.

En primer lugar, en gran grupo, elaboramos dos listas: una con conductas de los demás hacia nosotros que nos resulten desagradables, incómodas o violentas; y otra lista con expresiones verbales relacionadas con las anteriores conductas. Esto puede hacerse de tal forma que en una sesión de trabajo, por turno, cada uno exprese comportamientos y expresiones de los demás que a él o ella le resulten negativas, (“me han empujado”, “he saludado y no me han respondido”, etc.); con todas ellas elaboraremos una lista, teniendo en cuenta que no debe haber repeticiones.

En otra sesión, entre todos, trataremos de adjudicar a cada elemento de la lista anterior una expresión oral que se ajuste a nuestra opinión y emoción ante su contenido ("me he sentido mal", "reacciono de forma agresiva", "me produce tensión", etc.).

Finalmente, elaboramos una tercera lista reflejando la conducta que nos facilite una respuesta adecuada ante situaciones similares en el futuro. Podríamos practicar con juego de roles las expresiones que vayamos elaborando en esta última lista, con el fin de conseguir que nos salgan de una forma inmediata y espontánea ante situaciones reales. Por ejemplo: "Un niño me empuja; le digo: me has hecho daño, debes tener más cuidado".

Recursos: Materiales necesarios para escribir y elaborar las listas.
Tiempo: Dos sesiones de una hora, aproximadamente, para elaborar las listas, y otras sesiones de 30 minutos para los juegos de roles.
Observaciones: Se trata de elaborar y practicar un repertorio de expresiones orales, adecuado a cada una de las etapas educativas, ante diferentes situaciones cotidianas que nos hacen sentir molestos, incómodos, amenazados,...

¡Voy a ser valiente!

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Ser conscientes de aquello que nos hace sentir miedo, con el propósito de enfrentarnos a ello y superarlo.

Desarrollo: El miedo es una emoción que nos paraliza y nos grita: "¡No lo hagas!", invitándonos a refugiarnos en nuestra concha y a hacer que dejemos pasar las cosas. Con esta actitud no somos conscientes de una evidencia: nos proporciona una "protección equivocada" cargada de deseos de echarnos para atrás; pero esta no es una actitud adecuada. El miedo conlleva que vamos a hacer algo que pondrá a prueba nuestras capacidades y que puede salir mal; no entiende que esto es parte de la vida y lo que hace es que no queramos vivir esa experiencia para sentirnos protegidos. Por otra parte, el miedo nos impide vivir experiencias dignas de recordar si hubiésemos actuado con valentía.

Cuando sentimos miedo, estamos anticipando algo que nos imaginamos que va a suceder y debemos prepararnos para afrontarlo. El mejor brebaje para superar el miedo es enfrentarse a él, ya sea en pequeñas, medianas o grandes dosis. Con esta actividad, se pretende que nuestros alumnos sean conscientes de todos los aspectos que conlleva la palabra "miedo", y contar con un plan de acción para poder enfrentarse a él y plantarle cara.

En un primer momento, en gran grupo, solicitamos a nuestros alumnos que expresen ante los demás qué significado tiene para ellos la palabra "miedo", en qué ocasiones lo han experimentado, por qué, cómo han actuado,… Posteriormente y de forma individual, les pediremos que completen el siguiente cuadro:

MIEDO	ORIGEN	MANIFESTACIONES	CONSECUENCIAS
. A la enfermedad . A perder un amigo . A fracasar	.Una mala experiencia .Inducido por un familiar	. Angustia, nervios, mal humor,…	. No disfruto del momento. . ...

Finalmente, se realizará una puesta en común que se verá enriquecida con las aportaciones de todos los miembros del grupo clase, intentando llegar a una conclusión y marcándonos un objetivo importante: la necesidad de enfrentarse al miedo.

En una segunda sesión, recordamos el tema que nos ocupa y proponemos a nuestros alumnos que aporten soluciones para los miedos que hemos manifestado, mediante la creación de “gathas” (versos que nos ayudan a vivir más conscientemente). Pueden elaborarse por equipos, teniendo en cuenta los diferentes “miedos” expresados en la sesión anterior. Finalmente, cada uno seleccionará aquel “gatha” que refleja “su miedo” y lo hará suyo, es decir, lo escribirá en una tarjeta, lo decorará y lo llevará siempre encima o lo colocará en un lugar visible (de su casa, del colegio, de sus cosas,…) para cuando lo necesite. Este poema será el medio para enfrentarse al miedo y tratar de superarlo.

Es importante realizar un seguimiento para comprobar su eficacia e insistir en su consecución.

Recursos: Cuadro para cumplimentar y tarjetas.

Tiempo: Dos sesiones de una hora, además de un tiempo semanal o quincenal de 15 minutos para llevar a cabo el seguimiento.

Observaciones: Es importante hacerles caer en la cuenta a nuestros alumnos de que, a pesar de todo, el miedo es una emoción saludable porque nos alerta de situaciones peligrosas. Lo importante es comenzar a reconocer si los miedos que sentimos son realmente justificados o imaginarios y, lo más importante de todo, no debemos dejar que el miedo nos venza y tenemos que enfrentarnos a él para poder vivir la vida más plenamente y de forma más agradable.

Fortaleza nº 7

Perseverancia [tenacidad, diligencia, laboriosidad]. Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

La perseverancia es una fortaleza frecuentemente reclamada por los docentes, reivindicando el esfuerzo como un valor frente a la pasividad que suelen manifestar muchos alumnos, tanto en sus vidas en general como en el ámbito específico del aprendizaje. En las sociedades actuales de la abundancia y del consumismo, muchos niños y jó-

venes están acostumbrados a que sus necesidades básicas y sus deseos estén cubiertos por sus familias, y no aprecian el esfuerzo que hay detrás del trabajo de sus padres para proveerles de tal bienestar. A esto viene a sumarse lo que Pagès y Reñé (2008) denominan la "mente zapping", un tipo de pensamiento superficial característico de nuestra época actual, donde la inmensa cantidad de informaciones y estímulos acaban llevándonos a "picotear" muchas cosas pero no profundizar en ninguna en concreto.

Nosotros estamos de acuerdo en que es preciso potenciar el esfuerzo y la constancia en las aulas: los alumnos deben ser conscientes de que alcanzar determinadas metas exige un trabajo, pero creemos que ello no significa amargar a los alumnos con infinidad de trabajos escolares y duras sesiones de tareas para casa. Más bien, de lo que se trata es de enseñarles a ser perseverantes, a terminar diligentemente lo que empiezan, superando los obstáculos, y a disfrutar con el placer de marcarse metas y alcanzarlas.

Como norma general, es fundamental que sepamos reconocer y reforzar positivamente todos los esfuerzos que observemos en nuestros alumnos, tanto del grupo clase como de cada alumno en particular, mediante elogios y comentarios positivos que les hagan sentir valorados, y que les estimulen para potenciar conductas de perseverancia. A ello se pueden sumar acciones puntuales a realizar en clase o en casa, del estilo de las que proponemos a continuación.

Ejemplos de perseverancia

Nivel: Educación Infantil.

Objetivos: Apreciar la perseverancia y observar modelos que estimulen a ponerla en práctica.

Desarrollo: En primer lugar, hay que seleccionar cuentos o fábulas en las que los protagonistas se esfuerzan por algo y, finalmente, logran alcanzarlo. Algunos ejemplos clásicos son: el cuento de "*Los tres cerditos*", en el que el hermano mayor es un claro ejemplo de laboriosidad, y la fábula de "*La cigarra y la hormiga*", donde esta última se esfuerza por aprovisionarse de alimento y obtiene como recompensa un invierno sin preocupaciones. Podemos leer estos cuentos y fábulas a nuestros alumnos y, a continuación, reflexionar con ellos planteándoles preguntas y suscitando el debate; por ejemplo:

–¿Por qué este personaje consigue al final su objetivo?
–¿Qué habría pasado si no se hubiera esforzado tanto?
–¿Cómo consiguió superar las dificultades?
–¿Que habrías hecho tú en esa situación?
–...

El propósito final es que los alumnos aprecien el esfuerzo y la capacidad de trabajar hasta alcanzar un objetivo, y que vean modelos que pongan en juego estas capacidades.

Recursos: Cuentos y fábulas cuyos protagonistas sean buenos ejemplos de perseverancia.

Tiempo: En torno a 30 minutos, para contar el cuento y realizar el debate posterior.
Observaciones: Esta actividad puede ser el primer paso para trabajar después la que proponemos a continuación.

Proponerse objetivos, disfrutando del camino y de la meta

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Favorecer el trabajo diligente, disfrutando mientras se hace y cuando se acaba.

Desarrollo: Recordaremos a los alumnos algunos ejemplos de personajes perseverantes que hemos presentado previamente en cuentos y fábulas, y les plantearemos que podemos ser como ellos e imitarles. Aprovecharemos ocasiones en que todos los alumnos están realizando el mismo trabajo (completar una ficha, hacer un dibujo, realizar una construcción con bloques en equipo,...), y crearemos un “clima de grupo”, recordándoles que, cuando nos proponemos una tarea, procuramos cumplirla bien y no dejarla sin terminar. Iremos animando sus avances y, cuando todos hayan terminado, les haremos sentir el gozo por haber acabado, contemplaremos el trabajo hecho y nos diremos “¡Qué bien!”, “¡Ha quedado muy bonito!”, “¡Prueba superada!”, o exclamaciones por el estilo.

Recursos: Cualquier circunstancia en la que estemos realizando en el aula un trabajo que exija cierta dedicación y esfuerzo.
Observaciones: 1) Esta dinámica, más que una actividad puntual, puede considerarse como una filosofía de trabajo a impulsar en el día a día en las aulas. 2) Es importante que tengamos en cuenta la observación ya comentada cuando hablamos de las fortalezas 2 y 4, relativa a apreciar el aprendizaje por lo que nos aporta en el presente. La felicidad no es solo una meta futura, sino que hay que saber encontrarla en el camino. Por tanto, cuando nos planteemos esta actividad, valoraremos con los alumnos y les ayudaremos a disfrutar tanto los logros parciales como llegar a la meta final. Además, esta actividad puede realizarse también de modo individual o para un pequeño grupo de alumnos, cuando observamos que hay algunos que necesitan un estímulo especial en determinados momentos y requieren fortalecer su perseverancia.

¡Conseguido!

Nivel: Educación Infantil.
Objetivo: Proponerse la realización de nuevas actividades o habilidades para llegar a alcanzar el dominio de las mismas.

Desarrollo: En esta actividad, planteamos a nuestros alumnos diferentes situaciones que forman parte de su vida cotidiana:

– Paula quiere conseguir aguantar el pis por la noche.
– Carlos quiere lograr hacer la cama y dar una sorpresa a sus padres.
– Elena quiere pintar sin salirse para mejorar la realización de sus trabajos.

– Pedro quiere comer solo como los mayores.
– Inés quiere aprender a recortar bien.
– Santiago quiere ser educado y acordarse siempre de saludar y dar las gracias.
– …

Tras exponer cada una de las situaciones, les planteamos a nuestros niños las siguientes preguntas: "¿Qué puede hacer? ¿Qué harías tú?" Para encontrar la respuesta adecuada, elaboraremos un cartel a modo de reloj que contenga diferentes soluciones:

.Volver a intentarlo.
.Desanimarse.
.Enfadarse.
.Olvidarse, no volver a intentarlo.
.Pedir ayuda.
.Intentar hacerlo solo.

Con la saeta de este supuesto reloj, marcamos la opción considerada más apropiada. Además, al lado, colocaremos una cartulina-mural con el título: CONSEGUIDO (se utilizará en la segunda parte de la actividad).

Posteriormente, proponemos a nuestros chicos que, a nivel individual, se planteen la adquisición o el dominio de una actividad o habilidad que todavía no poseen o que deseen mejorar. Para esto prepararemos unas tarjetas para cada alumno que contengan: actividad o habilidad a dominar o mejorar y un "reloj" con las diferentes soluciones (como el utilizado en clase). Cada niño completa la tarjeta, se expone ante los demás y se valora si la opción elegida es la más adecuada. Todas juntas se guardan en una caja elaborada para tal fin. Se realiza un seguimiento y, cuando el alumno ha conseguido lo que se había propuesto, se saca la tarjeta de la caja y se coloca en el mural de "CONSEGUIDO". Todo esto va acompañado de un buen premio: el reconocimiento ante el grupo clase y la satisfacción personal, aspectos indispensables para favorecer el amor por el aprendizaje.

Recursos: Reloj, cartulina-mural, tarjetas y caja.
Tiempo: Dos sesiones de 30 minutos, aproximadamente. En la primera sesión, analizamos las situaciones y marcamos en el "reloj" la opción adecuada. En la segunda sesión, tomamos las decisiones individuales, rellenamos las tarjetas y las guardamos en la caja. Posteriormente, un tiempo semanal de unos 15 minutos para llevar a cabo el seguimiento. Finalmente, unos 10 minutos para valorar el aprendizaje conseguido.
Observaciones: En 1º de Educación Infantil podemos facilitar la realización de la actividad presentando las situaciones mediante imágenes.

¡Lo logré!

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria.
Objetivo: Persistir en la consecución de una conducta o una actividad aunque tengamos que superar obstáculos y dificultades importantes.

Desarrollo: En gran grupo, proponemos una serie de actividades o conductas: recoger y ordenar, participar más en la asamblea, ayudar a los compañeros, compartir, subir y bajar las escaleras de forma adecuada, colorear bien, escribir bien su nombre,…, y les animamos a que expresen ante los demás si les resultan difíciles de llevar a la práctica, bien porque conllevan una dificultad implícita o bien porque no se sienten capaces de superarlas. Hablamos y debatimos sobre las “actividades o conductas difíciles” propuestas y, hacemos especial hincapié en el aspecto de “esfuerzo” y “persistencia” para llegar a alcanzarlas.

Posteriormente, tras una primera toma de contacto con el tema, se llamará uno a uno a cada alumno, mientras el resto de los compañeros realizan otra actividad. Con cada uno, la profesora hace un trato para llegar a superar la conducta o actividad que al niño le resulta difícil y que desea conseguir. Es importante expresar las conductas y actividades a modificar utilizando un lenguaje positivo: disfrutar de la clase ordenada en vez de tener que recoger; compartir en vez de quitar las cosas a los demás; hablar bien a los compañeros en vez de no gritar; ofrecer ayuda en vez de no empujar, ni pegar;… Al expresarlas de esta manera, intentamos transmitirles el mensaje de que lo que estamos valorando para poder modificar es la conducta o la actividad.

El profesor elaborará una gráfica, en la que aparecen los nombres de los miembros del grupo clase y la conducta o actividad que han decidido superar, así como también los días de la semana. Cada día o semana se comprobará si se ha conseguido o no. Cuando el alumno lo consiga dibujará un sol en la gráfica, significando que ya ha dado el primer paso para la consecución deseada. Si el alumno sigue persistiendo en la consecución de la misma, al cabo de una semana, se colocará una medalla donde ponga: “¡Conseguido!” (Esta medalla le ayudará a recordar cómo debe actuar y lo importante de perseverar para conseguir la conducta o actividad deseada). Finalmente, al pasar la tercera semana, se le entregará un diploma de “conducta o actividad superada”. Cada uno explicará ante los demás la actividad o conducta superada y los compañeros le recompensarán y gratificarán con un fuerte aplauso y un enorme “¡felicidades!”

Recursos: Materiales necesarios para elaborar la gráfica, la medalla y el diploma.
Tiempo: Una sesión de 30 minutos para iniciar y explicar la actividad. El tiempo necesario para hacer el trato individual con cada alumno.
Observaciones: El diploma conseguido implica explicar en casa la conducta o actividad superada y conlleva el compromiso de llevarla a la práctica en todos los ámbitos.

Mimando a nuestras plantas

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria.
Objetivos: Responsabilizarse de una tarea y llevarla a cabo con dedicación.

Desarrollo: Es una práctica sencilla y habitual que la mayoría de los docentes de estos niveles han realizado en muchas ocasiones. Consiste en sembrar unas semillas e ir observando y cuidando las plantas que van naciendo de ellas. Cada alumno puede tener la suya y responsabilizarse de su cuidado: regarla, vigilar que tenga luz adecuada, ponerle más cantidad de tierra, quitar las hojas secas que se van cayendo,... Esta activi-

dad contribuye a que los niños perseveren en una tarea a lo largo de un periodo de tiempo más o menos largo, haciéndoles sentir responsables y fomentando además su autonomía personal.

Recursos: Un vasito de plástico con varias semillas (alubias, garbanzos, lentejas,...), y algodón empapado en agua para envolver las semillas. Conforme van germinando, podemos transplantarlas a un pequeño tiesto con tierra.
Tiempo: Mientras se mantenga viva la planta (si a alguien se le muere, algún compañero le puede regalar una de las suyas).
Observaciones: Podemos lograr una mayor vinculación personal de los alumnos si introducimos aspectos afectivos, como comparar a una planta con una persona, en el sentido de que ambas necesitan cuidados y protección, y de ahí que hablemos de "mimar" a nuestras plantas, dedicándoles todo nuestro afecto.

Mi mascota

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Responsabilizarse del cuidado de una mascota.

Desarrollo: Podemos tener en nuestra aula una mascota (pájaros, peces, tortugas,…) adquirida en un comercio especializado o regalada por alguna de las familias. La ubicamos en un lugar cómodo y agradable del aula. Los niños se encargarán del cuidado del animal: darle de comer, limpiar su jaula o pecera, etc. Estas tareas y su frecuencia se concretarán de modo que el animal tenga sus necesidades básicas cubiertas. La actividad se realizará de modo rotativo por el alumnado y puede ser fijada como una de las responsabilidades de cuidado del aula.

En periodos de vacaciones, uno de los niños puede llevarse la mascota a su casa, si es adecuado y a la familia le parece bien.

Recursos: Mascotas y útiles para su cuidado, alimentos adecuados, etc.
Tiempo: Durante todo el curso. Los momentos de cuidado serán diarios y semanales.
Observaciones: Otros animales susceptibles de ser cuidados en el aula son los gusanos de seda. Además, estos animales ofrecen al alumnado la posibilidad de poder observar su transformación, añadiendo a la perseverancia el aliciente del trabajo científico y de indagación.

¡Saltaré más alto!

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Mejorar una marca personal en una destreza física concreta.

Desarrollo: Vamos a escoger una habilidad o destreza concreta: saltar a la comba, botar la pelota durante más tiempo o de modo más ágil, saltar más alto, trepar a mayor altura, etc. Cada niño y niña se marcará un objetivo personalizado y tratará de mejorarlo

con constancia, en los momentos destinados a ello. Podemos reflejarlo en una ficha y anotar cuando se avance un poco en la habilidad elegida.

Recursos: Patio de recreo, gimnasio y material de Educación Física: balones, cuerdas, etc.
Tiempo: 10 minutos como máximo en cada periodo de clase o recreo. Puede realizarse durante un mes o el tiempo que marquemos para la habilidad (flexible, pero que sea suficiente para evidenciar una mejora en la actividad).
Observaciones: La actividad se puede realizar en la clase de Educación Física, en el recreo o en el contexto familiar.

Cargos y responsabilidades en el aula

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Responsabilizarse de una tarea y llevarla a cabo con dedicación.

Desarrollo: Se trata una práctica muy habitual en la mayoría de las aulas. Aprovechamos la existencia de cargos y responsabilidades que solemos asignar a nuestros alumnos, y los utilizamos para potenciar la perseverancia. Los cargos asignados deben ser rotativos. Las responsabilidades pueden ser diversas: repartir los materiales, recoger los trabajos realizados, subir las persianas, ser el primero de la fila y guiar al grupo, ser el último de la fila, apagar las luces y cerrar la puerta al salir,...

Tiempo: La duración del cargo como responsable en una tarea puede rotarse a elección del profesor, por ejemplo, con una periodicidad semanal o quincenal.
Observaciones: Si utilizamos en clase técnicas de aprendizaje cooperativo, tenemos una fuente extra de cargos y responsabilidades que podemos utilizar y que son propias de esta metodología de trabajo, ya que en cada equipo que tengamos en el aula hay asignados roles como: responsable del material, secretario, encargado del silencio, coordinador, portavoz, etc. Los propios equipos participan en su propia evaluación, valorando cómo han cumplido las responsabilidades individuales, el trabajo en grupo y el cumplimiento de las normas de este –pueden verse ejemplos en el documento “Aprendizaje cooperativo” de los Anexos–. Este tipo de aprendizaje ayuda además a potenciar la fortaleza nº 15: *Liderazgo*.

Mi meta a conseguir es…

Nivel: Educación Primaria.
Objetivo: Animar al alumnado a marcarse metas.

Desarrollo: Es importante animar a nuestros alumnos a que se propongan metas u objetivos personales, que tratarán de alcanzar por todos los medios a pesar de las dificultades y obstáculos que vayan encontrando. En los momentos de desaliento, tenemos que ayudarles a mantener una actitud positiva, reconocer y valorar sus esfuerzos y animarles para persistir en su empeño y, así, poder alcanzar el objetivo o la meta deseada.

Empezaremos la actividad aclarando el concepto de "meta". Para ello proponemos una "lluvia de ideas" en la que los alumnos expresarán lo que significa para ellos esta palabra. Con las aportaciones de todos y la ayuda del profesor, aclararemos el concepto y pondremos algunos ejemplos:

– Tener un caballo es una meta.
– Aprender a esquiar es una meta.
– Tener la habitación ordenada y recogida es una meta.
– …

También intentaremos descubrir los aspectos que implica este término –estableciendo una relación y haciendo alusión al deporte–, como son: esfuerzo, perseverancia, preparación, entrenamiento, cuidado, disfrute,… Posteriormente, entregamos a los niños una ficha en la que encontrarán la expresión "*Mi meta a conseguir es…*", y se trata de dibujar y escribir la meta a alcanzar. Una vez finalizada, en gran grupo, expondrán ante los demás el trabajo elaborado. Finalmente, con todas las fichas, elaboraremos un libro, que contendrá el valioso tesoro de nuestras metas conseguidas.

Recursos: Ficha con una meta dibujada y materiales para elaborarla.
Tiempo: Dos sesiones de 45 minutos. En la primera sesión, definimos el concepto y realizamos la ficha. La segunda sesión se dedica a la puesta en común y la elaboración del libro.
Observaciones: Es importante y necesario realizar un seguimiento de la consecución de las metas reflejadas en el libro elaborado. Puede hacerse con carácter semanal o quincenal, teniendo en cuenta aspectos como: las dificultades que estamos encontrando para su consecución, la importancia para uno mismo y para los demás de alcanzar dicha meta, repercusiones en mi vida y en la de los demás, etc.

¿En qué puedo perseverar?

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Identificar áreas de nuestra vida en las que nos falta perseverancia y proponernos un plan para mejorar.

Desarrollo: Todos tenemos áreas de nuestra vida en las que algo se nos "atasca" o nos cuesta continuar una vez iniciado, tanto en cosas que debemos hacer por obligación como en otras relacionadas con nuestro tiempo de ocio y que dependen de nosotros. Por ejemplo: hacer las tareas escolares y estudiar en casa, tocar un instrumento musical, practicar un deporte, colaborar en las tareas domésticas, leer un libro, hacer un puzzle complicado, pintar un cuadro, etc. Para fortalecer la perseverancia, podemos proponer a los alumnos que sigan este proceso:

1. Pensar y seleccionar una o dos cosas en las que necesita esforzarse más.
2. Diseñar un plan concreto para mejorar en esa tarea. Las metas que se planteen deben ser muy claras y que sea posible llevarlas a la práctica.

3. Escribir los dos pasos anteriores en un cuadro de doble entrada y colocarlo en un lugar donde podamos verlo a menudo. Esforzarse por cumplir el plan durante una semana.
4. Al cabo de una semana, realizar una valoración de lo que se ha hecho durante esos días: en qué he mejorado, qué dificultades he encontrado, qué me falta mejorar todavía,...

Se trata de una actividad de tutoría muy individualizada, en la que el papel del profesor se centra en ayudar a los alumnos a diseñar sus planes individuales y realizar el seguimiento de los mismos. Puede ser muy interesante, al término de la semana, poner en común en clase los planes individuales y comentarlos entre todos.

Recursos: Un cuaderno de tutoría donde poder cumplimentar el cuadro de registro que hemos propuesto.

Tiempo: Un mínimo de 45 minutos para explicar la actividad y que cada alumno pueda diseñar su plan. La aplicación de este puede llevarse a cabo individualmente por cada alumno, a lo largo de siete días, o alargarla el tiempo que consideremos necesario. Para la puesta en común de lo que ha realizado cada alumno al finalizar la semana, necesitaremos al menos una hora.

Un pequeño esfuerzo nos hace mejores

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.

Objetivos: Ejercitar la perseverancia a través de la práctica de acciones sencillas y de una breve meditación posterior.

Desarrollo: Al igual que les sucede a los deportistas cuando ejercitan su musculatura, practicar la perseverancia puede crear hábitos que fortalezcan los “músculos” de nuestra voluntad. Para ello, proponemos la siguiente dinámica: cada alumno elige una sencilla actividad que exija algún esfuerzo y se compromete a dedicarle unos minutos diarios a lo largo de una semana. Algunos ejemplos de acciones a elegir pueden ser: subir andando las escaleras de casa, hacer varias flexiones o ejercicios de abdominales, ir a comprar el pan a diario, ayudar a poner o quitar la mesa en casa, practicar un breve ejercicio de meditación basada en la respiración, etc.

Propondremos a los alumnos que, tras realizar la actividad diaria que hayan escogido, mediten durante un minuto –o más, si quieren– acerca de la importancia de ser diligente, y se dejen llenar por el sentimiento de alegría que produce sentirse perseverante y haber cumplido un objetivo. Puede ser útil que realicen en ese momento un ejercicio de meditación basada en la respiración, como los que hemos explicado en el capítulo 7 de este libro, en la sección *Meditación basada en la respiración*, utilizando la respiración combinada con frases o palabras clave, por ejemplo, de este modo:

Al inspirar, me siento perserverante.
Al espirar, sonrío feliz.

Si utilizamos solo palabras clave, estas pueden ser: “perseverante” y “sonrío”, asociándolas, respectivamente, a la inspiración y a la espiración.

Recursos: Un cuaderno de tutoría donde poder anotar las actividades escogidas y realizar el seguimiento de las mismas.
Tiempo: Sirven las mismas indicaciones que en la actividad anterior.
Observaciones: Como en la actividad anterior, el profesor tutor o tutora ayuda a los alumnos a elegir su plan individual y a realizar su seguimiento, siendo muy conveniente poner en común en clase las experiencias realizadas por los alumnos.

Aprendo a planificar mi trabajo

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Aprender a hacerse un plan de trabajo y adquirir autonomía en el aprendizaje.

Desarrollo: Esta actividad es aplicable tanto en la escuela como en casa, y consiste en trazarse un plan de trabajo que ayude al alumno a organizarse cuando tiene que realizar determinadas tareas individuales en clase, así como en el tiempo dedicado a tareas y estudio en casa. Le proponemos a cada alumno que, cuando vaya a realizar un trabajo determinado en clase o en casa, cumplimente un sencillo cuadro siguiendo estas instrucciones:

Plan de trabajo	Control	Valoración final
–Breve listado de los trabajos que voy a hacer, anotando al lado el tiempo aproximado que les dedicaré. –Secuenciarlos bien (por ejemplo, comenzar por el que requiere más concentración, dejar para el final los que exigen menos tiempo o los más motivadores,...).	–De vez en cuando, me detengo a observar cómo estoy trabajando: estoy concentrado, aprovecho el tiempo, voy avanzando en las tareas,… –Si la tarea es muy tediosa, me tomo algún descanso (si estoy en casa: ventilar la habitación, dar un breve paseo por la casa,...) y valoro qué me falta por hacer.	–Al finalizar, valoro el grado de cumplimiento de las tareas, mi concentración y cómo he aprovechado el tiempo.

Un ejemplo de cuadro rellenado por un alumno podría ser:

Plan de trabajo		Control	Valoración final
1) Lectura y realización de un esquema del Tema 5 de Ciencias de la Naturaleza.	30’	–Me he despistado al principio. Necesito concentrarme más en la lectura.	–Era más fácil de lo que pensaba; me han sobrado 10’.
2) Resolver los problemas de la pág. 42 del libro de Matemáticas.	30’	–El 2º problema es muy complicado: lo dejo para el final.	–Creo que los he resuelto bien.

Cuando el alumno tiene suficiente práctica, para simplificar, se puede prescindir de rellenar las columnas “control” y valoración final”, ya que puede realizar esas acciones mentalmente pero sin necesidad de escribir las valoraciones.

Recursos: Un cuadro elaborado por el alumno, de acuerdo con el ejemplo anterior.
Observaciones: Esta actividad sirve para potenciar la perseverancia en un área muy concreta –las tareas escolares–, pero está igualmente relacionada con otras fortalezas personales: *Amor por el aprendizaje* (fortaleza nº 4) y *Autocontrol* (fortaleza nº19). Por otra parte, recordaremos lo ya expuesto al hablar de las fortalezas nº2 y 4, relativo a la recomendación de Martín y Moreno (2007) de evitar que los alumnos se obsesionen en exceso por el control de su propio aprendizaje, para evitar que este se ralentice o que se haga menos motivador.

La perseverancia: actitud imprescindible para alcanzar mis metas

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivo: Ser consciente del bienestar proporcionado por la consecución de objetivos o metas personales.

Desarrollo: Es conveniente generar en nosotros mismos y, como consecuencia, en nuestros alumnos, una actitud positiva, que nos ayude a tener fe en el futuro para poder alcanzar la metas u objetivos personales**.** Pero es imprescindible que dicha actitud vaya acompañada del realismo necesario, para ser conscientes de las dificultades que conlleva la consecución de nuestros objetivos y tenerlas en cuenta a la hora de orientar nuestros actos. Tampoco debe faltar el esfuerzo y la persistencia, fuentes inagotables que nos ayudarán a mantener una actitud positiva y así poder alcanzar las metas propuestas. Para conseguir una meta u objetivo es igualmente importante la creencia en nuestras propias posibilidades y habilidades, puesto que actuamos de acuerdo con lo que sentimos y pensamos. Finalmente, es importante señalar el bienestar que proporciona a uno mismo el hecho de superar las dificultades y conseguir el propósito deseado.

Todos estos aspectos los planteamos ante nuestros alumnos, y serán el punto de partida para generar un debate sobre el tema que nos ocupa: “*La perseverancia: actitud imprescindible para alcanzar mis metas*”. Aceptaremos los diferentes puntos de vista y dialogaremos sobre ellos. Posteriormente plantearemos a los alumnos dos actividades:

1ª. “Siempre termino lo que empiezo”: La profesora elabora un cuadro de doble entrada en el que, diaria o semanalmente, queda reflejado quiénes son los alumnos que se han propuesto –y consiguen– acabar los trabajos y actividades realizados en el aula de forma habitual. Para ello, cada alumno dispondrá del tiempo necesario para poder realizar y finalizar la actividad.

2ª. “Siempre consigo lo que me propongo”: Se pide a los alumnos que piensen individualmente un objetivo o meta a alcanzar a lo largo del trimestre (aprender algo nuevo o mejorar algo que ya saben). Por ejemplo: jugar al ajedrez, leer un libro, pintar un cuadro, visitar una residencia de ancianos, colaborar con una ONG,…, y, además, se les propone que diseñen un plan de trabajo personalizado para llevarlo a la práctica. A lo largo del tiempo establecido, su objetivo principal será persistir en su consecución.

Es importante que los propósitos planteados sean conocidos por todos (pueden estar expuestos en una cartulina en la clase), para que puedan ayudarse unos a otros y facilitarse la meta a conseguir.

Recursos: Cuadro de doble entrada. Cuaderno de trabajo.
Tiempo: Una sesión de una hora, aproximadamente, para introducir el tema, dialogar sobre el mismo y aceptar la participación en las actividades. También el tiempo necesario para la realización de cada actividad.
Observaciones: Es importante realizar un seguimiento en ambas actividades pero, sobre todo, en la segunda de ellas, para comprobar, en la medida de lo posible, cómo se está llevando a la práctica el plan de trabajo elaborado para conseguir los objetivos o metas personales, así como también las dificultades que están encontrando al llevarlo a cabo, para proporcionarles, en todo momento, el refuerzo positivo y alentarles en el camino de la persistencia y el esfuerzo, que culminará con el bienestar personal proporcionado por la consecución del propósito deseado.

Potenciando la perseverancia en casos especiales

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Favorecer la concentración en las tareas para determinados alumnos con características especiales.

Desarrollo: Existen casos de alumnos que pueden requerir medidas especiales para potenciar en ellos hábitos de perseverancia aplicados a la realización de las tareas escolares. Puede tratarse de alumnos con problemas de inmadurez, falta de hábitos de trabajo, déficit de atención, desmotivación, etc. Para estos casos, hemos desarrollado algunas estrategias que pueden consultarse en el documento de los Anexos que citamos a continuación.

Recursos: Documento "La concentración en las tareas en casos especiales" (ver Anexos).

Fortaleza nº 8

Integridad [autenticidad, honestidad]. Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.

¿Verdad o mentira?

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Distinguir entre afirmaciones verdaderas y falsas.

Desarrollo: Como aspecto básico para trabajar acerca de la sinceridad, puede ser interesante trabajar la distinción entre verdad y mentira. Esto se puede realizar en asamblea, sentados en corro, y la maestra puede comenzar poniendo algunos ejemplos de verdades o mentiras: la luna es cuadrada, el sol es redondo, las jirafas tienen el cuello muy corto, los elefantes tienen trompa,…

A continuación, se realizan varias rondas de intervenciones. En la primera vuelta, cada niño dice una cosa verdadera; en la segunda, cada uno dice algo falso; en la tercera, se dice algo a elección de cada alumno, y los demás deben contestar si es verdadero o no. Esta tercera ronda puede ser la más creativa y divertida para todos.

Tiempo: Un mínimo de 10 o 15 minutos. La actividad puede estar integrada dentro de la dinámica habitual de las asambleas en clase, y puede ser un contenido más a tratar allí en ese día en concreto.

Observaciones: Esta actividad puede servir de base para trabajar en otra sesión la que proponemos a continuación.

Cuentos y dramatizaciones sobre la sinceridad

Nivel: Educación Infantil.

Objetivos: Valorar la sinceridad y comprender las consecuencias negativas de las mentiras.

Desarrollo: Utilizaremos cuentos y fábulas en los que los protagonistas sean un ejemplo de mentirosos y se vea el efecto negativo de sus embustes. “*Pinocho*” y “*El pastor mentiroso*” son dos ejemplos clásicos que pueden ser muy útiles. Podemos realizar las siguientes actividades:

1. Leer el cuento a nuestros alumnos.
2. Plantear un debate acerca de la sinceridad y la mentira. Estimularemos a los alumnos para que participen y den su opinión, utilizando preguntas de este estilo:

   –¿Qué mentiras dice este personaje en el cuento?
   –¿Qué es una mentira?
   –¿Por qué creéis que dice mentiras ese personaje?
   –¿Qué le pasa por decir mentiras?
   –¿Qué pasa cuando uno dice la verdad?
   –...

3. Dramatizar el cuento y escenificarlo en clase.
4. Inventar algún cuento parecido y expresarlo mediante diversos procedimientos: dibujo, dramatización, escribir entre todos una frase sencilla –un eslogan– que nos anime a decir la verdad,...

Recursos: Cuentos y fábulas cuyos protagonistas sean ejemplos de mentirosos.

Tiempo: 30 minutos para contar el cuento y realizar el debate posterior. Este tiempo se puede ampliar si optamos además por dramatizar el cuento e inventar otros parecidos.

Sé decir la verdad

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Ser capaz de actuar con sinceridad y asumir la responsabilidad de los propios actos.

Desarrollo: Los niños tienen que habituarse desde pequeños a tomar conciencia de su responsabilidad en las diferentes acciones y situaciones que se les presentan en la vida diaria, siendo capaces de mostrarse sinceros ante situaciones en las que hemos actuado de forma equivocada, en situaciones injustas o cuando se producen malentendidos. Tenemos que transmitirles el mensaje de que "toda persona es responsable de sus actos" (buenos o menos buenos). También tenemos que enseñarles que, ante situaciones que crean injustas o equívocas, es importante que ellos sean capaces de pedir aclaraciones, así como también cuando no están de acuerdo. Pero hemos de transmitirles la idea de que por encima de todo prevalece la verdad y la sinceridad.

La actividad consiste en tomar como punto de partida una situación cotidiana (la cercanía y vivencia son aspectos importantes para centrarse y motivarse por la actividad) y presentarla al grupo clase mediante imágenes secuenciadas o bien evocando situaciones similares que han ocurrido en clase alguna vez. La historia podría ser la siguiente: Carlos ha sido castigado injustamente por la maestra. Le han visto en el recreo empujando a Sara y ahora está castigado sin poder jugar en los rincones, una actividad que le encanta. Está muy enfadado y repite de forma constante: "Yo no he sido". Sara está preocupada porque sabe que, en el recreo, ella le ha quitado un cromo de fútbol y Carlos, para recuperarlo, le ha empujado. Carlos quiere contarle la verdad a la maestra, pero está seguro de que si lo hace le llamarán "acusica o chivato" y, además, Sara se enfadará con él. (Es importante elegir nombres de niños que no tengamos en clase, para evitar similitudes y comparaciones).

Una vez contada la historia, la maestra propondrá al grupo clase la siguiente pregunta: "¿Cómo podemos ayudar a Carlos?" Posteriormente, en pequeños grupos, analizarán y decidirán cómo se podría solucionar esta situación, y cuál sería la mejor manera de aclarar el malentendido. Es importante hacerles caer en la cuenta de que en esta situación también hay otra protagonista a tener en cuenta: Sara. ¿Qué tendría que hacer Sara? Además, hay que hacer especial hincapié en que, por encima de todo, tenemos que ser sinceros para que triunfe la verdad. Finalmente, se realizará una puesta en común en la que cada grupo escenificará con títeres o marionetas la solución que consideran más adecuada.

Recursos: Láminas con imágenes, o bien situaciones inventadas por la maestra. Títeres o marionetas.
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Podemos ayudar a nuestros alumnos comentándoles alguna situación en la que personas adultas han actuado de forma equivocada o casos en los que no estamos de acuerdo con su forma de proceder. Asimismo, es importante reconocer ante los alumnos nuestros propios errores: de esta manera, los niños toman conciencia de que los mayores también se equivocan, al igual que ellos, pero no pasa nada si lo reconocemos.

¿Cómo te sientes?

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Identificar y nombrar los propios sentimientos y asumir la responsabilidad de los mismos.

Desarrollo: Una de nuestras funciones en la escuela consiste en ayudar a nuestros alumnos a que aprendan a observarse, a tomar conciencia de sus emociones y sentimientos, puesto que todos ellos tienen un valor y un significado. Poner nombre a las emociones y a los sentimientos permite a nuestros chicos apropiarse y responsabilizarse de ellos, y esto se consigue a través de un proceso que implica:

- Ser capaz de expresar los sentimientos y las emociones de un modo adecuado.
- Advertir y ser consciente de sus emociones.
- Controlar progresivamente dichas emociones y sentimientos.

Los sentimientos y las emociones son los habitantes de nuestro corazón. De ahí la importancia de apropiarnos de ellos y asumir las responsabilidades que conllevan. Teniendo en cuenta este aspecto, iniciaremos la actividad sentándonos en círculo y preguntando a nuestros chicos cómo se sienten en el momento presente: alegres, tristes, asustados, cansados, enfadados, sorprendidos,… Cada uno expresará su situación en ese momento utilizando un adjetivo: alegre, asustado, contento, enfadado,… En esta primera parte de la actividad es importante comprobar y asegurarnos de que todos los niños reconocen bien las distintas emociones, por la expresión de la cara, sus gestos, actitudes, etc. Otra opción es colocar a los niños por parejas y que cada uno haga al otro la pregunta: “¿Cómo te sientes?” (Esta opción es más adecuada para alumnos más mayores).

Posteriormente, a cada uno de los niños, le proponemos imaginar cómo se sentiría en situaciones concretas: *¿Cómo te sientes cuando…?*:

- Tienes miedo a la oscuridad y se va la luz.
- Alguien te ha empujado en la fila.
- No te dejan subir al columpio.
- Te dicen que eres muy guapo.
- Alguien se esconde detrás de la puerta y grita cuando entras.
- Tu abuelito está enfermo.
- Un niño de clase no te invita a su cumpleaños.
- Tu mascota ha desaparecido.
- Ha nacido tu hermanito.
- No haces bien un trabajo.
- Tienes que ir al médico.
- Te culpan de algo que no has hecho.
- Tus padres se van de viaje.
- Tienes pesadillas por la noche.
- Te pierdes en unos grandes almacenes.
- …

Se trata de que los niños expresen la emoción o el sentimiento que les invade en estas situaciones concretas de forma plástica (pintando con diferentes materiales, di-

bujando,…). Posteriormente, explicarán ante el grupo clase el significado de su representación gráfica y expresarán el adjetivo correspondiente a la emoción o el sentimiento, con el que pondrán título al trabajo realizado. Estos trabajos los colocaremos en un lugar visible de la clase y recurriremos a ellos cuando se presenten estas situaciones a lo largo de la vida diaria (servirán para habituarnos a identificarlos, nombrarlos e intentar controlarlos).

Recursos: Pinturas de colores.
Tiempo: Una sesión de una hora aproximadamente.
Observaciones: Es importante preguntar a nuestros alumnos con frecuencia cómo se sienten, porque de esta manera les ayudamos a tomar conciencia de sí mismos y a diferenciar los comportamientos que manifiestan cuando están alegres, tristes, enfadados, etc. Así intentamos centrar su atención en sus procesos internos, en lo que les pasa por dentro, en suma, en sus emociones y sentimientos. Además, es importante ayudar a los niños a dar salida y a expresar sus sentimientos, ya que esto les permite controlarlos mejor y responsabilizarse de ellos. También es conveniente verbalizar cómo nos sentimos los docentes y mostrar reacciones adecuadas para ser un modelo positivo para el alumnado.

Esta actividad puede servir también para desarrollar la fortaleza nº 12 –*Inteligencia social*–.

Refranes sobre la verdad y la mentira

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Investigar acerca de los refranes y reflexionar sobre la sinceridad.

Desarrollo: La sabiduría popular que atesoran los refranes es muy rica, y por ello constituyen una fuente muy interesante a la que podemos acudir para trabajar muchos valores que nos parecen necesarios en la educación. En el tema que nos ocupa, la honestidad, existen muchos refranes conocidos:

Antes se coge a un mentiroso que a un cojo.
Diciendo las verdades perderás las amistades.
La verdad es como la rosa: siempre tiene sus espinas.
La verdad es como el aceite: siempre sale a flote.
...

Para iniciar esta actividad, les pediremos a nuestros alumnos que realicen una recopilación de refranes sobre la verdad y la mentira, a partir de los siguientes recursos:

- Preguntando a su familia o en el barrio a personas mayores que conozcan refranes sobre el tema.
- Consultando libros en la biblioteca del colegio.
- Acudiendo a páginas concretas de Internet.

Este trabajo lo pueden realizar en pequeños grupos y, posteriormente, los mismos equipos se encargan de redactar un listado de al menos cinco refranes sobre el tema.

Una vez realizado, ponemos en común con toda la clase los refranes encontrados. Cada grupo debe exponer los suyos, explicando qué significan.

Esta dinámica se puede finalizar con un pequeño debate acerca de la verdad y la mentira, tratando de ver las consecuencias positivas y negativas, respectivamente, que traen a nuestras vidas.

Recursos: Información procedente de la familia o de personas del barrio, libros de refranes de la biblioteca del colegio y páginas de Internet; una página interesante: www.citasyrefranes.com
Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una: la primera para recopilar los refranes y la segunda para organizarlos, explicarlos a los demás y realizar el debate.

Razones para decir la verdad

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Reflexionar sobre las consecuencias que supone ser sincero o no serlo.

Desarrollo: Decir mentiras, o no decir toda la verdad, son conductas que aprendemos desde temprana edad, y por ello puede ser bueno buscar razones para ser más honestos y comprender los efectos positivos de la sinceridad. Esta actividad se basa en un debate sobre el tema, que puede ir precedido de una fase de sensibilización: podemos traer a clase noticias reales o relatos ficticios acerca de personajes que mienten, y cuyos engaños finalmente les enredan y les conducen a situaciones desagradables. Tras comentar con los alumnos estas noticias o relatos, iniciaremos un debate centrado en las siguientes preguntas que la profesora dirige al grupo clase:

–¿Qué es la verdad y qué es la mentira?
–¿Qué consecuencias puede tener decir mentiras?
–¿Qué beneficios nos trae decir la verdad?
–¿Siempre hay que decir la verdad?

Recursos: Noticias o relatos con personajes que no son sinceros.
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: La última pregunta del debate es algo compleja, pero puede aportar riqueza a la discusión. En efecto, hay ocasiones en que la verdad es necesario decirla con tacto y delicadeza: por ejemplo, cuando se puede ofender a nuestro interlocutor, cuando decir la verdad pone en riesgo nuestra seguridad o la de otras personas, etc.

No he sido sincero cuando...

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Identificar situaciones en las que no hemos sido sinceros y valorar las consecuencias.

Desarrollo: Individualmente, cada alumno trata de recordar alguna situación en la que, en el pasado, no ha sido sincero. Por escrito, describirá brevemente tres aspectos: las circunstancias en que sucedió aquello, por qué decidió mentir y qué consecuencias tuvo esa conducta. A continuación, los alumnos ponen en común su experiencia individual por parejas. Finalmente, se realiza una puesta en común con el grupo completo, en la que los alumnos que lo deseen pueden compartir sus reflexiones.

Tras la exposición de las experiencias personales y el debate que se puede suscitar, proponemos como actividad final inventar, entre todos, un eslogan que nos anime a ir siempre con la verdad por delante. Algunos voluntarios pueden realizar un cartel con el eslogan y colocarlo en un lugar visible del aula.

Tiempo: 15 minutos para la reflexión individual, 10 minutos para la puesta en común por parejas y 30 minutos para el debate en gran grupo.

¿Soy una persona íntegra?

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivo: Descubrir las emociones, sentimientos y estados de ánimo que lleva implícitos la palabra "integridad".

Desarrollo: A veces, escuchamos o leemos la expresión "Es una persona íntegra", y, sin saber muy bien por qué, resuena en nuestra mente con una connotación intensa y de carácter positivo. Si nos detenemos a analizar este término descubriremos todas las emociones, sentimientos y estados de ánimo que se encierran dentro de él, y quedaremos gratamente sorprendidos al darnos cuenta de que ese efecto especial que nos produce es verdadero y, por tanto, debe formar parte de nosotros mismos, debe quedar plasmado en nuestra forma de sentir, pensar y actuar. Para hacer conscientes de todo esto a nuestros alumnos, proponemos la siguiente actividad.

En un primer momento, preparamos un cartel que contenga la expresión "*Es una persona íntegra*", y lo presentamos a nuestros alumnos para que expongan ante los demás el significado que para ellos tiene esta frase. No aportaremos ningún tipo de información sobre la misma, ni tampoco haremos ninguna valoración de las opiniones expuestas. Posteriormente, presentamos unas tarjetas que contengan las siguientes palabras: timidez, valentía, envidia, amabilidad, cariño, amor, cobardía, orgullo, impaciencia, desesperación, ira/cólera, inquietud, curiosidad, aburrimiento, alegría, tristeza, egoísmo, causar impresión, vergüenza, generosidad, tranquilidad, cansancio, sentirse soñador, estar hipnotizado, ser presuntuoso, hacerse el interesante,… Los alumnos se agrupan por parejas y se les entregan tres tarjetas a cada una, para que descubran y analicen el significado de las palabras que contienen sus tarjetas, y decidan si deben formar parte o no de la expresión "*Es una persona íntegra*".

En una segunda fase, preparamos la silueta de una persona (hecha en papel continuo y recortada) y realizamos la puesta en común. Cada pareja expondrá ante los demás los resultados de su trabajo y pegará, dentro de la silueta, las tarjetas que contienen palabras cuyo significado debe formar parte de la expresión que es objeto de nuestro estudio, contando con el consenso y la aprobación de todos (en este momento

de la actividad se puede generar un debate, puesto que habrá puntos de vista diferentes). Finalmente, en un lugar visible de la clase o en el centro de la misma, colocaremos a modo de mural el cartel con la expresión y la silueta con las tarjetas.

La actividad puede continuar con un análisis personal, comprobando si estamos o no en el camino adecuado para poder considerarnos y ser considerados por los demás como “personas íntegras”.

Recursos: Cartel, silueta y tarjetas.
Tiempo: Dos sesiones de 50 minutos: en la primera sesión, presentamos la actividad y realizamos el trabajo por parejas; en la segunda, realizamos la puesta en común. Se puede añadir una tercera sesión para realizar el análisis personal.
Observaciones: La puesta en práctica del análisis personal tendría un carácter individual y por escrito, especificando aquellos aspectos que forman ya parte de nuestra forma de ser y aquellos otros que deberíamos alcanzar para ser merecedores del calificativo de “ser una persona íntegra”. Posteriormente, se pueden establecer dos opciones:

1ª. Exponerlo ante los demás y aceptar sus opiniones al respecto.
2ª. Guardarlo para sí mismo.

En ambos casos, debe ir implícito el deseo de consecución.

Aparentando lo que uno no es

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Analizar las causas y consecuencias de dar una imagen falsa de sí mismo.

Desarrollo: Comenzamos pidiendo a los alumnos que imaginen alguna situación ficticia en la que alguien de su misma edad pretende dar una imagen falsa de sí mismo para obtener algo: fanfarronear, darse importancia, atribuirse méritos que no son ciertos, etc. A continuación, escriben individualmente un breve relato en el que aparezcan tres elementos: una descripción de ese personaje ficticio relacionada con su conducta de aparentar lo que no es, una situación imaginaria en la que actúe así, y las consecuencias que podría tener su conducta en esa situación.

Una vez escritos los relatos, los ponemos en común con todo el grupo. Entre todos, tratamos de buscar respuestas a estas cuestiones:

–¿Por qué a veces aparentamos lo que no somos?
–¿Qué consecuencias negativas puede tener esto?
–¿Cómo definiríamos a una persona honesta?

Tiempo: 30 minutos para escribir el relato y otros 30 minutos para la puesta en común.
Observaciones: Esta actividad puede servir también para desarrollar la fortaleza nº 17 –*Modestia*–. Una variación podría ser pensar en situaciones reales referidas a uno mismo, en vez de imaginar personajes ficticios. Se podría realizar así si existe suficiente confianza en el grupo, ya que esta variante implica sacar a la luz aspectos muy personales que tal vez algunos alumnos no deseen compartir.

La honestidad en nuestra sociedad

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Apreciar las diferentes consecuencias que acarrea la presencia o ausencia de honestidad en la vida social.

Desarrollo: El profesorado puede buscar noticias en la prensa, y también pedirles a los alumnos que colaboren en esto, seleccionando informaciones sobre ejemplos de falta de honestidad: casos de corrupción política, fraudes fiscales, discursos políticos engañosos, etc.

Una vez recopilados diversos recortes de prensa, los alumnos pueden trabajar por grupos y confeccionar un mural, pegando sobre una cartulina o papel de embalar las noticias que les parezcan más llamativas, y agrupándolas por temáticas: política, economía, sociedad, etc. Posteriormente, cada grupo prepara un guion para exponer a los demás los casos que ha seleccionado, en torno a los siguientes aspectos:

–Breve descripción de las noticias encontradas.
–Por qué o para qué creemos que las personas actúan a veces de modo engañoso.
–Qué consecuencias tienen esas conductas, para quien engaña y para los demás.

Finalmente, un portavoz de cada grupo expone las ideas que han recopilado. El profesor puede actuar como moderador del debate, aportando nuevas preguntas, reconduciendo el discurso y recogiendo las conclusiones, para elaborar una breve síntesis que puede exponerse en las paredes del aula, junto con los murales confeccionados.

Recursos: Diversos ejemplares de periódicos. Cartulinas o papel de embalar para elaborar murales.
Tiempo: La actividad podría realizarse en dos sesiones de una hora cada una: un día se puede dedicar a la búsqueda de noticias y elaboración de murales, dejando el segundo día para que los grupos debatan y se realice luego la puesta en común general.
Observaciones: Esta dinámica puede integrarse como una actividad más del área de Lengua castellana y literatura, o bien trabajarse en Tutoría.

Taller de análisis de la comunicación

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Comprender la relación entre el lenguaje verbal, paraverbal y no verbal.
Desarrollo: En la actualidad existen muchos estudios que demuestran la importancia de los elementos no verbales en nuestra comunicación, que son incluso más importantes que los elementos verbales a la hora de transmitir la información. Por ejemplo, a menudo existen contradicciones entre lo que uno dice y cómo lo dice: su tono de voz y su lenguaje corporal pueden delatar que no es sincero o que pretende algo distinto a lo que nos está expresando verbalmente.

Para tomar conciencia de cómo utilizamos los recursos verbales, paraverbales y no verbales, y la relación de todo esto con una conducta sincera y honesta, podemos proponer un “Taller de comunicación”, en el que plantearemos diversas actividades:

–Analizar algunos vídeos con escenas de entrevistas y debates en televisión, discursos de políticos, anuncios, etc.
–Observar fotografías de rostros, tratando de adivinar qué sensaciones transmiten: alegría, ira, dolor, tristeza, euforia,…
–Por parejas o en pequeños grupos, representar ante los demás compañeros de clase situaciones de ajuste y desajuste, en las que el mensaje verbal se corresponda con los elementos paraverbales y no verbales, o bien que exista contradicción entre esos elementos.
–Someter a un voluntario a un “detector de mentiras”: hacerle diversas preguntas y observar su lenguaje y expresiones, tratando de adivinar si es cierto o no lo que responde.

En todos estos casos, los elementos a analizar por parte de los alumnos son:

- Lenguaje verbal: mensaje transmitido a través de las palabras.
- Lenguaje paraverbal: entonación, ritmo, tono, énfasis, flexiones de voz, pausas, silencios,…
- Lenguaje no verbal: gestos, movimientos corporales, uso del espacio y manejo de la distancia,…

Recursos: Grabaciones en vídeo aportadas por el profesorado y/o el alumnado. Fotografías de rostros obtenidas de periódicos, revistas o Internet.
Tiempo: Dependiendo del número de actividades que escojamos, el taller puede realizarse en una o dos sesiones, de una hora cada una.
Observaciones: Como en el caso anterior, esta dinámica puede trabajarse dentro del área de Lengua castellana y literatura, o bien en sesiones de Tutoría.

Los tres filtros

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Desarrollar la capacidad de presentarse ante los demás de un modo genuino, analizando el contenido de las afirmaciones que realizamos sobre los demás y sobre nosotros mismos.

Desarrollo: En algunas ocasiones, los niños realizan afirmaciones sobre ellos mismos o sobre los demás que no se ajustan a la realidad, para acaparar la atención o menospreciar a un compañero. Para que los alumnos reflexionen y ejerciten su capacidad de ir siempre con la verdad por delante y actúen con sinceridad, les vamos a proponer el juego de “los tres filtros”. En primer lugar, les contaremos una conocida historia que le sucedió al filósofo griego Sócrates (podemos encontrarla en Internet, por ejemplo, en esta dirección: http://www.bolinfodecarlos.com.ar/los_tres_filtros.htm). A continuación, se trata de trabajar con situaciones reales en las que haya surgido un conflicto, y analizar lo que en ellas se ha dicho a través de tres preguntas que llamaremos “filtros”:

1) El filtro de la verdad: ¿Estás seguro de que lo que has dicho –o vas a decir– es absolutamente cierto?
2) El filtro de la bondad: Lo que has dicho –o vas a decir–, ¿es bueno para alguien?
3) El filtro de la necesidad**:** ¿Crees que era –o es– realmente necesario decirlo?

Después de responder a estas preguntas, se inicia un debate para hacernos conscientes de que si algo que hemos dicho no pasa los tres filtros, es decir, si no es verdad, ni es bueno, ni es necesario decirlo, hubiese sido mejor no expresarlo, enterrándolo en el olvido.

El objetivo de esta actividad es, una vez analizadas algunas expresiones en situaciones conflictivas que ya han tenido lugar, que los alumnos intenten poner en práctica "los tres filtros" antes de realizar afirmaciones y expresar comentarios sobre sí mismos y sobre los demás, con el fin de presentarse a los demás de un modo más genuino y aprender a ir siempre con la verdad por delante.

Recursos: Carteles que representen los tres filtros.
Tiempo: Una sesión de 30 minutos para introducir la actividad, y el tiempo necesario cuando se presenten situaciones apropiadas.
Observaciones: Esta actividad parece más adecuada en Educación Primaria y Secundaria, aunque se puede adaptar con muy buenos resultados para alumnos de Educación Infantil.

Fortaleza nº 9

Vitalidad [ánimo, entusiasmo, vigor, energía]. Afrontar la vida con entusiasmo y energía; hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo.

Educación Infantil: orientaciones generales para potenciar la vitalidad

La vitalidad es una fortaleza que la mayoría de los niños suelen manifestar de modo espontáneo, y con más intensidad cuanto más jóvenes son. Basta con observar la actividad diaria de nuestros alumnos de Educación Infantil, con su desbordante capacidad de movimiento, juego, fantasía y alegría vital. Por ello, creemos que en esta etapa resulta más adecuado dar algunas pautas generales para apoyar y estimular esta fortaleza, mejor que reducirlo a unas simples actividades puntuales. A continuación sugerimos algunas recomendaciones en esta línea que pueden ser de interés para el profesorado de Educación Infantil.

- *Concienciar a las familias para establecer en casa hábitos saludables.* Aprovecharemos las reuniones trimestrales de tutoría con todos los padres, así como las reuniones personales con estos, para recalcar la necesidad de potenciar una vida sana en

los niños: acostarse pronto y dormir un número suficiente de horas; seguir una alimentación variada y equilibrada, suprimiendo productos nocivos como grasas industriales, aditivos, cafeína y excitantes; realizar un uso responsable y lo más restringido posible de la televisión, el ordenador y los videojuegos; y promover los juegos y actividades al aire libre con la mayor frecuencia posible.

- *Favorecer el juego, la imaginación y la actividad corporal.* En las actividades que realicemos en el aula, deben estar presentes momentos que favorezcan el juego y la fantasía. Asimismo, no deben faltar las actividades físicas, como la psicomotricidad, la música y la danza, la dramatización y los deportes.

- *Hacer del aprendizaje una aventura.* Aquí sirve de referencia todo lo dicho en el capítulo 8, especialmente lo relativo a diseñar actividades de aprendizaje que permitan *fluir*, así como apostar por *cambios metodológicos* que hagan del aprendizaje un proceso vivo y placentero. Debemos enseñar a los alumnos a encontrar lo positivo en las tareas que realizamos con ellos: disfrutar con el placer de conocer algo nuevo, plantear las actividades como retos o desafíos que nos ponen a prueba y somos capaces de superar, etc.

- *Saborear los momentos positivos y las sensaciones agradables que surgen cada día.* Aquí podemos echar mano de las propuestas que formulamos en el capítulo 7, referidas a vivir con plena consciencia el momento presente y saborear los placeres que la vida diaria nos ofrece: una galleta, una imagen bella, una música agradable, una mañana de primavera, una obra de arte, etc. Sobre todo, los educadores debemos tener claro que hay dos formas de vivenciar estos momentos de la vida: de modo rutinario, o bien haciendo de ellos instantes únicos, participando en ellos con nuestra plena consciencia y viviéndolos con entusiasmo y energía.

Educación Primaria y Secundaria: orientaciones y propuestas de actividades

La mayoría de las orientaciones expuestas en el apartado anterior, dirigidas a la Educación Infantil, pueden ser igualmente útiles en Educación Primaria y Secundaria. Habría que añadir, además, en el apartado relativo a fomentar hábitos saludables, la *prevención de conductas adictivas*, que amenazan especialmente la salud de nuestros adolescentes y sus hábitos de ocio y tiempo libre. Existen en la actualidad numerosos programas de prevención del consumo del tabaco, el alcohol y las drogas, que podemos utilizar y trabajarlos en las aulas para combatir las adicciones a estas sustancias.

Como complemento a estas orientaciones generales, expondremos a continuación algunas propuestas concretas de actividades para fomentar la fortaleza de *Vitalidad* en Educación Primaria y Secundaria. Algunas de ellas serían también aplicables en Educación Infantil, con las adaptaciones necesarias.

Qué hacer cuando nos sentimos desanimados

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Aprender a afrontar las situaciones con entusiasmo y energía.

Desarrollo: Para afrontar la vida de modo pleno y con vitalidad, es preciso saber identificar las circunstancias que nos producen ánimo o desánimo, y reconocer cómo nos sentimos en esos momentos. Para ello, vamos a solicitar a nuestros alumnos que recuerden alguna circunstancia de su vida en la que se han sentido desanimados, abatidos o sin fuerzas: estar enfermos, perder a un ser querido, no haber logrado un objetivo importante o, simplemente, estar aburridos y no saber qué hacer. Les planteamos que recreen la situación con la mayor intensidad posible, y que anoten en dos columnas los siguientes aspectos:

- Qué hecho o hechos sucedieron.
- Qué estado de ánimo me produjo cada uno de esos sucesos.

A continuación, deben pensar en otro momento de su vida en que se hayan sentido entusiasmados y llenos de energía, y realizarán lo mismo que en el caso anterior: recrear el recuerdo de la situación y anotar en dos columnas los aspectos ya mencionados.

Una vez que todos hayan realizado estas tareas individuales, las pondremos en común con todo el grupo, tratando de buscar elementos comunes acerca de qué nos hace sentir animados o desanimados. A continuación, plantearemos un trabajo por grupos de cuatro: vamos a intentar determinar qué podemos hacer para no ser esclavos de las circunstancias, es decir, cómo podemos afrontar las dificultades con vitalidad. Cada grupo elabora un listado de acciones que podemos llevar a cabo para afrontar mejor las dificultades en la vida, y posteriormente ponemos en común el trabajo de todos los grupos. Como resultado final, podemos elaborar un cartel con los acuerdos comunes y colgarlo en un tablón o en una pared del aula, para que todos podamos tenerlo presente.

Tiempo: Dos horas, repartidas en dos sesiones de una hora de duración.

Investigando sobre nuestros hábitos de salud

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Investigar sobre nuestros hábitos de salud y proponer medidas para mejorarlos.

Desarrollo: Se puede comenzar preguntando a nuestro grupo de alumnos qué hábitos consideran imprescindibles para potenciar la salud y mantenernos vigorosos y en forma, y entre todos elaboraremos un listado lo más completo posible. En esta lista deberían figurar aspectos relacionados con el descanso y el sueño, la alimentación, la práctica regular de ejercicio físico, el uso responsable de la televisión, el ordenador y los videojuegos, etc.

Tras esta primera puesta en común, presentaremos a la clase el trabajo a realizar: vamos a llevar a cabo una investigación sobre los hábitos de salud en nuestro colegio o instituto, utilizando una encuesta que nosotros mismos elaboraremos. La muestra a investigar pueden ser todos los alumnos de su mismo nivel, o bien todos los del ciclo o

etapa, dependiendo del tamaño del centro y del tiempo que deseemos invertir en la actividad. Dividiremos nuestra clase en varios grupos, tantos como áreas de salud hayan salido en la puesta en común inicial (por ejemplo, cuatro grupos, dedicados respectivamente a descanso, alimentación, ejercicio y empleo del tiempo de ocio), y cada uno de ellos va a redactar varias preguntas sobre un área concreta para poder incluirlas en la encuesta.

Posteriormente, se pone en común el trabajo de los grupos y, con todas las aportaciones, elaboramos la encuesta a aplicar. El profesor se encarga de realizar las copias necesarias y, cuando consideremos oportuno, varios alumnos de nuestra clase pueden pasar a otras aulas y pedir a sus compañeros que dediquen unos minutos a responder individualmente la encuesta (previamente, nos habremos puesto en contacto con el profesorado responsable de las otras clases y habremos solicitado su colaboración).

Una vez que tengamos todas las encuestas cumplimentadas, vamos a analizar las respuestas obtenidas. Esto se puede hacer también por grupos, aprovechando los equipos que habían redactado las preguntas de cada una de las áreas de salud de la encuesta. Dependiendo del nivel educativo, podemos plantear diversas estrategias: calcular medias, porcentajes, elaborar diagramas de barras, etc.

El paso siguiente consiste en interpretar los resultados: esto lo podemos realizar mediante una puesta en común con toda la clase, valorando los datos obtenidos y destacando qué hábitos de salud están más descuidados. Como actividad final, podemos elaborar un decálogo de buenos hábitos de salud, incidiendo en los problemas más importantes que hayamos detectado. Este decálogo se plasmará en unos carteles que diseñaremos y colocaremos en las paredes del centro escolar, para difundir nuestras propuestas.

Recursos: Encuesta sobre hábitos de salud, elaborada por los propios alumnos.
Tiempo: Al menos tres sesiones de una hora cada una.
Observaciones: Esta actividad puede realizarse en sesiones de Tutoría, pero es más recomendable integrarla dentro de algún área del currículo, e incluso realizando un trabajo interdisciplinar en torno a varias áreas: Conocimiento del Medio natural, social y cultural, Ciencias, Educación Física y Matemáticas.

Ejemplos de vitalidad

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Analizar modelos de personas con vitalidad y proponerse actuar como ellas.

Desarrollo: Vamos a hacer una lista de personas –famosas o no, actuales o del pasado, reales o de ficción– que puedan ser buenos ejemplos de vitalidad. Para empezar, pediremos a los alumnos que piensen en personas de diversos ámbitos y épocas –personajes históricos, actores, deportistas, artistas, científicos, personajes de ficción, familiares o personas que conocemos, etc.– que destaquen por sus cualidades de vitalidad, ánimo, entusiasmo, vigor o energía. Si vemos que a los alumnos les resulta difícil encontrar ejemplos, podemos sugerirles algunos nombres: Bruce Springsteen, el Dalai

Lama, Indiana Jones,… Este trabajo lo pueden realizar individualmente o en pequeños grupos.

Una vez que todos hayan podido pensar y anotar algunos nombres, pondremos en común los resultados. Cada alumno que intervenga debe presentar al personaje y explicar por qué cree que es un ejemplo de vitalidad. El profesor irá anotando las características de las personas nombradas que hacen que las consideremos "vitales".

Cuando todos los alumnos hayan presentado a sus personajes, analizaremos las características comunes que tienen todos ellos. A continuación plantearemos una actividad individual: cada uno debe pensar y anotar qué podría hacer para ser como uno de esos personajes, imitando sus cualidades más positivas. Podemos concluir la actividad poniendo en común los resultados de esta reflexión, y proponiéndonos llevar a la práctica lo que hayamos escrito individualmente.

Recursos: Un cuaderno de tutoría con una sección de "propósitos", donde poder reflejar los planes que cada uno se ha propuesto.
Tiempo: Una hora para toda la actividad.
Observaciones: Para que esta dinámica no se quede en una mera reflexión y se pueda aplicar en la práctica, podemos realizar una o dos sesiones posteriores de revisión, pidiendo a los alumnos que pongan en común los propósitos que establecieron acerca de los modelos a imitar, y que valoren si los han podido aplicar a su vida cotidiana, cómo lo han hecho y qué les faltaría por hacer.

¿Qué actividades de mi vida me entusiasman?

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Identificar actividades que nos motivan plenamente y plantearse propuestas para mantener e incrementar estas acciones.

Desarrollo: Vamos a reflexionar acerca de aquellas cosas que más nos motivan en esta vida y en las que nos implicamos a fondo, con todo nuestro entusiasmo y energía. Esto nos puede servir para disfrutar más de esas actividades, pero también para extender esa actitud de entusiasmo y energía a otras áreas de nuestra vida.

Pediremos a nuestros alumnos que piensen en qué actividades se implican plenamente en su vida y las viven con entusiasmo y energía. Deberán hacer un listado de ellas, señalando además las razones que les producen esa sensación de plenitud y vitalidad. Un segundo paso será poner en común esta tarea con todo el grupo clase. Tras la puesta en común, vuelven a trabajar individualmente: a partir de su listado de actividades, y de otras que les hayan gustado de las aportadas por sus compañeros, tendrán que elaborar una "lista de propósitos". Esta lista consistirá en una breve descripción de actividades que van a intentar mantener o incorporar en sus vidas, con el fin de hacer cosas que realmente les atraigan, les hagan disfrutar e incrementen su sensación de vitalidad –en definitiva: que les ayuden a ser más felices–. Les podemos proponer un modelo de cuadro como el siguiente:

Qué me gusta hacer	Cuándo lo voy a hacer
–Practicar mi deporte favorito.	–Dos veces por semana.
–Hacer senderismo.	–Un par de veces al mes, aprovechando excursiones familiares.
…	…
Qué cosas nuevas podría hacer	**Cuándo las voy a hacer**
–Colaborar con una ONG.	–Participando una vez al mes en actividades puntuales como voluntario.
…	

Recursos: Un cuaderno de tutoría con una sección de “propósitos”, donde poder reflejar los planes que cada uno se ha propuesto.
Tiempo: Una sesión de una hora; prever más adelante otras sesiones posteriores de revisión y seguimiento de esta actividad.
Observaciones: Lo esencial en esta y otras actividades semejantes es ir más allá de la reflexión, promoviendo hábitos para la vida diaria: es lo que Ben-Shahar (2007) denomina “crear rituales”. Para eso les pedimos a los alumnos que especifiquen bien qué actividades se proponen incorporar en su vida y que las temporalicen. Será importante realizar una o dos sesiones posteriores de revisión, para comprobar si los alumnos han incorporado esos “rituales” y si esta actividad les ha permitido ser más conscientes y disfrutar más de sus experiencias.

Activando cuerpo y mente

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Implicarse en actividades que incrementen nuestra vitalidad física y mental.

Desarrollo: Una de las formas más eficaces para potenciar la vitalidad, tanto física como mental, consiste en implicarnos de modo regular en actividades tales como un deporte, cultivar una afición musical (tocar un instrumento o cantar en un coro), o practicar la meditación. Para trabajar esta dinámica en clase, podemos iniciar un debate, preguntando a los alumnos qué actividades creen que pueden hacerles sentir más vivos y con más energía física y mental. Entre todos, haremos un listado de dichas actividades. A continuación, individualmente, cada uno anotará en un papel en cuáles de esas acciones se implica él o ella con cierta frecuencia; si no encuentra ninguna, puede proponerse implicarse en alguna conducta y diseñar un plan para cultivarla de modo regular. Podemos finalizar poniendo en común los propósitos que cada uno se ha planteado.

Tiempo: Una hora.
Observaciones: De nuevo, son aplicables las mismas observaciones que en la actividad anterior.

Saboreando las alegrías de la vida

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Vivir conscientemente los aspectos positivos que nos aporta la vida.

Desarrollo: Para afrontar la vida con mayor entusiasmo y energía, podemos retomar lo que ya expusimos en la sección 5 del capítulo 7, donde describimos algunas dinámicas para potenciar la atención plena en la vida cotidiana. De este modo, podremos seleccionar actividades concretas a aplicar en determinados momentos del trabajo en las aulas, que nos sirven tanto para desarrollar la atención plena como para cultivar específicamente la fortaleza de Vitalidad:

- Saborear un alimento.
- Contemplar con placer una imagen, escuchar una música, o ambas cosas a la vez.
- Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia.
- Aprender a despertar la consciencia ante situaciones positivas (disfrutar de un juego, mantener una agradable conversación, ver una buena película, leer un libro interesante, etc.).
- Versos para no olvidarse de vivir.
- Sonreír.
- Traer al presente el placer del pasado y del futuro.
- …

Observaciones: Poner en práctica actividades de este tipo y, lo que es más importante, integrarlas como un hábito en nuestra vida diaria, puede capacitarnos para ser personas más entusiastas, sintiéndonos más vivos y activos con lo que hacemos.

¿Qué escojo ahora?

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Desarrollar mecanismos y fórmulas que ayuden a nuestros alumnos a afrontar cada día con entusiasmo y energía.

Desarrollo: Ante cualquier conducta o situación cotidiana, podemos elegir nuestra respuesta libremente para que nuestra vida sea positiva o negativa. Con esta actividad intentamos que nuestros alumnos tomen conciencia de esto, reflexionen y desarrollen mecanismos que les permitan afrontar diferentes conductas y situaciones, y elegir en cada momento su conducta, de forma positiva, evitando en lo posible la impulsividad, y potenciando su entusiasmo y energía.

Proponemos a nuestros alumnos que se agrupen en parejas y hagan un listado o registro de diferentes conductas o situaciones que les han sucedido durante el día a cada uno de ellos. Es mejor desarrollar esta sesión de trabajo al final de la jornada escolar, para que el registro sea más rico en vivencias de los alumnos. Después, de forma conjunta entre los dos miembros de la pareja, deben consensuar una respuesta optimista y positiva ante dichas conductas, formulándose la pregunta: ¿Qué escojo ahora? (enfadarme o sonreír, insultar o reflexionar, ser agresivo o amable,...).

Con las aportaciones de todas las parejas realizamos un debate para tomar conciencia de que, ante cualquier situación, siempre hay una respuesta positiva posible, y que adoptarla solo depende de nosotros mismos, y valoramos la necesidad de ponerlo

en práctica en las situaciones futuras con el fin de afrontar la vida con mayor entusiasmo y energía.

Después del debate, elaboraremos un gran cartel con las situaciones cotidianas trabajadas y las respuestas positivas seleccionadas.

Recursos: Materiales necesarios para elaborar el cartel.
Tiempo: 30 minutos, en la última sesión de una jornada escolar.
Observaciones: Si se considera oportuno, sería recomendable retomar esta actividad de vez en cuando para motivar y estimular el desarrollo de estos mecanismos positivos en el comportamiento de nuestros alumnos.

Belleza para vivir

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Vivir la vida de una forma más apasionante y activa, a través de la apreciación de la belleza que se encuentra en las cosas y actividades cotidianas.

Desarrollo: Los psicólogos positivos sugieren que quienes se abren a la belleza y a la excelencia que les rodea, tienen más probabilidades de encontrar alegría, sentido y conexiones profundas en su vida. Para motivar esta actividad empezaremos contando el siguiente relato:

> “Una mañana llegó a las puertas de la ciudad un mercader árabe y allí se encontró con un pordiosero medio muerto de hambre. Sintió pena por él y le socorrió dándole dos monedas de cobre.
>
> Horas más tarde, los dos hombres volvieron a coincidir cerca del mercado:
>
> –¿Qué has hecho con las monedas que te he dado?– preguntó el mercader.
>
> –Con una de ellas me he comprado pan, para tener *de qué vivir*; con la otra me he comprado una rosa, para tener *por qué vivir*”.

Después de escuchar el relato, pedimos a los alumnos que expresen una valoración general del cuento, qué es lo que más les ha gustado, algo que les haya asombrado, qué han aprendido con este cuento, etc. Tras realizar una puesta en común con las opiniones de todos, fijaremos nuestra atención en las expresiones *“de qué vivir”* y *“por qué vivir”*, intentando analizar su significado, semejanzas, diferencias e implicaciones de una y otra.

Finalmente, intentamos que los alumnos tomen conciencia de que, al igual que el pordiosero llenaba su vida con la admiración de la belleza de una simple flor, nosotros podemos llenar nuestra vida con el simple hecho de apasionarnos con la contemplación de la belleza de cosas y situaciones cotidianas: un dibujo que hemos hecho, la luz a través de la ventana, la lluvia, una realización plástica, la sonrisa en el rostro de un amigo, etc. También se puede finalizar esta actividad con la elaboración de carteles: para favorecer la participación de todos los alumnos, se pedirá que cada uno apunte de forma anónima en una tarjeta dos cosas para completar cada una de las listas. Con todas las aportaciones se elaborarán dos carteles: “De qué vivir” y “Por qué vivir”, que se expondrán en un lugar visible del centro.

Recursos: Tarjetas y materiales para la elaboración de los dos carteles.
Tiempo: Una sesión de una hora: 30 minutos para leer y comentar el relato, y el tiempo restante para rellenar las tarjetas. Otra sesión para elaborar los dos carteles.
Observaciones: Los dos carteles elaborados se pueden completar con nuevas aportaciones realizadas a lo largo del curso por el alumnado. Otra posibilidad es que todos los miembros de la comunidad educativa puedan enriquecer los carteles con sus propias aportaciones.

Esta actividad puede servir también para trabajar las fortalezas nº 20 –Apreciación de la belleza y la excelencia–, y nº 24 –Espiritualidad–.

Trabajar la sonrisa o Empiezo un nuevo día

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Afrontar el inicio de un nuevo día con entusiasmo, alegría y vitalidad.

Desarrollo: La idea de esta actividad está tomada de un libro citado en la bibliografía: "*Momento presente, momento maravilloso. Versos para no olvidarse de vivir*", de Thich Nhat Hanh. Este autor afirma: "¿Qué mejor modo de comenzar el día que con una sonrisa? Tu sonrisa reafirma tu voluntad y determinación a vivir en paz y alegría... Mira con atención y sonríe. La fuente de una sonrisa sincera es una mente despierta".

Se trata de proponer un debate con los niños sobre la sonrisa, lo que nos provoca emocionalmente, cómo nos hace sentir, si nos aporta relajación, etc., y proponer a los alumnos la actividad de acordarnos de sonreír al despertarnos por la mañana. Para ello, cada alumno puede utilizar algo que se lo recuerde: un móvil colgado en su habitación, una fotografía, un objeto o la repetición de unos versos. Nhat Hanh propone los siguientes "gathas" o "versos para cultivar la atención":

"Esta mañana, al despertar, he sonreído.
Ante mí, veinticuatro horas radiantes.
Me comprometo a vivir cada momento plenamente
y contemplar a todos los seres vivientes
con los ojos de la compasión".

Podemos plantear a nuestros alumnos que cada uno cree sus propios gathas o versos y, durante un tiempo, motivar, recordar y animar a su utilización diariamente. Cuando ellos desarrollen esta práctica de sonreír nada más despertarse, ya no necesitarán ningún recordatorio y sonreír les ayudará a abordar el día con entusiasmo, amabilidad y vitalidad.

Recursos: Materiales para elaborar los objetos y tarjetas con los gathas**.**
Tiempo: Una sesión de 45 minutos para explicar la actividad, desarrollar el debate sobre la sonrisa y leer los gathas. Otra sesión de 45 minutos para elaborar los gathas personales y los objetos y materiales que va a utilizar cada alumno al iniciar el día, para acordarse de sonreír.
Observaciones: Como hemos dicho anteriormente, los versos que se proponen en esta actividad se pueden cambiar por otros o adaptarlos, para utilizarlos con los niños de Educación Infantil.

Virtud 3. HUMANIDAD

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás

Fortaleza nº 10

Amor [capacidad de amar y ser amado]. 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.

Cuando nos referimos a la fortaleza de Amor, hay que advertir que no estamos hablando simplemente del *sentimiento* del amor, sino de algo más amplio, es decir, un rasgo deseable de personalidad, definido como “valorar las relaciones cercanas con otras personas y sentirse próximo a ellas”. De esta fortaleza se deriva la capacidad de experimentar el sentimiento del amor. Además, hay una diferencia entre esta fortaleza y la siguiente –Amabilidad–: la fortaleza de Amor se refiere a valorar las relaciones y sentirse cercano, mientras que la Amabilidad tiene un componente práctico y aplicado: hacer el bien a los demás.

Una de las mejores caracterizaciones del amor ha sido magníficamente expuesta por Thich Nhat Hanh (1997), basándose en la tradición budista, y creemos que ilustra muy bien las características más profundas de esta fortaleza. Algunas de las actividades que desarrollaremos en las fortalezas 10 y 11 están inspiradas en esta distinción que, en esencia, considera que el amor tiene cuatro dimensiones fundamentales:

–*Comprensión*: comprender qué hace felices o infelices a las otras personas. Si quiero dar amor y hacer felices a los que me rodean, tengo que saber qué es lo que les agrada o desagrada, para poder actuar en consecuencia.
–*Compasión*: conocer qué hace felices a los demás no basta; es preciso, además, saber ponerse en el punto de vista del otro y ser capaz de sentir lo mismo que él –empatía–. Solo así podemos percibir el punto de vista y los sentimientos de los demás, para poder hacerles felices. Este concepto de “compasión” está enraízado con el origen etimológico esta palabra, derivada de la latina *cumpassio* –literalmente, “*sufrir juntos*” –, y va más allá de la acepción típica que solemos atribuirle en español, relativa al sentimiento de conmiseración y lástima hacia otras personas.
–*Alegría*: en el fondo, toda conducta de amor implica aportar alegría, bienestar o satisfacción a otras personas.
–*Ecuanimidad*: el verdadero amor requiere ir más allá de los apegos personales y saber apreciar a las personas de modo objetivo, por encima de nuestras inclinaciones de atracción o rechazo hacia los demás. Esta ecuanimidad se refiere al propósito de amar

por igual a todos los seres, pero también al hecho de amarse a sí mismo tanto como a los demás –ni *más* ni *menos* que a los demás–.

Cuentos de amor

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Identificar el amor o el cariño y apreciar su importancia en nuestra vida.

Desarrollo: Para iniciar esta actividad, podemos basarnos en cualquier cuento infantil en el que aparezcan relaciones de cariño o amor entre los personajes. Nos servirían cuentos tan conocidos como *"Blancanieves"*, donde se puede apreciar el cariño entre esta y los enanitos; *"Caperucita Roja"* –el afecto entre nieta y abuela–; *"El patito feo"*, donde el afecto llega al final de la historia, al ser integrado el protagonista dentro del grupo de cisnes; etc.

Tras la lectura de estos cuentos en clase, plantearemos un debate utilizando diversas preguntas de este estilo:

–¿Se quieren los personajes?
–¿Cómo lo sabemos?
–¿Qué es el amor?, o ¿qué es quererse?
–¿Qué es lo contrario al amor?

Se trata de lograr que, entre todos, vayamos descubriendo las características del amor y apreciemos este bello sentimiento y su importancia en nuestras vidas.

Recursos: Cuentos cuyos protagonistas pongan en juego el amor o el cariño.
Tiempo: En torno a 30 minutos para contar el cuento y realizar el debate posterior.
Observaciones: Esta actividad puede ser el primer paso para trabajar después la que proponemos a continuación.

Mi círculo de personas queridas

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Identificar a las personas con las que nos unen lazos de amor y expresarles nuestro cariño.

Desarrollo: Si hemos trabajado previamente alguna actividad sobre el amor, como la descrita en el ejemplo anterior, la dinámica que proponemos ahora podría ser una buena forma de profundizar en el tema. Comenzaremos pidiendo a los niños que piensen en las personas más próximas a ellos –su familia y sus amigos–, y que hagan un dibujo en el que aparezca cada niño rodeado de aquellos seres que le quieren y a quienes él o ella quiere.

Una vez finalizados los dibujos, la siguiente actividad puede realizarse en esta misma sesión, o bien aprovechando otro momento al día siguiente. Se trataría ahora

de exponer en la asamblea los dibujos que cada uno ha hecho y, a continuación, establecer un diálogo guiado por la maestra, en torno a estas cuestiones:

–¿Quién me quiere a mí?
–¿A quién quiero yo?
–Cuando nos enfadamos, ¿significa eso que no nos queremos?
–¿Qué puedo hacer para que una persona sepa que la quiero?

Para concluir, proponemos a los alumnos una tarea muy especial: hoy mismo vamos a dar una sorpresa a nuestros padres, para que sepan lo mucho que les queremos. Cuando hoy nos vengan a recoger al colegio, o cuando lleguemos a casa, les vamos a dar un beso y un abrazo muy fuerte, y les diremos una frase muy bonita con la que vamos a expresarles todo nuestro cariño. La asamblea finaliza decidiendo entre todos qué frase vamos a decir a nuestros padres (cada niño puede inventar la suya, o bien decidimos la misma para todos).

Recursos: Papel y ceras de colores.
Tiempo: Una hora aproximadamente para realizar el dibujo y la puesta en común en asamblea.
Observaciones: A la sorpresa para los padres se le puede añadir, además, la entrega del dibujo que cada niño ha realizado, junto con alguna palabra o breve frase escrita por él, relacionada con el amor.

¿Bailamos?

Nivel: Educación Infantil.
Objetivo: Valorar la importancia de sentirse querido por otras personas.

Desarrollo: El objetivo fundamental de esta actividad es que los niños, desde edades tempranas, tomen conciencia de la importancia de iniciar y mantener relaciones cercanas con otras personas, que les ayuden a sentirse reconocidos, aceptados y, en suma, queridos. Si uno se siente querido, aprende a querer.

Para realizar esta actividad, ponemos música y dejamos que los alumnos se muevan libremente por el espacio intentando seguir el ritmo de la música. Les propondremos que ocupen todo el espacio, que se muevan en distintas direcciones y que procuren separarse unos de otros. En un primer momento, les dejamos que bailen libremente. A continuación, se irán introduciendo consignas y les propondremos que, a partir de ese momento, hay que intentar estar en silencio y escuchar únicamente la música. Entonces se moverán por el espacio sin hablar e irán cumpliendo las siguientes consignas, cada vez que se crucen con otro compañero:

– Mirarle a los ojos y sonreírle.
– Saludarse con la mano y desearse un “¡feliz día!”.
– Darse un beso.
– Abrazarse.

Finalmente, en gran grupo, realizaremos una puesta en común comentando la actividad (si les ha gustado o no, lo que más/menos les ha gustado,…), y expresando las emociones experimentadas en la realización de la misma (cómo se han sentido) e intentando que los niños expresen si les gusta sentirse mirados, besados y abrazados; en suma, sentirse queridos.

Recursos: Aparato de música y CD.
Tiempo: Unos 45 minutos, aproximadamente.
Observaciones: En esta actividad, hay que dejar que la participación del alumnado sea voluntaria, porque algunos se muestran muy inhibidos a la hora de expresar y recibir estas emociones. Además, es aconsejable realizarla varias veces para que los niños se vayan incorporando de forma voluntaria, a medida que adquieran confianza y seguridad en las propias acciones.

¿Cómo puedo decirlo?

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Ampliar las estrategias verbales para mejorar la capacidad de sentirse cercano a otras personas del entorno más próximo, ante acontecimientos relevantes.

Desarrollo: Con esta actividad intentamos ampliar el repertorio de estrategias de nuestros alumnos, para que sean capaces de demostrar su amor hacia sus personas más queridas, en situaciones muy significativas, tanto de alegría como de dolor; por ejemplo: nacimiento de un hermano, fallecimiento de un familiar, recuperación de una operación, un accidente, etc. El objetivo prioritario es su forma de verbalizarlo.

En primer lugar, en la asamblea, partiendo de un acontecimiento real de la vida diaria de alguno de los alumnos de la clase (nacimiento de un hermano, superar un examen u oposición, fallecimiento de un familiar, hospitalización de un compañero, etc.), iniciaremos la elaboración de la siguiente tabla con la participación de todos los compañeros:

Alumno	Acontecimiento	Persona	¿Cómo puedo decirlo?

Es importante conseguir la ampliación del repertorio verbal de los niños con esta actividad, de forma que las aportaciones realizadas al apartado *¿Cómo puedo decirlo?* no sean repetitivas. La tabla elaborada se colocará en un lugar visible de la clase, y cada vez que ocurra un acontecimiento relevante se recordarán las expresiones acordadas y se ampliarán en la medida de lo posible.

Recursos: Una tabla de doble entrada, según el modelo expuesto anteriormente.
Tiempo: Sesiones de 30 minutos cuando surjan acontecimientos relevantes para alguno de los alumnos.

Observaciones: Esta actividad nos parece muy interesante, ya que consideramos de enorme importancia ampliar el vocabulario y las expresiones orales de nuestros alumnos en este tipo de situaciones.

Cada día me siento mejor

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivo: Tomar conciencia de lo importante que es para nuestro bienestar valorar y cuidar las relaciones con las personas con las que nos relacionamos diariamente.

Desarrollo: Sería conveniente, antes de realizar esta actividad de acercamiento y valoración de todas las relaciones que mantenemos con personas que forman parte de nuestra vida diaria, haber desarrollado otras actividades para trabajar esta fortaleza del amor con personas mucho más próximas y cercanas en nuestra vida, familia, amigos, etc. Ahora el objetivo será mejorar, a través de nuestra amistad y cariño, las relaciones que mantenemos diariamente.

Para llevar a cabo esta actividad, agruparemos a los niños por parejas y les pediremos que elaboren una lista conjunta en la que aparezcan todas las personas con las que se relacionan durante un día cualquiera, incluidos familiares. Son válidas también las relaciones que se den solo en un miembro de la pareja; por ejemplo, uno puede ver por la mañana diariamente a su abuela y otro no. Después rellenarán una plantilla según el modelo adjunto, poniéndose de acuerdo en lo que van a escribir:

Persona	¿Cómo puedo manifestarle más amistad y cariño?
Mamá	Le diré buenos días y le daré un abrazo
Abuela	La saludaré y le preguntaré qué tal ha dormido
Vecino	
Conserje	
Profesor	
…	

Seguidamente se realizará una puesta en común de lo elaborado por todas las parejas y se registrarán en un listado único para toda la clase, a la vez que se debaten las aportaciones de las diferentes parejas. Finalmente, se puede dar un plazo de tiempo, por ejemplo durante una semana, y al final del mismo dedicar una sesión de trabajo a comentar cómo se sienten los niños al haber puesto en práctica las mejoras en sus conductas planteadas en las sesiones anteriores. Diariamente se hará un recordatorio de la plantilla de aula.

En Educación Infantil el desarrollo de la actividad sería el descrito anteriormente, adecuando el tiempo necesario para la introducción, motivación y puesta en práctica.

Recursos: Las plantillas o formatos que consideremos adecuados.
Tiempo: Varias sesiones de 45 minutos: una primera sesión para elaborar la plantilla, una segunda para cumplimentar y comentar la plantilla de la clase y una tercera para valorar la puesta en práctica de nuestros acuerdos y cómo han mejorado nuestras relaciones y nuestro bienestar individual. Si se considera conveniente por los logros obtenidos, se puede prolongar esta actividad durante un mes o el tiempo necesario, am-

pliando tanto el número de personas cercanas como las acciones de mejora de conducta a trabajar.

Observaciones: Se dará una importancia especial a los comentarios que indiquen que, además de mejorar las relaciones con las personas cercanas, sobre todo nos ha hecho sentirnos mejor personalmente y con mayor capacidad de amar y demostrar nuestro amor a las personas que nos rodean a través de nuestra empatía, amistad y cariño. Por otra parte, este trabajo por parejas favorece la relación de amistad entre los dos miembros, ya que para llegar a acuerdos es necesario que cada uno exprese sus argumentos y, al mismo tiempo, acepte los de su compañero.

Somos estupendos

Nivel: Educación Primaria.

Objetivo: Tomar conciencia de la importancia de valorar a los demás y sentirse valorado por ellos, para favorecer el desarrollo de relaciones más cercanas.

Desarrollo: Un aspecto básico para iniciar y desarrollar relaciones cercanas con otras personas es valorar a los demás y sentirse valorado por ellos. Nos referimos no solo a los miembros del núcleo familiar, sino también a otras personas con las que nos relacionamos habitualmente o que forman parte de nuestro entorno. Las conductas de valorar y ser valorado comportan alegría, bienestar y satisfacción, aspectos indispensables para fomentar la capacidad de amar y ser amado.

En un primer momento, se colocarán todos de pie formando un círculo. Uno de los alumnos tiene una pelota y debe expresar la frase "Me gusta de ti…" (nombrando una cualidad positiva del compañero al que se refiere) y luego le lanza la pelota a la persona elegida. Hay que procurar que la pelota recaiga en todos los miembros del grupo clase al menos una vez, intentando que se reconozcan cualidades positivas de todos, no solo de los más populares o de nuestros mejores amigos. El juego se realizará hasta completar la ronda.

Al final, realizamos una puesta en común, gracias a la cual podemos descubrir que todos nos sentimos valorados, y este puede ser el punto de partida para iniciar unas relaciones más cercanas, cargadas de cariño, amistad y amor.

Esta actividad también puede realizarse con la expresión "Me gusta de mí..."

Recursos: Un pelota.

Tiempo: Unos 30 minutos, aproximadamente.

Observaciones: La valoración –cualidad positiva– que se haga de los compañeros puede referirse a aspectos físicos, a la forma de ser o simplemente a algo que nos gusta de la persona elegida.

Otra opción es hacer este juego utilizando las mesas de la clase. Un niño se levantará, valorará a su compañero diciendo algo de él o ella, y se sentará en el lugar que ocupa dicho compañero. Este elegirá a otro y tomará su asiento. Así sucesivamente hasta que todos hayan cambiado de sitio.

Refranes y frases célebres sobre el amor

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Recopilar refranes y frases célebres sobre el amor, y reflexionar acerca de ellos.

Desarrollo: En pequeños grupos, los alumnos buscan refranes y frases célebres sobre el amor, investigando en Internet, en la biblioteca del colegio o preguntando a sus familias o en su entorno próximo. Podemos pedirles que hagan este trabajo como una tarea para casa, y complementarla luego con la búsqueda que realizarán en clase. Como resultado final, cada grupo redactará un listado de tres refranes y tres frases célebres sobre el tema. Una vez realizado, ponemos en común con toda la clase lo que hayan recopilado; cada grupo expondrá sus aportaciones, explicando qué significan. Algunos ejemplos de frases célebres que pueden dar lugar a interesantes debates podrían ser:

Amar es encontrar en la felicidad de otro la propia felicidad. (G. W. Leibniz)
El amor y la aflicción, con facilidad ciegan los ojos del entendimiento. (Miguel de Cervantes)
Nada es difícil para el que ama. (Cicerón)
Los caminos son dos: amor y ausencia de amor. Eso es todo. (Confucio)

Para finalizar, podemos realizar un libro colectivo con todos los refranes y frases célebres y darle difusión: colgarlo en un tablón del aula para que todos podamos consultarlo cuando queramos, darle formato digital e insertarlo en la página web del colegio o en un blog propio de nuestro grupo clase, editar un número monográfico sobre el amor en la revista escolar, etc.

Recursos: Información procedente de la familia o de personas del barrio, libros de refranes de la biblioteca del colegio y páginas de Internet: www.citasyrefranes.com, www.frasescelebres.org,...

Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una: la primera para recopilar refranes y frases, y la segunda para organizarlos y explicarlos a los demás. Habrá que añadir más tiempo, si pretendemos dar difusión al trabajo recopilado a través de cualquiera de los medios que ya hemos comentado.

Una red que me hace sentir bien

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Sentirse parte integrante de una red de relaciones de amor que nos dan seguridad, afecto y bienestar. Valorar la importancia de poder dar y recibir amor.

Desarrollo: *¿Qué es el amor y qué importancia tiene en nuestras vidas?* Esta puede ser la pregunta con la que sorprendamos un día a nuestros alumnos, e iniciemos una conversación colectiva con ellos que probablemente aportará reflexiones sumamente interesantes. Tras el debate en grupo, les pediremos que piensen individualmente en sus personas más próximas, con las que ellos forman un tejido de relaciones, una “red de amor” en la que sus miembros se dan unos a otros seguridad, afecto y bienestar. Cada

uno anota los nombres de las personas más significativas de su propia red (familia, amigos, etc.) y, a continuación, escribe una o dos frases en las que expresa su gratitud por la suerte que tiene de formar parte de esa red.

La actividad concluirá con la puesta en común de las frases de gratitud que cada uno ha escrito. Con esas frases, podemos elaborar murales o pequeños carteles para ambientar la clase.

Tiempo: Una hora.
Observaciones: Una actividad complementaria consistiría en plantearse qué podemos hacer para mejorar nuestras relaciones con los miembros de nuestra "red de amor", y proponerse algunas acciones individuales para lograrlo.

Un mundo con amor

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Valorar los efectos del amor y el egoísmo en las relaciones humanas.

Desarrollo: Con esta actividad pretendemos dar al alumnado buenos argumentos para potenciar conductas altruistas y superar el egoísmo. Para empezar, les propondremos que imaginen individualmente: 1) qué pasaría en un mundo donde solo existiera el egoísmo, y 2) lo mismo en un mundo donde todos nos amáramos. Vamos a utilizar la técnica de trabajo cooperativo "1–2–4" (trabajo individual, en parejas y en equipos de cuatro). Cada alumno piensa individualmente y escribe dos cosas que sucederían en un mundo dominado por el egoísmo, y otras dos que sucederían en un mundo donde el amor fuera la tónica general. A continuación contrastan sus ideas por parejas y después lo hacen en grupos de cuatro.

Posteriormente, pondremos en común con todo el grupo clase las aportaciones de los grupos. Entre todos, trataremos de describir qué sucedería en un mundo egoísta o altruista, respectivamente. Ahora, podemos ir un paso más allá y plantear al alumnado esta pregunta: "*¿Qué es el amor?*" Dejaremos que los alumnos vayan expresando sus opiniones, para intentar llegar a una definición consensuada. Podría parecerse a esta: "*Desear y hacer lo mejor para los demás, sin esperar nada a cambio*". Sea cual sea la definición a la que lleguemos, sería interesante que la profesora destacara que el amor altruista no pretende recibir nada a cambio, aunque es cierto que produce abundantes beneficios, no solo para quien lo recibe, sino también para quien lo da: la satisfacción personal de obrar bien, ser mejor aceptado por los demás, el agradecimiento de las otras personas, la posibilidad de que los otros también te traten bien, el fortalecimiento de los vínculos sociales, etc.

El último paso consistiría en elaborar un mural por grupos, donde se sintetizarían las ideas trabajadas en esta sesión. El mural llevaría por título: "*En un mundo con amor…*", y recogería frases que reflejaran las consecuencia de cultivar el amor en el mundo, junto con dibujos, fotografías o ilustraciones que los alumnos quisieran incluir. Con los murales resultantes, podemos decorar el aula o los pasillos del centro.

Recursos: Materiales para confeccionar los murales (cartulinas o papel de embalar, pinturas, bolígrafos, fotografías,…).
Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una, la segunda de ellas dedicada a la elaboración de los murales.

Meditación de la bondad amorosa

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Cultivar el altruismo, ofreciendo nuestro amor a todos los seres.

Desarrollo: Esta actividad está inspirada en una práctica central del budismo, que ha sido ejercitada desde tiempos muy antiguos y con diversas variaciones. Pero no hace falta ser budista ni tener ninguna creencia especial para realizar este ejercicio, que creemos que merece la pena practicar con nuestro alumnado. Además, la psicología y las neurociencias están aportando actualmente evidencias, a partir de estudios experimentales, que avalan los múltiples beneficios de este tipo de meditación –ver apartado “Observaciones”–.

Para llevar a cabo esta actividad en las aulas, hemos realizado una adaptación de esta meditación a partir de la formulación hecha por Thich Nhat Hanh (1997), y hemos creado dos versiones, una para alumnos de Educación Secundaria y otra para alumnado más joven.

Versión 1 (alumnado de Educación Secundaria)

– Comenzamos creando una atmósfera de relajación y concentración, pidiendo a los alumnos que adopten una postura cómoda, sentados, con la espalda recta, que cierren los ojos y realicen varias respiraciones tranquilas y profundas, para concentrarse y llenarse de calma.

– Cada uno recitará interiormente los versos que figuran más abajo, procurando además *sentir de modo intenso y sincero* lo que se recita:

.Que yo/él/ella sea pacífico y feliz, con el cuerpo y el espíritu serenos.
.Que yo/él/ella esté a salvo, libre de cualquier daño.
.Que yo/él/ella esté libre de ira, aflicciones, miedo y ansiedad.

(Podemos haberles dado previamente una copia de los versos escritos, o pueden escribirse en la pizarra o proyectarse en una pantalla). La secuencia para la recitación es la siguiente:

1º. Cada uno piensa en sí mismo y se dedica esos versos (“Que yo sea pacífico y feliz,…).
2º. A continuación, pensamos en una persona a la que apreciamos, y recitamos los versos pensando en ella y *deseando vivamente* aquello que estamos pensando.
3º. Posteriormente, hacemos lo mismo pensando en alguien que nos resulte indiferente (una persona que hemos visto por la calle y que no conocemos, un vecino con quien no tengamos una especial vinculación,…).

4º. Ahora recitamos los versos pensando en alguien a quien amemos (un miembro de nuestra familia, nuestra pareja, una amistad especial,…).

5º. Finalmente, hacemos lo mismo pensando en alguien cuyo solo recuerdo nos cause sufrimiento (una persona con quien no nos llevamos bien, alguien con quien estamos atravesando una relación difícil, incluso alguien con quien tengamos una declarada enemistad, etc.).

– Para acabar, cada uno se visualiza a sí mismo como si de su corazón irradiaran ondas de amor, de modo semejante a como se propagan las ondas de un estanque cuando arrojamos una piedra en él. Imaginamos que esas ondas irradian hacia quienes nos son más cercanos y se van extendiendo poco a poco: a nuestra familia y amigos, a nuestros vecinos, a nuestro barrio, a la localidad, a todo el país, a todos los seres animados e inanimados de la Tierra y, finalmente, nuestras ondas de amor llenan todos los confines del universo.

Versión 2 (para alumnos más jóvenes)

Seguiremos las misma indicaciones que en la versión 1, pero adaptando los versos y los destinatarios de los mismos. Por ejemplo:

Versos:
.Que yo/él/ella sea feliz.
.Que yo/él/ella no sufra ningún daño.
.Que yo/él/ella no tenga tristeza, miedo ni enfado.

Destinatarios:
.Yo.
.Mis padres.
.Un amigo o amiga.
.Alguien con quien he discutido recientemente.

Cada profesor puede realizar otras adaptaciones distintas, en función de la edad y las características de su alumnado.

Recursos: Una copia de los versos para cada alumno; también pueden escribirse previamente en la pizarra o proyectarse en una pantalla mediante un videoproyector.

Tiempo: Una vez que los alumnos conocen la práctica y se han entrenado, la actividad puede realizarse en 5 o 10 minutos.

Observaciones: Además de incrementar el altruismo en quienes la practican, este tipo de meditación ha demostrado otros beneficios:

.Activación y fortalecimiento del sistema límbico y otras áreas cerebrales implicadas en la empatía y la compasión (Lutz y otros, 2008).

.Aumento de las emociones positivas, que a su vez produce un incremento de recursos personales –atención plena, sentido en la vida, apoyo social y reducción de sintomatología patológica–, todo lo cual potencia la satisfacción vital y reduce los síntomas depresivos (Fredrickson y otros, 2008; Fredrickson, 2009).

.Una reciente línea de investigación ha hallado efectos positivos incluso a nivel celular, constatando un aumento del nivel de telomerasa en personas que practican con asiduidad este tipo de meditación, lo cual repercutiría en la protección y la longevidad de las células del cuerpo humano (Jacobs y otros, 2011).

Amor comprensivo

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Comprender mejor a las personas queridas para poder darles nuestro amor.

Desarrollo: Partimos de la premisa de que, si no comprendemos a las otras personas, difícilmente podemos darles nuestro amor. Por tanto, es preciso conocer qué hace felices o infelices a quienes nos rodean, para poder ayudarles con nuestro cariño. Para ello, vamos a pensar en una persona concreta con quien tenemos vínculos de amor (la madre, el padre, algún otro familiar, un amigo o una persona especial,...), y vamos a escribir dos listas de cosas que creemos que le hacen feliz e infeliz, respectivamente.

Una vez que todos los alumnos tengan escritas sus listas, realizaremos una puesta en común, pidiendo al grupo que, a partir de sus reflexiones anteriores, comenten qué cosas hacen que sus personas queridas se sientan de un modo u otro. Finalmente, cada alumno vuelve a reflexionar individualmente y anota uno o dos propósitos que se va a plantear para mejorar y poder hacer más felices a sus seres queridos.

Recursos: Un cuaderno de tutoría con una sección de “propósitos”, donde poder reflejar las acciones que cada uno se haya propuesto.
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Es conveniente realizar más adelante alguna sesión de revisión de esta actividad, para valorar el grado de cumplimiento de los propósitos que se ha planteado cada alumno.

Amor compasivo

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Desarrollar empatía hacia las personas queridas para conocer mejor sus sentimientos y puntos de vista.

Desarrollo: No basta con conocer intelectualmente qué hace felices a los demás: es preciso, además, saber colocarse en su perspectiva y ser capaces de sentir lo mismo que ellos, es decir, tener empatía. Para ello, pedimos a los alumnos que piensen en algún conflicto reciente con sus padres u otras personas queridas, y traten de comprender el punto de vista de los otros; especialmente, les animamos a que intenten experimentar lo que las otras personas sintieron.

Tras esta reflexión individual, les pedimos que formen grupos de cuatro y que elijan uno de los conflictos en que hayan pensado antes, y que realicen una breve dramatización, en la que varios asumirán los papeles de las partes en conflicto, y uno o dos alumnos pueden actuar como observadores. Posteriormente, seleccionaremos a uno o dos de esos grupos, que voluntariamente quieran realizar la dramatización en público. Para finalizar, realizaremos un debate a partir de estas preguntas: ¿soy ahora más capaz de comprender a la otra parte?; ¿esta nueva perspectiva me hubiera ayudado entonces a actuar de otro modo?

Tiempo: Una sesión de una hora.

Ecuanimidad

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Superar nuestros apegos personales y saber apreciar a las personas de modo objetivo, por encima de nuestras inclinaciones de atracción o rechazo.

Desarrollo: Cada alumno piensa en una persona querida, otra neutral (alguien con quien no tenemos mucha relación y no nos inspira un cariño o una antipatía especial) y otra con quien tenga cierta enemistad, y anota las razones por las que siente esas distintas emociones ante cada una de ellas. A continuación, ponemos en común lo que los alumnos han escrito y observamos los elementos comunes que existen en las aportaciones que van realizando (si los comentarios se refieren a alumnos de la clase o del colegio, les pediremos que omitan sus nombres o referencias que los puedan identificar). Después vamos un paso más allá: les pedimos que busquen razones para apreciar a las personas por las que sienten emociones neutras o de enemistad –este ejercicio se puede realizar también individualmente, y realizar luego la puesta en común–.

En esta segunda puesta en común, se trataría de destacar qué podemos hacer para apreciar más positivamente a los demás, con ecuanimidad, esto es, más allá de nuestros apegos y sentimientos personales, intentando apreciar a todos por igual por el simple hecho de ser personas como nosotros, con los mismos deseos y un mismo objetivo en común: ser felices. El ejercicio final consiste en escribir una carta a esa persona con quien no nos llevamos bien, manifestándole nuestro deseo de aumentar el aprecio que sentimos hacia ella, valorar sus cosas positivas y mejorar nuestra relación.

Tiempo: Una hora.
Observaciones: Además de escribir la carta, es posible enviársela posteriormente a su destinatario. Esto nos daría pie para analizar, en una sesión posterior, cuáles fueron las consecuencias y si nuestra iniciativa sirvió para cambiar la relación con esa persona.

Los variados rostros del amor

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Comprender las diversas variedades del amor y sus características diferenciales.

Desarrollo: Este ejercicio puede realizarse en Tutoría, pero sería más adecuado integrarlo en algún área del currículo (por ejemplo: Lengua castellana y literatura, Música, Ciencias Sociales, Educación para la ciudadanía, Educación plástica y visual,...), conectando con algún contenido que puede dar pie a su realización. Se puede partir del análisis del amor tal y como aparece en la literatura, el cine, la música, las artes plásticas o los medios de comunicación. A partir de un determinado ejemplo de amor, que podemos tomar de una obra literaria, de una canción, de un cuadro, etc., preguntaremos a los alumnos qué tipo de amor se refleja en ese caso concreto. Esto nos dará pie para analizar a continuación, entre todos, cuántos tipos de amor diferentes existen y cuáles son sus características. El profesor puede ir anotando en una lista todo lo que

vaya surgiendo en el debate. A título orientativo, los tipos de amor que podrían surgir serían:

- En función del tipo de vínculo: paternal, filial, amistad, relación amorosa, religioso,...
- Según otras características: romántico, apasionado, secreto, sereno,...
- ...

Una vez identificados los distintos tipos de amor, el debate podría continuar a partir de las siguientes cuestiones:

- ¿En qué se diferencian uno tipos de otros? Por ejemplo, ¿qué matices tiene el amor paternal frente al amor filial?, ¿y la amistad frente a una relación amorosa?
- ¿Hay egoísmo en el amor?
- ¿Es importante el amor –de cualquier tipo– para nuestra felicidad?
- ¿Qué relación hay entre amor y sexualidad?
- ...

Cualquiera de las cuestiones anteriores, por sí misma, podría ser objeto de un largo e interesante debate; por ello recomendamos al profesorado que acote bien los temas y que se centre en los aspectos que considere más oportunos.

Recursos: Obras literarias o plásticas, películas, canciones, noticias de los medios de comunicación, etc.
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Dependiendo del área del currículo en la que estemos trabajando, la actividad podría finalizarse proponiendo a los alumnos que, individualmente o en pequeños grupos, elaboren una creación que ilustre alguno de los tipos de amor analizados: un poema, un dibujo, una canción, un montaje audiovisual en PowerPoint, etc.

Soy único

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivo: Favorecer el desarrollo de relaciones de amor, afecto y cuidado en el seno familiar.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende, fundamentalmente, favorecer y fomentar el desarrollo de unas relaciones basadas en el amor, elemento indispensable para acercarse y sentirse cercano a las personas en las que el afecto y el cuidado son mutuos.

En un primer momento, les pedimos a los alumnos que realicen un dibujo: “En mi familia, yo…”. Se trata de que cada uno tome conciencia de la importancia que tiene su persona en el ámbito de su familia. Posteriormente, en gran grupo, se intentará establecer una conversación, a modo de diálogo o debate, partiendo de aspectos tan importantes como:

– Espacio reservado para mí en mi casa.
– Mi familia cuenta conmigo para…

– Actividades que realizo con mi familia.
– Les pido/me piden ayuda cuando…
– Respetan y respeto la intimidad de cada miembro de mi familia.
– …

Todos estos aspectos ayudarán a cada uno a tomar conciencia de su importancia en el grupo familiar (aspecto básico para favorecer el desarrollo de relaciones de amor, afecto y cuidado). Además, es importante destacar el hecho de que cada uno es un ser único e irrepetible, al mismo tiempo que forma parte de un grupo familiar con características comunes. Por tanto, es imprescindible y necesario fomentar unas relaciones basadas en el afecto y cuidado, donde la regla fundamental que prime en la vida diaria sea el amor. Así como también tomar conciencia de la idea de que cada uno es un ser único, que no puede ser sustituido y que tiene que ser aceptado tal y como es.

Finalmente, de forma voluntaria, los alumnos pueden mostrar a los compañeros el dibujo realizado y comentar los aspectos más significativos del mismo.

Recursos: Papel y materiales para dibujar, colorear y decorar.
Tiempo: Dos sesiones de 45 minutos. En la primera sesión, introducción de la actividad y realización del dibujo. En la segunda sesión, debate y exposición de los dibujos elaborados.
Observaciones: En la conversación, hay que aceptar las opiniones vertidas por todo el alumnado sin censurarlas, y respetando, en todo momento, aquellos aspectos que forman parte de la intimidad familiar.

Fortaleza nº 11

Amabilidad [bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía]. Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

Además de las actividades que proponemos en esta sección, recomendamos dos páginas web de especial interés –en inglés– donde es posible encontrar interesantes sugerencias que pueden aplicarse en las aulas:

http://www.randomactsofkindness.org/ (Página de la fundación *The Random Acts of Kindness Foundation*).

http://www.payitforwardfoundation.org/ (Página de la *Pay it forward Foundation*).

Mensajes SOS

Nivel: Educación Infantil.
Objetivo: Tomar conciencia de lo importante que es ayudar a los demás de forma voluntaria y altruista.

Desarrollo: A través de la realización de esta actividad, pretendemos que los niños empiecen a darse cuenta de la importancia que tiene ayudar a los demás cuando encuentran una dificultad manifiesta, cuando no entienden algo, cuando están realizando algo que les resulta incoherente, y remarcando desde un primer momento que esta ayuda no requiere nada a cambio. Prestar ayuda de forma voluntaria y altruista nos hace sentir bien, así como también estar contentos, porque nos damos cuenta de que somos útiles para nuestros amigos y otras personas (esta ayuda hay que ofrecerla de forma desinteresada no solo a nuestros compañeros sino a todas las personas en general, sin ningún tipo de diferenciación). Todo esto se traduce en una gran dosis de amabilidad y felicidad para todos.

Para empezar la actividad prepararemos unos sobres que contienen unos mensajes: una imagen más la frase “¿Cómo podemos ayudar a…?” o “¿Cómo podemos ser amables con…?” La profesora explica que un amigo suyo le ha mandado unos sobres con mensajes y que para descifrarlos va a ser necesaria la ayuda y colaboración de la clase. Todos los niños se sentarán en el suelo formando un corro y, de forma rotativa, irán saliendo al centro, eligiendo un sobre y descubriendo el mensaje que contiene. Estos mensajes pueden referirse a aspectos tales como:

- Un niño nuevo que ha venido a la clase.
- Algún compañero que no puede abrir la puerta del baño, no puede ponerse la bata o el abrigo, no consigue abrir su mochila,…
- Alguien de nuestra clase que tiene dificultades para realizar un trabajo propuesto.
- Encontrar algo que se ha perdido.
- Aquellos niños del colegio que tienen miedo a la oscuridad o a estar solos.
- Un niño o niña que no encuentra su clase, que se ha perdido en un centro comercial,…
- Una señora mayor que no tiene asiento en el autobús, que tiene problemas para apearse, que se le cae algo,…

Una vez abierto el sobre y tras leer el mensaje que contiene, se trata de encontrar la forma de resolverlo, concretando entre todos la intervención más adecuada y coherente en cada caso, siempre en forma de ayuda voluntaria y desinteresada.

Esta actividad podría completarse con una dramatización, al finalizar cada una de las sesiones, de las soluciones aportadas, y/o con el compromiso de llevar a la práctica las ayudas concretadas, mediante la realización de un carnet o documento que nos comprometa a ello.

Recursos: Sobres y tarjetas con imágenes y preguntas.
Tiempo: Varias sesiones de 30 minutos; en cada sesión se descubrirá un mensaje.
Observaciones: Para darle un sentido más cercano a la realización de esta actividad, intentaremos relacionar cada mensaje con situaciones similares que se nos han presen-

tado a nosotros, a través de las numerosas experiencias y vivencias que tenemos en la vida cotidiana.

Sonríe, por favor

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Utilizar la sonrisa como conducta verbal positiva en la relación con los demás.

Desarrollo: En muchas ocasiones en las que intentamos ayudar a los demás, hacer favores, cuidar a otros, ser generosos, mostrarnos simpáticos, etc., nos olvidamos de un aspecto muy sencillo pero muy expresivo que complementa nuestra acción: la sonrisa. Sonreír es, en muchas ocasiones, la primera y mejor carta de presentación de las personas. La cara alegre, la mirada fija y la postura orientada hacia el otro, captan la atención de los demás. Al mismo tiempo, nuestra cara sonriente expresa y transmite cordialidad y cercanía hacia el otro. Sonreír no cuesta nada y nos ayuda a conseguir nuestros objetivos de forma más agradable, tanto para nosotros como para los demás, lo que conlleva "felicidad para todos". La sonrisa es un complemento indispensable para la amabilidad.

Se trata de que cada uno de nuestros alumnos realice una "petición amable", para lo cual deben cumplir las siguientes condiciones: pedir las cosas por favor, mostrarse sonriente, fijar la mirada en los ojos del otro, adoptar una postura adecuada y dar las gracias. Todos los niños tendrán un objeto (un globo, una pelota, un juguete, un libro,…) excepto uno. Este tendrá que solicitarlo a uno de sus compañeros mediante una petición que cumpla las características de amabilidad. Su compañero se lo dará si la petición se ha llevado a cabo de forma amable y sonriente (teniendo en cuenta los requisitos); de no ser así, tendrá que ir de nuevo a pedírselo a otro niño. Una vez conseguido el objeto deseado, la persona que lo ha dado tendrá que buscar a otro compañero de la clase y realizar la "petición amable" para conseguir el objeto que se propone. Cada vez que una petición se realice siguiendo las normas, será aplaudida por todos los compañeros.

El juego acabará cuando todos los alumnos hayan realizado la petición.

Recursos: Globos, juguetes, cuentos, libros,…
Tiempo: En torno a 40 minutos.
Observaciones: Se intentará en todo momento que los alumnos respeten las condiciones de amabilidad requeridas para realizar la petición. Con esta actividad pretendemos que los niños caigan en la cuenta de que el acompañamiento de una sonrisa es muy importante, por el placer que nos produce a nosotros mismos la sonrisa de los demás.

Apadrinamiento

Nivel: Educación Primaria.

Objetivo: Valorar la importancia de hacer buenas acciones, ayudar y cuidar a otras personas, potenciando la solidaridad.

Desarrollo: La finalidad de esta actividad es que los alumnos se inicien en la práctica de un *amor altruista y desinteresado*, y descubran los beneficios que comporta: el enriquecimiento personal y la satisfacción proporcionada para sí mismo y para los demás. Nada hay más gratificante para uno mismo que el poder ayudar a los demás sin esperar nada a cambio.

Se trata de que los alumnos más mayores del colegio –los de 6º de Primaria–, sean los padrinos y madrinas de los pequeños que se incorporan por primera vez al centro escolar: los alumnos de 1º de Educación Infantil. A principio de curso, se llevará a cabo el nombramiento y cada padrino/madrina adquirirá el compromiso de las siguientes funciones:

– Ayudarle en la práctica de hábitos: ponerse el abrigo, atarse los cordones, abrocharse la bata,…, en lugares comunes de encuentro en el centro escolar.
– Ser su acompañante en las salidas por el entorno.
– Vigilar su actitud y comportamiento en el comedor.
– Acompañarle a algunas dependencias del centro y mostrárselas: biblioteca, sala de audiovisuales, gimnasio,…
– Mantener la vigilancia de su apadrinado en actividades comunes de centro.
– Otras funciones que vayan surgiendo a lo largo del curso escolar y que se considere conveniente su colaboración.

En el momento del nombramiento, a cada padrino/madrina se le entregará un documento que contenga la foto de su apadrinado y algunos datos personales: nombre y apellidos, fecha de nacimiento y localidad de residencia. Al finalizar el curso, se entregará un diploma que acredite que ha cumplido adecuadamente con las funciones de padrino/madrina.

Recursos: Documento de nombramiento y diploma.

Tiempo: No se puede establecer un tiempo de dedicación delimitado, ya que vendrá determinado por la realización de las diferentes actividades que se desarrollen en el centro escolar a lo largo de todo el curso.

Observaciones: El ser padrino/madrina debe tener un carácter voluntario; solo de esta manera se pueden obtener los beneficios que esta actividad comporta. El desempeño de la función de padrino/madrina no interferirá, en ningún caso, su actividad escolar, tratando de encontrar los momentos en que su actuación no perjudique al normal desarrollo de sus actividades en el centro.

Padrinos y madrinas de acogida

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Facilitar la acogida e integración de compañeros nuevos en el centro educativo.

Desarrollo: La filosofía de esta actividad es muy semejante a la anterior, pero en este caso el apadrinamiento va dirigido a todo tipo de alumnos (no solo los de Educación Infantil) y, además, está pensada para favorecer la integración del alumnado inmigrante. La figura de los alumnos "padrinos o madrinas de acogida" es ya conocida desde hace años en muchos centros educativos. Consiste en que los propios alumnos faciliten la integración de sus compañeros recién llegados al colegio o instituto, ya sea en el caso de alumnos inmigrantes –con desconocimiento o no del idioma español–, o simplemente alumnos autóctonos que se incorporan por primera vez a ese centro escolar.

Cuando un alumno nuevo se incorpore al centro, el profesorado puede designar a uno o dos alumnos para que, durante un periodo de dos o tres semanas, hagan de "tutores" para el recién llegado. Las funciones concretas que desempeñarán estos "tutores" (o "madrinas"/"padrinos", dependiendo de qué denominación nos guste más) pueden ser: mostrarle las dependencias del centro, explicarle las normas de funcionamiento más comunes, sentarse a su lado en clase y en el comedor, acompañarle en el recreo, etc., procurando facilitarle la integración en el centro y que se sienta lo más aceptado posible.

Tiempo: Las madrinas o padrinos pueden cumplir con su papel durante, al menos, un periodo de dos o tres semanas, prolongándose si se considera necesario. Procuraremos que esta función sea rotativa, de forma que para cada nuevo alumno llegado al centro los padrinos/madrinas sean distintos, para que así puedan ejercer esta función el mayor número de alumnos posible.
Observaciones: En el caso de la acogida de alumnos extranjeros, esta actividad es una medida complementaria que debe contemplarse junto con otras actuaciones y que no sustituye el papel de otras figuras (profesores tutores de acogida, tutores de aula, etc.), dentro del *Protocolo de Acogida para Alumnado Inmigrante* que todos los centros deberían tener elaborado.

Enseñamos a los más pequeños

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Practicar la generosidad con los compañeros más jóvenes.

Desarrollo: Esta es una práctica que muchos profesores suelen utilizar, y que consiste sencillamente en que los alumnos de cursos superiores acudan a las aulas de niveles inferiores para enseñarles algo o ayudarles en alguna tarea concreta. Es una actividad doblemente beneficiosa, ya que puede suponer una ayuda para los más pequeños, al tiempo que a los mayores les sirve para reformular y fortalecer sus propios conocimientos, desarrollar sus habilidades de comunicación, y potenciar conductas de amabilidad y ayuda hacia los demás.

Podemos aprovechar gran variedad de situaciones para poner en juego esta práctica. Algunos ejemplos pueden ser:

- Alumnos de 2º de Primaria van a 2º de Infantil para leer cuentos, sirviendo así de modelo lector y de estímulo para aprender a leer.
- Alumnos de 1º de Bachillerato acuden a 1º de E.S.O. y exponen un trabajo que han realizado en alguna de las áreas del currículo.
- Alumnos de 6º de Primaria van a 1º de Primaria y ayudan a los de este nivel a realizar un Proyecto de Trabajo sobre un tema que ellos hayan trabajado también (el sistema solar, las aves, la contaminación, etc.).
- ...

Observaciones: Como resulta complicado que todos los alumnos de un curso superior acudan a un aula de otro nivel inferior, es conveniente que los alumnos más mayores vayan a esa otra aula en pequeños grupos, y que puedan rotarse de modo que todos los mayores tenga la oportunidad de prestar sus servicios en esa tarea.

Regalando alegría

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Aportar alegría, bienestar o satisfacción a otras personas.

Desarrollo: Dar a los demás alegría, bienestar o satisfacción, constituye el tercer componente del amor que ya comentamos en la introducción de la fortaleza nº 10. En esta actividad vamos a poner en práctica cómo regalar alegría a quienes nos rodean. Comenzaremos reflexionando individualmente acerca de qué cosas me producen alegría en lo que me dicen los demás, y también en el modo en que me tratan. Cada alumno escribe en una cuartilla su nombre, un par de cosas que le gustaría que alguien le dijera, y una frase que resuma cómo le gusta que le traten cuando alguien interacciona con él.

El siguiente paso consiste en que la profesora recoja los escritos de cada alumno y los redistribuya aleatoriamente, de forma que cada uno se quede con un papel escrito por otra persona. ¡Importante!: nadie debe saber quién ha recibido lo que uno mismo ha escrito. Les daremos la consigna de que, durante la próxima semana, deben buscar al menos una ocasión en la que puedan interactuar con la persona cuya cuartilla les ha tocado, y tienen que decirle algo y tratarle en consonancia con lo que se refleja en ese escrito, de modo que puedan aportarle alegría y satisfacción.

Tras finalizar el plazo de una semana, hay que revisar el cumplimiento de esta actividad, mediante una puesta en común en clase en la que plantearemos las siguientes cuestiones:

–¿Todos habéis recibido el “regalo de alegría” durante esta semana?
–¿Cómo os habéis dado cuenta? (pueden describir brevemente las circunstancias y cómo sucedió).
–¿Cómo os habéis sentido al recibirlo? ¿Y al darlo?

Tiempo: Al menos 40 minutos para reflexionar, escribir y redistribuir los escritos; en torno a media hora para la revisión de lo realizado una vez transcurrido el plazo de una semana.

Observaciones: Un ejercicio complementario consistiría en aplicar esta estrategia fuera del ámbito escolar, pensando en algún familiar o persona conocida, identificando qué le produce alegría y realizando una acción concreta para darle satisfacción. Esta actividad también debería revisarse en clase con posterioridad, para ver si se llevó a cabo, qué efectos tuvo en la otra persona, cómo se sintió cada alumno al realizarla, etc.

Simpatía en acción

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.

Objetivos: Comprender en qué consiste la simpatía y poner en práctica esta cualidad.

Desarrollo: Entre todos, intentamos definir en qué consiste la simpatía. La pregunta concreta que planteamos es la siguiente: ¿qué cualidades tiene una persona simpática? Podemos utilizar la técnica de trabajo cooperativo "1–2–4": cada alumno piensa individualmente y escribe un listado de cualidades, a continuación contrastan sus ideas por parejas y posteriormente lo hacen en grupos de cuatro. Como resultado, cada grupo habrá elaborado una lista de las características que hacen que consideremos a una persona "simpática".

El paso siguiente consiste en poner en común los listados confeccionados por todos los grupos. Entre las cualidades que definen la simpatía encontraremos algunas como las siguientes: sonriente, agradable, paciente, amable, bondadoso, interesado por los demás, estar dispuesto a ayudar, saber escuchar,... Podemos elaborar una lista más completa a partir de las aportaciones de todos los equipos, que posteriormente la profesora organizará y redactará.

En una segunda sesión de trabajo, entregaremos a cada alumno una copia del listado de cualidades de una persona simpática (que previamente hemos organizado y redactado a partir de lo trabajado en la sesión anterior). Se trata ahora de que los alumnos reflexionen sobre sí mismos y anoten: 1) qué cualidades de esas creen que les definen a ellos, y 2) qué otras cualidades no les son tan propias y podrían mejorar. Finalmente, les pedimos que seleccionen una de las cualidades en que podrían mejorar, y que anoten posibles acciones que puedan llevar a cabo para ponerlas en práctica durante una semana, tanto dentro como fuera de la escuela.

Recursos: Un cuaderno de tutoría donde anotar los propósitos de mejora y las acciones que se van realizando semanalmente.

Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una, la primera para trabajar las cualidades de las personas amables, y la segunda para la reflexión individual sobre estas cualidades y la elaboración de un plan de mejora personal. Además, habrá que prever alguna sesión complementaria para supervisar y poner en común la puesta en práctica de los planes personales de los alumnos.

Observaciones. Se pueden realizar algunas actividades complementarias: 1) Buscar en el diccionario definiciones de "simpatía"; 2) investigar sobre el origen etimológico de

esta palabra en griego; 3) hacer un listado de cualidades propias de las personas antipáticas, y contrastar con las cualidades propias de la simpatía.

Imágenes de la amabilidad

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Reflexionar sobre conductas relacionadas con la amabilidad. Poner en práctica una acción afectuosa dirigida a una persona próxima.

Desarrollo: Vamos a utilizar el análisis de imágenes y fotografías como punto de partida para reflexionar acerca de la amabilidad. Para ello, en primer lugar, el profesorado buscará una o varias imágenes que puedan ser ilustrativas de la amabilidad, la bondad, la generosidad, el cuidado de los demás, la compasión, el amor altruista, la simpatía, etc. Podemos realizar esta búsqueda en el servicio de imágenes de Google, introduciendo los términos anteriores o sinónimos relacionados (si buscamos estas palabras en inglés, los resultados serán más numerosos). Iremos seleccionando y guardando las imágenes y fotografías que nos parezcan más útiles, y organizaremos una sesión de trabajo con nuestros alumnos, proyectando estas imágenes y planteando un debate en torno a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué observamos en la imagen?
- ¿Qué nos sugiere?
- ¿Qué sentimientos nos produce?
- ¿Qué título podríamos dar a esa imagen?

A partir de estas preguntas, pueden surgir debates muy ricos acerca de los aspectos que vayan apareciendo: la generosidad y sus efectos en la sociedad, las conductas amables en nuestra vida diaria, las consecuencias de ser simpático o antipático,...

Tras ese debate, pedimos al alumnado que, por parejas, busquen imágenes similares en Google, y guarden una que les guste (deben guardar una por alumno). Finalmente, cada alumno elaborará individualmente un cartel en Word, insertando la imagen que haya guardado previamente y colocándole un pie de foto con una frase amable dirigida a una persona conocida (un amigo, un familiar, etc.). Este cartel será un regalo personal que cada alumno entregará a la persona que decida, y pretende ser una muestra de afecto y reconocimiento hacia ella.

Recursos: Videoproyector y ordenadores con conexión a Internet.
Tiempo: Media hora para el análisis de imágenes y el debate sobre ellas, y una hora para la búsqueda de imágenes y la elaboración de los carteles individuales.
Observaciones.

1) Es frecuente que en la búsqueda de imágenes en Internet aparezcan algunas no deseadas, generalmente de contenido sexual inadecuado. Para evitarlo, antes de trabajar con los alumnos, debemos configurar un filtro que, en el caso de Google, puede activar una opción de “filtro estricto”, que bloqueará el acceso a contenidos indeseados.

2) Una actividad complementaria puede consistir en buscar ejemplos de personas famosas, actuales o no, que sean prototipos de esas cualidades relacionadas con la amabilidad. Podemos investigar su biografía y los hechos a través de los que manifies-

tan la amabilidad. Otros ejemplos significativos, pueden ser personas de nuestro entorno: profesor, conserje, madre, dependiente de una tienda,… que son modelos a imitar por tener esas cualidades y conductas relacionadas con la amabilidad.

Mercadillo solidario

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivo: Tomar conciencia de la importancia de ser solidario con los demás.

Desarrollo: Iniciamos la actividad abriendo un diálogo o conversación en el que nos planteamos algunas preguntas:

– ¿Qué necesidades reales tenemos?
– ¿Qué necesidades existen en nuestro entorno más inmediato?
– ¿Qué necesidades existen en el mundo?

Estas preguntas ayudarán al alumnado a darse cuenta de sus verdaderas necesidades, así como también a ser conscientes de las carencias de otras personas. Tomamos conciencia del hecho y les proponemos una forma de actuación solidaria: la realización de un mercadillo. Les animamos a que se comprometan a la organización del mismo, decidiendo algunos aspectos como:

– A quién va dirigido: causa solidaria.
– Quiénes van a participar.
– Productos del mercadillo.
– Difusión: elaboración de carteles.
– Ubicación.
– Ambientación y decoración.
– Organización de turnos de vendedores, dentro y fuera del horario escolar.
– …

Lo importante es que los alumnos se involucren en la realización del mercadillo y se comprometan a ello; todo esto sin otro interés que la solidaridad, entendida como ayuda desinteresada. Podemos proponerles algunas ideas:

– Los productos a vender serán elaborados en talleres en los diferentes niveles educativos.
– Todos los productos se venderán al módico precio de un euro.
– Cada uno tiene que traer un euro de su casa, que se canjeará por “dinero del cole” con el mismo valor (puede ser simplemente un vale o un billete elaborado en el propio colegio o instituto, diseñado por los propios alumnos, y que se usará para comprar en el mercadillo).
– El mercadillo se abrirá en horario escolar para los alumnos y fuera de dicho horario para otras personas del entorno.
– También se puede invitar a las familias a que visiten el mercadillo en un horario establecido.

El dinero recaudado será para la causa solidaria elegida al inicio de esta actividad.

Recursos: Materiales necesarios para la elaboración de los productos, para la decoración de los puestos, para la ambientación (disfraces, música) y “dinero del cole”.
Tiempo: Será necesario establecerlo en función de las circunstancias y de las necesidades.
Observaciones: Una vez realizado el mercadillo, será necesario valorar los beneficios obtenidos, pero no solo a nivel material, sino sobre todo a nivel personal. También es importante sopesar los beneficios que comporta la realización de una actividad solidaria, para todos los que participan en ella y para sus destinatarios.

Esta actividad puede servir también para trabajar la fortaleza nº 14 –Sentido de la justicia–, ya que nos permite tratar el tema de las desigualdades e injusticias en el mundo, así como nuestro papel activo para combatirlas.

Tutoría entre iguales

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Fomentar el aprendizaje cooperativo y la ayuda mutua entre el alumnado.

Desarrollo: La tutoría entre iguales es una clásica técnica que se utiliza habitualmente en el aprendizaje cooperativo, y consiste en el trabajo por parejas de estudiantes, en las que uno de ellos hace de tutor y el otro de tutorado. Es una técnica aplicable en cualquier nivel educativo y que aporta múltiples beneficios. Por una parte, potencia el aprendizaje entre iguales, en el que los propios alumnos interactúan desde una perspectiva a veces más cercana que la del profesorado, ya que su lenguaje y sus puntos de vista son más similares y les permiten en ocasiones comprenderse mejor entre sí. Además, es una técnica provechosa para ambas partes: el alumno con necesidad de ayuda la obtiene, mientras su compañero más aventajado refuerza sus propios conocimientos mediante el proceso añadido de enseñar al otro, favoreciendo la metacognición, esto es, la reflexión sobre cómo uno mismo conoce. Finalmente, la tutoría entre iguales promueve conductas de amabilidad y cooperación entre el alumnado, contribuyendo a desarrollar la fortaleza de Amabilidad.

Esta técnica puede utilizarse en gran diversidad de situaciones: un alumno puede ayudar a otro en una tarea de lectoescritura, en un dibujo o producción plástica, para repasar las tablas de multiplicar, para preparar un examen de una asignatura concreta, para realizar un resumen de un tema trabajado en clase, etc. También nos puede servir para dar una motivación extra al alumnado con altas capacidades, que a menudo acaba con rapidez sus tareas en clase y puede así invertir su tiempo libre en una actividad muy beneficiosa.

Observaciones. Es muy importante respetar dos principios básicos: 1) el alumno tutor debe responder a las demandas de ayuda de su compañero; 2) la ayuda que proporcione el tutor a su compañero se basará en explicaciones sobre el proceso de resolución de la tarea y nunca consistirá en darle soluciones ya hechas.

Practicando la amabilidad

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Poner en práctica buenas acciones y disfrutar realizándolas.

Desarrollo: Entre todos, pensamos qué cosas podemos hacer para ser amables con los demás, tanto en la escuela como fuera de ella, y hacemos una lista de posibles prácticas de amabilidad. Es preferible que sean los propios alumnos quienes vayan sugiriendo los contenidos de la lista, y nosotros nos limitemos al principio a irlos anotando en la pizarra. Posteriormente, si vemos que algunos aspectos no surgen, podemos proponerlos y añadirlos a la lista. Entre las diversas prácticas de la amabilidad, pueden aparecer las siguientes:

- Dar las gracias.
- Prestar cosas: una goma, pinturas, tijeras, pegamento,...
- Colaborar y tratar de integrar a los demás cuando se practican juegos y deportes.
- Actitud receptiva y de interés ante los demás: saludar (valorar la importancia del saludo, por trivial que parezca: reconocemos que el otro está allí y nos importa), escuchar activamente, sonreír más, interesarse por lo que sucede a los demás (preguntarles por su salud, sus actividades, etc.),...
- Normas habituales de cortesía social: ceder el asiento en el autobús, dejar paso ante una puerta a quienes entran o salen con nosotros, ser puntuales,...
- Colaborar en casa en las tareas domésticas.
- Visitar a un familiar que hace tiempo que no vemos, a un amigo enfermo o que esté atravesando una mala racha,...
- Colaborar como voluntarios en alguna organización social.
- ...

Una vez que hayamos recopilado las posibles buenas conductas, proponemos que, durante una semana, cada alumno va a poner en práctica al menos una acción diaria. Al final de cada día, se cumplimentará un sencillo registro siguiendo este modelo:

Día de la semana	Acción amable realizada	Cómo ha reaccionado la otra persona	Cómo me he sentido

Transcurrida una semana, pondremos en común las acciones que hemos realizado, a partir de lo que el alumnado haya anotado en sus registros. Será importante destacar cómo las conductas amables hacen felices a los demás, pero también nos producen una profunda satisfacción personal.

Recursos: Un cuaderno de tutoría donde poder cumplimentar el cuadro de registro que hemos propuesto.
Tiempo: Un mínimo de 30 minutos para reflexionar y realizar el listado común de acciones amables, y explicar la tarea a realizar durante la semana. En torno a una hora para la sesión posterior de revisión de lo realizado a lo largo de la semana.
Observaciones: Con alumnos de Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria, en vez de comprometerse a realizar una acción diaria y cumplimentar un registro, podemos pedirles que nos ayuden a elaborar un cartel de acciones amables, que colocaremos bien visible en algún lugar del aula. A lo largo de la semana, dedicaremos algunos momen-

tos a dialogar con ellos acerca de qué conductas van poniendo en práctica, cómo reaccionan los demás y qué sienten ellos al realizarlas.

Y los animales, ¿qué?

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Objetivos: Desarrollar conductas amables y generosas hacia los animales, y poner en marcha acciones que contribuyan a la defensa de aquellos.

Desarrollo: Los seres humanos somos deudores del mundo animal. A lo largo de la historia, nos hemos servido de los animales para obtener alimento, ropa, calzado, su fuerza como ayuda a nuestro trabajo o como medio de locomoción, su compañía, etc. Sería, por tanto, injusto, que en nuestro concepto del amor y la amabilidad incluyéramos únicamente a nuestros congéneres humanos y olvidáramos al resto de seres con quienes compartimos la vida en el planeta.

A partir de las reflexiones anteriores, podemos introducir en clase el tema de la deuda de gratitud de los humanos con los animales, con el fin de promover conductas de amabilidad y bondad hacia estos. Podemos plantear a los alumnos una búsqueda de noticias en la prensa, televisión o Internet, acerca de situaciones de maltrato hacia los animales. Este trabajo se puede realizar individualmente o en grupos, como tarea para casa, y posteriormente las noticias encontradas se ponen en común en clase y se analizan entre todos. Podemos escoger una o varias de las noticias más impactantes o que más hayan calado en nuestra sensibilidad, con el fin de trabajarlas más a fondo y obtener más información; por ejemplo: el negocio de los abrigos de piel, las condiciones de vida de las gallinas y otros animales de granja, la defensa de especies amenazadas, los espectáculos festivos que incluyen el sufrimiento de animales, etc.

La actividad final consistirá en realizar, en pequeños grupos, una acción que contribuya a sensibilizar a las personas frente a una situación injusta para los animales: elaborar una presentación en PowerPoint que puede ser proyectada en una sesión dirigida a las familias o a alumnos de otros cursos, confeccionar unos carteles para iniciar una campaña de sensibilización en el colegio o instituto, enviar una carta a una empresa responsable de la explotación injusta de animales y que sirva como crítica constructiva y respetuosa,...

Recursos: Noticias de la prensa, televisión o Internet.

Tiempo: Una semana de plazo para recopilar noticias en casa, y una o dos sesiones de una hora cada una para trabajar el tema en clase.

Observaciones: 1) Esta actividad puede incluirse perfectamente en las asignaturas de Conocimiento del Entorno (Educación Infantil), Conocimiento del Medio natural, social y cultural (Educación Primaria) o en las áreas de Ciencias en Secundaria, abordándola al nivel de profundidad que consideremos aconsejable en función de la edad del alumnado. 2) Puede servir también para trabajar la fortaleza nº 14 –Sentido de la justicia–, considerando que la justicia, al igual que el amor y la amabilidad, puede aplicarse con todo derecho a los animales. 3) Para los alumnos que tienen mascotas en casa, podemos proponerles además llevar a cabo alguna acción concreta para cuidarlos mejor, darles más cariño y mejorar su calidad de vida.

Fortaleza nº 12

Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]. Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

La **inteligencia social** (o **emocional,** o **personal,** como queramos denominarla) es un aspecto fundamental de la persona y resulta imprescindible abordarla desde el punto de vista educativo. Las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, y que dificultan o favorecen nuestra capacidad de pensar, planificar, actuar y, finalmente, alcanzar nuestros objetivos. La conciencia y el control de nuestras emociones nos proporcionan un mayor grado de libertad. Una buena educación emocional es imprescindible para ser personas felices.

La educación emocional nos da la oportunidad de conocernos mejor, de ser conscientes de nuestras emociones positivas y negativas, y poder controlarlas de modo constructivo. También favorece el conocimiento de las emociones de los demás, comprender sus reacciones, anticipar situaciones y, teniendo la respuesta adecuada, prevenir conflictos. Esta educación aumenta nuestro conocimiento y el de los demás, mejorando nuestra socialización y nuestro desarrollo personal, más autónomo y libre.

Esta fortaleza tiene relación con otras, especialmente con Ciudadanía, Autocontrol y Apertura mental. Para su desarrollo hemos tenido en cuenta aportaciones de diversos autores. Hemos de señalar que el concepto de "inteligencia emocional" es un constructo polémico entre los investigadores, ya que, tal y como advierten Extremera y Fernández-Berrocal (2009), los formuladores genuinos en este ámbito fueron Salovey y Mayer, pero posteriormente otros autores introdujeron variaciones e incluso distorsiones en la conceptualización inicial de aquellos –destacando especialmente Goleman (1995 y 2006)–. Esto hizo que la inteligencia emocional se convirtiera a menudo en un producto popular y comercial bastante alejado de sus fundamentos originales. Siendo conscientes de este hecho, nosotros hemos utilizado como referencia los programas elaborados en nuestro país por Rafael Bisquerra, por considerar que su estructura resulta muy aplicable para el trabajo con el alumnado en las aulas, aunque no se corresponda exactamente con la formulación inicial de Salovey y Mayer. Bisquerra ha coordinado en años recientes la elaboración de una serie de materiales de educación emocional bastante completa y graduada por edades, que contempla los apartados siguientes:

1. Conciencia emocional: conocer las propias emociones y las de los demás.
2. Regulación emocional: control de las emociones y de su expresión.
3. Autoestima.
4. Habilidades socioemocionales: habilidades sociales básicas, comunicación, asertividad, empatía, trabajo en equipo,…
5. Habilidades de vida: adoptar comportamientos adecuados y responsables, alcanzar bienestar personal y transmitirlo.

Estos materiales abarcan desde Educación Infantil hasta Bachillerato, y su reseña puede consultarse en el documento de los Anexos “Bibliografía de apoyo para Inteligencia social”.

Tanto el programa mencionado como otros sobre inteligencia emocional existentes actualmente en el mercado, pueden ser muy útiles si alguien necesita profundizar más en el tema, o si desea iniciar una intervención con el alumnado mucho más sistemática y exhaustiva. En lo que sigue, vamos a proponer algunas actividades que pueden servir como ejemplo para iniciar esta labor, teniendo en cuenta las cinco áreas de trabajo descritas por Bisquerra, y que pueden realizarse en el tiempo destinado a la tutoría o en el trabajo dentro de algunas asignaturas específicas.

Me duele

Nivel: Educación Infantil.
Objetivo: Reconocer y expresar los propios sentimientos y emociones.

Desarrollo: Con esta actividad, se pretende potenciar la capacidad de identificar los propios sentimientos y emociones, así como también expresarlos y comunicarlos a las otras personas, ya que es la mejor manera de que los demás nos conozcan y puedan actuar con nosotros de la forma más adecuada. A través de la realización de esta actividad, se toma conciencia de la importancia de comunicar las emociones experimentadas, no solo a través de la palabra, sino también mediante el lenguaje no verbal. De ahí la importancia de observar los signos y gestos corporales para poder entender y comprender a las demás personas.

En un primer momento, presentamos en clase un cartel decorado que contenga la siguiente poesía:

Me duele

A veces tengo miedo,
a veces estoy triste.
Me piden que esté contento,
pero a veces es difícil.
Otras veces me enfado
y se me arruga la cara.
No creo que sea tan malo
expresar lo que me pasa.

A. Moreno

La leemos, intentamos repetirla y, posteriormente, propondremos realizar una escenificación de la misma, haciendo especial hincapié en la expresión mediante gestos de las diferentes emociones y sentimientos expresados en la poesía: miedo, tristeza, alegría, enfado,…

Finalmente, recordaremos y comentaremos entre todos en qué situaciones nos enfadamos, nos ponemos tristes, sentimos alegría, tenemos miedo,… Colocaremos el

cartel con la poesía en un lugar visible de la clase, que nos recordará siempre la importancia de expresar nuestros sentimientos y emociones.

Recursos: Cartel con la poesía.
Tiempo: Dos sesiones de 30 minutos. En la primera sesión, se presenta la poesía y se escenifica. En la segunda sesión, recordamos la poesía y expresamos ante los demás las diferentes situaciones con las que nos sentimos plenamente identificados.
Observaciones: En todo momento insistiremos en la importancia de expresar y comunicar los sentimientos y emociones experimentadas. Es importante aprovechar las ocasiones que se presentan en la vida cotidiana para recordar la poesía y su significado. De esta manera, y sin darse cuenta, los niños llegarán a recordarla y aplicarla en los casos necesarios.

¡Qué caras!

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Identificar emociones.

Desarrollo: Preguntamos al grupo qué creen ellos que son las emociones y libremente expresan su opinión. Vamos anotando en la pizarra con el fin de consensuar una definición (como referencia para nosotros, una emoción "es una respuesta de nuestro organismo ante un suceso determinado").

Les mostramos fotos de caras que expresan diferentes emociones, para comentar sobre ellas. Las básicas son: alegría, tristeza, vergüenza, miedo, sorpresa e ira. Mientras miramos las fotos, pensamos en las emociones que expresan. Preguntamos: ¿nosotros ponemos estas caras en ocasiones?, ¿cuándo?,… Hablamos de cómo nos sentimos cuando nos hacen un regalo, cuando hemos perdido un juguete que nos gusta mucho, etc.

Recursos: Fotos de caras mostrando las emociones básicas.
Tiempo: Entre 15 y 30 minutos.
Observaciones: En Educación Infantil se parte directamente de las fotos, se enseñan y se inicia el debate: ¿qué les ocurre a estas personas?, ¿qué os parece que sienten?, etc. Retomamos los comentarios y los dirigimos a las emociones básicas: alegría, tristeza, vergüenza, miedo, sorpresa e ira. Concretamos bien esas denominaciones y las utilizamos siempre que sea posible. A continuación de ver las fotos podemos imitar las caras de los personajes que allí aparecen.

Yo sé. Yo puedo

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Tener en cuenta los sentimientos propios y ajenos a la hora de actuar.

Desarrollo: Una de nuestras numerosas funciones como educadores consiste en enseñar a los niños a observarse, a conocerse, a ser conscientes de los propios sentimientos y,

también, a observar, conocer y descubrir los sentimientos de los demás. El conocimiento de sí mismo nos lleva al conocimiento de los demás, el autorrespeto nos lleva a respetar a los demás, el amor a sí mismo y la comprensión de uno mismo nos lleva a amar y comprender a los demás. El proceso de conocer nuestras propias motivaciones y sentimientos facilita, posteriormente, el conocimiento de las motivaciones y sentimientos de los otros, no siendo ajenos a ellos a la hora de actuar. El objetivo de esta actividad es ayudar a conocerse a sí mismo (capacidades y sentimientos personales) y, de acuerdo con esto, intentar actuar teniendo en cuenta los sentimientos de los otros: “Yo sé hacer…”. Por tanto, “Yo puedo hacer…” o “Yo puedo hacerlo… (de una determinada manera) para que el otro se sienta mejor”. Por ejemplo:

- Yo sé el color rojo. Yo puedo ayudarte a encontrar la pintura de ese color (conocimientos).
- Yo sé que estás solo. Yo puedo acercarme a ti, hablarte, escucharte (sentimientos).
-

Antes de iniciar la actividad, la maestra preparará un papel continuo con el nombre y, al lado, la foto, de cada uno de nuestros niños. En un primer momento, en gran grupo, comentaremos al alumnado que cada uno de nosotros aprende las cosas de diferente manera: algunos aprenden unas cosas antes y otros más tarde, unos aprenden algo en un momento determinado y otros no; pero esto no es indicador de nada. Lo más importante es tener en cuenta que todos los días y en todos los momentos aprendemos algo y, además, tenemos que ser conscientes de lo que ya sabemos y de que podemos aprender mucho más. Posteriormente, intentaremos que cada uno de nuestros alumnos complete la frase *“Yo sé…”*: ponerme la bata o el abrigo solo; tirarme por el tobogán; pedir el turno para poder hablar; compartir los juguetes; contar chistes y hacer reír; expresar lo que me pasa (sed, miedo, alegría, …); etc.

Cada una de las respuestas dadas por los niños la apuntaremos en un círculo verde, y entregaremos al niño tantos círculos como respuestas dadas. Intentaremos que todos los niños den una o varias respuestas. Al final, cada niño pegará los círculos verdes alrededor de su nombre y foto en el papel continuo.

En una segunda sesión, proponemos completar la frase *“Yo puedo …”*: ayudar a los demás a ponerse la bata, preguntarles por qué lloran, dejar mis cosas a los que no las tienen, recordar las normas a los que no las cumplen, compartir mis juguetes, escuchar a los demás,… Anotaremos las respuestas en círculos de color naranja. Para cada una de las respuestas dadas ofreceremos un círculo naranja y, posteriormente, los pegaremos en el papel continuo alrededor de su foto y nombre. En esta parte lo más importante es que los propios niños, reconociendo lo que ellos saben o sienten, sean conscientes de la situación de los demás e intenten actuar teniendo en cuenta los sentimientos ajenos.

Finalmente, en gran grupo, analizaremos y comentaremos el mural resultante, colocándolo en un lugar accesible para todos y teniéndolo como punto de referencia a la hora de actuar en la vida diaria.

Recursos: Papel continuo, cartulinas verdes y naranjas, y rotuladores.

Tiempo: Las dos primeras sesiones pueden ser de una hora, aproximadamente. La última sesión, de valoración y análisis de los resultados, puede ser más breve –45 minutos–.

Observaciones: Los círculos verdes y naranjas que entregaremos a cada niño, contendrán –de forma escrita– las respuestas dadas por cada uno de ellos. No hay que dar importancia a que tengan más o menos, sino al texto que contienen. En todo momento, es importante hacer especial hincapié en la idea de que tenemos que prestar atención a nuestros sentimientos, pero también a los de los demás, actuando de la forma más conveniente y adecuada para nosotros mismos y los otros.

Somos periodistas

Nivel: Educación Infantil y Primaria.

Objetivos: Ser consciente y prestar atención a los sentimientos de los demás.

Desarrollo: Tener en cuenta los sentimientos de los demás es una tarea bastante difícil, sobre todo en las primeras etapas educativas, que están caracterizadas por un gran egocentrismo; pero hay que tener en cuenta que esto está al alcance de los niños, aunque no les resulte nada fácil (hay que señalar que, en algunas ocasiones, esta tarea también resulta ardua y difícil para los adultos). Cuando un niño es consciente de sus sentimientos, puede pensar en los sentimientos de los demás y le resulta menos difícil ponerse en su lugar (empatía).

En una primera sesión, en gran grupo, comentamos al alumnado que vamos a ser periodistas y explicamos en qué consiste esta profesión, insistiendo en la idea de la importancia del respeto y valoración de todas las respuestas por igual. Entre todos decidimos las preguntas y situaciones que vamos a plantear y a quién:

- ¿Cuál es tu nombre completo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de la escuela?
- ¿Qué te gustaría ser de mayor?
- ¿Qué harías en estas situaciones?:
  –Tus abuelos te visitan este fin de semana, pero te han invitado a un cumpleaños.
  –Mamá está atendiendo a tu hermanito pequeño y te ha pedido que estés atento por si suena el teléfono. En ese momento, llama a la puerta un amigo para ir a jugar al parque.
  –Estás jugando en el ordenador, tu hermano quiere jugar a una cosa y tú a otra.
  –Has elegido el rincón de plástica para jugar, pero tu mejor amiga no puede porque está lleno.
  –Has compartido tus cuentos o juguetes con tu mejor amiga y ella no te los deja a ti, pero sí los presta a otros niños de clase.
- Ser periodista, ¿te parece fácil o difícil?

Una vez preparada la entrevista, hay que determinar la forma de llevarla a cabo. Los entrevistadores serán grupos de tres niños y cada equipo decidirá a quién va a realizar la entrevista: niños de Educación Infantil, niños mayores, profesores del colegio, padres, madres,…

Sería enriquecedor que los grupos de entrevistadores estuviesen formados por dos niños pequeños acompañados de un niño mayor que transcriba las respuestas obtenidas en la entrevista. Cuando todos hayan hecho de periodistas, tienen que exponer ante el grupo los resultados de su entrevista. Finalmente, en gran grupo, analizaremos y valoraremos las respuestas emitidas.

Con los alumnos más mayores podríamos finalizar la actividad comentando un proverbio indio: “No te atrevas a hablar de alguien hasta que hayas andado mil millas en sus mocasines”, que nos ayuda a imaginar qué sienten los demás en situaciones determinadas y a ponernos en su lugar antes de hablar y actuar.

Tiempo: Una sesión de una hora para preparar la entrevista y comentarla entre todos. Media hora para realizar la entrevista. Una sesión final de una hora para comentar y analizar las respuestas obtenidas.

Observaciones: En las situaciones propuestas, hay que hacer conscientes a los niños de que la forma correcta de actuar es aquella en la que no solo se tienen en cuenta nuestras motivaciones, sino que también hay que tener en cuenta los sentimientos y motivaciones de las otras personas. Lo más importante es reflexionar con el alumnado sobre la forma de pensar de los demás, sobre sus sentimientos, y hacerles comprender que es importante tener en cuenta nuestros sentimientos pero también los de los demás que, en algunas ocasiones, dejan de actuar teniendo en cuenta sus intereses o preferencias y priorizando los sentimientos de los otros.

Yo soy alguien muy especial

Nivel: Educación Infantil y Primaria.

Objetivos: Mejorar la autoestima. Pensar en características propias y de los demás que nos agradan.

Desarrollo: Realizamos descripciones orales de uno mismo, incidiendo en los aspectos positivos. A continuación, en un folio cada niño se describe a sí mismo por escrito. Después mejoran ese texto si es necesario (que se comprenda bien, que refleje aspectos positivos y que sean cuantos más mejor). Luego, lo pasan a limpio en un folio bonito con el título “*Yo soy alguien muy especial*” (diseñado para esta actividad). Ya tenemos la descripción individual realizada por cada uno de los niños.

Otro día describimos oralmente a nuestros compañeros, incidiendo en sus cualidades positivas. A continuación, cada niño elabora un escrito con un comentario o frase positiva de cada uno de sus compañeros. El maestro supervisa los escritos para mejorar los comentarios incorrectos, verificar que todos tienen comentarios positivos, si hay alguno no del todo positivo tal y como está expresado, etc. Una vez mejorado el texto, copiamos nuestro comentario en un folio, con el título: “*Mi amigo… es alguien muy especial*”. (Habrá un folio con el nombre de cada compañero, que irá pasando por las mesas para anotar nuestra frase sobre ese compañero en cuestión).

Finalmente cada uno se queda el documento elaborado por él y el que le han hecho sus compañeros. Hacemos copias y elaboramos un libro para clase con las fichas individuales y colectivas de todos.

Recursos: Folios de colores.
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Podemos pasar a limpio estos textos en el ordenador e imprimirlos. Supervisar los escritos es útil, porque el alumnado es a veces tan sincero que algunos comentarios pueden ser molestos. Hay que tener especial cuidado con niños que no reciban demasiados comentarios, ya que puede evidenciar que los alumnos no se conocen bien entre ellos. Todos tenemos muchas cosas positivas para que los demás aprecien: es cuestión de fijarse bien, reflexionar y ampliar nuestro punto de vista.

La actividad puede tratarse en tutoría o en una sesión de otra área. Lo más coherente sería incluir la tarea dentro del Plan de Convivencia del centro.

Ahora me siento…

Nivel: Educación Primaria.
Objetivo: Ser capaz de reconocer las emociones en sí mismo y expresarlas a los demás utilizando el vocabulario más adecuado.

Desarrollo: El planteamiento de esta actividad es similar al de la actividad titulada "Me duele" en esta misma sección, pero, teniendo en cuenta que vamos a aplicarla con alumnos más mayores, haremos especial hincapié en la utilización de una terminología más precisa y concreta con respecto a la expresión de nuestras emociones.

El material motivador, en este caso, van a ser unas tarjetas en las que están escritas distintas expresiones, concretamente adjetivos, que corresponden a las diferentes emociones. El vocabulario a manejar sería el siguiente:

– MIEDO: asustado-temeroso-aterrorizado.
– IRA: enfadado-enojado-furioso.
– SORPRESA: sorprendido-asombrado-desconcertado.
– AVERSIÓN: disgustado-desalentado-asqueado.
– TRISTEZA: triste-desconsolado-deprimido.
– ALEGRÍA: contento-eufórico-feliz.
– VERGÜENZA: ruborizado-avergonzado-con desazón.
– AMOR: cariñoso-amable-siento adoración.

El profesor elabora en la pizarra un cuadro de doble entrada:

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
MIEDO			
IRA			
SORPRESA			
AVERSIÓN			
TRISTEZA			
ALEGRÍA			
VERGÜENZA			
AMOR			

Comienza la actividad repartiendo a cada alumno una tarjeta, cuyo significado tenemos que averiguar buscando la palabra en el diccionario o consultando en Internet. Posteriormente, en gran grupo, presentamos ante los demás la palabra que nos ha correspondido y su significado, ubicándola dentro del cuadro en la emoción y nivel de intensidad correspondiente.

Finalmente, los alumnos, junto con su profesor, se sientan en el suelo formando un corro. El profesor comienza el juego diciendo: “Yo soy… y ahora me siento…” (eufórico, temeroso, triste, furioso,…). Cada alumno, por orden, continúa presentándose y diciendo cómo se siente en ese momento concreto. En esta fase, lo más importante es transmitir la idea de la importancia de saber cómo nos sentimos en cada momento, ponerle nombre a nuestras emociones, y poder expresarlo y comunicarlo a los demás. Y, por otra parte, tomar conciencia de que las emociones no tienen un carácter estable, sino que varían de forma continua.

Recursos: Tarjetas con palabras, diccionario, Internet.

Tiempo: Dos sesiones de una hora, aproximadamente. En la primera sesión, repartimos las tarjetas y presentamos el vocabulario. En la segunda sesión, recordamos el significado de las diferentes palabras y expresamos nuestras emociones.

Observaciones: La primera parte de esta actividad nos permite presentar y conocer el significado de las diferentes palabras, pero una vez conseguido esto, podemos llevar a la práctica la segunda parte de la actividad de forma habitual, asignándole un tiempo dentro de nuestra programación. De esta manera se facilita el manejo, utilización e incorporación del nuevo vocabulario a nuestra expresión espontánea y habitual. Desde el primer momento hay que evitar la utilización de los términos “bien” o “mal”.

También se pueden introducir algunas variantes: podemos realizar esta actividad por parejas, de modo que cada alumno sea el encargado de preguntarle al compañero: ¿cómo te sientes ahora? Además, se pueden introducir preguntas relacionadas con otras situaciones: ¿cómo te sientes cuando se pierde tu mascota/cuando te culpan de algo que no has hecho/te pierdes/…?

¿Qué sientes tú?

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Expresar las emociones que experimentamos ante una imagen y compararlas con las que sienten los demás.

Desarrollo: Las personas experimentamos diferentes emociones ante situaciones similares. A medida que nos conocemos, detectamos más diferencias en la forma de pensar, actuar y sentir de los demás. Mostramos una foto del estilo de las que se adjuntan arriba y, tras observarla en silencio durante 30 segundos, preguntamos: ¿qué emoción es la primera que os ha hecho vivir la foto? Se escriben en la pizarra las emociones y se anota el número de veces que aparecen. Se repite lo mismo con otras fotos. Se debate sobre estas cuestiones: ¿habéis sentido lo mismo con cada foto?, ¿tus emociones son mejores o peores que las de los demás?, ¿qué nos mueve a sentir?,…

Recursos: Fotos aportadas por el profesorado o el alumnado, u obtenidas de Internet.
Tiempo: Entre 15 y 30 minutos.
Observaciones: Intentaremos que todo el alumnado participe en el debate.

Esta actividad está adaptada a partir de algunas propuestas que pueden consultarse en Renom (2008).

¿Cómo reacciono yo? ¿Y tú?

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Identificar las reacciones que experimentamos ante determinadas emociones.

Desarrollo: Las emociones provocan diferentes reacciones en nuestro cuerpo: se acelera nuestra respiración, reímos, lloramos, etc. Cada persona reacciona de diferente manera en función de la experiencia vivida y de cómo valora la situación a la que se enfrenta. Tras reflexionar sobre lo anterior, presentamos una ficha al alumnado con un cuadro para cumplimentar, en el que escribirán varias formas de reaccionar ante emociones dadas. Por ejemplo: cuando siento alegría doy saltos, lloro, sonrío, me muevo,… Al terminar, ponemos en común las fichas de los alumnos. En la pizarra o mediante un ordenador y videoproyector, rellenamos el cuadro de la ficha con las aportaciones de la clase, anotando todas las reacciones a una emoción.

Después entablamos un debate: ¿reaccionamos siempre de la misma manera ante una emoción? –puedo llorar, sonreír,… –; ¿reaccionamos de la misma manera ante emociones diferentes? –puedo llorar cuando estoy alegre y triste–. Las demás personas, ¿reaccionan de manera similar a nosotros frente a la misma emoción? ¿Se parecen las reacciones de los demás a las mías? Tras esto, hablamos de lo legítimo que es emocionarse y experimentar cualquier emoción, pero también de lo adecuado o no de algunas de las reacciones que podemos experimentar. Algunas de estas reacciones sí son censurables, cuando perjudican al entorno o a otras personas.

Recursos: Cuadro de doble entrada para cumplimentar individualmente.

¿Qué siento?	¿Cómo reacciono?
Alegría	Saltar, llorar, sonreír, moverme,…
Ira	
Tristeza	
Miedo	
Vergüenza	
Sorpresa	

Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Previamente habremos trabajado otras actividades sobre emociones, de modo que el alumnado ya conozca bien las emociones básicas: alegría, tristeza, vergüenza, miedo, sorpresa e ira.

Esta actividad está adaptada a partir de algunas propuestas que pueden consultarse en Renom (2008).

¡Muchas gracias!... ¡De nada!

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Mejorar las habilidades sociales del alumnado. Acostumbrarse a dar las gracias de modo sistemático.

Desarrollo: Partimos de un vídeo o una pequeña dramatización, donde aparezca la habilidad de dar las gracias. Conversamos sobre todo lo que recibimos de los demás: regalos, alimento, cariño, educación, consuelo,…, así como acerca de la necesidad de estar agradecidos por todo eso. Preguntamos si recuerdan alguna situación en que hayan tenido que dar las gracias, y cómo se han sentido ellos y las personas a las que se han dirigido. Concretamos que para dar las gracias hay que tener en cuenta varios aspectos:

- Elegir el momento adecuado.
- Dirigirnos a la persona de modo directo y con amabilidad.
- Agradecerle su comportamiento, detalle o ayuda, siendo precisos y llamándola por su nombre –si la conocemos–.

En un folio o cuaderno, anotaremos durante la semana siguiente en qué ocasiones hemos dado las gracias. Al cabo de este tiempo, retomaremos el tema poniendo en común cuándo han utilizado la habilidad y cómo se han sentido.

Tiempo: Entre 30 y 45 minutos. Prever posteriormente alguna sesión para revisar cómo han llevado a la práctica esta tarea durante la semana.
Observaciones: 1) Con este esquema de trabajo, podemos trabajar otras habilidades como saludar, iniciar una conversación, etc. Estas actividades pueden tratarse en tutoría o en una sesión de cualquier área. Lo más coherente sería incluir la tarea dentro del Plan de Convivencia del centro. 2) Esta actividad sirve también para desarrollar la fortaleza nº 21: Gratitud.

La empatía

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Ponerse en el lugar de otra persona y expresar cómo se siente esta.

Desarrollo: Mostramos una foto semejante a la que adjuntamos aquí y, tras observarla en silencio durante 30 segundos, preguntamos: ¿qué crees que siente esa persona? ¿Puedes ponerte en su lugar? Debatimos sobre este tema, intentando que asuman las posturas de esas personas y manifiesten actitudes empáticas. Se repite lo mismo con otras fotos.

Recursos: Fotos aportadas por el profesorado o el alumnado, u obtenidas de Internet.
Tiempo: Entre 30 y 45 minutos.
Observaciones: Si es necesario, antes de hablar de los sentimientos de las personas, convendría describir la fotografía.

La chica invisible

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Ponerse en el lugar de la otra persona y empatizar con ella. Tener actitudes proactivas ante el acoso.

Desarrollo: Vemos el vídeo "La chica invisible" ubicado en la siguiente dirección web: convivencia.wordpress.com/category/5–videos–presen/vacosomaltrato/page/2/

Tras observarlo atentamente, iniciamos un debate en la clase. Describimos los hechos que se narran y luego nos centramos en los protagonistas: la chica "invisible", sus compañeros, otra joven que se sienta con la chica invisible,… También nos fijamos en sus comportamientos y en sus sentimientos (especialmente en los de la protagonista). Analizaremos atentamente el desenlace del vídeo, el acercamiento de la otra chica a la protagonista, el hecho de dirigirle la palabra y sus consecuencias. Después, podemos conversar sobre cómo nos sentiríamos si no nos eligen en los juegos, no nos invitan a un cumpleaños, etc., incidiendo en que necesitamos de los demás y si nos dan de lado nos sentimos muy tristes.

Recursos: El vídeo anterior u otros sobre la misma temática, que pueden encontrarse en: convivencia.wordpress.com
Tiempo: En torno a 45 minutos.
Observaciones: Hay que tener especial cuidado para no personalizar en este tema (podría ser que hubiese en la clase algún alumno con este perfil) y tratar el tema en general, pero siendo muy incisivos sobre los comportamientos de ignorar al compañero y también los de silenciar y apoyar las conductas de desprecio de los líderes. La actividad puede tratarse en tutoría o en una sesión de otra área, o realizarse cuando hemos detectado algún caso de alumno ignorado o como medida preventiva. Lo más coherente sería incluir la tarea dentro del Plan de Convivencia del centro.

¿Qué libro elegimos?

Nivel: Educación Primaria y Secundaria
Objetivos: Ponerse en la perspectiva del otro, tratando de sentir como él –empatía–. Mejorar las relaciones sociales en el grupo de clase.

Desarrollo: Proponemos la dramatización de una situación, para tomar una decisión hipotética: elegir el destino del viaje de estudios, un libro para leer en clase, una película para ver,… Parte de los alumnos actuarán como observadores y otros como actores. Las opciones a trabajar pueden ser muy variadas:

–Elegir un libro: de aventuras, de ciencia ficción, cómic, teatro, poesía,…
–Escoger una película: de acción, de miedo, romántica, documental,…
–Viajes: a la montaña, a la playa, a un parque temático, a una zona arqueológica,…
–Otras: actividades para la semana cultural, colaboraciones con una ONG,…

Elegimos una de las opciones y preparamos varias tarjetas, en las que anotaremos cada una de las posibilidades (por ejemplo, si vamos a trabajar sobre la opción de “escoger un libro”, haremos cinco tarjetas en las que escribiremos, respectivamente, “aventuras”, “ciencia ficción”, “cómic”, “teatro” y “poesía”). La maestra inicia la conversación: “Vamos a elegir un libro para leer en voz alta en clase y vamos a intentar ponernos de acuerdo todos. Cada uno va a proponer su opción a la clase, intentando exponer claramente sus argumentos y convencernos de que es la mejor opción”.

Los observadores se sitúan en círculo para observar el debate y los actores en el centro. Se reparten las tarjetas a los actores y empieza el debate, en el que cada uno debe defender la opción de libro de lectura que figura escrita en la tarjeta que le ha tocado. La maestra anima el debate intentando que todos opinen. Al final, pregunta a cada uno de los actores: ¿os habéis sentido acogidos y escuchados?, ¿habéis podido exponer vuestra opción con el tiempo y la atención suficientes?, ¿cómo os habéis sentido?, ¿cómo se sentirá el otro al escuchar vuestra opinión?,… Los observadores deben expresar cómo han visto que se ha desarrollado el debate: si todos estaban cómodos, si han argumentado bien, cuál es la opción que elegirían en función de estas argumentaciones,…

Para finalizar la actividad, destacaremos el papel del diálogo y de la escucha. Intentaremos llegar a la conclusión de que para comunicarse hay que ponerse en la piel del otro, y que las buenas relaciones son aquellas en las que se puede decir lo que se piensa sin ofender a nadie y comprendiendo los sentimientos que se pueden provocar en los demás.

Recursos: Tarjetas con las posibilidades de cada opción escritas.
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Estas actividades, en lugar de simulaciones, pueden ser reales y aprovecharlas para tomar decisiones que afecten a toda la clase, aumentando de ese modo la participación e implicación real del alumnado. Pueden realizarse en tutoría o en una sesión de otra área.

Mensajes positivos

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivo: Transmitir bienestar y felicidad a otras personas a través de mensajes positivos.

Desarrollo: La experiencia personal nos demuestra que una de las cosas que tiene un efecto sorprendente y beneficioso para los seres humanos, es enfrentarse a mensajes positivos dispuestos por el entorno en el que nos desenvolvemos habitualmente, así como también en otros contextos menos habituales. Sin pensarlo dos veces, nos lanzamos a leerlos y su efecto es inmediato: nos sentimos reconocidos, nos hacen sentir bien, nos transmiten alegría, producen felicidad,… Es un hábito muy saludable pero poco practicado. Con esta actividad pretendemos que los alumnos elaboren carteles con mensajes positivos, que se distribuirán y colocarán por el centro escolar.

En un primer momento, presentamos el vídeo "*Be happy*" (puede localizarse en YouTube: http://www.youtube.com/watch?v=SpbMt7ehgeo) y, tras la visualización del mismo, pedimos a los alumnos que comuniquen ante los demás las escenas con las que se sienten más identificados, así como también que sentimientos y emociones han experimentado tras la observación del mismo.

Posteriormente, y teniendo como base este vídeo, se pedirá a los alumnos que, por parejas, piensen frases o mensajes que, al ser leídos, produzcan un efecto positivo en las personas. Luego, en gran grupo, se expondrán los mensajes elaborados y se seleccionarán aquellos que van a ser plasmados en carteles, cuya decoración se dejará en manos de los autores. Una vez elaborados, se colocarán en distintos lugares del centro escolar. En vez de carteles también pueden quedar plasmados en grafitis.

Con todos los mensajes pensados por los alumnos, se puede elaborar un libro para la clase: "*Sé feliz*", en el que cada mensaje se ilustrará con una imagen o escena relacionada con el mismo.

Recursos: Materiales necesarios para escribir y elaborar carteles.
Tiempo: Dos sesiones de una hora, aproximadamente. En la primera sesión se visiona el vídeo, se comenta y, por parejas, se piensan los mensajes. En la segunda sesión, se ponen en común los mensajes elaborados, se seleccionan y se elaboran los carteles.
Observaciones: Lo importante es que los mensajes surjan de nuestros alumnos; por tanto, es importante mantener y respetar la autoría de los mismos. También sería interesante que en la elaboración de mensajes pudiesen participar las familias u otros miembros de la comunidad educativa.

La actividad puede trabajarse también en clase de Inglés, viendo el vídeo en este idioma en YouTube: http://www.youtube.com/watch?v=jm6QQ_mKdUM . Posteriormente, podemos trabajar el vocabulario y las expresiones que allí aparecen, y los carteles que elaborarán los alumnos serán en inglés.

Esta actividad puede servir también para trabajar las Fortalezas nº 9 –Vitalidad– y nº 22 –Esperanza–.

¿Cuál es mi emoción ahora?

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Ser más conscientes de nuestros propios sentimientos y emociones.

Desarrollo: Consideramos que esta actividad es preparatoria y fundamental para poder aumentar nuestra riqueza de vocabulario, así como para ser conscientes de diferentes matices a la hora de conocer nuestros propios sentimientos y emociones, y poder expresarlos de forma sincera ante los demás. Se trata de trabajar vocabulario y expresiones sobre las diferentes emociones, tanto positivas como negativas, de tal forma que haya expresiones que impliquen una graduación en la intensidad de las mismas.

Emociones	
Alegría	Contento
	Feliz
	Eufórico
Sorpresa	Sorprendido
	Asombrado
	Desconcertado
...	...

La riqueza en la expresión de nuestros sentimientos y emociones que se consigue con el desarrollo de esta actividad, debe complementarse con el entrenamiento en el uso de dichas expresiones, tanto en situaciones de juego de rol, como en momentos reales de la vida cotidiana de nuestros alumnos.

En gran grupo, proponemos que cada uno piense cuatro palabras que se refieran a sus emociones. Después intentamos agrupar todas las aportaciones en seis grupos de términos que, entre todos, veamos que están relacionados (alegría, felicidad, estar contento, sentirse a gusto, etc.). Con ellos elaboramos seis listas.

Dividimos la clase en seis grupos de trabajo, con el fin de que cada grupo analice las palabras recopiladas en una lista e intente buscar algunas nuevas que se refieran a la misma emoción y, posteriormente, las vayan ordenando según la intensidad que les otorguen. Para esto último, se les puede facilitar una ficha del tipo del gráfico anterior para que la vayan completando, empezando por la de menor intensidad. Puede facilitarles la comprensión si el gráfico que se les da tiene forma de pirámide.

Una vez completados los gráficos por los seis equipos, se realiza una puesta en común para comentar el contenido y, si se considera oportuno, ampliar con nuevas palabras, acordadas entre todos por su significado e intensidad. El trabajo final quedará expuesto en un lugar visible de la clase con el propósito de poder utilizar esta riqueza de vocabulario emocional como base para la realización de nuevas actividades.

Recursos: Fichas con el gráfico, pirámide, etc. Materiales para elaborar los pósters finales.

Tiempo: Una sesión de una hora, aproximadamente, para introducir el tema, dialogar sobre el mismo, recoger las aportaciones del alumnado y realizar el trabajo en pequeño grupo. Otra sesión de una hora para realizar la puesta en común y elaborar los pósters.

Virtud 4. JUSTICIA

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable

Fortaleza nº 13

Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]. Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él.

Esta fortaleza está muy relacionada con los contenidos de algunas asignaturas, principalmente Educación para la ciudadanía y los derechos humanos (6º de Primaria y 3º de E.S.O.), y Educación ético-cívica (4º de E.S.O.), pero también con la Religión y la Filosofía. Asimismo, puede ser objeto de tratamiento dentro del horario de Tutoría. No obstante, creemos que debería trabajarse de modo transversal cuando sea posible y, por supuesto, no esperar a 6º de Primaria o 3º de E.S.O. para abordar estos temas –cursos en los que, en Aragón, se imparte la asignatura de Educación para la ciudadanía–. Como se verá a continuación, hay actividades que pueden potenciar la fortaleza de Ciudadanía y que no se limitan al ámbito de las mencionadas materias del currículo.

Un segundo aspecto a tener en cuenta es que la fortaleza de Ciudadanía se halla muy relacionada con la Educación en valores democráticos, fundamentalmente con los siguientes: Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia, Educación intercultural, Educación para la igualdad entre hombres y mujeres, Educación ambiental, Educación del consumidor y Educación vial. Por tanto, desde el trabajo en torno a esta fortaleza podemos dar respuesta a un buen número de valores transversales del currículo.

El trabajo de la Ciudadanía se encuentra muy vinculado con lo que actualmente se denomina “Aprendizaje servicio”, una estrategia pedagógica que consiste en aprender mientras se actúa sobre necesidades reales del entorno, con el fin de mejorarlo. Algunas de las actividades que proponemos se basan en esta filosofía (puede encontrarse más información en: http://www.aprendizajeservicio.net).

Finalmente, no hay que perder de vista los grupos sociales básicos donde nuestros alumnos van a poner en juego la fortaleza de Ciudadanía: la familia, los amigos, el grupo clase, el barrio, la localidad,... Con esta perspectiva, proponemos a continuación un conjunto de actividades para trabajar en todos los contextos señalados.

El mensaje roto

Nivel: Educación Infantil.
Objetivo: Participar en actividades de gran grupo y procurar llevarlas a buen término.

Desarrollo: Es importante que los alumnos se den cuenta de la importancia de cumplir adecuadamente la función asignada dentro de un grupo de personas, para conseguir que la actividad salga adelante de forma satisfactoria. Además, estas actividades que nos permiten trabajar la dinámica de grupos conllevan un doble objetivo: 1) fortalecer las relaciones entre los miembros del grupo y, como consecuencia, lograr una mayor cohesión del mismo, y 2) potenciar el establecimiento de lazos afectivos entre el alumnado.

Todos los miembros del grupo clase se colocarán de pie, formando un tren, y el profesor será el último vagón. En un momento dado, el último pasajero (el profesor) le transmite al vagón de delante un mensaje a través del tacto, por ejemplo, acariciar la cabeza y dar dos palmadas en la espalda. El mensaje captado se transmite al vagón de delante, y así sucesivamente hasta llegar a la máquina del tren, al primer niño. Este debe expresar ante los demás el mensaje recibido y captado. Entonces, comprobamos si la información que ha llegado al maquinista es la que ha transmitido el último vagón. Si no es así, se preguntará a los niños: ¿qué ha pasado?, ¿dónde se ha roto el mensaje?

Posteriormente, se pide a cada uno de los vagones que exprese el mensaje que ha recibido y transmitido para averiguar, en la medida de lo posible, dónde se ha desvirtuado el mensaje a transmitir. Es importante hacer ver al grupo la importancia de cumplir bien nuestra función, para que la actividad grupal pueda llevarse a buen término.

Recursos: Recursos corporales.
Tiempo: El juego puede durar unos 15 minutos, aproximadamente. Puede repetirse dos o tres veces en una misma sesión y, sucesivamente, en sesiones posteriores.
Observaciones: Una variante de esta actividad puede consistir en transmitir mensajes verbales positivos al oído, en voz baja. En este caso, los niños se sentarán en el suelo formando un corro y la profesora se incluirá entre ellos para iniciar la actividad. A continuación se procederá del mismo modo que en la actividad anterior.

Las normas de clase

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Consensuar las normas generales de conducta para el grupo clase.

Desarrollo: Esta actividad es muy habitual en la práctica cotidiana del profesorado de Educación Infantil y Primaria, y conviene realizarla a comienzos de curso con el fin de que todo el grupo clase conozca, consensúe y respete las normas básicas que van a regir la convivencia diaria. Es fundamental que el alumnado sea protagonista y participe en la elaboración de las normas, pues esto facilita su implicación, la cohesión del grupo y el respeto por las reglas de conducta que ellos mismos han establecido y han

considerado justas. Dependiendo de la edad del alumnado, podemos establecer un proceso u otro para elaborar las normas de clase, pero en general los pasos a seguir pueden ser los siguientes:

1) Debate en asamblea: ¿qué vamos a hacer para convivir y aprender? ¿Necesitamos unas normas? ¿Qué normas deberíamos acordar y respetar entre todos?
2) Elaborar un listado de normas de clase, a partir de las aportaciones de los alumnos, que se van comentando y el profesor las escribe en la pizarra.
3) Revisar el listado. Seleccionar las normas más importantes y elaborar la lista definitiva.
4) Confeccionar un mural que sintetice las normas de clase y colocarlo en un lugar bien visible, para poder recordarlas y tenerlas presentes. Es deseable que el cartel lo hagamos entre todos, participando en su escritura la mayor parte del alumnado posible.

Las normas de clase deben cumplir las siguientes condiciones: que sean claras y concretas, que sean realistas y fáciles de cumplir, que sean justas y comprensibles, y que su número no sea excesivo.

Recursos: Cartulina de color o papel de embalar y rotuladores para confeccionar el cartel de las normas.

Tiempo: Un mínimo de una hora para debatir y consensuar las normas, y una hora en otra sesión posterior para elaborar el cartel. Estas actividades deberían realizarse preferentemente a comienzos de curso, durante la primera quincena.

Observaciones: 1) Además de las normas generales para el grupo clase, pueden elaborarse normas específicas para el trabajo cooperativo (ver orientaciones concretas en el documento del Anexo "Aprendizaje cooperativo"). 2) En lugar de hacer un listado general de normas de una vez, podemos aprovechar cuando surge un conflicto, reflexionar sobre el mismo y sobre nuestro comportamiento más adecuado para convivir mejor entre todos. Se redacta entonces la norma concreta para evitar ese conflicto y se escribe en el mural, y se van añadiendo las normas a medida que sean necesarias para la mejor convivencia en el aula.

Tú y yo

Nivel: Educación Primaria.

Objetivo: Favorecer y fomentar las relaciones entre los miembros del grupo clase, a través de la realización de actividades de dinámica de grupos.

Desarrollo: Se trata de realizar diferentes actividades de dinámica de grupos para iniciar, fomentar y fortalecer el desarrollo de relaciones entre los diferentes miembros del grupo clase. Gracias a estas actividades, conseguimos una mayor cohesión del grupo y favorecemos el establecimiento de lazos afectivos, limitados, en muchas ocasiones, por falta de iniciativa, por la lejanía que se siente hacia determinadas personas, o incluso por prejuicios concretos.

1ª. "**Dramatizaciones**". Comenzamos formando parejas de alumnos de modo aleatorio. Para ello, dividimos la clase en dos grupos con igual cantidad de participantes

en ambos, y les ubicamos en dos zonas diferentes del aula. El profesor asigna un número a cada uno de los miembros de los dos equipos, diciéndoselo al oído a cada alumno, sin que los demás lo escuchen. Después se forman las parejas, juntándose los niños de ambos equipos que tienen el mismo número. A continuación se pide a cada una de las parejas que escenifique una situación:

. Estáis en una fiesta de cumpleaños y no os conocéis.
. Estáis hablando por teléfono.
. Preparáis juntos una actividad.
. Vais juntos de compras.
. Os conocéis pero hace mucho tiempo que no os veis.
. …

Se trata de plantear diferentes situaciones en las que los niños tienen que actuar, unas veces con compañeros que conocen y con los que se sienten más cercanos y, en otras ocasiones, con niños con los cuales no han establecido muchos lazos afectivos. Este puede ser el inicio de una relación social más profunda y duradera. También servirá para darnos cuenta de la importancia que tiene tomar la iniciativa para desarrollar relaciones humanas satisfactorias. A veces, es importante hacer lo necesario para que las cosas sucedan y, posteriormente, comprobar los beneficios que comportan.

2ª. **“Nos hacemos favores”**. Otra manera de favorecer y fomentar las relaciones entre los miembros del grupo clase y hacer que surjan lazos afectivos entre ellos, es “haciendo favores”. Es una forma de transmitirnos alegría y bienestar, además de cohesionar y consolidar al grupo clase. En gran grupo, se propone una lluvia de ideas para descubrir cómo podemos ayudarnos unos a otros haciéndonos favores:

. Prestando una película.
. Ayudando a hacer un trabajo.
. Prestando algún objeto que nos gusta.
. Intercambiando algún libro.
. Acompañando a alguien que se siente solo.
. Cediendo el sitio que nos gusta.
. Peinando o vistiendo a alguien de un modo concreto.
. …

Se recogen todas las aportaciones en un mural y lo colocamos en un lugar visible de la clase. Esta actividad tendrá un carácter semanal y, a lo largo de la semana, cada alumno escribe en una tarjeta titulada “Oferta”, el favor que desea hacer y su nombre, y lo deposita en un buzón elaborado para tal fin. El día de la semana seleccionado por todos se abre el buzón, se van leyendo las ofertas y se deciden los destinatarios.

El tiempo establecido para la realización de la actividad vendrá determinado por el profesorado: un mes, un trimestre,…

Recursos: Cartulina y rotuladores para elaborar el cartel; buzón; tarjetas.
Tiempo: Para la primera actividad, dependerá del número de escenificaciones que podamos realizar en cada sesión de trabajo. Para la segunda actividad, una sesión de 45

minutos para explicar, preparar e iniciar la actividad y, posteriormente, un tiempo semanal de unos 15 minutos, aproximadamente.

Observaciones: En ambas actividades es importante realizar una valoración posterior, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

. Cómo me he sentido con mi compañero.
. Cosas que he descubierto que desconocía sobre él o ella.
. Puntos en común.
. Cómo me siento tras la realización de la misma.
. Beneficios para mí y para el grupo clase.
. Aspectos positivos y negativos que hemos encontrado.
. …

Un buen amigo

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos: Valorar la lealtad como una condición esencial de la amistad.

Desarrollo: Como motivación previa, preguntamos a los alumnos en qué creen que consiste ser leal o fiel a otra persona, y les pedimos que pongan ejemplos donde esto se pueda apreciar con claridad. Tras esta conversación, les planteamos que imaginen una situación en la que aparezca la lealtad y que escriban un breve relato sobre el tema (podría titularse "Un buen amigo").

Una vez escritos los relatos, en una segunda sesión, podemos solicitar al alumnado que los intercambien entre ellos, con el fin de que puedan leer al menos un par de los que han escrito otros compañeros. A continuación podemos entablar un diálogo en clase, pidiéndoles que expongan algunas conductas leales que han reflejado en sus escritos. Como conclusión final, podemos reflexionar entre todos acerca de las consecuencias que tiene en nuestra vida el hecho de ser leales o desleales.

Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una.

Observaciones: Para los alumnos más mayores, podemos añadir algunos elementos conflictivos al debate final, planteando cuestiones tales como: ¿es ético cometer una mala acción o un delito por mantenerse leal al grupo?, ¿la lealtad implica no denunciar una agresión que un compañero haya cometido contra mí o contra otros? (la "ley del silencio"),…

Aceptando a todos

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos: Detectar situaciones de marginación o rechazo de determinados alumnos, y proponer pautas para favorecer la aceptación de todos.

Desarrollo: En primer lugar, el profesorado debe tener un conocimiento previo de las relaciones que existen entre el alumnado del grupo clase. Para ampliar la información, podemos aplicar un cuestionario sociométrico, que nos permitirá detectar con exacti-

tud las atracciones y los rechazos entre alumnos, y especialmente nos aportará información sobre aquellos casos en los que existan alumnos marginados en nuestro grupo.

Una vez aplicado el cuestionario, el profesor analizará los datos obtenidos, que deberá guardar con la más absoluta confidencialidad, pensando especialmente en que aquellos alumnos que aparezcan como rechazados no resulten todavía más “etiquetados”. Lo que haremos a continuación será hablar con el grupo acerca de las situaciones de rechazo o marginación que pueden vivir algunos alumnos, en nuestra escuela, en el patio, e incluso en nuestra misma clase. Organizaremos el debate en torno a las siguientes ideas, pidiendo a nuestros alumnos que no se refieran a personas concretas, sino a situaciones en general:

–¿En qué situaciones hemos observado conductas de rechazo o marginación hacia algún compañero? (juegos en el patio, deportes, trabajo en equipo, momentos de ocio fuera del colegio, etc.).
–¿Qué podríamos hacer para integrar mejor a los compañeros que están más aislados?

Entre todos haremos una lista de actuaciones para integrar a los alumnos rechazados y, finalmente, les pediremos que intenten hacer algo positivo por algún compañero en concreto para que se sienta mejor acogido. Nos daremos una semana de plazo y, en una sesión posterior, revisaremos lo realizado. Para esta revisión, es mejor seguir manteniendo la confidencialidad, para lo cual sería recomendable utilizar un sencillo cuestionario, que cada alumno cumplimentará y solamente lo leerá el profesor, con dos preguntas muy concretas: 1) ¿has intentado hacer algo por integrar a alguien (y decir a quién), y 2) ¿has observado que alguien haya hecho lo mismo por ti (y quién ha sido)? A continuación, sin referirnos a nombres ni a hechos concretos, podemos abrir un debate preguntando a los alumnos cómo se han sentido ayudando a los demás o siendo ayudados, y si han observado cambios en el clima de relaciones de la clase.

Recursos: En los Anexos puede consultarse el documento titulado “Cuestionarios sociométricos”, en el que se explican las características de estas pruebas y cómo aplicarlas, y figuran varios modelos para trabajar con alumnos de 6 a 18 años (documento facilitado por el Ministerio de Educación y obtenido en la siguiente dirección: www.ite.educacion.es/w3/recursos2/convivencia_escolar/1_8.htm).

Tiempo. Hay que prever tres sesiones de trabajo: una para cumplimentar el cuestionario sociométrico, otra para debatir acerca de situaciones de marginación, y la última para la revisión de lo realizado durante la semana.

Observaciones: 1) Es difícil pretender que todos los alumnos sean aceptados por sus compañeros del mismo modo, sobre todo en aquellos casos de alumnos con conductas agresivas o que no propician el acercamiento de los demás. De todos modos, siempre es posible hacer algo para mejorar el clima del aula o, al menos, intentarlo. 2) Como complemento de esta actividad, remitimos a otras dos actividades incluidas dentro de la Fortaleza nº 5 –Perspectiva–: *Alumnos mediadores* y *Alumnos ayudantes*.

¡Seamos civilizados!

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Reflexionar acerca de nuestra conducta social y plantearse formas de actuación más beneficiosas para todos.

Desarrollo: En nuestra vida diaria nos vemos inmersos en gran variedad de situaciones sociales, que requieren comprender determinadas normas de conducta y poner algo de nuestra parte para que las cosas se desenvuelvan con normalidad. Podemos comenzar pensando con nuestros alumnos acerca de situaciones en las que, si actuamos con egoísmo y sin tener en cuenta a los demás, se producen consecuencias desagradables:

- En espectáculos públicos (cine, teatro, conciertos, deportes): respetar normas de conducta tales como la puntualidad, no hablar ni hacer ruidos durante determinados espectáculos, no comer ni beber si está prohibido,…
- En el autobús: cortesía respetando el turno al subir y bajar, no obstaculizar el paso y procurar pasar a la parte trasera del vehículo, ceder el asiento, cuidado con golpear a otros con nuestras mochilas, no empujar,…
- En situaciones de emergencia: ante un incendio u otra catástrofe en un espacio público, saber actuar con serenidad y respetando a los demás.

Tras reflexionar acerca de estas y otras situaciones, pediremos a los alumnos que, en pequeños grupos, diseñen y ensayen una pequeña dramatización sobre alguno de estos temas, ilustrando malas conductas que dan lugar a situaciones adversas. Para finalizar, podemos representar ante todos las dramatizaciones de los grupos, y hacer una reflexión final sobre la importancia de comportarse adecuadamente en nuestra vida social.

Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: 1) Una variación o actividad complementaria consistiría en analizar alguna noticia sobre un suceso trágico real (un incendio, un terremoto, una aglomeración de personas que haya producido lesiones o aplastamientos,…), y elaborar un plan de prevención para evitar que eso pueda repetirse en el futuro. 2) Podemos aprovechar las prácticas de simulacros de incendio que se realizan habitualmente en todos los centros educativos para trabajar más a fondo este tema.

Aprendizaje cooperativo

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Promover hábitos de cooperación en el alumnado.

Observaciones: Uno de los mejores recursos para desarrollar la fortaleza de Ciudadanía es la utilización de técnicas de aprendizaje cooperativo con el alumnado, que pueden aplicarse en todos los niveles educativos. El aprendizaje cooperativo abarca tres ámbitos: a) cohesión del grupo, para la creación de un clima de aula favorable a la cooperación; b) trabajo en equipo como contenido de enseñanza; c) trabajo en equipo como recurso para enseñar, utilizando el trabajo en equipos reducidos y estructuras cooperativas que favorecen la interacción y la ayuda. En los dos primeros casos, se trata de

enseñar al alumnado las nociones básicas y las estrategias para aprender cooperando, así como favorecer la cohesión del grupo clase, todo ello mediante dinámicas de grupo y recursos para organizar los equipos, planificar el trabajo grupal y enseñar las habilidades sociales necesarias. En el tercer caso –el aprendizaje cooperativo como metodología–, nos referimos a la aplicación de estructuras de trabajo cooperativas que nos permitan abordar los contenidos de las diversas asignaturas en el día a día.

Para que el aprendizaje cooperativo sea eficaz, es preciso llevarlo a cabo de un modo sistemático, trabajándolo con los alumnos de modo frecuente y no meramente ocasional. De este modo, conseguiremos crear hábitos de trabajo en el alumnado que van a facilitar su aprendizaje a lo largo de las distintas etapas educativas, y habremos logrado algo muy importante: no solo que aprendan, sino además que sean capaces de hacerlo colaborando entre ellos.

Recursos: En el documento de los Anexos “Aprendizaje cooperativo” se puede obtener más información acerca de los fundamentos de esta metodología, técnicas concretas, ejemplos de uso, etc.

Una familia más unida

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Valorar la importancia de la propia conducta dentro del grupo familiar.

Desarrollo: Esta actividad puede adaptarse a todos los niveles educativos, variando el tipo de preguntas que hagamos al alumnado. Se parte de una puesta en común, en la que preguntamos al grupo cuestiones tales como:

–Educación Infantil: ¿en qué cosas ayudo en casa? (me visto solo, colaboro poniendo la mesa, ordeno mis juguetes,…).

–Educación Primaria y Secundaria: ¿qué conductas mías favorecen la vida en familia?; ¿cuáles la dificultan?; ¿qué podría hacer para mejorar el clima familiar?

(Con los alumnos más pequeños, puede ser interesante realizar una dramatización simulando los roles de padres, hijos, hermanos, etc., en una situación concreta, y ver qué pasa cuando alguien no colabora).

Tras el debate, pensamos con todo el grupo acciones concretas que se pueden hacer para que la vida en familia funcione mejor, y cada alumno puede seleccionar una o dos y ponerlas en práctica durante un tiempo.

Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Como en otras actividades, será conveniente realizar alguna sesión de revisión para poner en común lo que cada alumno ha hecho en su familia respecto al propósito de mejora que él mismo se planteó.

Ciudadanos responsables

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Tomar conciencia de la repercusión de nuestra conducta individual en la calidad del medio ambiente.

Desarrollo: Mediante esta actividad podemos trabajar dos de los temas transversales de la Educación en Valores: Educación ambiental y Educación del consumidor. Con las necesarias adaptaciones, es posible trabajarla en cualquier nivel educativo. Como punto de partida, podemos traer a clase alguna noticia de actualidad sobre la problemática del medio ambiente y/o el consumismo desmesurado en nuestra sociedad. A continuación, abriremos un debate acerca de qué conductas de los seres humanos están deteriorando el medio ambiente y, posteriormente, haremos un listado de posibles acciones para proteger la naturaleza y ser consumidores responsables. Este coloquio con el grupo puede dar lugar a diversas actividades:

–Educación Infantil: individualmente o en pequeños grupos, realizar dibujos que ilustren conductas respetuosas con la naturaleza.

–Educación Primaria y Secundaria: iniciar una campaña de educación ambiental o de consumo responsable en la escuela. Se podría profundizar en el análisis de noticias actuales sobre estos temas, para diseñar posteriormente un decálogo de actuaciones cotidianas para proteger el planeta. Ese decálogo se podría difundir mediante carteles colocados en el centro educativo, charlas dirigidas a las familias o a otros alumnos, etc.

–Educación Secundaria: analizar una situación concreta relacionada con la contaminación y llevar a cabo una acción social para aportar soluciones. Por ejemplo: escribir una carta a diversas empresas para solicitarles que ayuden a disminuir el volumen de embalaje de sus productos, solicitar al Ayuntamiento la colocación de contenedores de reciclaje en el barrio, etc.

Recursos: Noticias de actualidad sobre temas de medio ambiente y consumo.
Tiempo: Una hora o tal vez más, dependiendo de las actividades posteriores que se decida realizar.

Todos participamos

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Hacer partícipes de una actividad positiva a todos los miembros de la comunidad educativa.

Desarrollo: Una de nuestras tareas como educadores consiste en hacer partícipes de nuestras actividades a todos los miembros de la comunidad educativa, ya que todos estamos implicados en una misma tarea: la educación de nuestros niños y jóvenes. Para ello, es necesario que todos intentemos crear un clima y un ambiente de disfrute, alegría y felicidad. Además, es conveniente que el alumnado vea que existe una continuidad entre lo que hacen en la escuela y lo que hacen en casa, y que todas las perso-

nas responsables de su educación trabajamos de una forma conjunta y siguiendo unas directrices comunes. Este es el objetivo que perseguimos con la realización de esta actividad, además de transmitir a todos los miembros de nuestra comunidad educativa la importancia de *ser feliz*.

La realización de esta actividad consta de dos partes:

1ª) En un primer momento, a nivel de clase, se aborda con el grupo la importancia de ser felices: si somos o no felices, qué es para cada uno de nosotros ser feliz, qué cosas nos hacen felices, qué cosas hacen felices a los demás, que podemos hacer para ser más felices (nosotros y los demás),… Posteriormente, les mostramos imágenes o fotografías de personas famosas, para que ellos vaticinen si son felices o no y por qué (esto nos ayudará a ser conscientes de que la felicidad no viene desencadenada por el éxito o por los bienes materiales).

En un segundo momento y mediante una lluvia de ideas, pedimos a nuestros chicos que expresen, mediante frases o mensajes cortos, cómo podemos ser felices y ayudar a los demás para que también lo sean. Con todas las aportaciones, elaboramos un mural que quedará expuesto en un lugar visible de la clase.

2ª) Una vez que los alumnos han tomado contacto con el tema que nos ocupa, se trata de aprovechar una actividad general del centro, por ejemplo, el “Día de la Paz”. A cada alumno, a los profesores, a las familias, y a todos los miembros de la comunidad educativa, se les entrega un papel recortado en forma de pluma, en la cual tienen que escribir un mensaje positivo que nos ayude a ser felices, y decorarla, dejando el mensaje visible para todos. Todas las “plumas”, con sus correspondientes mensajes y decoradas libremente, servirán para componer una paloma gigante que se expondrá en un lugar visible del centro escolar, para que todos los miembros de la comunidad educativa puedan colocar las plumas elaboradas.

La realización de esta actividad nos permite, por un lado, valorar la importancia de elaborar mensajes positivos que nos ayuden a ser felices (los mensajes expuestos nos ayudarán a ser conscientes de esto) y, por otro lado, hacer partícipes de esta actividad a todos los miembros de la comunidad educativa, aspecto imprescindible para favorecer una vida en comunidad saludable.

Recursos: Papeles recortados con forma de plumas, materiales para escribir y decorar, y mural con una paloma gigante.

Tiempo: Una sesión de una hora, aproximadamente, para introducir el tema y elaborar el mural que recoja todas las aportaciones. La decoración y la escritura del mensaje en la pluma se realizarán en casa.

Observaciones: Esta actividad es conveniente realizarla a nivel de centro, implicándose en la realización de la misma todos los miembros de la comunidad educativa: profesores y alumnos de todos los niveles, monitores de comedor, personal de cocina, personal de administración y servicios, así como también las familias. Por tanto, es necesaria una labor de divulgación e información de la actividad para que llegue a todos los ámbitos.

Esta actividad puede servir también para trabajar las fortalezas nº 22 –Esperanza– y nº 24 –Espiritualidad–, ya que estamos potenciando el optimismo y, al mismo tiempo, nos planteamos cuestiones que nos ayudan a buscar sentido en nuestra vida.

Educación vial

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Adoptar conductas responsables como peatones o conductores para prevenir accidentes viales.

Desarrollo: La educación vial es un contenido transversal de la Educación en Valores y, por tanto, hay que tener en cuenta su tratamiento aprovechando determinados contenidos que aparecen en las diversas áreas (Conocimiento del Medio natural, social y cultural, Educación para la Ciudadanía, Educación Física,…). En algunas localidades, existen programas de educación vial promovidos desde la Dirección General de Tráfico y que cuentan con la colaboración de la Policía Municipal, por lo que resulta interesante poder utilizar todos estos recursos. Señalaremos a continuación algunos sencillos ejemplos de actividades que pueden realizarse en las distintas etapas educativas:

–Educación Infantil: tras haber dedicado algunas sesiones a trabajar en clase las normas básicas de la educación vial, el significado de las señales de tráfico, los semáforos, etc., organizaremos en el patio un circuito para poner en práctica todo esto. Podemos contar con varios triciclos prestados por las familias para usar durante unos días. En el circuito, los alumnos representarán varios papeles, que pueden ir rotando: conductores de triciclos, peatones, guardias de tráfico, señales y semáforos (algunos alumnos hacen de porteadores de señales de tráfico y semáforos confeccionados previamente en clase),…

–Educación Primaria: acompañados de agentes de la Policía Municipal, los alumnos pueden salir a la calle en pequeños grupos, con las debidas precauciones necesarias y vistiendo chalecos reflectantes, para observar lo que sucede en un paso de peatones, y colaborar con los agentes dirigiendo el tráfico y facilitando el cruce de peatones.

–Educación Secundaria: haremos un análisis de malas conductas viales, y para ello se puede utilizar la técnica de trabajo cooperativo del rompecabezas, combinando "grupos de base" con "grupos de expertos". Por ejemplo, para un grupo de 30 alumnos, formaremos 6 grupos de 5 expertos; dos de estos equipos se especializan en analizar malas conductas de peatones, otros dos grupos se dedican a analizar conductas de ciclistas y motoristas, y los dos grupos restantes hacen lo mismo con conductores de automóvil. Estos equipos elaborarán un listado de conductas peligrosas y propondrán medidas para prevenir accidentes.

A continuación, los expertos vuelven a sus grupos de base (estos son grupos más o menos estables que utilizamos habitualmente para trabajar cooperativamente), de modo que en cada grupo base habrá alumnos que han trabajado en todos los grupos de expertos. El trabajo final de los grupos de base consistirá en diseñar un anuncio de seguridad vial para prevenir accidentes, que incluya recomendaciones para todos

los roles analizados (peatones, ciclistas, motoristas y automovilistas). Este anuncio puede diseñarse simplemente redactando varios mensajes sobre el tema, o bien podría hacerse más elaborado, realizando un montaje en PowerPoint combinando imágenes y eslóganes alusivos.

Recursos: Policía Municipal. Triciclos. Diversos recursos elaborados desde la Dirección General de Tráfico (algunos pueden descargarse en: www.dgt.es/educacionvial).
Tiempo: Podemos dedicar una o más sesiones, dependiendo del tipo de actividad, pero siempre teniendo en cuenta el carácter transversal de este tema y que su tratamiento no se limita a meras actividades puntuales.

Hago más mío mi entorno

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria
Objetivos: Trabajar dentro de un equipo de personas con el fin de mejorar nuestro entorno, para poder sentirnos más satisfechos e integrados con él.

Desarrollo: Nuestro entorno (barrio, escuela, parque,…) forma parte de nosotros, es algo inherente a nuestra vida; por tanto, tenemos que sentirlo, vivirlo y modificarlo para sentirnos parte de él. Nuestra actuación en el mismo nos ayudará a sentirlo como “algo nuestro, algo que nos pertenece y que es capaz de proporcionarnos felicidad”.

En un primer momento, en gran grupo, planteamos una lluvia de ideas, para que nuestros alumnos realicen diferentes aportaciones sobre intervenciones que podríamos hacer en el barrio para mejorarlo: decorar paredes o muros (grafiti), elaborar esculturas para alguna calle o parque, sugerir el nombre de un parque o calle, elaborar la portada del programa de fiestas, colaborar en la decoración de residencias de la tercera edad,… Hacemos un listado en el que recogemos todas las aportaciones de nuestros chicos y, posteriormente, en pequeño grupo, les animamos a hacer un boceto, plasmando en el papel sus ideas. Cada grupo de trabajo selecciona y “crea” (la acción de crear entendida en el sentido de pensar más imaginar) la intervención a realizar.

En una segunda sesión, se realiza una puesta en común del trabajo elaborado: cada equipo presenta al grupo clase el boceto realizado. Una vez presentadas las diferentes intervenciones y siguiendo un proceso democrático, se decidirá entre todos el proyecto de trabajo a realizar: grafiti, escultura, portada del programa de fiestas, nombre de un parque o calle,… A continuación, se decidirá entre todos la forma de iniciar y continuar el proyecto de trabajo, los materiales a utilizar, el reparto de tareas, etc., puesto que es un trabajo de grupo y es necesario respetar las aportaciones de los diferentes miembros.

Una vez terminado nuestro proyecto, sería muy importante darle la difusión merecida: primero, presentándolo a los diferentes miembros de la comunidad educativa (alumnos, padres,…) y, en segundo lugar, en los diferentes medios de comunicación (en el periódico del colegio, en alguna emisora de radio, en algún periódico local, colgarlo en Internet,…).

Tiempo: Esta actividad conlleva diferentes sesiones de trabajo, cada una de 50 o 60 minutos, aproximadamente:

1º. Propuestas de trabajo y elaboración de bocetos.
2º. Presentación de los bocetos elaborados y elección del proyecto de trabajo.
3º. Organización: materiales a utilizar, reparto de tareas,…
4º. Fase de elaboración.
5º. Presentación del trabajo realizado y difusión del mismo.

Observaciones: Para realizar este tipo de actividades (intervenciones en el entorno), es importante contar con la aprobación y colaboración de las entidades y asociaciones locales. El profesorado se pondrá en contacto con las asociaciones implicadas y se coordinará con ellas, concretando las posibles actuaciones antes de proponerlas al alumnado.

Ayudo en mi barrio

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria

Objetivos: Enriquecer la colaboración, como ciudadanos, entre las personas que forman parte de diferentes instituciones del barrio.

Desarrollo: A nivel educativo nos parece muy importante que nuestros alumnos sean personas responsables desde un punto de vista social, siendo capaces de asumir de forma positiva la realización de tareas que no conllevan un beneficio personal, sino que tienen como finalidad mejorar la calidad de vida de otras personas de nuestro entorno. Se trataría de realizar actividades y proyectos de trabajo fomentando la colaboración entre los alumnos del colegio y personas pertenecientes a otras entidades del barrio, por ejemplo, personas de la tercera edad, ayuntamiento, comerciantes,... Dichos proyectos serán decididos por aquellos a quienes vayamos a dirigir nuestra intervención. Además se trabajará siguiendo los principios de la metodología del "Aprendizaje cooperativo".

Como motivación inicial, se les dice a los alumnos que vamos a poner en marcha la campaña *"Ayudo en mi barrio"*, y se elabora un cartel para la clase, en el área de Educación Plástica, para tal fin. Posteriormente se trabaja con la información y los conocimientos previos de todos los niños acerca de su barrio: qué servicios tiene, dónde se encuentran ubicados, cómo podemos contactar con ellos, etc. Se anotan todas estas aportaciones y se acuerdan cuatro lugares; por ejemplo: una residencia de personas mayores, una tienda, el centro de salud y el ayuntamiento. Seguidamente los niños se distribuyen en varios grupos, según sus intereses personales, con el fin de dirigirse a dichos lugares.

En la sesión siguiente, entre todos, se elabora un protocolo de actuación que incluirá: persona responsable de la entidad, forma de presentación de nuestro grupo, ámbitos de posible colaboración, disponibilidad nuestra,... Con toda la información recogida, se hace una puesta en común en la clase, se decide el proyecto a realizar y posteriormente se pone en práctica.

Como fase final, se hace una valoración conjunta de la puesta en práctica y desarrollo del proyecto llevado a cabo, de los objetivos alcanzados y de las posibles mejo-

ras y formas de colaboración futuras. En esta valoración, se resaltarán los aspectos de satisfacción personal como consecuencia de ayudar a otros a mejorar su calidad de vida.

Tiempo: Esta actividad conlleva diferentes sesiones de trabajo, cada una de 50 o 60 minutos, aproximadamente, y su número dependerá de los proyectos y objetivos planteados.

Observaciones: Para realizar este tipo de proyectos, como en la actividad anterior, es importante contar con la aprobación y colaboración de las entidades y asociaciones locales, intentando seguir una línea de trabajo conjunta y coordinada.

Recuperar la vegetación de la zona

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Objetivo: Desarrollar la responsabilidad social trabajando para el bien de la comunidad, cumpliendo las tareas asignadas dentro de un grupo.

Desarrollo: En esta actividad, proponemos llevar a cabo un plan de actuación conjunta entre el centro escolar, el Ayuntamiento y otras instituciones de la zona. Podríamos realizar la actividad conjuntamente entre un Colegio y una Escuela Municipal de Jardinería, o entre un Colegio y un Instituto de Educación Secundaria, etc. El objetivo de nuestro plan de actuación es reforestar una zona cercana a nuestra localidad, con la colaboración de todos.

En primer lugar, se propone al alumnado de ambos centros la participación, características, objetivos, etc., de esta actividad, para fomentar su motivación en la realización de la misma. Se elabora un plan de trabajo concretando actividades, tiempos, espacios, materiales y asignación de responsabilidades para cada uno de los participantes.

Se partirá de un trabajo previo en el aula sobre la flora de la zona y sus características, que puede ser un contenido de las áreas de área de Conocimiento del Entorno (Educación Infantil), Conocimiento del Medio natural, social y cultural (Educación Primaria) o de las áreas de Ciencias en ESO y Bachillerato. Para iniciar la actividad, proponemos una visita de los alumnos de una de las instituciones a la otra, en la que deberán elaborar un plan de bienvenida con varias actividades, para enseñar el centro y compartir materiales y espacios, con el fin de favorecer el conocimiento inicial de los alumnos y la convivencia. En un segundo momento, se realizará la visita en sentido contrario. Con esta actividad inicial se fomentará el conocimiento mutuo, que facilitará la realización del trabajo posterior.

Para trabajar conjuntamente en el día de la plantación, se recomienda formar parejas con alumnos de ambos centros y, con las plantas asignadas, empezar la repoblación forestal de una zona que previamente se ha podido acordar con el Ayuntamiento de la localidad. Se puede invitar a las familias y autoridades locales. Después de plantar, todos los alumnos y los adultos pueden compartir un rato de almuerzo y diversión. Finalmente, se llevará a cabo un seguimiento del desarrollo de la plantación.

Esta actividad puede completarse con una jornada de convivencia a final de curso entre todos los alumnos, para realizar una valoración de la experiencia y comprobar la eficacia y resultado de nuestro proyecto, así como la satisfacción personal proporcionada a cada uno de los participantes.

Recursos: Terreno municipal y plantas.
Tiempo: Varias sesiones a lo largo del curso, en función de las necesidades y objetivos del proyecto.
Observaciones: Sería muy positivo que esta actividad de repoblación forestal tuviera continuidad en años sucesivos, así como también la realización de otras actividades de forma conjunta entre los alumnos de ambos centros, que favorezcan el mantenimiento y mejora de las relaciones ya iniciadas.

Maratón de cuentos

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Organizar actividades que faciliten y promuevan la participación de todos los miembros de la comunidad educativa en proyectos creativos.

Desarrollo: El centro escolar incluye, en su planificación, actividades que permitan y favorezcan la participación de los diferentes miembros de la comunidad educativa. Con las aportaciones de todos, sin duda, la acción educativa se verá enriquecida y, además, servirá para establecer unos vínculos que favorezcan las relaciones personales y sociales entre los diferentes colectivos. Esta participación y colaboración podemos incluirla dentro de la programación diaria (talleres, colaboraciones puntuales,…), así como también en el marco de una fiesta especial (Semana Cultural, Carnaval, fiesta de cumpleaños,…).

La actividad que describimos a continuación se llevaría a cabo dentro de la "Semana Cultural" o bien para conmemorar el "Día del Libro". Se propone la realización de un *Maratón de Cuentos*, de tal manera que, al mismo tiempo y en diferentes espacios del centro, todo el alumnado del colegio participa en la audición de un cuento. Para llevar a cabo este maratón, se solicita la colaboración y participación de los diferentes miembros de la comunidad educativa: padres, abuelos, antiguos alumnos, monitores de comedor, Asociación de Madres y Padres, antiguos padres y madres,…, con el único objetivo de que nuestros alumnos pasen un tiempo deleitándose de algo tan maravilloso como son los cuentos. Se admiten todo tipo de relatos: cuentos tradicionales, cuentos de transmisión oral, cuentos fantásticos, cuentos rimados,…

La actividad se organiza a lo largo de un periodo de tiempo que permita, al menos, la narración de dos o tres cuentos seguidos: una sesión completa de mañana o tarde. Lo ideal es que se formen grupos internivelares, interciclos e interetapas, con todo el alumnado del centro, de tal manera que en un mismo grupo haya alumnos de diferentes y variadas edades. Cada grupo iniciará el maratón en un espacio concreto y tendrá un recorrido predeterminado, de modo que en cada nuevo espacio se escuchará un nuevo cuento, hasta finalizar el itinerario. Los cuentacuentos irán rotando por los diferentes espacios o pueden mantenerse en una misma ubicación. El resultado es suma-

mente satisfactorio, tanto para el alumnado como para los cuentacuentos: una experiencia que les permite vivir y disfrutar momentos inolvidables y maravillosos.

Recursos: Cuentos.

Tiempo: Una tarde o una sesión de hora y media, de tal manera que a cada cuento se le pueda asignar un tiempo de 20 minutos, aproximadamente, y podamos contar con el tiempo necesario para facilitar la rotación.

Observaciones: Se puede ampliar la actividad con la colaboración y participación de otros miembros del barrio o la localidad donde está ubicado el centro educativo (personas del barrio, comisión de cultura, personal de la biblioteca municipal, corporación municipal, etc.). También se pueden utilizar otros formatos: canciones, poesías, libros de imágenes, etc.

Fortaleza nº 14

Sentido de la justicia. Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los otros; dar a todo el mundo las mismas oportunidades.

Para trabajar esta fortaleza en el aula, sirven las mismas consideraciones que efectuamos al hablar de la fortaleza nº 13; al igual que en aquel caso, el Sentido de la justicia puede abordarse a partir de los contenidos de algunas asignaturas (Educación para la ciudadanía y los derechos humanos, Educación ético-cívica, Religión, Filosofía, Conocimiento del Medio natural, social y cultural, Ciencias Sociales, etc.), además de poder trabajarse dentro del horario de Tutoría. También tiene una fuerte relación con la Educación en valores democráticos, destacando los siguientes: Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia, Educación intercultural, Educación para la igualdad entre hombres y mujeres y Educación del consumidor.

El concepto de “justicia” implica trabajar para que todos tengamos los mismos derechos y una vida digna. Tiene una vertiente positiva –luchar por unos derechos equitativos para todos–, pero también otra vertiente sancionadora: “hacer justicia”, castigando las conductas que van en contra del interés común. En las actividades que proponemos a continuación incidiremos en la primera de esas vertientes, y teniendo en cuenta además que el Sentido de la justicia puede trabajarse local y globalmente: podemos fomentar acciones dirigidas al entorno próximo, así como ampliar nuestros horizontes y abordar la necesidad de justicia a nivel planetario. Es, por tanto, una buena excusa para tomar conciencia de que la realidad global del mundo no coincide con la abundancia y bienestar que solemos disfrutar en nuestro entorno inmediato, sino que existen millones de personas que sufren desigualdades e injusticias a diario. Al mismo tiempo, podemos reflexionar sobre qué podemos hacer al respecto y cómo aportar nuestra ayuda: aunque

nuestra labor individual nos parezca insignificante, sumada a los esfuerzos de otros, puede conducir a grandes resultados.

El león y el ratón

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Aceptar a los demás compañeros. Valorar a todos por igual, sin sentirse superior o inferior a los demás.

Desarrollo: Contaremos en clase el conocido cuento de "El león y el ratón", en el que aquel comienza burlándose del roedor, considerándole poco valioso por su pequeño tamaño, pero finalmente es el ratón quien salvará al león, gracias a sus poderosos dientes que son capaces de roer la red en la que había caído atrapado el gran felino. Comentaremos con los niños la moraleja del cuento: todos somos importantes y podemos ser útiles de algún modo. Podemos pedirles que piensen en situaciones en que les han rechazado para hacer algo porque son pequeños, no tienen suficiente fuerza, etc., y recordar cómo se han sentido. Finalmente, elaboraremos entre todos un lema que nos ayude a recordar que todos tenemos cualidades importante que ofrecer a los demás, lo escribiremos en un cartel y lo colocaremos en un lugar visible del aula.

Recursos: Cuento "El león y el ratón". Cartulina o papel de color para confeccionar un cartel con el lema.
Tiempo: En torno a 30 minutos para contar el cuento y debatir acerca de él. El cartel lo podemos confeccionar en un momento posterior, aprovechando cuando los alumnos trabajan individualmente: a partir de un diseño que les daremos ya preparado, les pediremos que vayan pintando e ilustrando el cartel, pasándolo por todos los grupos en diversos momentos.

Acoger a todos y ser justos en los juegos

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Valorar a todos por igual, sin sentirse superior o inferior a los demás. Establecer normas equitativas en los juegos.

Desarrollo: Esta actividad puede ser una buena continuación de la anterior. Para que las reflexiones que allí realizamos no se queden en algo puramente teórico, vamos a aplicarlas en un ámbito muy concreto: los juegos (en el recreo, en clase de Psicomotricidad, etc.). Daremos a los alumnos dos consignas, que se comprometerán a llevar a cabo durante los próximos días:

1) Igual que en el caso del león y el ratón, no vamos a menospreciar a nadie porque sea más pequeño, menos fuerte, menos ágil, etc., sino que vamos a procurar aceptar a todos en los juegos y darles las mismas oportunidades.

2) Para que los juegos sean equitativos, estableceremos el compromiso de que haya cambios de roles: unos “la pagan” una vez y luego se turnan, unos hacen de perseguidores y luego de perseguidos, etc.

A lo largo de un mínimo de dos semanas, iremos revisando el cumplimiento de estas dos normas, a partir de los comentarios de los niños acerca de los juegos en los que participan. Posteriormente, podemos revisar ocasionalmente cómo se está llevando a cabo esto.

Tiempo: 15 o 20 minutos para comentar el tema en asamblea y plantear la propuesta a aplicar en los juegos a lo largo de los próximos días. Durante las dos próximas semanas, momentos puntuales para comentar en la asamblea si se están aplicando en los juegos los compromisos establecidos. Posteriormente, prever algunos momentos de revisión en asamblea, con un carácter menos sistemático, pero sin olvidar el tema.

Páginas Amarillas

Nivel: 1º y 2º ciclo de Educación Primaria.
Objetivos: Potenciar la autoestima del alumnado. Valorar a todos por igual, sin sentirse superior o inferior a los demás.

Desarrollo: Esta actividad ha sido adaptada por Pujolàs (2008) a partir de una propuesta de S. Kagan, y está más explicada en el documento de los Anexos titulado “Aprendizaje cooperativo” (págs. 20-25). Consiste en elaborar una especie de “Guía de Servicios” del aula, con el fin de que podamos apreciar que todos tenemos algo que aportar a los demás, y que nadie puede considerarse superior a los demás, sino que todos tenemos cualidades en las que podemos destacar. Cada alumno debe reflexionar individualmente acerca de cuestiones tales como: ¿en qué soy bueno?, ¿qué puedo enseñar a los compañeros?, ¿en qué puedo ayudar?, ¿qué puedo ofrecer a mi clase?,…

A continuación, cada uno tiene que redactar un anuncio sobre algún servicio que puede aportar a sus compañeros (pueden verse algunos ejemplos en el documento de los Anexos que hemos comentado). El esquema que utilizarán será el siguiente:

–Título del servicio que ofrezco.
–Breve descripción de este servicio.
–Un pequeño dibujo o ilustración.
–Nombre y apellidos del alumno que ofrece el servicio.

Una vez que tengamos todos los anuncios redactados, los ordenaremos alfabéticamente y confeccionaremos con ellos una Guía de Servicios o “Páginas Amarillas” de la clase. Posteriormente, cuando surjan ocasiones en el aula, el profesorado podrá solicitar que los alumnos pongan en práctica los servicios que se ofrecen en la guía.

Recursos: “Páginas Amarillas” elaboradas por todo el grupo de alumnos.
Tiempo: Una sesión de una hora para elaborar los anuncios individuales. Prever alguna sesión posterior para confeccionar la guía general de servicios y explicar a los alumnos su utilización.

Observaciones: 1) Si notamos que algunos alumnos se quedan “bloqueados” y no se les ocurre nada que ofrecer a los demás, podemos ayudarles sugiriéndoles temas y poniendo de relieve las cualidades que poseen y de las que tal vez no son conscientes. 2) Los anuncios podrían realizarse también por equipos de dos, tres o más alumnos, pensando en habilidades comunes que cada grupo puede ofrecer.

El juego de las etiquetas

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Valorar las consecuencias del "etiquetaje" de las personas. Aprender a ser más objetivos al tratar a los demás, sin dejarnos llevar por nuestros prejuicios.

Desarrollo. Explicamos a los alumnos las normas del juego: vamos a simular entre todos una situación de interacción social (por ejemplo, una reunión para preparar una fiesta de Carnaval). Con el fin de centrar mejor la atención de todos, seleccionaremos a un grupo de ocho voluntarios, y el resto de los alumnos actuarán como observadores. La profesora va a pegar sobre la frente de los voluntarios una etiqueta en la que figura escrito el rol que el grupo le va a asignar: experta, responsable, gracioso, pesimista, vago, incompetente, agresiva, sumiso,... Cada uno puede ver las etiquetas de los demás, pero no debe saber qué pone en la suya. Cuando nos dirijamos verbalmente a alguien, procuraremos actuar teniendo en cuenta el rol que lleva escrito en su etiqueta. ¡Atención!: se procurará no nombrar en ningún caso la palabra escrita en dichas etiquetas, para evitar que se descubra cuál es el propio rol de cada persona.

Tras el juego, se realizará una puesta en común, en la que pueden tratarse varias cuestiones:

- Que cada persona intente identificar el rol que se le ha asignado, basándose en las interacciones que ha tenido durante el juego.
- Valorar cómo se ha sentido cada persona durante el juego.
- Los observadores pueden aportar sus impresiones.
- Intentar llegar entre todos a una o más conclusiones.

Se trataría, al final, de llegar a comprender cómo en nuestras relaciones sociales solemos clasificar a las personas mediante estereotipos, y cómo este etiquetaje influye negativamente:

- En nuestro autoconcepto: podemos terminar asumiendo la percepción que los demás tienen de nosotros.
- En nuestra interacción social: podemos sesgar nuestras relaciones, viendo en los demás tan solo aquello que existe en nuestros propios prejuicios.

La conclusión final podría ser: intentar, en la medida de lo posible, interactuar con los demás desterrando posible "etiquetas", para poder valorar a los otros tal y como son en realidad. De este modo, conseguiremos ser más justos y equitativos en nuestras relaciones con los demás.

Recursos: 8 etiquetas para pegar en la frente de los voluntarios; en cada etiqueta habremos escrito previamente una palabra con el rol que los demás deben asignar a esa persona.

Tiempo: Un mínimo de 10 minutos para el juego y 15 minutos para la evaluación en común.

Observaciones: 1) Si los alumnos saben meterse bien en el juego, la actividad puede resultar sumamente divertida, permitiéndonos tratar el tema de modo lúdico y vivencial, pasando un buen rato a la vez que aprendemos a ser más justos con los demás. 2) Si queremos que participen más alumnos en el juego, podemos proponer a continuación un segundo grupo de voluntarios con otro tema de discusión diferente. Otra alternativa, con alumnos más mayores, puede ser dividir la clase en 4 grupos (uno o dos en cada grupo pueden actuar como observadores), y que estos equipos realicen el juego simultáneamente.

Las tareas de la casa

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.

Objetivos: Conocer las desigualdades pasadas y actuales relativas a los derechos de hombres y mujeres. Desarrollar un compromiso activo para promover la igualdad de derechos entre mujeres y hombres.

Desarrollo: Partiremos del análisis de un ámbito muy cercano, la familia, realizando una puesta en común en clase acerca de cómo se reparten las tareas domésticas entre madres y padres: hacer la compra, cocinar, limpiar la casa, cuidar a los hijos, fregar la vajilla, planchar,… Preguntaremos a los alumnos quién se dedica a estas tareas, si existe una responsabilidad compartida o no, y a qué razones creemos que se debe. Una segunda tarea consistirá en que los propios alumnos pregunten al respecto a sus padres, y que también lo hagan con sus abuelos, tratando de ver si ha habido cambios a lo largo de las distintas generaciones.

Realizada la segunda tarea, pondremos en común los resultados en clase. Todo esto servirá de motivación para encargar a los alumnos un trabajo posterior: investigar sobre los papeles sociales de mujeres y hombres a lo largo de la historia, y la evolución de los derechos de la mujer, así como la situación actual de desigualdad que todavía perdura en muchas sociedades. Esta investigación puede realizarse en parejas o pequeños grupos (mejor si podemos equilibrar las parejas o grupos de modo que haya igual número de chicas que de chicos), y puede combinar el trabajo en clase con tareas a realizar en casa.

El paso final consistirá en poner en común los trabajos realizados por los equipos. Como síntesis de las ideas que hayan ido surgiendo, se puede elaborar conjuntamente un manifiesto en defensa de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

Recursos: Biblioteca del colegio o instituto, e Internet.

Tiempo: 20 o 30 minutos para la puesta en común inicial y explicar las tareas a realizar posteriormente. Un mínimo de dos sesiones de una hora para investigar por parejas o pequeños grupos, buscar información, poner en común los resultados y redactar el

manifiesto final. Prever además algunas tareas para casa: entrevistas a padres y abuelos, y organizar los datos de la investigación en parejas o grupos.

Ejemplos de justicia social

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Investigar la biografía de personas destacadas en la defensa de los derechos humanos. Reflexionar acerca de las pequeñas acciones que podemos realizar cotidianamente para luchar por la justicia social.

Desarrollo: A lo largo de la historia de la Humanidad, ha habido numerosas personas que han dedicado su vida a luchar contra las desigualdades y a promover la justicia social: Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela, la Madre Teresa de Calcuta,… Vamos a realizar un acercamiento a las vidas y ejemplos de algunas de estas personas, para lo cual propondremos a los alumnos que investiguen sus biografías. Entre todos, podemos hacer un listado de figuras conocidas por su papel defensor de la justicia social y, a continuación, dividir la clase en grupos, de modo que cada uno de ellos se dedique a indagar sobre un personaje diferente.

Para orientar adecuadamente el trabajo, pediremos a los alumnos que busquen información, la analicen, la organicen y plasmen en un trabajo escrito o bien un documento digital (en Word o PowerPoint). Deberán orientarse de acuerdo con el siguiente guion:

- Breve biografía del personaje.
- Circunstancias sociales que vivió.
- Hechos que protagonizó en defensa de la justicia social.
- ¿Se han alcanzado, en la actualidad, todas las metas por las que luchó esa persona?
- ¿Qué podemos hacer nosotros hoy día para trabajar por la justicia en ese ámbito?

Una vez finalizados todos los trabajos, cada grupo expondrá lo que ha realizado al resto de los alumnos. Del debate posterior que puede surgir en el aula, será interesante destacar qué podemos hacer nosotros en la actualidad. A menudo, nos parece que solo las personas con cierto grado de poder en la sociedad pueden hacer algo en estos temas, pero la realidad es que todos, desde nuestra pequeña parcela, podemos asumir compromisos que, sumados unos a otros, pueden tener efectos significativos en toda la sociedad.

Recursos: Biblioteca del colegio o instituto, e Internet.
Tiempo: Al menos una sesión de una hora para buscar información, y otra para organizarla y redactar el trabajo final.

El puzzle y la deuda externa

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Comprender el concepto de “deuda externa” y valorar su importancia para el desarrollo de los países menos favorecidos.

Desarrollo: Mediante esta dinámica, podemos conseguir un sencillo acercamiento al concepto de “deuda externa”, una de las causas que, en la actualidad, ocasiona que muchos países en vías de desarrollo no puedan invertir suficientes recursos en la mejora de las condiciones de vida de sus habitantes. Utilizaremos tres puzzles o bien tres fotografías grandes que previamente hayamos troceado, y dividiremos la clase en tres grupos. A cada equipo le entregaremos las piezas de uno de los puzzles, y la consigna será intentar recomponerlo entre todos en el menor tiempo posible. Les avisaremos de que el profesor hará alguna cosa extraña, pero no deben sorprenderse porque luego les explicaremos el porqué.

Mientras los alumnos estén trabajando, nuestra conducta será la siguiente: dejaremos que uno de los grupos realice el puzzle sin interferencias nuestras, a otro equipo le quitaremos alguna piezas de vez en cuando, y al tercero le confiscaremos bastantes más piezas que al anterior.

Cuando el primer equipo haya terminado el puzzle, haremos una puesta en común y les preguntaremos qué dificultades han tenido y cómo se han sentido cuando han visto que el profesor les iba quitando algunas piezas. Una vez escuchadas las opiniones de los alumnos, les explicaremos que esta es la situación que viven a diario muchos países del planeta, cuando intentan componer otro puzzle (el de su sociedad y las estructuras básicas de esta: sanidad, educación, vivienda, empleo, infraestructuras, etc.) y ven que los recursos que tenían disponibles se los llevan otros países: los acreedores a los que deben deudas. El resultado es un freno al desarrollo, que además va en aumento con el paso de los años, ya que la deuda se va incrementando progresivamente.

Recursos: Tres puzzles o bien tres fotografía troceadas que puedan servir de puzzles.
Tiempo: 10 o 15 minutos para componer los puzzles, y unos 15 minutos para el debate posterior y la explicación del profesor acerca del tema.
Observaciones: 1) Para los alumnos más mayores, esta actividad puede ser una sencilla iniciación al tema. Posteriormente, podemos profundizar con ellos en el concepto de “deuda externa”, explicarles más a fondo en qué consiste, y además pueden investigar acerca de su evolución histórica, la situación actual, las consecuencias del endeudamiento, los movimientos sociales para promover la condonación de la deuda, etc. 2) En los Anexos, hemos incluido el documento “Desigualdades e injusticias en el mundo actual”, elaborado por nosotros, que puede servir de orientación para el profesorado para abordar esta actividad y las que se exponen a continuación. 3) Más propuestas educativas sobre la deuda externa en Internet: www.edualter.org/material/deute/cas/indice.htm

Comercio justo, consumo responsable

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Conocer el comercio justo y poner en acción alguna iniciativa para apoyarlo.

Desarrollo: Junto con la deuda externa, otra causa importante que produce situaciones de desigualdad e injusticia en el mundo la constituyen las normas del comercio internacional, cuyas decisiones están en gran parte en manos de los países desarrollados, que anteponen sus propios beneficios en detrimento de los que obtendrán los países más desfavorecidos. Frente a esto existen diversas alternativas: una de ellas consiste en cambiar directamente las normas del comercio internacional, potenciando la equidad y solidaridad; otra posibilidad consiste en apoyar el "comercio justo", y en este tema nos centraremos a continuación.

Preguntaremos a los alumnos si saben qué es el "comercio justo" y si conocen tiendas de la localidad donde se promuevan productos derivados de ese comercio. Podemos pedirles que entren en Internet en alguna página donde se explique este tema (por ejemplo: www.comerciojusto.org , www.intermonoxfam.org ,…), o bien explicarles nosotros los conceptos fundamentales acerca del tema.

Cuando hayamos trabajado con el alumnado las nociones básicas en torno al comercio justo, podría ser interesante llamar a algún experto de alguna ONG de Desarrollo que conozca el tema y pueda impartir una charla en nuestra clase, o bien organizarla para que acudan alumnos de varios grupos del centro. Finalmente, podemos llevar a cabo una acción que nos permita implicarnos en el comercio justo y aportar nuestro granito de arena a esta causa. Una actividad muy sencilla y que ya se realiza en diversos centros educativos, consiste en montar un puesto de comercio justo en el colegio o instituto, pidiendo a alguna tienda de la localidad que nos aporte productos variados (chocolate, café, ropa, artesanía, material de papelería, etc.), que los propios alumnos pueden vender en el vestíbulo del centro educativo, turnándose en periodos de recreo, o también al finalizar las clases, aprovechando momentos en los que hay familias que pasan por ese lugar. Además de la venta de estos productos, se puede difundir información acerca del comercio justo y cómo podemos apoyarlo.

Recursos: Páginas web con información sobre comercio justo. Productos para vender aportados por tiendas de comercio justo de la localidad.
Tiempo: Al menos una sesión de una hora para trabajar el tema en clase. Un par de semanas para realizar ventas e informar sobre comercio justo.

Por qué emigran las personas

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Comprender las causas de las migraciones. Implicarse en acciones que promuevan la justicia y combatan las desigualdades.

Desarrollo: Analizar por qué emigran las personas es un interesante punto de partida para comprender las situaciones actuales de desigualdad e injusticia en el mundo. La inmigración es un tema cercano a nuestros alumnos, por la existencia de numerosos

compañeros extranjeros que conviven en nuestros centros educativos, por lo que podemos partir de la realidad cotidiana para iniciar esta actividad.

En primer lugar, plantearemos a los alumnos que reflexionen acerca de las causas de las migraciones y, entre todos, haremos un listado de las múltiples posibilidades: buscar trabajo, huir de la guerra, ser perseguido por tus ideas, estudiantes que vienen a España a completar su formación, empresas extranjeras que trasladan a sus trabajadores, jubilados extranjeros residentes en España, etc. Para completar esta información, si tenemos alumnos inmigrantes en nuestra clase, podemos pedirles que nos aporten más datos a partir de su propia experiencia: cuál era la situación económica y laboral en su país, por qué decidieron emigrar, qué dificultades han encontrado en su nuevo país,…

A continuación abordaremos el tema de las desigualdades en el mundo actual, que constituyen una de las causas importantes que obligan a las personas a emigrar. Podemos tomar como referencia algunas diapositivas del documento “Desigualdades e injusticias en el mundo actual” incluido en los Anexos de esta obra. La conclusión de este análisis debería llevarnos a pensar que, si en los países desfavorecidos existe mucha pobreza, causada en gran parte porque son explotados por los países más ricos, la única salida para muchas personas es emigrar hacia estos.

Tras todo el trabajo anterior, es importante centrarse en nuestra propia implicación, planteándonos qué podemos hacer para luchar contra las injusticias en el mundo. Podemos proponer a los alumnos que, en pequeños grupos, elaboren una serie de propuestas prácticas en torno a los siguientes aspectos:

–Acciones para comprender la situación de las personas inmigrantes: campañas informativas en el colegio o instituto, charlas dirigidas a la comunidad educativa, etc.
–Acciones para favorecer la integración de nuestros compañeros extranjeros en nuestro centro educativo.
–Implicarse en alguna campaña de apoyo a iniciativas a favor de países desfavorecidos: difundir y apoyar el comercio justo, recaudar fondos para algún proyecto solidario, etc.

Recursos: Documento “Desigualdades e injusticias en el mundo actual” incluido en los Anexos de esta obra.
Tiempo: Una sesión de una hora. Prever más tiempo posteriormente, si decidimos poner en práctica acciones concretas que se deriven de las propuestas que surjan de la última parte de la actividad.

Los Derechos Humanos

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Conocer los derechos humanos y los derechos de los niños. Llevar a cabo acciones concretas para promover los derechos de las personas.

Desarrollo: Podemos utilizar dos textos para reflexionar con nuestros alumnos: la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y la Convención sobre los Derechos del Niño. La primera tarea consistiría en leer uno de esos documentos –o ambos– y, a continuación, iniciar un debate en clase sobre aspectos tales como:

- ¿Qué derechos nos han llamado más la atención?
- ¿Creéis que se respetan estos derechos en el mundo actual?
- Identificar ámbitos de desigualdades e injusticias derivadas de no respetar los derechos humanos: prejuicios sociales –racistas, xenófobos, sexistas y homófobos–, tortura, pena de muerte, explotación infantil, trato injusto hacia las personas mayores o con discapacidades, etc.

A continuación, con el fin de centrar este tema en nuestra realidad cotidiana, podemos seleccionar uno de los derechos humanos de cualquiera de las dos declaraciones y trabajarlo más a fondo. Se trataría de analizarlo con detenimiento, observar situaciones concretas donde podamos potenciarlo y plantear acciones para llevarlo a cabo. Por ejemplo, podríamos centrarnos en el artículo 23 de la Convención sobre los Derechos del Niño, analizando las necesidades de compañeros del centro o personas cercanas con discapacidades, y tratando de ver qué acciones concretas podemos llevar a cabo para que puedan acceder a todos sus derechos en igualdad de condiciones.

Recursos. 1) Para trabajar la Declaración Universal de los Derechos Humanos: www.un.org/es/documents/udhr 2) Para trabajar la Convención sobre los Derechos del Niño:
www.unicef.es/derechos/docs/CDN%20Adaptada%202008.pdf
www.unicef.es/derechos/docs/CDN_Castellano_680x980.pdf
www.unicef.es/derechos/docs/CDN_06.pdf

Tiempo: Un mínimo de una hora, si se pretende trabajar solo uno de los textos (Declaración Universal de los Derechos Humanos, o Convención sobre los Derechos del Niño); más tiempo, si se van a trabajar ambos textos.

De qué vivir y por qué vivir

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivo: Tomar conciencia de que no todas las personas contamos y disfrutamos de las mismas oportunidades.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende tomar conciencia de un hecho real que, la mayoría de las veces, pasa desapercibido. La realidad del mundo global no coincide con el estado de bienestar y abundancia que forma parte del entorno en el que nosotros nos desenvolvemos habitualmente, sino que existen una gran cantidad de personas que están sometidas a constantes desigualdades e injusticias. Este aspecto tiene que llegar a nuestro alumnado, puesto que cuando ellos escuchan desde el corazón, todo queda impregnado de un carácter y un significado afectivo.

En un primer momento, en gran grupo, propondremos a nuestros alumnos que piensen un poco acerca de estas dos expresiones: “De qué vivir” y “Por qué vivir”.

Podemos utilizar como punto de partida el relato breve que incluimos en la actividad “*Belleza para vivir*”, dentro de la Fortaleza nº 9 –Vitalidad–. Conversaremos un poco sobre las dos expresiones: qué significado tienen para ellos, dónde podríamos aplicarlas, qué repercusiones tienen para los demás,… El debate debería llevarnos a concluir que, “de qué vivir”, se refiere a tener cubiertas las necesidades materiales, y “por qué vivir” se refiere a trascender las necesidades puramente materiales, conectando con aspectos que dan sentido a nuestra vida. Seguidamente y tratando de aplicar ambas expresiones a nosotros mismos, completaremos dos listados con las aportaciones de nuestro alumnado (“de qué cosas vivimos” y “por qué cosas vivimos”).

En una sesión posterior, se trataría de reflexionar sobre lo importante que es pensar en los demás y, así, detectar y valorar las situaciones injustas. Posteriormente, una vez que hemos hecho especial hincapié en este aspecto y todos somos conscientes del mismo, presentaremos a nuestros alumnos imágenes o fotografías en las cuales se refleje y quede patente este aspecto del que estamos hablando (este material puede ser proporcionado por organizaciones y entidades colaboradoras con esta causa, como pueden ser Unicef, Intermón Oxfam, Ayuda en Acción,..., o simplemente podemos descargarlo de Internet). A medida que vayamos visionando el material preparado, en la pizarra volveremos a completar el doble listado: De qué vivir – Por qué vivir, pero esta vez no referido a nosotros mismos, sino a lo que estamos constatando en las imágenes que estamos viendo (“de qué cosas viven esas personas” y “por qué cosas viven”).

Finalmente, se trataría de hacer una comparación entre el listado que hemos completado al principio y el segundo listado, constatando las diferencias entre uno y otro y destacando, por encima de todo, las desigualdades e injusticias entre unas personas y otras, así como también tomando conciencia de que las opiniones vertidas en el primer listado, sería necesario repensarlas a la luz de los acontecimientos descubiertos. Nos daremos cuenta de que hay personas que carecen de las condiciones materiales más elementales (“de qué vivir”) y, al mismo tiempo, de nuestra excesiva valoración y dependencia de muchas posesiones materiales que, en el fondo, son superfluas y no nos aportan una felicidad duradera. Al mismo tiempo, podremos valorar otros aspectos (“por qué vivir”) que están al alcance de todos y que nos pueden dar una auténtica felicidad, tanto personal como social: la amistad, la familia, una profesión, ayudar a otros,…

Recursos: Materiales que reflejen situaciones de injusticia.
Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una**.**
Observaciones: Esta actividad podría tener continuidad. Una vez que los alumnos son conscientes de que la injusticia y la desigualdad en el mundo son hechos reales, podríamos proponerles que sugirieran acciones de intervención para intentar que todas las personas pudieran tener las mismas oportunidades, hacer lo necesario para conseguirlo y no esperar pasivamente a que las cosas se resuelvan por arte de magia.

El nivel de profundización al realizar la actividad vendrá determinado por la etapa educativa en la que la estemos llevando a la práctica.

Declaración de intenciones

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivo: Ser consciente de que las nociones de equidad y justicia no se aplican de forma generalizada en la realidad.

Desarrollo: Esta actividad va en la misma línea que la expuesta anteriormente pero, sobre todo, lo que intentamos es que los alumnos sean conscientes de que sus necesidades las tienen cubiertas, ya que constatando este hecho es más fácil pensar en las necesidades de los demás y cómo podríamos actuar, e incluso colaborar para cambiar la situación.

En un primer momento, se pide al alumnado que busque alguna noticia en el periódico que esté relacionada con "la injusticia en el mundo", "las desigualdades" o sobre "derechos humanos". Todos los días se recuerda esta búsqueda y, después de una semana, cada uno presenta ante el grupo clase la noticia que ha seleccionado y expresa su justificación (por qué le ha interesado esta noticia). Posteriormente, entre todos, se decide cuáles van a ser las noticias que van a ser objeto de estudio y análisis. A continuación planteamos un trabajo por equipos, en el que los alumnos deben realizar lo siguiente:

1º. Seleccionar las fuentes de información adecuadas: periódico, Internet, libros,…
2º. Describir la situación de injusticia, desigualdad, violencia, tiranía,…
3º. Elaborar un listado de las consecuencias de esa situación para las personas.
4º. Diseñar alguna propuesta de actuación para combatir esos hechos.

Finalmente, cada equipo expone ante los demás el trabajo elaborado; se buscan las semejanzas y diferencias entre los diferentes trabajos y, por último, se elabora una "Declaración de intenciones" con el objetivo y el compromiso de llevarla a la práctica.

Recursos: Medios de comunicación (periódico, radio, televisión, Internet,…).
Tiempo: Dos sesiones de una hora: la primera para exponer el trabajo elaborado por cada equipo y la segunda para elaborar entre todos la "declaración de intenciones".
Observaciones: Sería recomendable realizar esta actividad con todas las noticias recopiladas por los alumnos, ya que en todas ellas queda patente el hecho de que las nociones de equidad y justicia están dotadas del carácter de aplicación universal, pero la realidad nos demuestra que no siempre es así.

Concurso anónimo de poesía

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Ser capaz de tomar decisiones sin dejar que los sentimientos personales influyan sobre las mismas.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que el alumnado se habitúe a tomar decisiones que no estén condicionadas por los propios sentimientos positivos o negativos: de amistad, cariño, apego, envidia, rabia,... Es muy importante que los alumnos sean conscientes de que cuando no actuamos de esta manera, cuando nuestras decisiones

están contaminadas por nuestros sentimientos, pueden provocar en los demás daños importantes, además de caer en la cuenta de que estamos cometiendo una situación de injusticia, que priva a los demás de algo que por derecho les corresponde y, así, debe ser reconocido y valorado ante los otros.

Para empezar, proponemos la realización de un concurso de poesía, con la particularidad especial de que va a ser un concurso anónimo. El trabajo se realizará en casa y, una vez finalizado, se meterá en un sobre, se cerrará y se depositará en un lugar especialmente dedicado para este fin. Todos los sobres serán iguales y no llevarán ningún signo de identificación. Finalizado el plazo de presentación de trabajos (puede ser una semana o quince días), se procederá a la lectura de los mismos, siguiendo esta secuencia:

1º. La profesora elegirá a un alumno, al azar, que será el encargado de seleccionar un sobre, abrirlo y leer la poesía que contiene.
2º. Cada uno de los componentes del grupo clase realizará una valoración sobre la poesía, expresará su opinión al respecto y emitirá su puntuación, no en términos numéricos sino a través de expresiones con diferente grado de aceptación o rechazo: me encanta, me gusta mucho, está bien, no me gusta demasiado, me gusta un poco, no me gusta, etc., que irá acompañada de su justificación. Se valorará el trabajo en su conjunto: contenido, rima, presentación, originalidad, etc.
3º. En el corcho de clase o en un trozo de papel de embalar grande, se colocara la poesía leída, que irá acompañada de un cartelito que contenga la puntuación obtenida: será el resultado alcanzado tras llegar a un consenso.
4º. Una vez leídos y puntuados todos los trabajos presentados, se decidirá cuáles son las tres poesías que más nos han gustado a todos los miembros de la clase, siguiendo un proceso democrático.
5º. Por equipos, se elaborarán tres murales (uno por cada poesía ganadora y decorados a gusto de los miembros del equipo), y se colocarán en un lugar visible de la clase.

Recursos: Lápiz, rotuladores, pinturas, folios,…
Tiempo: Un plazo de una semana o quince días para elaborar la poesía en casa; varias sesiones de 45 minutos para leer, valorar y puntuar las poesías elaboradas. Una sesión final de una hora para seleccionar las poesías ganadoras y elaborar los murales.
Observaciones: En todo momento, se tratará de evitar el carácter competitivo de la actividad. Se procurará no tildar de modo despectivo o negativo a aquellas poesías que no resulten ganadoras; más bien al contrario: a pesar de que hay tres que son las que más nos han gustado, el resto tienen aspectos importantes a destacar y a tener en cuenta, dignos de ser valorados y respetados por todos.

En el caso de realizar la actividad con alumnado de Educación Infantil, los padres tendrían que ayudarles a escribir la poesía, por ser una técnica que estos alumnos todavía no dominan.

Fortaleza nº 15

Liderazgo. Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo; organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.

Somos actores

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Organizar actividades de grupo respetando las iniciativas de cada uno.

Desarrollo: Con esta actividad, lo que se pretende es expresar y hacer partícipes a los demás de las iniciativas de cada alumno: por muy diferentes que sean, todas tienen que ser respetadas y valoradas por igual. Esta actividad la realizaremos en grupos de cuatro alumnos, siguiendo la metodología de rincones, y consiste en que cada grupo organice una representación teatral para después escenificarla ante el grupo clase. Cada equipo tiene que elegir el tema, distribuir personajes, preparar diálogos, caracterizar personajes, ambientar las escenas e inventar un título. Aquí entra en juego la iniciativa de cada uno, aportando ideas, modos, maneras de hacer las cosas, e intentando ponerse de acuerdo para que el grupo pueda llevar a cabo lo que se propone.

Recursos: Baúl de disfraces, material de juego simbólico.
Tiempo: Media hora diaria en el tiempo de rincones.
Observaciones: Esta actividad puede tener un carácter semanal (un grupo cada semana). Cada grupo, a lo largo de la semana, irá preparando la actividad. Al principio, será conveniente que cada miembro del grupo se encargue de un aspecto para que todos tengan la oportunidad de comunicar sus iniciativas; si no, corremos el riesgo de que alguno no pueda manifestarse, y lo que pretendemos es que todos hagan sus aportaciones. Podrían ser escenificaciones basadas en cuentos conocidos o bien inventadas por el grupo.

Hoy soy el súper

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Asumir pequeñas responsabilidades, así como potenciar las capacidades relacionales y las habilidades sociales de cada alumno.

Desarrollo: La figura del "súper" o encargado ofrece una excelente oportunidad para que el alumnado viva y experimente la sensación de "ser líder" del grupo clase, además de constituir una ocasión especial para asumir de muy buen grado numerosas responsabilidades. Entre las actividades que le corresponden al súper, hay algunas en las que se le puede ofrecer la oportunidad de poner en marcha sus iniciativas: determinar la planificación del día (con pictogramas), ordenar la fila siguiendo sus propios crite-

rios, repartir los materiales a utilizar, decidir cómo contamos (marcando un ritmo con elementos o sonidos corporales, hacia atrás, de uno en uno,…).

Además, hay otras actividades en las que se favorece el desarrollo de las habilidades interpersonales y surgen oportunidades para relacionarse con niños que, de forma espontánea, no se conseguirían, como son: pasar lista, elegir al ayudante (diciendo un número al azar y descubriendo a quién le corresponde este número), seleccionar el rincón de juego,… Estas actividades y otras muchas que se realizan a lo largo de la jornada escolar invitan a que los alumnos, con sus iniciativas y responsabilidades, contribuyan al buen funcionamiento de la clase, abordándolas con alegría y entusiasmo.

Recursos: Los necesarios para realizar las actividades del “súper”.
Observaciones: Si utilizamos la metodología de trabajo por proyectos, podemos potenciar que todos los alumnos tomen iniciativas ante un nuevo proyecto, puesto que sus propuestas van a marcar las directrices del mismo: ¿qué queremos saber?, ¿qué actividades podemos hacer?, ¿cómo?, ¿con qué?, ¿dónde podemos buscar?, ¿quién puede ayudarnos?, ¿qué podemos traer?,... En relación con lo anterior, el “súper” tendría la opción de ser el primero en expresar sus opiniones.

Museo de esculturas

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Valorar el trabajo en grupo y la cooperación entre todos.

Desarrollo: El alumnado se distribuirá en grupos de cuatro; en cada equipo, uno hará de escultor e irá poniendo a los otros en distintas posturas moviendo partes de su cuerpo. Cuando el escultor decida qué le gusta, les mandará a los demás quedarse quietos y pondrá un nombre a la escultura. Todas las esculturas formadas compondrán un museo de esculturas.

Tiempo: Entre 10 y 15 minutos.

Protagonistas

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Promover la autoestima y la asunción de responsabilidades.

Desarrollo: Cada día, un alumno de la clase será el protagonista. Esto consiste en que será el que inicia la asamblea y el que sale el primero al patio de recreo y a casa. En diferentes momentos del día, ese alumno tendrá protagonismo ante la clase, y esta situación cambiará cada día de modo rotativo.

Observaciones: El protagonista podría asumir además alguna otra responsabilidad habitual de la clase: ordenar los rincones, entregar materiales, recoger los trabajos de sus compañeros, etc.

Follow the leader!

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Estimular la capacidad de decisión y el liderazgo.

Desarrollo: En clase de Educación Física, en Música o en otra situación que nos parezca oportuna, pondremos la canción *Follow the leader!,* del grupo de hip hop S.B.S. ("Sensational Boys of the Street"). Todos los alumnos se ponen en fila; uno de ellos será el líder y se colocará el primero. Este hará un gesto siguiendo el ritmo de la canción, que será imitado por los demás, mientras le siguen en fila moviéndose por la clase o el gimnasio. Cantarán y bailarán el estribillo en círculo haciendo los gestos que indica la canción. Cuando cambia la melodía, vuelven a la fila y siguen imitando al líder.

Recursos: Canción *Follow the leader!,* de S.B.S.
Tiempo: Aproximadamente diez minutos.
Observaciones: Servirían también otras canciones que se presten a hacer gestos al ritmo de la música. Se puede repetir la canción cambiando al líder.

Soy un superdelegado

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Realizar propuestas para mejorar las relaciones entre los alumnos de clase a través de la figura de un superlíder.

Desarrollo: Se trataría de realizar una campaña para elegir a un superlíder (el delegado o la delegada de clase), en la que todos los niños del grupo son candidatos. Para ello, primero deben elaborar un "programa electoral", centrado en cómo mejorar la convivencia y la cohesión del grupo clase. Les pediremos que cada uno de ellos redacte su programa electoral, especificando en él una o varias propuestas personales con las que creen que se podría mejorar la convivencia del grupo clase, su funcionamiento,… Cada uno debe plasmar su programa en un cartel, con sus datos y propuestas. Todos los carteles quedarán expuestos durante algunos días, de tal forma que, al finalizar el plazo, se realizará una votación democrática para elegir al superlíder.

Recursos: Cartulinas y rotuladores.
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: 1) Esta actividad sería mucho más motivadora si se garantiza que el programa electoral ganador cuenta con la colaboración de tutores, profesores, equipo directivo, etc., para llevarla a la práctica, de modo que los delegados sean una figura reconocida en el centro educativo y tengan unas funciones claras. 2) Conviene que el cargo de delegado sea rotativo, para que pueda asumir sus funciones el mayor número posible de alumnos.

Un cuentacuentos muy especial

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Planificar y organizar una actividad de cuentacuentos y presentarla a los alumnos de Educación Infantil.

Desarrollo: En esta actividad, los alumnos de Primaria tienen que preparar y organizar una actividad de “cuentacuentos”. Se trata de que seleccionen un texto de la biblioteca que les parezca adecuado y, de forma democrática, realicen el reparto de los diferentes personajes. Posteriormente, en pequeños grupos, realizan la adaptación de los diálogos, el vestuario, los decorados y la planificación de los espacios y tiempos adecuados para llevarla a cabo. Una vez finalizada esta fase de la actividad, realizarán una representación para los compañeros más pequeños del colegio.

Recursos: Cuentos, libros,…
Tiempo: Una sesión de 60 minutos para elegir la obra, repartir papeles, adaptar diálogos,... Otra sesión de 60 minutos para elegir vestuario y planificar espacios y tiempos. Otras sesiones para ensayar y una sesión final de representación.
Observaciones: La actividad puede plantearse como una sesión de teatro leído, o bien como una representación teatral. Antes de llevarla a cabo, sería conveniente ponerse de acuerdo con el profesorado de Educación Infantil para saber qué proyectos o temas están trabajando actualmente y poder incluirla en su programación. La actividad podría desarrollarse dentro de las áreas de Educación Artística, Educación Física, Lengua castellana y literatura, Lenguas extranjeras, o bien de modo interdisciplinar. Sería conveniente aprovechar la realización de otras actividades de centro (Semana Cultural, Semana de la Música, Carnaval, Navidad,...) para incluirla dentro del programa correspondiente.

El contenido de esta actividad, además de a un cuentacuentos, puede aplicarse a un teatro, una coreografía, unos juegos de recreo, unas canciones, un taller de cocina, excursiones, etc.

¿Qué propones tú?

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Aprender a organizar una actividad con autonomía y responsabilidad.

Desarrollo: Comunicamos al alumnado que vamos a organizar una jornada de respeto al medio ambiente. Les proponemos que piensen en posibles actividades, sugerencias, iniciativas para ese día, etc. El alumnado se organiza en grupos. Cada equipo elige una idea de entre todas las que aporten sus miembros: deberán consensuar la que más les guste por su originalidad, relación con el tema, etc. Una vez elegida la propuesta, el portavoz del grupo la defenderá ante la clase argumentando la opción para que sea elegida para la jornada medioambiental.

Tiempo: Una sesión de 60 minutos.
Observaciones: Este ejercicio puede hacerse con otra temática: organizar una excursión, escoger el nombre del periódico digital de la clase, etc. El profesorado que traba-

je sistemáticamente de modo cooperativo puede dar esta opción: el trabajo en grupos se realizará con la estructura de equipos cooperativos estables, asumiendo los roles y la organización propios de esta metodología.

Personajes con liderazgo

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Debatir sobre los roles de liderazgo.

Desarrollo: Hablamos de las series de la tele, de alguna que sigan habitualmente los alumnos, de una película (de Harry Potter, por ejemplo), etc. Dirigimos el debate hacia los roles de los personajes; por ejemplo: Harry, sus amigos y opositores. Comentamos en grupo cómo se comportan, cómo toman decisiones,…

Destacamos al final dos diferentes tipos de liderazgo: el asertivo y el manipulador o mandón. Analizamos las características de ambos, teniendo como referencia el personaje que lo representa en la película, escribiéndolas en la pizarra en un cuadro de doble entrada. Finalmente, debatimos sobre cómo se sienten más cómodos en su vida cotidiana, cuando se ejerce un tipo de liderazgo u otro.

Recursos: Pizarra. Opcional: vídeo con fragmentos de alguna serie o película (de Harry Potter u otra).
Observaciones: La actividad puede realizarse en cualquier área o en tutoría. Podría relacionarse con la asertividad, la comunicación eficaz en el grupo, etc., e integrarse en el Plan de Convivencia del Centro.

¿A dónde vamos de excursión?

Objetivos: Asumir diferentes roles de liderazgo y debatir sobre ellos.
Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Desarrollo: Simulamos que vamos a ir de excursión y debemos decidir a dónde vamos. Varios alumnos desempeñarán roles concretos en esta historia: asertivo, agresivo y pasivo. Algunos alumnos adoptarán el papel de observadores. Los roles se asignarán al azar, pero intentaremos que no coincida con el que desempeña habitualmente el alumno, si lo tiene.

Los alumnos dramatizarán la toma de decisiones para el viaje, comportándose según el rol asignado e intentando dejar clara su posición ante el grupo. Tras la dramatización, los observadores comentarán cómo han visto las distintas intervenciones, los roles desempeñados, etc., y cuál es el rol que creen más adecuado para tomar decisiones en el grupo. Los actores expresarán cómo se han sentido en sus respectivos papeles.

Finalmente, hablaremos con todo el grupo acerca del liderazgo asertivo, analizaremos sus características y las escribiremos en la pizarra o el ordenador.

Recursos: Pizarra, o bien ordenador y videoproyector.
Observaciones: La actividad puede realizarse en cualquier área o en tutoría. Podría relacionarse con la asertividad, la comunicación eficaz en el grupo, etc., e integrarse en el Plan de Convivencia del Centro.

Os invitamos a…

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivo: Organizar actividades grupales y conseguir llevarlas a buen término.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que los alumnos organicen una actividad, con la participación y colaboración de todos, y aúnen los esfuerzos necesarios para conseguir llevarla a buen término. A través de actividades de gran grupo, el alumnado toma conciencia de la importancia de la colaboración y el esfuerzo de todos los participantes, para conseguir la puesta a punto de una actividad que de otra manera sería imposible llevar a cabo. El lema a tener en cuenta sería: “La suma de esfuerzos individuales hace posible una obra común”. También hay que ser conscientes de todo el aprendizaje que lleva consigo la realización de actividades de este tipo (relaciones sociales, cohesión del grupo, descubrimiento de los demás, actitudes de ayuda, colaboración,…), aportando un gran enriquecimiento personal y grupal.

Se trata de que los alumnos preparen una actividad grupal seleccionada por ellos mismos:

– Una representación teatral.
– Un recital de poesía.
– Un concierto de música.
– Una fiesta.
– Una exposición.
– Una gymkana de juegos.
– Un desfile.
– …

Los alumnos son los encargados de idear, organizar y llevar a buen término la actividad seleccionada y, una vez preparada, ofrecerla a otras clases o niveles. También sería recomendable difundirla a través los medios de comunicación locales.

Recursos: En función de la actividad seleccionada.
Tiempo: Es imposible concretar el tiempo necesario para la realización de la actividad. Hay que tener en cuenta que actividades de este tipo conllevan tiempo dentro y fuera del horario escolar.
Observaciones: Teniendo en cuenta la actividad que se pretende llevar a cabo, puede partir de un área curricular u otra, así como también nos permite una interrelación de diferentes áreas. Se puede representar aprovechando la realización de una actividad a nivel de centro: Carnaval, Semana Cultural, Día del Juego, Día de la Música,...

Virtud 5. MODERACIÓN

Fortalezas que nos protegen contra los excesos

Fortaleza nº 16

Capacidad de perdonar, misericordia. Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.

Perdonar a todos, sin excepciones

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Ser capaz de perdonar a quienes actúan mal.

Desarrollo: La idea y enseñanza principal de esta actividad es que los niños se den cuenta de las consecuencias negativas que conlleva el no perdonar, afectando fundamentalmente a la convivencia. El punto de partida sería el cuento "La ley del bosque iluminado" (http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la–ley–del–bosque–iluminado) y, a partir de él, se trataría de elaborar un "libro viajero". Cada niño se llevaría un ejemplar del cuento impreso a casa para leerlo con sus padres, comentarlo y analizarlo. Seguidamente plasmarían el aprendizaje del cuento de diferentes maneras: inventado un poema, elaborando un cartel, haciendo un dibujo, escribiendo una historia personal,… Con la participación y colaboración de las familias, se recopilarían todos los materiales elaborados por los alumnos y sus familias, y con todo ello se elaboraría un libro titulado "Hay que ser capaz de perdonar".

Observaciones: Cada familia dispondría de una semana para leer el cuento y representar el aprendizaje implícito. Cada niño, al traerlo a clase, explicaría a sus compañeros el trabajo realizado. El libro elaborado rotará por las familias para ver el resultado de la colaboración y aportaciones de todos, e intentar ponerlo en práctica.

Otra oportunidad

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Ser capaz de ofrecer una segunda oportunidad a quienes han actuado mal.

Desarrollo: Para desarrollar esta actividad proponemos que en la asamblea, en gran grupo, cada uno recuerde una situación en la que alguien no se ha comportado con él

de forma correcta. Después nos planteamos qué podríamos hacer para ofrecer una segunda oportunidad a esas personas. Finalmente, cada niño debe verbalizar en su caso concreto qué expresión utilizaría para dirigirse a su compañero y darle una nueva oportunidad.

Tiempo: Entre 20 y 30 minutos.
Observaciones: Esta actividad se podría realizar con determinada frecuencia, o siempre que se considere oportuno ante situaciones concretas de la vida diaria.

Perdón – Te perdono

Nivel: Educación Infantil.
Objetivo: Tomar consciencia y comprender la importancia de pedir perdón y perdonar.

Desarrollo: Es importante transmitir a nuestros alumnos la idea de que todos –niños y adultos– en algunas ocasiones nos equivocamos y, en otras, somos receptores y sufrimos los errores cometidos por los demás. Cuando esto ocurre, lo mejor es disculparse y pedir perdón, o admitir y perdonar a aquellos que han actuado mal con nosotros. Pedir perdón y perdonar, ayuda a modificar conductas que podrían resultar perjudiciales para uno mismo y para los demás. En ambas ocasiones, hay que actuar con naturalidad y evitar posturas tanto de sumisión como de agresividad.

En esta actividad se muestran a los niños tarjetas que contienen diferentes situaciones:

– Una niña está tirando tierra a otros compañeros.
– Un niño ha puesto la zancadilla a otro y este se ha caído.
– Una niña tira las construcciones elaboradas por sus compañeros.
– Un niño se siente mal porque alguien le ha cogido sus cromos.
– Una niña está dolida porque su amiga le ha gritado.
– …

Una vez mostradas e identificadas las escenas representadas en todas las tarjetas, los alumnos, en pequeños grupos, tienen que comentar, analizar y valorar la tarjeta que les ha correspondido, especificando qué se debe hacer en cada situación: “perdonar” o “pedir perdón”, y expresando cuál sería la forma más adecuada de actuar. Posteriormente, al realizar la puesta en común, pediríamos a los niños que recordasen situaciones similares que les han ocurrido a ellos.

Finalmente, podríamos preparar una ficha en la que se recogerían todas las situaciones estudiadas, y pediríamos a los alumnos que colorearan aquellas en las que hay que perdonar, y que peguen un gomet en las que hemos de perdonar.

Recursos: Tarjetas y ficha.
Tiempo: Dos sesiones de 45 minutos, aproximadamente. En la primera sesión, mostramos y analizamos las tarjetas. En la segunda sesión, se lleva a cabo la puesta en común y la realización de la ficha.

Observaciones: Es importante aprovechar las ocasiones que se presentan en la vida diaria para abordar y tratar este aspecto en clase. Se trata de hacer ver la conveniencia de admitir que muchas veces nos equivocamos y, en otras, se equivocan los demás, pero lo más importante es asumir la responsabilidad que conllevan estas acciones, en beneficio de uno mismo y de los demás.

Imaginar el perdón

Nivel: Educación Infantil y 1º y 2º ciclo de Educación Primaria.
Objetivo: Aprender a perdonar practicando pensamientos de identificación y perdón.

Desarrollo: Con esta actividad pretendemos que nuestros alumnos aprendan a practicar pensamientos de identificación y perdón, como alternativa a la práctica de guardar rencor y conservar recuerdos negativos y dolorosos. Este ejercicio plantea que los alumnos imaginen el perdón. Para ello, deben seguir una serie de pasos:

– En primer lugar, deben recordar a una persona que consideren que les ha tratado mal o les ha ofendido.
– En segundo lugar, tienen que imaginar que se identifican con la persona que les ha ofendido, es decir, intentar ver la situación con sus ojos, e imaginarla de modo global y en su contexto, y no solo contemplar su comportamiento ofensivo. También tienen que imaginar que le conceden su perdón; esto no quiere decir tolerar su comportamiento, sino tratar de deshacerse de su dolor y su ira.
– Finalmente, tienen que tomar conciencia de sus sensaciones, emociones y sentimientos después de ofrecer su perdón.

Tiempo: Una sesión de 30 minutos, aproximadamente.
Observaciones: Esta actividad es parecida al ejercicio "*REACE*" expuesto más adelante, pero más sencilla de realizar y, por ello, recomendable para alumnos más jóvenes (Educación Infantil y 1º y 2º ciclo de Educación Primaria).

Es recomendable incluir esta dinámica como una práctica habitual en diferentes situaciones, así como realizar un seguimiento con nuestros alumnos para que vayan tomando conciencia de la importancia que conlleva la capacidad de perdonar.

Lo que no quieras para ti…

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Valorar las consecuencias de nuestros actos. Aprender a disculparse.

Desarrollo: Tomaremos como punto de partida el conocido refrán "*Lo que no quieras para ti, no lo quieras para los demás*". Comenzamos exponiendo a los alumnos este refrán y, a continuación, les pedimos que nos expliquen qué quiere decir. Una vez recogidas sus opiniones, les preguntamos qué cosas que nos hacen los demás nos molestan, y también qué cosas que nosotros hacemos sabemos que no gustan. El maestro

puede hacer dos listados, recogiendo las opiniones del alumnado acerca de estas dos cuestiones.

Para concluir la actividad, podemos pedirles que recuerden algo reciente que han hecho y haya podido molestar a un compañero de clase, o bien a otra persona (un familiar, un vecino, un amigo que no esté en nuestra clase, etc.), y que expresen oralmente una frase pidiéndoles disculpas. A los alumnos de Primaria les pediremos que escriban esa frase y, posteriormente, las pondremos todas en común.

Tiempo: Entre 20 y 30 minutos.

Me doy un tiempo

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Interiorizar que, cuando surge un incidente con alguien, hay que esperar hasta que se nos pase el malestar y la rabia para dar con la solución al problema. Aprender a serenarse como paso previo para el perdón.

Desarrollo: Cuando surge un incidente en el aula o fuera de ella, en el que se ven involucrados varios niños, la respuesta instantánea es el enfado y la rabia. Reaccionar e intentar solucionar el problema en ese estado emocional no es conveniente; es mejor dejar pasar un tiempo para actuar con mayor serenidad. De este modo, seremos más capaces de perdonar y resolver el conflicto.

Debemos establecer la norma de distanciarse un poco del conflicto para intentar solucionarlo con menor tensión, liberarse de las emociones, que se vaya aliviando el malestar que produce la ira, y se acuda con actitud más positiva al encuentro con el otro. En el aula podemos destinar un espacio para ello: una zona con un cojín donde sentarse un ratito a pensar, contar hasta 10, u otra estrategia que se nos ocurra, por ejemplo cantar bajito una canción del estilo de la reseñada a continuación.

Recursos. Canción “Te perdono”, localizable en:
http://convivencia.wordpress.com/2009/11/30/%C2%A1te-perdono/
Tiempo: Siempre que surja un conflicto en el aula, puede establecerse ese “tiempo para pensar” o “tiempo fuera”.
Observaciones: Intentaremos generalizar esta estrategia a todas las situaciones que se pueda, y también fuera del aula, comentándoselo a las familias.

Mi carta de perdón

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Favorecer el bienestar personal ejercitando la empatía y la capacidad de perdonar.

Desarrollo: Ser capaz de perdonar abiertamente a alguien que nos ha causado dolor no es una tarea fácil, pero consideramos que este ejercicio resulta muy beneficioso para lograr la felicidad y el bienestar personal.

En una situación de grupo clase, recordamos una ocasión individual en la que el comportamiento de alguien nos haya causado dolor y tristeza. Después, cada alumno intentará ponerse en el lugar del otro y expresará las emociones y sentimientos de esa persona. Por último, cada uno de forma individual escribirá una carta de perdón en la que refleje cómo se sintió en aquel momento y actualmente ante aquella conducta, y expresará su intención de perdonar. A los alumnos más mayores les podemos proponer la siguiente estructura para la carta:

- Describe detalladamente el daño o la ofensa que has recibido.
- Expresa cómo te afectó aquello y cómo te sigue afectando en el presente.
- Di lo que desearías que la otra persona hubiera hecho, en vez de lo que hizo.
- Declara explícitamente tu perdón y comprensión hacia la otra persona.

Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Consideramos que las cartas tienen un carácter estrictamente personal, por lo que no creemos conveniente la puesta en común de las mismas. Por otra parte, cada carta puede enviarse al destinatario o no, dependiendo del deseo de quien la ha escrito.

Planetas y estrellas

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Desarrollar la capacidad de asumir y aceptar nuestros propios defectos y los de los demás.

Desarrollo: Esta actividad creemos conveniente realizarla cuando ha transcurrido un tiempo razonable para que los niños del grupo clase se conozcan bastante bien entre ellos. Sería recomendable que los alumnos hayan trabajado previamente otras dinámicas de conocimiento e interacción, para que exista una mayor familiaridad y relación entre ellos.

Todos los niños se sentarán en el suelo formando un círculo (serán los “planetas”), menos uno que se colocará de pie en el centro y llevará una careta de estrella. La “estrella” sale durante un tiempo de la clase, mientras los planetas pensamos una cosa positiva y otra mejorable de ese compañero. Tienen que consensuarlo bien, para asegurarse de que lo que van a decirle es algo constatado por la mayoría. Además, deben concretar ejemplos que ilustren lo positivo y lo mejorable que han detectado en esa persona. Especialmente, en el caso de lo mejorable de ese alumno, debemos comunicárselo con tacto para ayudarle a cambiar. A continuación, la estrella vuelve a la clase y, de forma relajada y dulce, le comunicamos lo que hemos decidido. La estrella debe analizar si lo que le dicen es algo fundado o no y dar su opinión, e incluso proponerse a sí misma un plan para mejorarse.

Tiempo: Esta actividad se puede realizar periódicamente, de modo que a lo largo del curso todos los alumnos hayan sido “estrellas”. La duración de cada sesión puede ser de entre 15 y 20 minutos.

Observaciones: La primera vez que se haga esta actividad, debería realizarse con carácter voluntario, pidiendo a los alumnos que actúen como “estrellas” aquellos que se ofrezcan voluntariamente. Es recomendable que la profesora explique que todos tenemos algunas cosas positivas y otras mejorables, y que ella misma ponga un ejemplo suyo de algo bueno y algún defecto. Además, señalaremos la importancia de poder ayudarnos unos a otros, animándonos con las cosas buenas que tenemos y descubriéndonos otras en las que podemos mejorar.

Apreciar ser perdonado

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Valorar los beneficios del perdón. Aprender a disculparse.

Desarrollo: Este ejercicio ha sido desarrollado por Lyubomirsky (2008: 198-199), que a su vez lo ha adaptado de otro ideado por M. Seligman y T. Steen. Tiene dos partes:

1) *Recordar circunstancias en las que tú mismo has sido perdonado.* Les decimos a los alumnos que recuerden alguna situación en la que han hecho daño a alguien y luego fueron perdonados. Les preguntaremos cómo ocurrieron los hechos, cómo les comunicaron el perdón, cómo se sintieron al ser perdonados y qué aprendieron de aquella situación. Pretendemos de este modo que comprendan las ventajas del perdón, además de que las situaciones recordadas puedan servirles de modelo.

2) Otra manera de apreciar el perdón (que puede ser un ejercicio complementario y consecutivo al anterior) consiste en *escribir una carta pidiendo disculpas*. Les diremos a los alumnos que piensen en una situación reciente de la que se deseen disculpar y que escriban una carta a la persona a la que hicieron daño, describiendo lo que hicieron mal y ofreciendo sus disculpas. Esta carta se puede enviar o no: dependerá de las circunstancias y de los deseos de cada cual.

Tiempo: Una sesión de una hora.

REACE

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Aprender a perdonar. Desarrollar la empatía.

Desarrollo: Vamos a enseñar a los alumnos un proceso sistematizado dirigido a perdonar a quienes nos han ofendido, que originalmente fue formulado por Worthington (2003), y que Seligman (2002: 115-118) recomienda especialmente, por tratarse de una estrategia cuya eficacia ha sido respaldada por investigaciones posteriores. Podemos trabajar este proceso con los alumnos, pidiéndoles que seleccionen un caso personal de alguien que les haya ofendido recientemente, y traten de perdonar siguiendo

la secuencia de etapas que detallamos a continuación ("REACE" es el acrónimo formado por las iniciales de las palabras que encabezan cada fase).

1. **R:** *Recuerdo del daño.* Comenzamos intentando recordar de la forma más objetiva posible en qué consistió el daño que nos hicieron. No hay que pensar en la otra persona como un ser malvado, ni caer en la autocompasión. Hay que tranquilizarse y respirar profunda y lentamente, mientras se visualiza interiormente el suceso.
2. **E:** *Empatía.* Se trata de ponerse en el punto de vista de la otra persona y pensar por qué razones actuó así.
3. **A:** *Altruismo.* Recordamos otra situación en la que hicimos daño a alguien y fuimos perdonados. Consideramos que, en aquel momento, el perdón que nos otorgaron fue como si recibiéramos un regalo que nos hizo sentir mejor. A partir de esta reflexión, intentamos regalar nuestro perdón a quien nos ha ofendido en esta ocasión; lo haremos de modo sincero y para beneficiar a la otra persona, no por interés personal nuestro.
4. **C:** *Compromiso de perdonar públicamente.* Podemos redactar un "certificado de perdón", escribir una carta de perdón a la otra persona, componer un poema o una canción, contarle lo que hemos hecho a un amigo de confianza, etc. Se puede enviar lo que hemos escrito a quien queremos perdonar, aunque no es estrictamente necesario.
5. **E:** *Engancharse al perdón*. En esta fase final, nos ratificamos en el hecho de que hemos perdonado y, más que olvidar, lo que hacemos es cambiar las etiquetas que llevaban asociadas nuestros recuerdos anteriores, tratando de sentir paz y satisfacción por haber comprendido mejor a la otra persona y haberla perdonado.

Para entrenar a los alumnos en el uso de esta estrategia, les pediremos que hagan en un papel una tabla como la que reflejamos a continuación:

Recuerdo del daño	Empatía	Altruismo	Compromiso de perdonar públicamente	Engancharse al perdón

En la primera sesión que hagamos en clase, les iremos guiando paso a paso: les explicaremos en qué consiste la fase 1, y les pediremos que piensen a continuación en la situación que ellos elijan, que la revivan y que anoten un breve resumen en la primera casilla del cuadro, y así sucesivamente hasta completar las cinco fases. Se pueden poner en común las anotaciones de aquellos alumnos que quieran compartirlas con los demás, para aclarar dudas sobre el modo de rellenar la tabla. Con esto pretendemos que adquieran progresivamente la habilidad para interiorizar estas etapas, y que puedan incorporar esta estrategia de perdonar como una herramienta útil para usar en su vida.

Tiempo: Una sesión de una hora para explicar la técnica y realizar la práctica individual. Posteriormente, podemos realizar alguna sesión más para afianzar el uso de esta estrategia.

¿Rencor o perdón?

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Analizar las consecuencias respectivas del rencor y el perdón.

Desarrollo: La ira y el resentimiento tienen importantes consecuencias negativas sobre nosotros, tanto emocional como físicamente, y el perdón actúa de modo inverso, aportándonos paz y bienestar, según se desprende de diversas investigaciones (Lyubomirsky, 2008: 196-198). Vamos a analizar estos aspectos, partiendo de un ejercicio de reflexión individual que propondremos al alumnado:

1) Piensa en una ocasión en la que has sentido resentimiento hacia alguien, y escribe las consecuencias negativas que esto te acarreó.
2) Recuerda una ocasión en la que has perdonado a alguien, y anota las consecuencias positivas que te produjo el perdón.

Una vez que los alumnos hayan realizado y anotado sus reflexiones, las pondremos en común y abriremos un coloquio en torno al tema. Analizaremos las consecuencias del rencor y el perdón, y nos plantearemos si merece la pena mantener los sentimientos de ira, o resulta más adecuado transformarlos a través del perdón. Podemos ilustrar el tema con un pensamiento célebre atribuido a Buda, que decía que sentir odio es como coger una brasa para arrojársela a alguien: quien se quema eres tú mismo. A continuación, podemos inventar un aforismo o breve sentencia sobre el resentimiento y el perdón: los alumnos exponen sus propuestas, que la profesora anota en la pizarra, y finalmente votan y escogen la que más les guste. Esta frase la pueden escribir después en un cartel, que se colocará en un lugar apropiado del aula para tenerla presente.

Tiempo: En torno a 45 minutos.
Observaciones: Esta actividad podría trabajarse conectando con el tema de la venganza, presente en muchas obras literarias ("El conde de Montecristo" de Alejandro Dumas, "Hamlet" de William Shakespeare, "Moby Dick" de Herman Melville,…), en la música (“Carmen” de Bizet, “Capuletos y Montescos” de Bellini, así como en muchas canciones actuales) y en el cine (“Ben-Hur”, “El padrino”, gran cantidad de westerns que giran en torno a este tema,…). Por tanto, desde las áreas de Lengua castellana y literatura, Música, y Educación Plástica y Visual, tenemos posibilidades de introducir en clase esta actividad.

Mis dos razones

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Elaborar argumentos para potenciar la capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, ofreciéndoles una segunda oportunidad.

Desarrollo: Consideramos muy importante desarrollar en nuestros alumnos la capacidad de perdonar, con el fin de conseguir que superen situaciones desagradables que se presentan en sus vidas, que les proporcionan vivencias negativas mantenidas en el tiempo, y que son fácilmente superables con el ejercicio del perdón.

Para iniciar la actividad, la profesora puede aportar al grupo ejemplos de situaciones desagradables en las que alguien ha actuado mal, ofendiendo o haciendo daño, de modo que pueda ponerse en práctica la capacidad de perdonar para poder superar dicha situación. También puede iniciarse esta actividad con situaciones propuestas por los alumnos. Se acuerda entre todos una situación concreta de las dadas para analizarla y estudiarla, y se da un tiempo para que cada uno piense y exprese dos o tres razones por las que sería capaz de perdonar esa conducta. Por ejemplo: "Te perdono porque eres mi amigo y sé que no va a volver a suceder"; "Te perdono porque sé que no querías hacerme daño y ahora que sabes que me lo has hecho, lo sientes", etc.

Posteriormente, una vez puestas en común las razones aportadas por todos, cada uno puede expresar qué emociones y sentimientos le ha aportado su ejercicio de perdón. Puede finalizarse la actividad pidiendo a nuestros alumnos que busquen situaciones en las que no han sido capaces de perdonar, y comparar los sentimientos y emociones experimentados en dichas situaciones.

Recursos: Ejemplos de situaciones susceptibles de ser perdonadas; fotografías o imágenes que reflejen diferentes emociones.

Tiempo: Una sesión de una hora, aproximadamente, para cada una de las situaciones analizadas.

Observaciones: Teniendo en cuenta el grado de satisfacción obtenido y experimentado por nuestros alumnos tras la realización de la actividad, sería recomendable incluirla como una práctica habitual en las diferentes situaciones que se presentan en la vida cotidiana. También sería conveniente realizar un seguimiento para que los alumnos vayan tomando conciencia de la importancia que conlleva la capacidad de perdonar, como forma de enriquecimiento personal, tanto para uno mismo como para los demás. Además, es importante destacar el hecho de que este ejercicio de perdón lleva implícito un aspecto: la importancia de dar siempre una segunda oportunidad.

Fortaleza nº 17

Modestia, humildad. Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.

¡Tengo que intentarlo!

Nivel: Educación Infantil.

Objetivos: Comprender la importancia de ponerse metas a alcanzar para superar más fácilmente las propias debilidades o aspectos a mejorar.

Desarrollo: Es importante transmitirles a nuestros alumnos la idea de que no es suficiente con descubrir y tomar conciencia de nuestras debilidades y aspectos a mejorar, sino que tenemos que ayudarles a mantener una actitud positiva ante cualquier meta

que se propongan para poder mejorarse a sí mismos. Así pues, en una primera sesión, prepararemos una ficha en la que estará la fotografía de cada uno de nuestros alumnos y, al lado, una nube en blanco donde cada uno dibujará algún aspecto de sí mismo que debería mejorar. Previamente, hablaremos un poco sobre este tema, haciendo reflexionar a cada uno e induciéndoles a pensar en aquellos aspectos que necesitaríamos modificar (saber compartir, ayudar a los demás, aceptar los errores, saber decir que no, no intentar ser siempre el centro de atención, no querer ser el mejor en todo, respetar las opiniones de los demás,…). Posteriormente pasaríamos a realizar el dibujo: se trataría de que cada alumno dibujase en el espacio en blanco dentro de la nube una acción que todavía no hace bien.

En una segunda sesión, cada uno de nuestros alumnos expondría y explicaría a los demás el dibujo que ha realizado, y la maestra, a su lado, escribiría lo que cada alumno va a hacer mejor para conseguir modificar el aspecto negativo dibujado (la meta a conseguir). Finalmente, todos los dibujos con las metas a alcanzar se colocarían en un gran mural que los niños decorarían pegando flores, cintas de colores o cualquier otra cosa que sirva para adornar. Con esto pretendemos que los niños den un aspecto bonito y agradable a aquellos aspectos negativos que queremos mejorar. De esta manera, tomamos conciencia de nuestras debilidades e intentamos abordarlas de forma más agradable en las situaciones que surjan en la vida cotidiana.

Recursos: Ficha fotocopiada de la actividad, colores y materiales para adornar.
Tiempo: Dos sesiones de 30 minutos.
Observaciones: Es importante explicar a los alumnos que las metas que nos proponemos, a veces, no son fáciles de conseguir, pero que es importante mantener una actitud positiva, y esforzarse y persistir en su empeño hasta alcanzarlas, porque una vez llegados a este punto habremos superado nuestras debilidades. En esta actividad incluiremos dentro del término de “debilidades” todos los aspectos susceptibles de mejorar, tanto por exceso (aspectos en los que destacan) como por defecto (aspectos a mejorar).

La semana olímpica

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Dejar que los propios logros hablen por sí mismos.

Desarrollo: Los niños, desde edades tempranas y sobre todo desde que empiezan a asistir a la escuela, tienen un concepto de sí mismos que, en ocasiones, no es muy ajustado, por exceso o por defecto: se creen los mejores en aquellas actividades en que destacan, y piensan que son muy malos en aquellas otras en las que fracasan o no les salen como quieren.

Con esta actividad, los alumnos pueden cerciorarse de que no son ni los mejores ni los peores. Se trata de celebrar “La semana olímpica”, a lo largo de la cual se valorarán algunas actividades: aceptar las normas, cumplirlas, trabajar bien, ser buen compañero, solucionar los conflictos por los cauces adecuados,… Elaboraremos previamente un mural, con un cuadro de doble entrada en el que aparezcan determinadas conductas y los nombres de todos los alumnos. Cada día, al final de la jornada, en ese

cuadro, hacemos una valoración y la anotamos pegando gomets junto al nombre de cada alumno: el que mejor ha trabajado, el que ha cumplido todas las normas, el que no se ha peleado y ha solucionado mejor los conflictos,… Al final de la semana, descubrimos quiénes son los campeones de la olimpiada, y seguro que hay muchas sorpresas: el que se creía que era el mejor jugando al fútbol se ha dado cuenta de que esa semana alguien le ha superado; el que siempre se peleaba, esta semana no lo ha hecho; alguien que se portaba mal, esta semana ha descubierto que podía portarse mejor; alguien que siempre quería ser el mejor y el primero en la fila, esta semana ha cambiado de actitud,... Se trata de analizar y valorar los resultados en gran grupo y descubrir lo que nos era desconocido a través de los resultados obtenidos.

Recursos: Mural con el cuadro de doble entrada y gomets.
Tiempo: Una semana (pueden establecerse otros periodos de tiempo, pero este sería el mínimo).
Observaciones: Se trata de que cada alumno descubra mediante resultados objetivos que la valoración que hace de sí mismo no siempre es la adecuada. Por eso, no se considera conveniente plantear la semana olímpica para conseguir una recompensa e intentar ser el mejor, sino que la finalidad es cambiar la imagen que tenemos de nosotros mismos tras demostrarlo mediante evidencias.

La ratita presumida

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Aprender a actuar con humildad y evitar que los demás se sientan inferiores.

Desarrollo: Este cuento es un buen ejemplo de lo importante que es actuar con humildad, no creer que estamos por encima de los demás y, sobre todo, nos ayuda a descubrir las consecuencias que tiene comportarse de esta manera. Lo primero que haremos será leer el cuento y escenificarlo con los alumnos. Posteriormente, intentamos analizar la forma de actuar de cada uno de los personajes –la ratita y los demás animales–, preguntando a los alumnos qué sensaciones han experimentado en la dramatización y cómo lo han vivido. Entre todos decidimos qué aspectos deberían mejorar cada uno de los personajes para comportarse de una manera adecuada. Pensamos cómo deberían actuar y proponemos nuevas formas de comportarse. Inventamos nuevos diálogos para el cuento y volvemos a representarlo con los aspectos modificados, valorando entre todos cuál de las dos interpretaciones es la más adecuada.

Recursos: Cuento y disfraces.
Tiempo: Dos sesiones de 30 minutos (una sesión para cada dramatización y análisis de las conductas).
Observaciones: Es importante aprovechar esta ocasión de analizar la forma de comportarse de los personajes, para encontrar afinidades con nuestro comportamiento en algunos momentos de la vida cotidiana.

Las gafas de colores

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Tomar conciencia de lo que uno hace mejor y peor.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que el alumnado sea capaz de darse cuenta y aceptar de buen grado, por una parte, aquellas cosas en las que destacamos (pero teniendo en cuenta que no somos los mejores, que hay otras personas que nos superan y de ellas podemos aprender) y, por otra parte, aquellas otras cosas en las que deberíamos mejorar, sin que ello suponga una minusvaloración, sino un reto a superar. Esta actividad la realizamos en gran grupo y previamente tenemos que elaborar dos gafas: unas con cristales claros y otras con cristales oscuros. El objetivo de estas gafas es *mirar y descubrir cómo vemos a los demás cuando nos las ponemos*. Previamente nos probamos las gafas, expresamos cómo se ven las cosas con cada una de ellas y, a continuación, les explicamos a los alumnos que las gafas claras nos van a ayudar a ver las cosas que más nos gustan de cada uno –aspectos en los que destacan– y las gafas oscuras, al contrario, lo que menos nos gusta de cada uno de nuestros compañeros –aspectos a mejorar–.

Para empezar la actividad, nos sentamos formando un círculo y uno de los alumnos se coloca en el centro. De uno en uno se van poniendo las gafas y les pedimos que nos digan cómo ven al compañero que está en el centro, qué es lo que les gusta más y menos de él según las gafas utilizadas. La maestra va tomando nota de los comentarios (“Es bueno en…”, “Debe mejorar…”). Una vez que hayamos terminado, pasaremos a analizar los aspectos positivos (destacando en lo que es bueno, pero haciendo especial incidencia en que siempre hay alguien mejor) y los aspectos negativos (señalando que siempre hay algo que podemos mejorar).

Recursos: Gafas oscuras y gafas claras elaboradas con cartulina y papel celofán transparente.
Tiempo: Unos 30 minutos, aproximadamente.
Observaciones: En todo momento intentaremos expresar las opiniones y valoraciones de los demás buscando el lado positivo de las situaciones, para hacerse sentir mejor al compañero que está en el centro. Lo que intentamos es que cada alumno tenga una imagen ajustada de sí mismo, tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones, lo que le ayudará a actuar con prudencia y humildad en cada situación.

Jugamos con cajas

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Reflexionar sobre las fortalezas y debilidades personales.

Desarrollo: Esta actividad requiere un cierto nivel de reflexión en profundidad para poder captar el objetivo de la misma. La finalidad es cambiar la forma de afrontar determinadas situaciones difíciles de asumir y convencerse de que los contratiempos que surgen se pueden sobrellevar de forma más positiva. Tenemos que impedir en la medida de lo posible que los niños sean víctimas de las circunstancias personales y ambientales. Se trata de que los alumnos tomen conciencia de sus propias posibilidades y

debilidades, tanto personales como ambientales, estableciendo una comparación con dos tipos de cajas:

- Caja llena de globos = No pesa nada = Posibilidades.
- Caja llena de piedras u objetos pesados = Pesa mucho = Debilidades.

En un primer momento, para despertar la motivación de los alumnos, les enseñamos las cajas cerradas y les pedimos que las cojan o las empujen. Se trata de comprobar que una apenas pesa y la otra es costosa de levantar. Les pedimos que imaginen lo que hay dentro de las cajas. Se recogen las ideas aportadas y, finalmente, se abren las cajas. Posteriormente, explicamos a los alumnos la analogía que pretendemos establecer, diciéndoles que aquello que sabemos hacer muy bien –posibilidades– no nos supone ningún esfuerzo, igual que coger un globo que no pesa nada; pero aquello que tenemos que mejorar –debilidades– nos supone un esfuerzo tan pesado como levantar una gran piedra.

Seguidamente, presentamos una serie de tarjetas con un mensaje cada una (también se puede hacer sin tarjetas, pidiéndoles que se imaginen estas situaciones), de acuerdo con los siguientes ejemplos:

–Juego muy bien al fútbol.
–Sé escuchar a los demás.
–Termino las tareas a tiempo.
–Soluciono las cosas hablando.
–Comunico las cosas en el momento adecuado.
–Realizo perfectamente las sumas y las restas.
–Leo muy bien los cuentos.
– …

Leemos las tarjetas y cada alumno reflexiona sobre si cumple o no esa acción o conducta. En una segunda sesión, a cada uno le entregamos una caja. Comenzamos recordando el tema y reflexionamos sobre las situaciones presentadas en la sesión anterior. Enumeramos cada una y, si se cumple en nosotros mismos, ponemos un globo en la caja, y, si es un aspecto a mejorar, ponemos una piedra u objeto pesado. Al final, comprobamos los resultados: si la caja pesa mucho, es que tenemos que mejorar muchas cosas, y viceversa.

Recursos: Cajas de cartón, globos y piedras u objetos pesados.
Tiempo: Dos sesiones de 30 minutos.
Observaciones: Otra alternativa sería valorar cada situación a nivel grupal. En este caso dispondríamos de dos cajas para todo el grupo clase, una para los globos y otra para las piedras. Enumeramos cada situación y, en función de esta, cada uno echa una piedra o globo a la caja correspondiente. Al final, comprobamos qué caja es la más pesada y por qué.

Todos somos geniales

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Ser consciente de las capacidades y limitaciones de uno mismo, y no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.

Desarrollo: Teniendo en cuenta que, sobre todo en los primeros niveles de Educación Primaria, hay bastantes alumnos que se consideran muy especiales con respecto a sus propios compañeros, consideramos muy importante desarrollar tareas y actividades que les permitan tener una imagen más ajustada de sí mismos y de los demás. Con esta finalidad se ha elaborado la presente actividad.

En primer lugar, entre la profesora y el alumnado, se elabora una lista de acciones que se llevan a cabo durante un día de clase; por ejemplo: hacer una fila, dejar los abrigos y el material de casa al entrar a clase, dibujar, ordenar, compartir juguetes, jugar en el recreo, y en general todo lo relacionado con las rutinas, normas y hábitos diarios. Este listado puede ser de palabras o dibujos que representen las diferentes acciones. Con dicha lista se elabora una ficha para cada uno de los alumnos, en la que estos deberán reflejar su nivel de habilidad –soy genial o soy poco hábil– en cada una de las conductas. Finalmente se llevará a cabo una puesta en común, en la que cada uno expresará sus impresiones personales, y escuchará y aceptará las aportaciones de los demás compañeros. Como resultado de esta actividad, se pretende que cada alumno sea más consciente de que todos podemos ser geniales en algo, y que también tenemos aspectos en los que necesitamos mejorar.

Recursos: Ficha de trabajo y lápices de colores.
Tiempo: Dos sesiones de trabajo, la primera para confeccionar el listado, y la segunda para completar la lista y realizar la puesta en común de los resultados obtenidos.

¡Viva el circo!

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Tomar conciencia de las propias habilidades y limitaciones en la realización de actividades concretas.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que cada alumno sea capaz de reconocer sus habilidades y limitaciones para el desempeño de una tarea concreta, así como también las mejores habilidades que pueda poseer otro compañero para esa misma actividad.

Se trata de que el grupo clase organice una actividad de circo para otros grupos de alumnos de Educación Infantil del centro. En primer lugar, entre todos, hacemos un listado de todos los personajes que intervienen en una actuación circense. Después, por parejas, los alumnos determinan las condiciones y características que deben reunir cada uno de los personajes para hacer bien su trabajo (payaso, equilibrista, malabarista, presentador, domador, etc.). Se hace una puesta en común de todas las parejas y se elabora una plantilla con las características de cada personaje. Al final, cada uno debe elegir individualmente aquellas características en las que tenga muy buena habilidad. El papel de payaso, equilibrista, etc., se otorgará al niño que reúna mayor número de

habilidades para el desempeño de ese personaje. Cada uno de los niños será ayudado por el grupo para que sea capaz de asumir tanto sus habilidades como sus limitaciones concretas en el desarrollo de esta actividad.

Después de designar a los responsables de cada papel, se realizarán diferentes ensayos, por ejemplo dentro de las dramatizaciones del área de Educación Artística. Finalmente se llevará a cabo la función, si es posible en una fecha señalada (Carnaval, Semana Cultural, etc.).

Recursos: Disfraces, materiales de plástica, audiciones musicales, etc.

Tiempo: Esta actividad requiere de varias sesiones de trabajo. Pueden establecerse sesiones semanales a lo largo de un trimestre para designar las características propias de cada uno de los personajes, elegir al niño o niña responsable de cada actuación, realizar los ensayos necesarios, etc., y finalmente una última sesión para llevar a cabo la representación.

Observaciones: Se puede favorecer una mayor motivación dando publicidad en el centro mediante la elaboración de carteles anunciando la representación. Estos carteles los puede elaborar el alumnado en las sesiones de Educación Plástica. Por otra parte, la actuación podría ir acompañada de un fondo musical trabajado por los niños con la colaboración del profesor de Música.

El amigo invisible

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Dejar que los propios logros hablen por sí mismos y tomar conciencia del enriquecimiento personal que proporcionan.

Desarrollo: Esta actividad proviene de una sugerencia de Park y Peterson (2008), que plantean que, para trabajar la fortaleza de Modestia con niños y jóvenes, podría utilizarse una curiosa práctica que realizan algunos monjes de la tradición zen, conocida en japonés como *Inji-gyo*: hacer una buena obra a alguien y mantenerlo en secreto. Nosotros la hemos adaptado convirtiéndola en “La semana del amigo invisible”. Como una actividad de gran grupo, propondremos jugar al “amigo invisible” con el objetivo de que cada uno de los alumnos pueda hacer un regalo, de forma anónima, que haga feliz a un compañero. No se trata de regalos materiales sino de buenas acciones (ayudar a ponerse las prendas de vestir, compartir su juguete favorito, dejarle su puesto en la fila, compartir el almuerzo, jugar juntos en el recreo, ayudarle a hacer alguna tarea, dejarle una nota o un poema bonito sin que nos descubra,...). Esta actividad requiere una preparación previa muy precisa por parte de la profesora, ya que con su ayuda cada niño deberá determinar a quién quiere ayudar y cómo podría hacerlo, y por otra parte facilitará el tiempo y el espacio para que todo ello se guarde en secreto a lo largo de toda la semana.

Al final de la semana, se dedicará una sesión para que cada uno exprese el regalo que el amigo invisible le ha dado y cómo se ha sentido al recibirlo. En la preparación de esta actividad, la profesora deberá tener en cuenta que cada uno de los niños sea receptor de un regalo. Como algunos de los regalos son muy sutiles (ayudar a ponerse el abrigo, compartir un juguete,…), es posible que algunos niños no se hayan percatado

de recibirlo, por lo que la maestra puede revelarles en qué ha consistido, pero siempre manteniendo el anonimato del autor.

Recursos: Los que se consideren necesarios para cada “regalo”.
Tiempo: Momentos puntuales para que la profesora establezca acuerdos con cada uno de los alumnos, y una sesión final para poner en común todos los regalos obtenidos.
Observaciones: Aunque consideramos que es muy difícil mantener el “secreto” a estas edades, creemos que si hay un elevado grado de motivación para desarrollar la actividad, el resultado será mucho más enriquecedor y gratificante. La finalidad última de este ejercicio es que cada niño se haga consciente del bienestar y la satisfacción personal obtenidos al realizar un regalo de forma anónima, sin alardear ni darse importancia, y ver la felicidad “regalada” a un compañero.

¡Viva la modestia!

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Ser consciente de que uno no puede ser siempre el centro de atención.

Desarrollo: Teniendo en cuenta que a estas edades muchos alumnos manifiestan una necesidad permanente de ser el centro de atención, vamos a aprovechar las situaciones habituales que surgen durante la jornada escolar para mejorar el desarrollo de este aspecto, potenciando conductas humildes y modestas. Algunos niños quieren ser siempre los primeros a la hora de realizar una fila, expresar su opinión, repartir el material, etc., llegando incluso a provocar conflictos en la relación con sus compañeros. Con esta actividad intentaremos respetar los turnos y la participación de todos en las diferentes actividades.

Vamos a elaborar un cuadro de registro de las conductas en diferentes momentos ante las rutinas diarias en el aula. Podemos empezar con algunas acciones como: realizar la fila para la entrada a clase, la salida al recreo y la salida del centro; respetar el turno de palabra para hacer los comentarios de inicio de la jornada escolar, y las aportaciones verbales en las diferentes sesiones de Lengua castellana y literatura, Lenguas extranjeras, Matemáticas, etc.; respetar el turno a la hora de repartir el material; etc. Este registro de conductas se puede ir adaptando y ampliando en función de las necesidades y de los resultados que se vayan obteniendo. Para realizar el registro se elaborará un cuadro de doble entrada, en el que figurarán dos elementos: “conductas modestas” y “alumnos de la clase”.

Al final del día se dedicará un tiempo para que, tanto la profesora como los alumnos, puedan apuntar sus observaciones de comportamientos modestos en sus compañeros (por ejemplo, si un alumno ha dejado colocarse primero en la fila a un compañero, en lugar de ponerse él, o si un niño ha dejado hablar primero a otro, etc.). Posteriormente, cada día se premiará verbalmente a los niños según la puntuación obtenida y, al finalizar la semana, se realizará una actividad gratificante para la clase (ver una película divertida, hacer una salida del centro, etc.) previamente acordada con el grupo, para celebrar la mejora en el desarrollo de este tipo de “conductas modestas” que se ha dado en la clase como consecuencia de desarrollar esta actividad.

Recursos: Cuadro de doble entrada para registrar las conductas modestas.
Tiempo: Como mínimo tendría carácter semanal, pero puede ampliarse todo el tiempo que se estime oportuno.
Observaciones: Si la actividad se considera motivadora y eficaz, podría realizarse de forma habitual, dada la importancia que tiene en estas edades el desarrollo de este tipo de conductas.

Modestia aparte

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Romper con el tópico y la frase hecha "Modestia aparte,…".

Desarrollo: Escribimos en la pizarra la expresión "Modestia aparte,…" y comentamos su significado, cuándo se utiliza, etc. A continuación, presentamos dos posibilidades en las que puede aparecer esa expresión:

1.- Situaciones en las que alguien se da importancia en alguna habilidad, ocurrencia, logro, posesión, etc., mostrando un excesivo protagonismo.
2.- Situaciones en las que los protagonistas utilizan "modestia aparte" para expresarse de manera prudente en la narración de los hechos, procurando no darse importancia ni alardear.

Hacemos grupos de cuatro con el alumnado, y ellos eligen y representan una breve escena, escogiendo una de las dos variantes de las situaciones descritas anteriormente. En gran grupo, comentamos si el comportamiento que muestran en cada opción es adecuado y en qué contextos. Comentaremos que mostrarnos poco humildes en algunos contextos, o con determinadas personas, puede crear una imagen pretenciosa que no favorece la interacción ni las buenas relaciones. Pero mostrar los hechos reales con humildad resulta asertivo y sincero.

Observaciones: El profesorado intentará ser el primero en hacer el esfuerzo por ser modesto y humilde, y supervisará que el alumnado lo sea en el día a día, dentro de lo posible.

Así fue como pasó

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Ajustar la narración de un hecho a lo que ocurrió en realidad, sin darle más valor del que tiene.

Desarrollo: Pedimos a cada alumno que piense en un hecho, actividad, etc., que le ocurrió y en la que hizo algo muy bien. Esta historia puede haber sucedido en clase o entre amigos fuera del centro, pero debe estar implicado algún otro compañero del aula, además de él o ella. Será una historia con testigos.

En clase, cada uno de los alumnos cuenta la historia que ha preparado. A continuación, la persona o personas que también vivieron ese momento, opinarán sobre si los hechos se ajustan a la realidad o no, pudiendo hacer matizaciones y puntualizaciones.

Observaciones: Los comentarios que realicen los alumnos como puntualización a la historia narrada por el compañero, se realizarán de manera respetuosa. En contextos familiares, somos más espontáneos con el lenguaje, pero hay que cuidarlo para no hacer juicios tajantes en nuestros actos, o que exageren la valía de las acciones que realizamos.

Las palabras adecuadas

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Ajustar la narración de un hecho a lo que ocurrió en realidad, de modo que sea lo más preciso que se pueda.

Desarrollo: En el día a día, intentamos hablar con precisión para no crear malentendidos, exageraciones o distorsiones de la realidad. Para ello, es muy importante que tengamos especial cuidado en la utilización de palabras como: “nunca”, “siempre”,… Cuando estas palabras surjan en clase, podemos hacer un alto y comentar la frase y el significado que tiene.

Proponemos al alumnado trabajar sobre frases categóricas; por ejemplo: “Siempre meto goles”, y comentamos si realmente esto es así, cuál es el significado de “siempre” y qué implica esa aseveración. Otro ejemplo sería: “Pepe no hace nunca los deberes”, u otras por el estilo. Finalmente, proponemos entre todos una frase alternativa. Tendremos en cuenta que a veces realizamos estos comentarios un poco precipitados, no del todo razonados o algo impulsivos, y que, según el contexto en que estemos o la actividad, podemos dar una imagen desajustada, tajante o distorsionada.

Observaciones: El profesorado intentará ser el primero en hacer el esfuerzo por utilizar el lenguaje con precisión. Las afirmaciones que hacemos en clase son muy importantes, ellas colaboran a la creación de la autoimagen del alumno e interesa que esta sea ajustada. Las afirmaciones categóricas sientan cátedra, tienen mucho peso en el aula y hay que cuidarlas especialmente.

El ejemplo de “la Roja”

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Estudiar el ejemplo de modestia y prudencia de la selección española de fútbol en el Mundial de 2010.

Desarrollo: Pedimos al alumnado que busquen información en Internet, en páginas deportivas, etc. Recopilarán comentarios realizados por los integrantes del equipo y especialmente por el seleccionador tras ganar el Mundial de fútbol.

Pondremos en común los comentarios, leyéndolos al grupo clase, anotando un resumen en la pizarra o resaltando alguna frase importante. Analizaremos si dichos comentarios muestran modestia, son prudentes con los triunfos conseguidos, respetuosos con sus rivales o, por el contrario, son triunfalistas y presuntuosos. La actitud de humildad engrandece todavía más los logros conseguidos y a las personas que los consiguen.

Recursos: Páginas web con información deportiva.
Observaciones: Se pueden realizar otras actividades similares, buscando diversos ejemplos del mundo deportivo, social, artístico, etc., donde se muestren comportamientos prudentes y modestos de personas que han conseguido grandes logros.

Modestia es…

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Definir el concepto "modestia" e ilustrarlo con ejemplos.

Desarrollo: En asamblea, hablamos de personas ilustres en diferentes ámbitos: literario, científico, artístico, político, deportivo,… Comentamos sus logros y la importancia de sus actividades. A continuación, debatimos sobre la modestia e intentamos definirla entre todos, con las aportaciones del alumnado. El profesorado puede tomar como referencia la definición de esta fortaleza que figura al comienzo de esta sección, para orientar el debate una vez que se hayan escuchado las aportaciones del alumnado.

A continuación, pensamos entre todos en ejemplos de personas que conocemos o de nosotros mismos, en acciones que puedan ser buenos ejemplos de modestia o de falta de ella. Enlazamos estas reflexiones con los personajes analizados al comienzo, valorando si poseen esa característica de personalidad o no.

Tiempo: Entre 30 minutos y 40 minutos, dependiendo de lo animado del debate.
Observaciones: La actividad se puede hacer en cualquier asignatura, investigando sobre personajes que hayan realizado aportaciones a los contenidos propios de varias materias o de una en particular (Educación Artística, Lengua castellana y literatura, Música, Filosofía, Biología,…).

Soy hábil en…, pero me cuesta…

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Reflexionar sobre aquellos aspectos y habilidades personales que se nos dan mejor y peor. Juzgarse a sí mismo de modo objetivo, sin enaltecerse ni infravalorarse.

Desarrollo: Damos un tiempo para reflexionar individualmente sobre nuestros puntos fuertes y débiles, y después los anotamos en un folio dividido en dos partes (podemos anotarlos por orden de intensidad de las bondades y carencias individuales). Luego, el alumnado se agrupa por parejas al azar y se intercambian los folios. Leen lo que ha escrito el compañero y matizan si están de acuerdo o no. Damos la consigna de ser

“realistas” en sus apreciaciones y asertivos en los comentarios que hagan a los compañeros, pero siempre con una actitud de respeto hacia el otro. Puede ocurrir que la persona que lea piense que su compañero no posee esas habilidades y carencias que ha anotado, o bien que le descubra otras que no figuran en su lista.

Después, debatimos con el grupo clase sobre lo que hemos trabajado por parejas. De la puesta en común se desprenderá si los alumnos son humildes o no, sus modos de juzgarse a sí mismos, si son objetivos o no en la valoración que hacen de sus fortalezas y debilidades, etc.

Tiempo: En torno a una hora, dependiendo del interés que suscite el debate.
Observaciones: Para realizar esta dinámica, los alumnos deben llevar ya un tiempo juntos y conocerse bien. El profesorado supervisará la actividad, de manera que no aparezcan críticas injustificadas al compañero. Si el alumnado es objetivo en sus apreciaciones, surgirán sus logros y defectos, pero hay que tener cuidado con aquellos alumnos que tienden a centrarse en lo negativo. Todos tenemos aspectos positivos y negativos, y eso debe reflejarse al final de la actividad.

Soy un supercientífico, una superactriz,…

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Desarrollar la expresividad corporal, gestual y oral. Apreciar las conductas de humildad, asumiendo roles de personas que se muestran presuntuosas o discretas.

Desarrollo: Dejamos elegir al alumnado un personaje al que admiren por sus hazañas deportivas, musicales, artísticas, científicas,… Por si acaso, habremos preparado un listado de personajes actuales o históricos –masculinos y femeninos– que destaquen en diferentes facetas, cuanto más variadas mejor. O simplemente elegimos roles anónimos: un científico, una informática, un actor,… Por parejas o pequeños grupos, eligen un personaje y preparan una pequeña dramatización donde asuman el papel del protagonista en dos situaciones: una en la que se comporta con modestia, y otra alardeando públicamente de sus habilidades. Durante un rato, preparan la dramatización en las dos facetas y luego la representan ante toda la clase. Después, debatimos sobre el comportamiento del personaje en su rol modesto y presuntuoso, respectivamente. Comentamos cómo nos hemos sentido cuando este personaje presumía de sus acciones, cómo trataba a la gente, cómo se expresaba para destacar sus logros,…

Recursos: Tarjetas con los roles a representar, o bien con nombres de personajes destacados en diferentes ámbitos: artísticos, científicos, deportivos,…
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Además, podemos debatir acerca de lo que son personajes ilustres o brillantes, y analizar la diferencia que existe con los personajes populares por aparecer solamente en los medios de comunicación pero sin poseer ningún mérito personal.

Fortaleza nº 18

Prudencia [discreción, cautela]. Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

¿Rojo o verde?

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Iniciar a los niños en la toma de decisiones de forma reflexiva.

Desarrollo: Hay que ayudar a nuestros alumnos a conocer y controlar sus emociones, y a reflexionar sobre sus actos y decisiones, ya que las decisiones precipitadas e impulsivas pueden tener repercusiones sobre nosotros mismos y sobre los demás. Esto puede evitarse siendo cauteloso y no asumiendo riesgos innecesarios a la hora de actuar.

Para realizar esta actividad, cada alumno debe tener una señal: un círculo rojo y otro verde, pegados y unidos respectivamente a cada uno de los extremos de un palito. Nos ponemos todos formando un semicírculo y el maestro se coloca en el centro. Este va diciendo frases en voz alta: cruzo la calle sin mirar, salgo de casa solo, recojo mis juguetes, me enfado con mis amigos, tiro la comida por el suelo, abro las ventanas, no abro la puerta a desconocidos, corro por la clase, ayudo a mis compañeros,… Los niños escuchan al maestro y deberán levantar la señal y mostrarla por el lado verde o rojo, según consideren si lo escuchado es adecuado o no, respectivamente. Los que han mostrado el lado rojo o verde explicarán por qué. En gran grupo se debatirá y se llegará a la conclusión más adecuada, y se insistirá en la idea de que siempre es importante escuchar primero y no precipitarse a la hora de tomar una decisión, porque seguro que si lo pensamos, la opción elegida será la correcta.

Recursos: Círculos de cartulina roja y verde, y palitos.
Tiempo: Unos 30 minutos, aproximadamente.

¿Qué debo hacer?

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Descubrir las consecuencias de nuestros actos impulsivos sobre los sentimientos de los demás.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que los alumnos sean conscientes de los riesgos que conlleva el tomar decisiones de forma precipitada, de tal manera que sus repercusiones afectan no solo a sí mismos sino también a los demás, sobre todo a la convivencia y a los sentimientos. Así pues, el alumnado tiene que tomar conciencia de que nuestros actos impulsivos provocan consecuencias negativas sobre los sentimientos de los demás y esto dificulta la convivencia.

La actividad consiste en presentar secuencias de situaciones cotidianas, del estilo de la siguiente:

1) Un adulto grita enfadado (conducta que no nos gusta y que queremos cambiar).
2) Niño o niña asustado (la conducta anterior nos produce un sentimiento, nos hace sentir asustados).
3) Presentamos dos opciones: “Me sentiría mejor si no me gritaras y hablaras bajito” (lo que el niño propone para sentirse mejor), o bien el niño no hace nada para cambiar la situación que no le gusta.

En un primer momento, escenificaríamos la situación y, posteriormente, entre todos, elegiríamos la solución más adecuada. Finalmente, podríamos elaborar un cartel con la conclusión y colocarlo en un lugar visible de la clase.

Tiempo: Una sesión de media hora para cada situación (podemos presentar una situación distinta con carácter semanal).
Observaciones: Para facilitar la comprensión y el desarrollo de la actividad, en un primer momento, la maestra puede servir de modelo proponiendo el siguiente esquema:

1) Cuando os hablo y no me escucháis… (situación frecuente en el aula)
2) …me siento mal, triste,…
3) …me sentiría mejor si me escucharais y me prestarais atención cuando os estoy hablando.

Posteriormente, puede haber una puesta en común en la que cada alumno expondrá alguna situación de este tipo que ha vivido en casa, en el colegio, en el parque,…:

1) Cuando me dejan solo, no tengo amigos, me pegan, me quitan los juguetes,…
2) …me siento triste, solo, asustado, confundido,…
3) …me sentiría mejor si fueran mis amigos, jugaran conmigo, compartieran sus juguetes,…

¡Trato hecho, jamás deshecho!

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Aprender a controlar las propias conductas.

Desarrollo: Esta actividad serviría para que los alumnos tomasen conciencia de la importancia de “ser menos impulsivo y más reflexivo” a la hora de decir y hacer las cosas, sobre todo, teniendo en cuenta que podemos decir o hacer algo de lo que después nos podamos arrepentir por las repercusiones que tiene sobre los demás. Nos referimos a situaciones frecuentes que surgen en la vida diaria y que muchas veces, por tener el carácter de habituales y cotidianas, las realizamos sin pensarlas. Empezaríamos recordando y enumerando aquellas actuaciones llevadas a cado a lo largo del día y que las hemos realizado de forma irreflexiva: corremos por la clase empujando a los compañeros, no pedimos el turno para hablar, quitamos a los demás nuestro juguete prefe-

rido, empujamos al ir en la fila y por las escaleras, no dejamos las cosas ordenadas y colocadas en su sitio, chillamos,…; y descubrimos sus consecuencias: tiramos a los compañeros, hablamos todos a la vez, no compartimos y nos peleamos, nos caemos, no encontramos las cosas,…

En un mural colocado en la pared vamos anotando: *conductas* y *consecuencias*. Una vez elaborado el mural, trataremos de hacer un pacto con el grupo clase, comprometiéndonos a mejorar estas conductas, pensando y actuando de forma diferente. Sellaremos el trato con la frase "Trato hecho, jamás deshecho", chocando nuestras manos y dándole a este momento una gran solemnidad. Este mural lo tendremos visible y presente en todo momento. Iremos realizando un seguimiento y comprobando el grado de cumplimiento anotando todos los incidentes en el "Diario de clase", que será accesible para todos (el "súper" o encargado, al final del día, valorará quién se ha saltado el pacto y quiénes lo están cumpliendo de manera adecuada, renovando el pacto con las palabras del trato). Al final de la semana, realizaremos una valoración en gran grupo analizando las consecuencias.

Recursos: Papel continuo y lápices de colores.

Tiempo: Una sesión de 30 minutos, aproximadamente, para el relato de conductas y la elaboración del mural, y 10 minutos diarios de valoración al final de la jornada escolar.

Observaciones: Tras comprobar los resultados, se pueden ir recibiendo refuerzos positivos para toda la clase o a nivel individual (barajaremos ambas posibilidades en función de los resultados obtenidos y de la repercusión en el alumnado). Estos refuerzos pueden ser diversos: recibir un diploma de felicitación, poder elegir el rincón de juego preferido, tener un tiempo extra de recreo, llevarse a casa el cuento que más le gusta,…

Los hechos diarios van demostrando a nuestros chicos que, si pensásemos un poco estas conductas, si no actuásemos de forma precipitada, los resultados serían muy distintos y facilitarían la convivencia.

Adivina, adivinanza…

Nivel: Educación Infantil y Primaria.

Objetivos: Habituarse a actuar siempre con cautela, incluso ante situaciones conocidas.

Desarrollo: En algunas ocasiones, ante situaciones conocidas o previsibles, actuamos de forma mecánica, sin pensar previamente y sin tener en cuenta los resultados. Esto ocurre a menudo tanto a los niños como a los adultos. Por eso es conveniente que, ya desde pequeños, los alumnos descubran que aun en aquellos casos que dominamos y controlamos puede haber diferentes respuestas, y el hecho de no actuar con cautela (dando tiempo, reflexionando o pensando previamente) puede demostrarnos que las cosas no son siempre de la misma manera o como nosotros las conocemos. A través de esta actividad queremos trabajar en los alumnos este aspecto, pero presentándolo de forma divertida (los errores asumidos con humor se digieren mejor).

En primer lugar, presentaremos a los alumnos diversos cuentos tradicionales muy conocidos, y les pediremos que cambien sus finales y otras partes de la historia. Poste-

riormente, realizaremos el juego de “Adivina, adivinanza”, planteándoles preguntas que tengan que ver con los cambios que hemos realizado en los cuentos; por ejemplo:

- ¿Qué le pasó al lobo en el cuento de “Los tres cerditos”?
- ¿Qué animal ganó la carrera de “La liebre y la tortuga?
- ¿A quién descubrió Caperucita en la cama de su abuelita?
- ¿Qué pasó con la abuelita?
- ¿Quién despertó a Blancanieves?
- ¿Dónde se escondió el cabritillo pequeño de “Los siete cabritillos y el lobo”?
- …

Se plantea la actividad a modo de actuación: actores y público. Se elige a un niño o niña del público para que salga al escenario y diga la respuesta, y después el público la confirma o no. La respuesta correcta aparece a través de una imagen, nos la comunica un títere o marioneta, aparece dentro de un globo que hay que explotar, descifrando un mensaje, etc. El espectáculo podrían prepararlo los alumnos de Educación Primaria y realizarlo para los niños de Educación Infantil.

Recursos: Cuentos tradicionales.
Tiempo: En torno a 45 minutos.
Observaciones: Las respuestas equivocadas siempre se aceptarán en tono de buen humor, con alegría, pero se ayudará a los alumnos a darse cuenta de que siempre es importante esperar y pensar antes de actuar.

Puedo hacerlo mejor

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Ser menos impulsivo y más cauteloso a la hora de actuar en diferentes situaciones.

Desarrollo: Planteamos una actividad que suele hacerse de forma habitual en las aulas para la resolución de determinados conflictos y para detectar algunos comportamientos no asertivos de los alumnos de estas edades. Se trata de analizar situaciones que no favorecen la convivencia (desacuerdos, peleas, disputas, etc.), siguiendo un esquema que potencie y facilite una toma de decisiones cada vez mejor y más reflexiva por parte del alumnado. Ante una situación conflictiva, plantearemos a los alumnos que analicen el hecho siguiendo esta secuencia: ¿qué ha sucedido?, ¿qué pasó antes?, ¿qué pasó después?, ¿cuándo he sido impulsivo?, ¿qué podría haber hecho de forma reflexiva?, ¿cómo puedo actuar en el futuro ante una situación parecida? Se trata de llegar finalmente a la conclusión de que “puedo hacerlo mejor”.

Esta actividad se puede realizar en grupo grande o pequeño, y de forma oral o escrita, dependiendo de cada situación concreta o de las características de los alumnos.

Tiempo: Depende de las características de la situación conflictiva, del número de niños que participen, etc.

Observaciones: El mayor éxito de esta actividad se obtendría si, aplicando el esquema anterior de forma reiterada ante numerosas situaciones y conductas, esa secuencia pasase a formar parte del comportamiento espontáneo y habitual de los niños del grupo.

Puedo expresarlo mejor

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Ser menos impulsivo y más cauteloso a la hora de expresar verbalmente opiniones, juicios, etc.

Desarrollo: Esta actividad es muy semejante a la anterior, pero en este caso, en vez de incidir en las conductas en general, hacemos hincapié en las formas de expresarse adecuadas y alternativas ante determinadas situaciones concretas y en el comportamiento habitual de los alumnos. Se trata de analizar situaciones que no favorecen la convivencia, siguiendo la misma secuencia explicada en la actividad anterior, y tratando de encontrar modos de expresarse menos impulsivos y más reflexivos.

Como en el caso anterior, la actividad se puede realizar en grupo grande o pequeño, y de forma oral o escrita.

Un día cualquiera

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Favorecer un comportamiento habitual prudente para evitar riesgos innecesarios.

Desarrollo: Para introducir la actividad, se puede dedicar una sesión en gran grupo para hablar de qué es una conducta prudente y qué es una conducta temeraria, sus características y sus posibles consecuencias. Se utilizarán como ejemplos conductas habituales en los niños de estas edades: llevar las zapatillas desatadas, bajar en fila corriendo por las escaleras, empujar a un compañero, jugar con unas tijeras, realizar movimientos bruscos con la mochila, dar patadas al mobiliario, hacer un mal uso de algunos materiales de aula como un compás, utilizar de forma inapropiada la pizarra digital, etc.

Después se acuerda un tiempo concreto, por ejemplo, un día o una semana, en el que todos observarán conductas temerarias e imprudentes que se desarrollan en el colegio y las anotarán en una ficha preparada para este fin, en la que reflejarán la conducta concreta y los posibles riesgos que conlleva. En la última sesión de la tarde o de la semana, por parejas o en pequeños grupos, pondrán en común las fichas y acordarán las conductas prudentes correspondientes a cada una de las conductas temerarias. Al final, se hará una puesta en común con un portavoz de cada grupo y se realizará un mural para la clase con todas las conductas apropiadas.

Recursos: Fichas para el alumnado y diversos materiales para la elaboración del mural.

Tiempo: Una sesión inicial de 45 minutos para preparar la actividad y una segunda sesión de una hora de trabajo en pequeño grupo, puesta en común y elaboración del mural. Este tiempo puede ampliarse lo que se considere necesario.

Dramatizaciones sobre la prudencia

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Reflexionar sobre las consecuencias de tener una conducta imprudente o impulsiva en situaciones cotidianas.

Desarrollo: Partimos de una pequeña dramatización representada por varios alumnos. En ella se recrea una situación descrita por el maestro, donde se actúe de modo imprudente o impulsivo. Sugerimos varios ejemplos:

–Un niño y su abuelo conversan. Este le pide colaboración a su nieto en una tarea concreta y el niño contesta de modo precipitado, excusándose por la falta de tiempo y negándole su ayuda al abuelo.
–Varios chicos cruzan la calle de modo imprudente, porque quieren llegar a tiempo a coger el autobús.
–Una niña ha perdido un objeto y acusa a su hermana de habérselo quitado, sin tener pruebas de ello.
– …

Debatimos sobre estas y otras situaciones en las que ellos han actuado de modo imprudente o impulsivo: han reaccionado mal, no han pensado antes de actuar, han tenido una mala contestación,…, y ahora se arrepienten. También se puede hacer al contrario: recrear una situación en la que han actuado de modo reflexivo y prudente, y en la que los resultados hayan sido positivos.

Tiempo: 30 o 45 minutos.
Observaciones: Alguna vez se actúa de forma imprudente e impulsiva y el resultado no es negativo, pero posteriormente valoras las consecuencias y te arrepientes de haberlo hecho. Estas actuaciones no forman parte de la “prudencia” sino del riesgo innecesario.

Competiciones deportivas

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Tener un comportamiento respetuoso y prudente durante la actividad física.

Desarrollo: Podemos aprovechar las clases de Educación Física, las competiciones deportivas y, especialmente, las actividades en la naturaleza: la escalada, una vía ferrata, navegar en canoas, etc., donde hay que asumir un cierto riesgo. La clase de Educación Física es el marco adecuado para observar los peligros que asume el alumnado, y apreciar hasta qué punto su conducta es prudente o no.

Podríamos consensuar con nuestros alumnos algún acuerdo en el que se gratifiquen los comportamientos prudentes con puntos o tarjetas. Otra opción es instaurar varios premios simbólicos en las competiciones deportivas del Centro; por ejemplo, además del premio al "pichichi", añadir el premio al jugador más prudente.

Tras la actividad deportiva, comentaremos las actuaciones arriesgadas o prudentes observadas durante la clase. En alguna ocasión podemos grabar la actividad si es posible, para analizarla a posteriori. También podríamos aprovechar imágenes deportivas de Internet para comentarlas, incidiendo en el análisis de las acciones arriesgadas.

Recursos: Materiales propios de la actividad deportiva. Videocámara, si decidimos grabar alguna sesión.

Observaciones: Es necesario mantener un equilibrio adecuado entre la prudencia y el riesgo, porque un cierto grado de iniciativa y atrevimiento es necesario para avanzar. Eso sí: sin actuar de modo precipitado, impulsivo o temerario. El equilibrio es difícil, pues demasiada prudencia puede conducir al temor, a la indecisión y al bloqueo del comportamiento. El carácter de cada niño influye en su comportamiento arriesgado o prudente, y hay que partir por tanto del conocimiento de las características individuales de cada uno.

¡Peatón y conductor prudente!

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos: Identificar conductas prudentes como peatón, ciclista o motorista.

Desarrollo: Podemos partir comentando una noticia o un visionado de un vídeo donde se hable sobre conducción, accidentes de tráfico, etc. Seguidamente nos centramos en los comportamientos adecuados como peatones, ciclistas, motoristas o como futuros conductores de coche. Podemos utilizar los consejos de seguridad vial de la página web de la Dirección General de Tráfico:
http://www.dgt.es/portal/es/prensa_campanas/consejos_seg_vial/

Nos centramos en algunos comportamientos imprudentes como peatones; por ejemplo: cruzar un paso de peatones con el semáforo rojo, cruzar una calle por la calzada sin utilizar el paso de peatones, caminar por el carril bici, utilizar el móvil o escuchar música e ir despistado,… Los analizamos y comentamos sus posibles consecuencias y, entre todos, apostamos por comportamientos adecuados.

Recursos: Vídeos y noticias de prensa que aborden temas del tráfico.

Observaciones: Esta actividad puede retomarse en otros momentos y centrarnos en los siguientes temas: comportamientos arriesgados en bici, moto y coche. Podemos utilizar los recursos de la web de la DGT y, siguiendo el esquema anterior, analizamos los comportamientos imprudentes e incidimos en los prudentes.

¡Tiene su riesgo!

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Identificar situaciones de riesgo en la vida diaria.

Desarrollo: Podemos partir de un vídeo o una noticia del periódico donde aparezca una situación de consumo de drogas y muestre sus consecuencias. Seguidamente se realiza un debate sobre el tema en clase, donde los alumnos opinen libremente. La profesora orientará el debate hacia actitudes prudentes que contrarresten la curiosidad que puede tener el adolescente por el consumo de drogas, dados sus efectos nocivos y adictivos.

Recursos: Vídeos y noticias de prensa que aborden el tema de las drogas.
Tiempo: 30 o 45 minutos.
Observaciones: El desarrollo de esta fortaleza debería complementarse con una actitud del profesorado de refuerzo permanente de las conductas del alumnado que transmitan prudencia: evitar un peligro, rechazar un cigarrillo, reflexionar antes de actuar, etc. (pensando en el ámbito de la escuela, ya que la mayoría de las situaciones de riesgo se van a producir fuera). Si este tema se trata además en las tutorías con familias, estas pueden ser cómplices y reforzar también en el entorno familiar las conductas prudentes de sus hijos.

La actividad se podría complementar con la creación y grabación, por parte del alumnado, de anuncios en vídeo que adviertan sobre los efectos de las drogas. Los vídeos se podrían proyectar en el centro al resto del alumnado y profesorado.

Trasplante de corazón

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Posicionarse y dar argumentos prudentes ante una situación hipotética comprometida.

Desarrollo: Formamos grupos de cuatro alumnos y repartimos una hoja con las instrucciones de la actividad. En esa hoja hay una lista en la que figuran una serie de personas con sus edades y características más significativas (por ejemplo: un científico brillante, un deportista, un primo tuyo, un líder religioso, una mujer embarazada, un niño con discapacidad psíquica,…), todas ellas enfermas del corazón y cuya vida corre gran riesgo si no se someten a un trasplante urgente. El alumnado debe ponerse en el rol de un cirujano y decidir a quién le realizará el trasplante, pues solo disponen de un corazón.

Los alumnos, de modo individual, deben seleccionar a las personas candidatas para el trasplante, asignándoles un orden de prioridad y numerando por ese orden a todas las personas de la lista. Para ello, deben establecer algunos criterios y meditar bien la situación antes de posicionarse. A continuación, exponen su lista al pequeño grupo y la consensúan con sus compañeros, argumentando y elaborando entre todos un único listado priorizado de candidatos, según unos criterios. Finalmente, cada grupo expone al conjunto de la clase la decisión tomada. Podemos continuar elaborando un listado único de clase.

Recursos: Fotocopias de la lista de personas y sus características.
Tiempo: En torno a 45 minutos.
Observaciones: Esta actividad se podría realizar en Tutoría o bien integrada dentro de algunas áreas: Educación para la ciudadanía, Educación ético-cívica, Ciencias Sociales, Religión, Filosofía,… Podemos plantear otras situaciones donde asuman un rol y deban tomar decisiones; por ejemplo, un rescate de personas en una zona de conflicto con un helicóptero donde solo caben algunas de ellas. Incidiremos en la reflexión y la prudencia antes de tomar la decisión hipotética.

La primera vez

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Reflexionar sobre situaciones de iniciación en la vida, sus consecuencias, riesgos, etc.

Desarrollo: Para realizar esta actividad, podemos utilizar los materiales "*Primera vez*" (Izcue y Aranguren, 2009), disponibles en las direcciones web que reseñamos en el apartado "Recursos". Se trata de una obra de teatro que consta de diez escenas independientes, en las que distintos personajes adolescentes relatan la primera vez que hicieron algo en su vida (la primera llegada al instituto, la primera amistad y la primera traición, el primer amor, la primera sensación de ridículo, la primera situación de rechazo, de incomprensión familiar, de transgresión de normas, de deseo de protagonismo, etc.). Podemos leer la obra de teatro en clase, o bien representarla, o visionarla (si disponemos del DVD incluido en los materiales, con la grabación en vídeo de una representación de la obra).

Las situaciones expuestas en estos materiales recrean la primera vez que se experimentan determinadas conductas o acontecimientos propios de la adolescencia. A medida que van creciendo, la vida acerca a los adolescentes a algunas experiencias difíciles ante las que deben saber reaccionar. Es fundamental tener buena información y una educación adecuada con unos valores positivos, para poder encarar estas situaciones de modo equilibrado. Después de observar el vídeo o leer algunos fragmentos del libro, podemos iniciar un debate sobre estas situaciones y las vivencias que las acompañan. El alumnado opinará poniéndose en el lugar de los protagonistas. La opinión de los compañeros que ya han tenido esas experiencias enriquecerá el diálogo y será especialmente valiosa.

El profesorado preguntará si, ante estas situaciones de riesgo, el alumno pide consejo a su familia, a algún adulto cercano o a sus amigos. Los adultos en este momento deberían ser un referente al que acuda el joven con confianza y seguridad.

Recursos: *"Primera vez"* (libro y DVD), material editado por el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra. El libro puede descargarse desde esta dirección:
http://dpto.educacion.navarra.es/publicaciones/pdf/primeravez.pdf
Existe además una guía didáctica para trabajar el material, descargable en:
www.educacion.navarra.es/portal/digitalAssets/46/46564_SUITECASTELLANO.pdf
Tiempo: Una sesión de una hora (se necesitará más tiempo si vamos a representar la obra de teatro o algunas escenas de la misma con los alumnos).

Cine y conductas de riesgo

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Identificar las reacciones prudentes o imprudentes ante situaciones de riesgo.

Desarrollo: Partimos del visionado de una película donde se aborde el tema de las drogas; por ejemplo: *“Mentiras y gordas”, “Heroína”, “Felices dieciséis”*, etc. Después debatimos sobre el tema en clase. Se habla de las situaciones presentadas, se conversa sobre las situaciones de riesgo planteadas, el comportamiento y la actuación de los protagonistas, y más en concreto si han sido prudentes o no. Se puede extrapolar el debate a situaciones que ellos conozcan, analizando la conducta de los implicados y el desenlace de tales situaciones de riesgo.

Recursos: Vídeos adecuados a la edad sobre situaciones de riesgo para la salud: tabaco, drogas, alcohol, SIDA, etc. La película *“Mentiras y gordas”* cuenta las relaciones personales y amorosas de un grupo de jóvenes inmersos en el ambiente de las discotecas y las drogas, cuyas vidas se entrecruzan en una mezcla de sexo, alcohol, noche y fiesta. *“Heroína”* narra cómo unos narcotraficantes de Galicia van enganchando a cientos de jóvenes a las drogas. Podríamos buscar películas sobre otros temas: conducción bajo los efectos del alcohol, conductas de riesgo relacionadas con el SIDA, etc. Pueden consultarse más recursos en:
http://es.wikipedia.org/wiki/Categor%C3%ADa:Pel%C3%ADculas_sobre_drogas
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: La actividad se podría realizar en Tutoría o bien dentro de algunas asignaturas (Educación para la ciudadanía, Educación ético-cívica, Ciencias Sociales, Religión, Filosofía,…). El profesorado deberá analizar previamente las películas para comprobar su adecuación a la edad de los alumnos, y decidir si verlas completas o bien seleccionar determinados fragmentos.

¡Ponte el casco!

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Asumir la importancia del casco en la conducción de motocicletas.

Desarrollo: El casco es un elemento de protección imprescindible para el conductor de motocicleta. Su mal uso o el no llevarlo, puede ser causa de graves lesiones en caso de accidente de tráfico. Nos informamos de los tipos de cascos de motocicletas que existen (integral, abatible o jet) y sus características (protección de cabeza, barbilla, absorción de impactos,…) necesarias para la homologación del mismo. Podemos contactar con páginas web de consumo como la de la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) o similares.

Después de contar con la información técnica, podemos complementarla con la observación de cascos reales aportados por las familias o por el alumnado. A continuación, abordamos el uso responsable del casco: correcto abrochado, utilización del mismo en todas las circunstancias de la conducción (aunque haga calor o sea un viaje corto), etc. El alumnado puede aportar su experiencia, si la tiene.

Recursos: Páginas web (www.ocu.org, www.feaccu.org).
Observaciones: Podemos complementar esta actividad con la siguiente, incidiendo más en el aspecto de educación del consumidor. Una vez conocida la diversidad de cascos que existen en el mercado, podemos comparar marcas y valorar las características anteriores ayudados por alguna comparativa proporcionada por las asociaciones de consumidores. Agrupamos en equipos de cuatro al alumnado, para elegir un casco de un precio pactado, el que mejor responda a las características abordadas en la actividad previa. Estudiamos las marcas y analizamos las características técnicas, de seguridad, económicas, etc., y elegimos uno de los cascos de modo consensuado. Un portavoz de cada grupo explicará a la clase su elección y el porqué de la misma.

Esta actividad se podría realizar en cualquier área, especialmente Lengua Castellana, Ciencias Sociales, etc., o en Tutoría.

¡Muérdete la lengua!

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Identificar las situaciones en que hemos sido impetuosos dando una respuesta oral inadecuada, brusca o desafortunada.

Desarrollo: Partimos de una asamblea donde recreamos situaciones en que hemos hablado más de la cuenta, hemos sido impertinentes, "bocazas", etc., teniendo una respuesta inadecuada. Previamente hemos dado un tiempo para pensar en el tema de modo individual.

De modo voluntario, podemos contar la situación en voz alta y comentar las consecuencias de la misma, si las hubo. Los compañeros pueden opinar al respecto, sugiriendo otras respuestas más favorables, asertivas o educadas, que pudieran mejorar la situación vivida. Planteamos si el silencio podría ser una respuesta, o bien la ausencia de respuesta, y cómo repercutiría esta en la situación que se comenta.

Hablamos luego de la expresión "muérdete la lengua" y su significado. Les preguntamos si alguna vez la han oído, o si se la han dicho a ellos, en casa, o en otro contexto. Comentamos si es oportuno traerla a la mente cuando estamos viviendo una situación como las anteriores, así como la utilidad de pensar en esa frase como recurso para no arrepentirnos de decir algo inapropiado y después lamentarlo.

Observaciones: La actividad se podría realizar en una clase de cualquier área, o bien en Tutoría.

Fortaleza nº 19

Autocontrol, autorregulación. Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.

Nos hallamos ante una fortaleza muy especial, ya que el autocontrol está implícito en todas las demás fortalezas: si pretendemos desarrollar cualquiera de ellas, estamos al mismo tiempo ejerciendo la autorregulación de la propia conducta. Podríamos, por tanto, considerarla como *la fortaleza transversal que impregna a todas las demás*.

El autocontrol se refiere a la capacidad de gobernar la propia vida, actuando de modo autónomo, sin estar controlado por instancias ajenas al propio Yo. Se trata, en definitiva, de “ser uno mismo”, de tener la capacidad para pensar, sentir y actuar sin ser manejado por las circunstancias externas o por factores internos no conscientes. Para trabajar esta fortaleza con el alumnado, vamos a considerar varios ámbitos principales de intervención, algunos de los cuales ya los hemos desarrollado en la exposición de otras fortalezas:

–La **atención plena**, un elemento fundamental que hemos tratado específicamente en el capítulo 7 de esta obra, y que puede constituir el núcleo central del autocontrol. Potenciar la plena consciencia en nuestros actos diarios es uno de los mejores modos de ejercer el autocontrol. Por tanto, remitimos a los ejercicios prácticos que expusimos en dicho capítulo, que pueden ser de gran utilidad para trabajar esta fortaleza.

–El control de nuestras **emociones e impulsos.** Parte de este trabajo lo hemos abordado ya en la fortaleza nº 12 –Inteligencia social–, donde incluimos actividades encaminadas a tomar conciencia de las motivaciones y los sentimientos de uno mismo y de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importantes para otras personas y tener empatía. Otros aspectos en los que ejercer el autocontrol dentro de este apartado son: las emociones negativas y la impulsividad (ira, violencia y comportamientos de riesgo), las emociones positivas excesivas (por ejemplo, la euforia), la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata y la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos, la resistencia a tentaciones (comida, alcohol, tabaco, drogas, sexo, compras,…), etc.

–El **aprendizaje** (competencia para **aprender a aprender**). Este ámbito lo hemos abordado ya al tratar las fortalezas nº 2 y 4 –Curiosidad y Amor por el aprendizaje–. Además, dentro de la fortaleza nº 7 –Perseverancia– incluimos también una actividad en esta línea: *Aprendo a planificar mi trabajo.*

–El **ocio** y el **tiempo libre**, aspectos a los que haremos referencia al desarrollar la fortaleza nº 23 –Sentido del humor o Capacidad de diversión–, donde hemos incluido una actividad que puede servir también para trabajar el autocontrol: *Diversiones sanas y responsables.*

Además de estos ámbitos principales sobre los que ejercer el autocontrol, nos parece interesante tomar conciencia de algunos **factores que limitan nuestro autocontrol**, como forma de liberarnos de ellos y ganar autonomía personal y libertad, para lo cual hemos tomado como marco de referencia el modelo de Csikszentmihalyi (1993), que considera que existen tres fuentes de factores que nos condicionan: biológicos, sociales y las distorsiones procedentes de nuestro propio Yo. Estos tres aspectos los hemos tratado específicamente en la actividad titulada "*¡Puedo liberarme de mis cadenas y ser yo mismo!"*, dirigida al alumnado de Educación Secundaria, aunque también están implícitos en otras de las dinámicas que hemos propuesto.

En las actividades que planteamos a continuación, intentamos trabajar la mayoría de los aspectos del autocontrol que acabamos de mencionar, incidiendo sobre todo en aquellos que no hemos tratado en las secciones dedicadas a otras fortalezas, a las cuales ya hemos remitido.

¡Tengo que esperar!

Nivel: Educación Infantil.
Objetivos: Practicar la capacidad de esperar para conseguir algo.

Desarrollo: Esperar es una capacidad que supone un gran esfuerzo, sobre todo en los niveles de Educación Infantil. Si conseguimos que nuestros alumnos aprendan a esperar y a frenar su impulsividad, nos daremos cuenta de que conseguirán con mayor facilidad otros objetivos que se propongan. Por todo esto, la actividad que vamos a proponer es muy sencilla, y va dirigida a esperar y controlar la impulsividad muy propia de estas edades.

En grupo pequeño (cuatro alumnos), los niños se sientan alrededor de la mesa. Hay que explicarles que vamos a colocar en el centro de la mesa algo que les gusta mucho pero que está totalmente prohibido coger hasta que suene la señal. El jugador que lo coja antes de tiempo queda eliminado y no obtiene la recompensa. En el centro se coloca algo apetecible y deseado (cuentos, juguetes, chucherías, cromos, pegatinas,…). Con la ayuda de un temporizador, los alumnos deberán esperar a una señal sonora para poder coger el objeto deseado de los que hemos colocado en el centro de la mesa. Al final, cuando ha pasado el tiempo y suena la alarma, obtenemos la recompensa.

Recursos: Temporizador, golosinas, cromos, juguetes, pegatinas, cuentos,…
Tiempo: En torno a 15 o 20 minutos para explicar la actividad, realizarla y comentarla posteriormente.
Observaciones: Algunos niños pasarán un mal rato por la espera, se levantarán de la silla, se moverán, pero se sugiere no reprocharles nada a no ser que cojan algo del centro antes de que suene la señal. Lo importante es que los niños más impulsivos aprendan (aunque sea mediante la imitación de los compañeros) que controlarse y esperar tiene su recompensa.

¡Paciencia!

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Aprender a demorar la satisfacción inmediata. Ejercitar la paciencia. Potenciar la tolerancia a la frustración.

Desarrollo: Un aprendizaje fundamental en nuestra vida consiste en saber demorar la satisfacción inmediata y ser pacientes para tolerar las frustraciones. Esta es una capacidad que los niños deben aprender desde su más tierna infancia, y que a lo largo de la juventud y la edad adulta se irá consolidando a partir de las experiencias. No todo lo que deseamos está disponible de modo inmediato, por lo que resulta esencial saber esperar pacientemente hasta alcanzar lo que uno desea.

Con los alumnos de Educación Infantil y Primaria, podemos ayudar a reforzar este aprendizaje pidiéndoles que recuerden situaciones en las que querían conseguir algo y les ha costado esperar hasta obtenerlo. Por ejemplo: esperar a que la madre o el padre lleguen a casa, utilizar un juguete que otro niño está usando en ese momento, esperar hasta la tarde para poder ir a la piscina, etc. Les pediremos que nos cuenten cómo han reaccionado ellos ante situaciones similares: si se han sentido nerviosos, impacientes, tristes, han llorado, o si han sabido esperar con paciencia y se han entretenido haciendo otra cosa. Para que no se sientan avergonzados, podemos pedirles además que nos cuenten qué han visto hacer en ocasiones similares a otros niños o a hermanos menores.

A continuación, con los alumnos más pequeños realizaremos alguna dramatización en negativo y en positivo, esto es, representando situaciones en las que reaccionen mal y bien, respectivamente, ante la frustración que produce tener que esperar algo que uno desea. Les pediremos que verbalicen las estrategias que utilizan para saber esperar: “pienso en otra cosa”, “hago algo distinto mientras espero”, “pienso que soy mayor y ya sé esperar”, etc. Una estrategia muy efectiva consiste en *hacerles sentir mayores*, comentándoles que los niños pequeños no tienen paciencia y no saben esperar, y reaccionan llorando o con rabietas, pero ellos ya son mayores y pueden esperar tranquilamente.

Otra actividad para alumnos pequeños y también mayores consiste en practicar con alguna situación real: que esperen a recibir una sorpresa que les daremos dentro de un rato, que aguarden a una actividad lúdica que realizaremos a última hora de hoy o dentro de unos días,… También en este caso será importante hablar con ellos posteriormente y que verbalicen las estrategias que han utilizado para saber esperar.

Tiempo: En torno a 30 minutos para tratar el tema en clase y realizar las dramatizaciones. Para practicar en situaciones reales, podemos escoger momentos concretos aleatoriamente a lo largo del curso.
Observaciones. Actividades complementarias: 1) Leer cuentos donde aparezcan ejemplos de paciencia y saber esperar (*La liebre y la tortuga*, *El gato con botas*,…). 2) Escribir un relato breve sobre el tema, en el que el protagonista afronte una situación que le exija esperar y se expliciten las estrategias que pone en juego para ello.

Cada cosa a su tiempo

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Entrenar la capacidad de esperar hasta encontrar el momento más adecuado.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que los alumnos vayan tomando conciencia de que "cada cosa tiene su lugar y su momento", y debemos habituarnos a encontrar ese momento y respetarlo. A lo largo de la jornada escolar, surgen numerosas ocasiones en que los alumnos tienen que acostumbrarse a esperar por no ser el momento más idóneo: cuando estamos subiendo las escaleras y los alumnos quieren comunicarnos algún asunto; en la asamblea, cuando estamos hablando de un tema y expresan hechos que nada tienen que ver; cuando responden antes de terminar de plantearles una cuestión o pregunta; cuando interfieren para contar sus cosas mientras están hablando otras dos personas –adultos o niños–;… Para ellos es lo más urgente y tienen que descubrir que no es así.

La actividad consiste en que, ante la conducta impulsiva e inoportuna de un alumno, la profesora utilice diversos recursos para hacerle saber que ese no es el lugar o el momento adecuado. Por ejemplo, la maestra podría llevar una medalla: por un lado verde y por otro naranja, con el texto "¡Tengo que esperar!" Cuando los niños no actúan de forma adecuada (nos cuentan las cosas fuera de momento y de lugar), la tutora se gira la medalla por el lado naranja y los niños ya saben lo que eso significa. Con el alumnado de Educación Primaria, el recurso a utilizar puede ser una expresión verbal, por ejemplo: "Ahora no".

Recursos: Medalla elaborada por la maestra con cartulina de colores, lana y pinturas.
Observaciones: En el momento en que se produzca el hecho, la profesora se colocará la medalla por el lado naranja o utilizará la expresión acordada –"Ahora no" –, pero no hará ningún otro tipo de comentario, sino que continuará con la actividad que se esté realizando en ese momento. Posteriormente, cuando llegue el momento adecuado, se pueden comentar las incidencias con todo el grupo clase.

Me autocontrolo en juegos de movimiento

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Regular la impulsividad en la actividad deportiva.

Desarrollo: Las actividades deportivas, los juegos tradicionales, etc., tienen una faceta de trabajo del autocontrol con el alumnado. El juego del pañuelo es uno de los que se prestan para trabajar este objetivo. Seguiremos las normas de este juego tradicional. Marcamos en el campo de juego dos líneas enfrentadas a una determinada distancia, a unos 5 metros de un eje central (donde se colocará un niño con el pañuelo). Se forman dos equipos con los alumnos, que se numeran y ocupan un campo de juego, colocándose en fila enfrente del otro equipo, con el niño del pañuelo en medio de ambos. Este dice un número y saldrán a por el pañuelo los niños de los dos equipos que tengan ese número. El que lo atrape vuelve con el pañuelo hasta su campo.

La consigna especial en este juego es que intentamos estar muy atentos y más o menos estáticos, concentrados en nuestro número para iniciar el movimiento. La realidad es que en esta actividad el alumnado está impaciente por que salga su número y salta, se adelanta al oír otro número, etc. Vamos a hacer de la actividad un ejercicio de autocontrol.

Recursos: Pañuelo y terreno de juego.
Observaciones: El juego anterior puede ser adecuado para Educación Primaria, y también para Educación Infantil. Otra actividad que podríamos realizar con el mismo objetivo de autocontrol en ambas etapas sería el juego de las estatuas. El alumnado baila o se desplaza siguiendo una música, y cuando esta para se quedan quietos como estatuas, sin realizar ningún movimiento. Es otro juego donde trabajaríamos el autocontrol en la actividad deportiva. Con Primaria y Secundaria también podríamos realizar algún otro juego o deporte incidiendo en el aspecto de autocontrol, como por ejemplo “balón prisionero”.

Contar hasta 10

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Ganar en el control de las propias emociones.

Desarrollo: Tras dar una respuesta imprudente, inadecuada o mala, alguna vez nos hemos dicho: “¿Por qué no habré contado hasta diez, o incluso no me habré mordido la lengua?” Son frases hechas que conllevan la recomendación de pensar antes de dar una respuesta impulsiva o poco adecuada.

En asamblea, hablamos de aquellas situaciones en las que no hemos controlado nuestras emociones, demostrando una alegría exagerada o euforia, una tristeza desbordada, enfado, rabia, etc., teniendo reacciones tanto de palabra como de hechos que han resultado inadecuadas, impertinentes o molestas para otras personas o nosotros mismos. Ahora volvemos a la frase típica de “contar hasta diez”, preguntamos al alumnado si la conocen y cuál es su significado. Después la ofrecemos como un recurso para recordarnos que hemos de ser cautos, que debemos respirar hondo y no ser presas y víctimas de nuestras emociones, que nos pueden jugar una mala pasada.

Observaciones: En Educación Infantil podemos trabajar también la frase “Contar hasta 10” como un recurso para tranquilizarnos cuando nos enfadamos. Incluso podemos poner una cara enfadada (con los números escritos) en una pared de la clase, marcando el lugar donde acudir cuando me enfado o siento rabia, y donde estoy hasta que se me pasa el malhumor, contando hasta 10 siguiendo los números del cartel.

Autocontrol de nuestros hábitos de salud

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Investigar sobre nuestros hábitos de salud y proponer medidas para mejorarlos. Favorecer conductas de autocontrol relacionadas con la propia salud.

Desarrollo: Esta actividad es casi idéntica a la que, con el título de *Investigando sobre nuestros hábitos de salud*, trabajamos ya en la fortaleza nº 9 –Vitalidad–, y podemos utilizarla también para desarrollar la fortaleza de Autocontrol, añadiendo una pequeña variación. Al igual que en aquella ocasión, vamos a abordar el control de nuestros hábitos de salud, centrándonos específicamente en los siguientes aspectos:

- Descanso y sueño.
- Alimentación.
- Práctica regular de ejercicio físico.
- Uso responsable de televisión, ordenador y videojuegos.

La secuencia de trabajo puede ser similar: preguntar a los alumnos acerca de sus hábitos de salud, plantear un trabajo de investigación mediante encuestas, analizar los resultados y elaborar un decálogo de buenos hábitos de salud. Sin embargo, como aquí nos interesa muy especialmente potenciar conductas de autocontrol, añadiremos una última actividad: que cada alumno se plantee un par de acciones para mejorar algunos aspectos de su propia salud, que los anote en la sección de "Propósitos" de su "Cuaderno de tutoría", y que los lleve a la práctica. Dedicaremos alguna sesión posterior a poner en común los propósitos planteados y realizar el seguimiento de su puesta en práctica.

Recursos: Encuesta sobre hábitos de salud, elaborada por los propios alumnos.
Tiempo: Al menos tres sesiones de una hora cada una.
Observaciones: Esta actividad puede realizarse en sesiones de Tutoría, pero es más recomendable integrarla dentro de alguna materia del currículo, e incluso realizar un trabajo interdisciplinar en torno a varias áreas: Conocimiento del Medio natural, social y cultural, Ciencias, Educación Física y Matemáticas.

¡Contrólate!

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Mejorar las respuestas a las propias emociones.

Desarrollo: Planteamos al grupo trabajar sobre las siguientes emociones: ira, enfado, estrés,… Hablamos de cada una de ellas. Podemos comenzar definiendo la emoción que tratemos; primero comentan los alumnos y luego matiza el profesor, si es necesario dar una definición más técnica. Luego iniciamos el debate sobre cada emoción: ¿cuándo has sentido ira?; ¿en qué circunstancias?; si había personas contigo, ¿cómo reaccionaron o respondieron?; ¿qué otras estrategias podrías haber puesto en práctica?

Damos un tiempo para que piensen en las situaciones personales donde se produjeron los hechos y poder aportar su experiencia al debate. Los alumnos participan de manera voluntaria, aportando su experiencia al grupo, que se enriquece con las aportaciones del resto de alumnos, especialmente en el apartado sobre otras maneras de reaccionar ante la emoción: todas serán aceptadas en la tormenta de ideas, incluso las "descabelladas", sin ser juzgadas, cuantas más y más creativas mejor, pero se incidirá finalmente en las soluciones asertivas. En la pizarra o el ordenador, se toma nota de las respuestas al trabajo sobre cada emoción. Podemos elaborar una plantilla con los

apartados anteriores para cumplimentar después de terminada la actividad, como la siguiente:

EMOCIÓN	Ira
SITUACIÓN	
RESPUESTA	
OTRAS ESTRATEGIAS	

Recursos: La plantilla adjunta.
Tiempo: En torno a 45 minutos.
Observaciones: Se puede continuar trabajando otras emociones (vergüenza, miedo,…) siguiendo los pasos de esta actividad.

La virtud: el justo medio entre dos extremos

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Analizar y aprender a regular las conductas sin caer en defectos ni excesos.

Desarrollo: Según Aristóteles, la conducta virtuosa se caracteriza por ser el justo medio entre dos extremos igualmente perniciosos, ya sea por defecto o por exceso. Podemos comenzar exponiendo esta afirmación a los alumnos y presentándoles un ejemplo: una virtud como el *valor*, cuyo defecto sería el *temor*, y su exceso la *temeridad*. En este caso, la conducta virtuosa consiste en afrontar las dificultades o los peligros con decisión y prudencia, sin caer en el miedo que nos paraliza, ni en la falta de reflexión que puede llevar a conductas imprudentes y temerarias.

A continuación, les proponemos que reflexionen en grupos a partir de una serie de ejemplos que les daremos, y que traten de completar una tabla en la que les daremos únicamente la virtud, y ellos deben encontrar los dos extremos correspondientes. Podemos usar los siguientes ejemplos (hemos consignado en letra cursiva las posibles respuestas que deberán hallar los alumnos):

DEFECTO	**VIRTUD**	**EXCESO**
Tristeza	Alegría	*Euforia*
Avaricia	Generosidad	*Despilfarro*
Desorden	Orden	*Compulsividad*
Odio	Amor	*Olvido de sí mismo*
Inconstancia	Perseverancia	*Terquedad*
Presunción	Modestia	*Falta de autoestima, desvaloración*
Impaciencia	Paciencia	*Despreocupación*
…	…	…

Probablemente, los alumnos encontrarán dificultades a la hora de dar un nombre o definir con exactitud algunos de los polos extremos, por lo que sería muy útil que pudieran disponer de un diccionario de sinónimos y antónimos; también podrían servirse del procesador de textos Word, donde pueden localizarse fácilmente sinónimos y antónimos para cada palabra (en el menú *Herramientas*: Idioma: Sinónimos).

Tras esta tarea en grupos, pasaremos a la puesta en común, comprobando si todos han encontrado los dos polos de las virtudes propuestas, y si hay coincidencias o discrepancias en los defectos y excesos encontrados. Además, podemos iniciar un interesante coloquio planteando a los alumnos dos cuestiones:

- A la vista de los ejemplos analizados: ¿es cierta la afirmación de Aristóteles?
- En la vida real, ¿es tan clara la existencia de polos opuestos?

Esta última pregunta es importante, puesto que diferenciar dos polos opuestos es, en el fondo, una estrategia de pensamiento para categorizar las cosas, pero en la práctica lo más adecuado es considerar los fenómenos como un "*continuo*": tanto al hablar de la virtud como de cualquier otro concepto que tenga rasgos opuestos, lo habitual es que no pueda calificarse casi nunca como "blanco" o "negro", sino como tendiendo hacia un lado o hacia otro, situándose dentro de una línea continua imaginaria que une ambos extremos.

Para concluir la actividad, podemos pedir a cada alumno que seleccione una de las virtudes del ejemplo trabajado, o bien otra que no figure allí, que él o ella considere importante para su vida, y que se plantee modos para desarrollarla sin caer en los extremos, realizando esta práctica durante una o dos semanas (se puede utilizar para ello la sección de "Propósitos" del "Cuaderno de tutoría").

Recursos: Diccionarios de sinónimos y antónimos, o bien trabajar con ordenadores (uno para cada grupo) y utilizar la ayuda de sinónimos y antónimos de Word.
Tiempo: Una sesión de una hora.

Un "secuestro emocional"

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Analizar y aprender a controlar las emociones negativas intensas. Aproximarse al conocimiento de las bases biológicas de nuestras emociones.

Desarrollo: Con frecuencia, somos testigos de noticias en las que determinadas personas, aparentemente pacíficas y sin antecedentes violentos, cometen actos de brutal agresividad que nos sorprenden. Incluso nosotros mismos tenemos momentos en los que nos dejamos arrastrar por intensas emociones negativas, como la ira, el odio o la agresividad, y realizamos acciones de las que luego nos arrepentimos diciendo a continuación: "Perdí la cabeza", "No sabía lo que hacía", etc. Goleman (1995) se refiere a este hecho como un "secuestro emocional", es decir, como si nuestro "yo" habitual hubiera sido raptado por las emociones negativas e impulsado a cometer acciones violentas que, en condiciones normales, nos resultarían impensables.

Goleman (1995 y 2006) sintetiza diversas investigaciones que, desde el ámbito de la neuropsicología, constatan la existencia de dos mecanismos con base biológica que explican muchas de nuestras conductas: 1) la vía cortical, correspondiente con nuestros actos más conscientes, cuyo sustrato neurológico radica en la utilización del córtex cerebral, y 2) una vía menos consciente, más rápida, basada en respuestas más automáticas y que utiliza estructuras cerebrales subcorticales (fundamentalmente, el sis-

tema límbico). En la evolución de la especie humana, la necesidad de respuestas inmediatas de carácter defensivo debió favorecer el desarrollo temprano de esta vía basada en el cerebro interno, pero, progresivamente, se fue desarrollando la corteza cerebral, dando paso a conductas más conscientes y elaboradas. Al parecer, cuando somos víctimas de un “secuestro emocional”, el sistema límbico toma la delantera al córtex cerebral y nos arrebata el control consciente de nuestros actos.

Con los alumnos de Educación Secundaria, podemos trabajar este tema ofreciéndoles un resumen como el que acabamos de hacer arriba, o bien facilitándoles la lectura de algunos fragmentos del libro citado de Goleman, para iniciarles en la comprensión del papel que juega nuestro cerebro en la regulación de la conducta. Una vez que hayan comprendido en qué consiste un “secuestro emocional”, podemos pasar a analizar alguna noticia de la prensa o de Internet que ofrezca algún caso ilustrativo, o bien se puede partir de experiencias personales de los alumnos –evidentemente, no tan drásticas y mucho más familiares para todos–. Partiendo de estas noticias o experiencias, debatiremos en torno a estos aspectos:

- ¿Qué causas indujeron al autor de esa conducta a actuar así?
- ¿Cómo podría haber actuado para no dejarse arrastrar por sus emociones?
- ¿Por qué no fue capaz de autocontrolarse?
- ¿Nos puede suceder a todos algo así?
- ¿Qué podemos hacer para controlar mejor nuestras emociones?

Concluiremos la actividad haciendo un listado de posibles acciones para mejorar nuestro autocontrol, tales como utilizar técnicas de relajación, respirar profundamente, utilizar alguna secuencia de pensamiento del estilo del “Método PIGEP” (descrito más adelante, en esta misma sección), etc. Esta tarea se puede hacer en parejas o pequeños grupos, y ponerse en común posteriormente.

Recursos: Noticias de la prensa o de Internet.
Tiempo: Una sesión de una hora.

¿Qué necesito autocontrolar mejor?

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Seleccionar individualmente áreas donde ejercer el autocontrol y llevar a cabo acciones para mejorar aspectos concretos de la propia vida.

Desarrollo: Comenzaremos definiendo en clase la fortaleza de *Autocontrol:* “Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones”. A continuación, concretaremos con los alumnos qué ámbitos de actuación puede implicar el autocontrol, y realizaremos un listado entre todos: controlar determinadas emociones, hábitos de alimentación sana y equilibrada, el estudio en casa, ser ordenados, practicar un deporte con regularidad, organizar el tiempo libre, madrugar, etc. A partir de estos ejemplos, pediremos a los alumnos que seleccionen un aspecto en el que crean que deben mejorar su autocontrol, y que elaboren un plan de actuación personal y lo lleven a la práctica durante un tiempo determinado (una o dos semanas, por ejemplo). Utilizaremos como herramienta de traba-

jo la "Sección de Propósitos" del Cuaderno de tutoría, y reservaremos algunos momentos semanales en clase para realizar en común el seguimiento de estos planes.

Tiempo: Un mínimo de 30 minutos para presentar la actividad e iniciar el diseño de los planes personales. Una o dos semanas para que los alumnos vayan poniendo en práctica sus planes personales. Al menos una puesta en común semanal, de 20 o 30 minutos, para realizar el seguimiento de los planes.

¡Puedo liberarme de mis cadenas y ser yo mismo!

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Ser conscientes de los factores que determinan nuestra conducta, como paso previo para autocontrolar mejor nuestra vida.

Desarrollo: Bajo este sugestivo título se esconde una actividad muy ambiciosa pero que, bien realizada, puede dar lugar a importantes cambios personales. El marco conceptual de esta actividad se encuentra en el libro "*El Yo evolutivo*", de M. Csikszentmihalyi, cuya lectura, si bien no es imprescindible, sí puede aportar muchas pistas al profesorado para abordar este trabajo.

Como punto de partida, comenzaremos planteando a los alumnos que, con frecuencia, no actuamos de un modo libre y autocontrolado, sino que somos esclavos de diversos factores, tanto internos como externos. Podemos sugerirles que es importante conocer qué cosas nos limitan y cuáles son las "cadenas" que vamos arrastrando, con el fin de liberarnos de ellas y ser más libres y, en definitiva, ser más "nosotros mismos". A continuación, les propondremos hacer entre todos un listado de esos factores que controlan nuestra conducta; es preferible que, en esta fase, el profesorado se limite a recoger las opiniones de los alumnos y que vaya anotándolas en la pizarra.

Una vez que tengamos ya el listado y hayamos debatido acerca del mismo, podemos pasar a presentar a los alumnos las tres fuentes generales de factores que nos limitan, tal y como los formula Csikszentmihalyi (1993):

- Factores biológicos: hormonas que establecen diferencias de conducta entre hombres y mujeres (las conocidas relaciones entre la testosterona y la agresividad, o los estrógenos y el comportamiento protector y afectuoso), componentes genéticos que determinan en gran parte el temperamento, impulsos sexuales que resultan difíciles de controlar, etc. Podríamos mencionar también los aspectos neuropsicológicos de la conducta que hemos expuesto en la actividad titulada *"Un secuestro emocional"*.

- Factores sociales: podemos hacer referencia a determinadas convenciones y costumbres sociales no cuestionadas que asumimos de modo inconsciente, a las presiones del grupo de pertenencia, al deseo de agradar a los demás, al temor al "qué dirán", a la existencia de personas con poder que nos oprimen o que se aprovechan de nosotros, al poder de los medios de comunicación que nos crean una imagen sesgada y distorsionada de la realidad, etc.

- Distorsiones de la realidad que se originan en nuestro propio “Yo”. Podríamos centrarnos en tres aspectos que influyen notablemente en nuestra conducta, y que nos producen distorsiones de la realidad que nos llevan a pensar, sentir y actuar de modos erróneos: nos referimos a la ignorancia, el deseo y la ira. Muchas veces actuamos equivocadamente por desconocimiento o falta de información, o bien porque nuestros deseos incontrolados o la ira nos ciegan y nos impiden ver la realidad de un modo más objetivo. Es como si tuviéramos sobre nuestro “Yo” un velo que nos impidiera ver las cosas tal y como en realidad son.

Una vez que hemos explicado estos tres aspectos a los alumnos, trataremos de clasificar en torno a ellos el listado de factores que habíamos realizado previamente, tratando de ver si se ajustan al modelo de Csikszentmihalyi. Tal vez se nos ocurran ahora más elementos que podremos también incluir.

El paso siguiente consiste en analizar esos factores principales que nos limitan y buscar formas de actuar que nos permitan liberarnos de ellos. Este trabajo lo podemos hacer de modo cooperativo, como hemos comentado en otras actividades, dividiendo a la clase en grupos y trabajando en “grupos de expertos”, y luego en “grupos de base”. Podemos formar seis grupos de expertos –dos por cada uno de los factores descritos por Csikszentmihalyi–, y después trabajar todos los temas en todos los grupos de base. Finalmente, los portavoces de cada grupo expondrán sus resultados al grupo clase. Las conclusiones obtenidas pueden recopilarse y elaborar un sugestivo libro colectivo titulado “¡Puedo liberarme de mis cadenas y ser yo mismo!”

Tiempo: Dos o tres sesiones de una hora (dado el interés de la actividad, no nos parecen excesivas).

Hábitos de autonomía personal

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Promover la autonomía personal del alumnado.

Desarrollo: La autonomía personal es un importante aspecto contemplado dentro del currículo oficial del sistema educativo español, que se refleja en los objetivos generales de todas las etapas educativas, y que constituye además uno de los componentes de la competencia básica de *Autonomía e iniciativa personal*. No vamos a especificar aquí actividades concretas a realizar en las aulas, sino más bien ámbitos generales que se deben trabajar en cada una de las etapas educativas, considerando que son acciones que el profesorado promueve de modo permanente y que están implícitas en muchas de las actividades que se realizan a diario en las aulas.

- *En Educación Infantil y Primaria*: higiene, alimentación, vestido, orden y limpieza en sus cosas y en sus trabajos, colaboración en las tareas de organización de la clase y de ayuda en casa; hábitos de descanso, juego y protección; y hábitos de aprendizaje (trabajo individual y de equipo).

- *En Educación Secundaria*: además de afianzar la mayoría de los hábitos anteriores, en esta etapa se insiste especialmente en adquirir y reforzar prácticas relacio-

nadas directamente con el aprendizaje: autodisciplina, estudio y trabajo individual y de equipo.

Los aspectos relativos al autocontrol del propio aprendizaje los hemos desarrollado ya cuando tratamos las fortalezas personales nº 2 y 4 (*Curiosidad* y *Amor por el aprendizaje*), por lo que remitimos a los lectores a esos apartados dentro de este mismo capítulo. También nos referimos a ellos en la fortaleza nº 7 (Perseverancia), donde detallamos una actividad (*Aprendo a planificar mi trabajo)* dirigida específicamente a potenciar este aspecto.

Liberarse de la ira

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Aprender a controlar progresivamente la ira. Resolver pacíficamente los conflictos.

Desarrollo: La ira es una de las emociones negativas más difíciles de controlar, y su presencia y efectos destructivos están presentes por doquier, como tristemente podemos constatar si observamos nuestro mundo actual. Desde la escuela y las familias, tenemos un importante papel para ayudar a los alumnos a controlar su ira y manejar más adecuadamente los conflictos. Proponemos a continuación algunos ejemplos de actividades para cada una de las etapas.

- *Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria*. Preguntamos a los niños qué pasa cuando nos enfadamos. Les pedimos que recuerden cosas que les han hecho enfadar, que pongan caras de enfadados, que digan cosas que suelen expresar cuando están furiosos, etc. A continuación, analizamos con ellos los aspectos negativos de la ira: nos ponemos muy feos, decimos y hacemos cosas que hieren a los demás, después nos arrepentimos y nos quedamos tristes por lo que hemos hecho, etc.

  Para controlar la ira, les propondremos que pongan en práctica diversas conductas alternativas. Les enseñaremos a contar hasta cinco cuando noten que se están enfadando, que respiren profundamente antes de reaccionar, que respondan asertivamente pero sin violencia (con frases del tipo “Eso no me gusta”, en vez de insultar o pegar), etc. Si hemos trabajado con ellos las técnicas de meditación basada en la respiración, esta puede ser una herramienta muy eficaz.

  Podemos realizar alguna dramatización en la que los alumnos, rotativamente, pasen por los papeles de “enfadador” y “enfadado”, y que este último ponga en juego algunas técnicas de las que les hemos enseñado.

- *2º y 3º ciclo de Educación Primaria, y Educación Secundaria*. Podemos partir también de reflexiones acerca de qué pasa cuando nos enfadamos, y qué otras alternativas es posible poner en juego. Les propondremos algunas técnicas más complejas de autocontrol. En el caso de la respiración, puede ser útil enseñarles a realizar varias respiraciones profundas, dándose a sí mismos estas instrucciones: “Al inspirar, siento calma; al espirar, me controlo” (se puede simplificar diciéndose simplemente “calma” y “control”, respectivamente). Además, les podemos en-

señar el “Método PIGEP” para resolver conflictos, desarrollado por Crary (1998) y que se basa en la siguiente secuencia:

Método PIGEP (Parar, Identificar, Generar, Evaluar y Planificar)
1. Pararse a pensar y mantener la calma.
2. Identificar el problema.
3. Generar ideas para solucionar el conflicto.
4. Evaluar tus ideas.
5. Planificar cómo poner en práctica la idea que hayas seleccionado.

Necesito mejorar

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivo: Ser consciente de los aspectos a mejorar en sí mismo y en el entorno.

Desarrollo: Es conveniente generar en nuestros niños y jóvenes una actitud realista, que les ayude a detectar aquellos aspectos que sería conveniente y necesario modificar o mejorar, tanto en uno mismo como en el entorno que nos rodea. Esta actitud debe ir acompañada de un estado de ánimo positivo y, solo así, ayudará en todo momento a orientar nuestros actos de la forma más adecuada. Con esta actividad, se pretende despertar en nuestros chicos la sabiduría necesaria para tomar conciencia de aquello que es mejorable (en uno mismo y en el entorno que le rodea) y, al mismo tiempo, adoptar la actitud adecuada para enfrentarse a ello desde una perspectiva positiva. Para ello se propone la realización de dos cuadros de doble entrada, que contendrán los siguientes aspectos:

COSAS QUE MEJORO DE MÍ MISMO					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Juego con todos mis compañeros					
Soluciono los problemas “hablando”					
No acuso					
Soy responsable en el cumplimiento de las normas					
Hablo en tono adecuado					
Ayudo a mis compañeros					
Comparto mi alegría					
Soy amable					
Recojo y ordeno mis cosas					
Expreso mis sentimientos					
…					

COSAS QUE MEJORO DE MI ENTORNO					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Colaboro en el cuidado de la clase					
Mantengo limpio el recreo y otros espacios del colegio y de mi casa					
Saludo y soy amable con la gente del colegio y del barrio					
Ayudo a las personas mayores					
Comparto mi tiempo de ocio					
Sé comportarme en las diferentes situaciones sociales					
Me intereso por las noticias del barrio o lugar donde vivo					
Participo y colaboro en actividades culturales, deportivas, musicales, artísticas,…					
…					

Cada uno marcará en el cuadro, con un gomet, el aspecto que se propone mejorar en sí mismo o en su entorno, estableciendo un tiempo que puede tener un carácter semanal. Cada día, es importante recordarles y animarles a su consecución y, cuando lo hayan conseguido, les felicitaremos. Esta felicitación conlleva el reconocimiento grupal y la satisfacción y enriquecimiento personal. Posteriormente, seguiremos animándoles para que se marquen el siguiente "aspecto a mejorar".

Recursos: Cuadros de doble entrada y gomets.

Tiempo: Una primera sesión de 45 minutos para presentar en clase la actividad y proponer y animar a su realización. Posteriormente, un tiempo semanal de 15 minutos, para realizar un seguimiento y comprobar el grado de consecución.

Observaciones: Lo más importante de esta actividad es realizar un seguimiento y animar a los alumnos a que este afán de superación (reconocimiento de aspectos mejorables acompañado de una actitud positiva), se convierta en algo que forme parte de su vida, facilitando siempre su incorporación.

Esta actividad no tendrá un carácter obligatorio e impositivo, sino que cada alumno decidirá por sí mismo su realización; en caso contrario, perdería el sentido y el objetivo que lleva implícito: ser consciente de los aspectos que debo mejorar y el propósito de conseguirlo, por las repercusiones personales en uno mismo y en los demás.

Esta actividad serviría también para trabajar la fortaleza nº 13 (Ciudadanía).

Virtud 6. TRASCENDENCIA

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida

Fortaleza nº 20

Apreciación de la belleza y la excelencia [admiración, asombro]. Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas,…

Saber encontrar la belleza en la vida y disfrutarla constituye una fuente de placer y bienestar muy importante para cualquier ser humano. Los artistas consagran gran parte de su tiempo a crear obras bellas, a admirarlas o a ambas cosas. Pero también existe belleza en otros ámbitos no estrictamente artísticos: en la naturaleza, en las obras virtuosas y morales de las personas, en la ciencia, en las experiencias cotidianas, etc. En la definición de esta fortaleza se hace referencia explícita a los principales ámbitos donde podemos encontrar la belleza y la excelencia, y las actividades que proponemos a continuación pretenden abordar ejemplos de todos ellos.

Un rostro bello

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Apreciar la belleza de un rostro y disfrutar con su contemplación. Expresar sentimientos de modo verbal y gestual. Potenciar la concentración.

Desarrollo: Buscaremos previamente una imagen de un rostro bello, por ejemplo a través del servicio de imágenes de Google, tecleando “rostro feliz” o alguna expresión similar y escogiendo alguna fotografía bonita con la cara de un niño o un adulto. La imagen que elijamos la proyectaremos en clase y nos servirá de eje en torno al cual desarrollar la actividad.

Una vez que hemos explicado a los alumnos lo que vamos a hacer, proyectamos la imagen en una pantalla y les pedimos que, durante un par de minutos, la observen atentamente y con tranquilidad, sin pensar en nada en especial, sino procurando sentir intensamente las emociones que esa imagen les transmite. Después, iniciamos un coloquio en torno a estas cuestiones:

–Para Educación Infantil:

- ¿Os parece bonita esta cara? ¿Por qué?
- ¿Cómo creéis que se siente esa persona?: alegre, tranquila, feliz, contenta,…

A continuación podemos hacer un juego de "poner caras", tratando de expresar con gestos faciales emociones como la alegría, la tristeza, la tranquilidad, el miedo, etc. Después, volvemos a la imagen de partida y tratamos de poner la misma cara que esa persona, y nos concentramos durante un par de minutos en sentir lo mismo que puede experimentar esa persona, disfrutando de la sensación de paz, tranquilidad o felicidad que nos inspira.

–Para Educación Primaria:

- ¿Qué sensación os produce ver esta cara?
- ¿Os parece una cara hermosa? ¿Por qué?
- ¿Cómo creéis que se siente esa persona?
- Si esta cara fuera un cuadro, ¿qué título le pondríais y por qué?

Con los alumnos más pequeños, podemos hacer el mismo juego de "poner caras" que hemos explicado antes. En todos los casos, finalizamos volviendo a la imagen de partida, poniendo la misma cara que esa persona y concentrándonos durante un par de minutos en tratar de sentir lo mismo que ella, disfrutando de los sentimientos que nos produce.

Recursos: Imágenes obtenidas en Internet. Ordenador y videoproyector.
Tiempo: 10 o 15 minutos.
Observaciones: 1) Puede ser interesante proyectar también alguna cara fea o con expresión grotesca, para contrastar las sensaciones que nos producen las imágenes hermosas frente a las desagradables. 2) Hay que tener cuidado para evitar que los alumnos valoren a las personas por su rostro y no aprecien a quienes no son hermosos. Para ello, podemos introducir en el coloquio la idea de que en toda persona hay algo bello: aunque no esté en su rostro, debemos saber buscarlo en sus palabras, sus gestos o en la "belleza interior" de su carácter.

Pequeñas cosas que nos alegran la vida

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Disfrutar de la belleza de las cosas cotidianas. Favorecer la relajación y la concentración.

Desarrollo: Comenzaremos hablando con los niños acerca de que, en nuestra vida diaria, a menudo vamos muy deprisa y no nos damos cuenta de muchos pequeños detalles hermosos que nos pasan desapercibidos. A nuestro alrededor hay gran cantidad de cosas bonitas que nos pueden hacer sentir felices, pero a veces es preciso estar muy atentos para darse cuenta de ellas y disfrutarlas. Para poner en práctica esto, les explicamos que vamos a salir al patio y, en silencio y tranquilidad, cada uno va a observar algo bello que le haga sentir bien.

Si hemos trabajado ya con los alumnos la práctica de meditar caminando, podemos salir de clase andando despacio y en silencio, concentrados en nuestros pasos y nuestra respiración (a la vuelta, haremos lo mismo). Una vez en el patio, nos sentare-

mos en el suelo en corro y les pediremos que, en silencio, se concentren en una o dos cosas que les parezcan bonitas, bellas o agradables y que les hagan sentir bien; a los más pequeños les podemos sugerir algunas: el color del cielo y la forma de las nubes, la brisa fresca, el canto de un pájaro, el sonido de las hojas de los árboles mecidas por el viento, el aroma de la hierba, el calor del sol sobre nuestra piel,…

Después de unos minutos, nos levantamos tranquilamente y vamos volviendo en silencio y concentración al aula, disfrutando de la meditación caminando. Una vez en clase, pediremos a los alumnos que escojan una cosa que les haya parecido bella y agradable, y que escriban una breve frase o poesía que la describa, junto con un dibujo alusivo. A los más pequeños les pediremos, previamente, que pongan en común las cosas que les han gustado y les han hecho disfrutar, y, si todavía no dominan bien la escritura, les diremos que hagan el dibujo y luego les ayudaremos a escribir una palabra o frase sencilla, de acuerdo con sus posibilidades.

Con los escritos y dibujos de todos los alumnos, haremos una recopilación y la encuadernaremos: será nuestro “Libro de las pequeñas cosas bellas”. Este libro se lo podrán llevar a casa rotativamente para que lo vean las familias, y luego se quedará en clase para poder consultarlo y tener un bonito recuerdo de esta actividad.

Recursos: El patio del recreo, con los alumnos sentados en el suelo en corro, en un momento en que no haya otros grupos de alumnos allí, aprovechando un día que haga buen tiempo.
Tiempo: 30 o 40 minutos.
Observaciones: Podemos realizar esta actividad más veces –incluso sin necesidad de salir del aula–, para que no sea una mera actividad puntual, potenciando así el hábito de detenerse, serenarse, tomar conciencia de lo que sucede a nuestro alrededor y disfrutar de las cosas bellas que nos rodean.

Hago bien mis trabajos y disfruto con ellos

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Deleitarse contemplando la belleza y la excelencia en el propio trabajo. Proponerse mejorar aquellas cosas que no nos salen del todo bien.

Desarrollo: En este mismo capítulo, cuando hablamos de las fortalezas nº 2 y 4, dedicamos un apartado a cómo *“Apreciar el aprendizaje por lo que nos aporta en el presente”*. Allí comentábamos la importancia de saber disfrutar del aprendizaje en sí mismo, aquí y ahora, y no solo por lo que nos aportará en el futuro. Esto guarda una estrecha relación también con la fortaleza de Apreciación de la belleza y la excelencia: saber disfrutar de las cosas que hacemos bien, así como esforzarnos en hacerlas bien para que sean fuente de disfrute para nosotros.

Más que una actividad puntual, se trata de que el profesorado tenga en cuenta estas reflexiones de modo habitual, y que aproveche determinados momentos para hacer conscientes a los alumnos acerca de sus propios trabajos y recrearse en su belleza. Podemos plantear varias estrategias:

–Al realizar determinadas tareas en clase, les iremos guiando para que descubran "placeres ocultos" en el trabajo. Por ejemplo, en una tarea de caligrafía, les pediremos que se concentren en el placer de deslizar el lápiz concentradamente en cada trazo, planteando cada línea del cuaderno como un reto que podemos superar, y disfrutando de lo bien que nos está quedando. Con algunos alumnos hemos realizado la siguiente experiencia: pedirles que se imaginen que la página de caligrafía es una montaña que estamos escalando, y al acabar cada línea llegamos a un nuevo "campo base" y finalmente a la cumbre; hemos comprobado que su motivación e interés aumentan, y más aún si vamos haciéndoles observar la belleza de sus trazos y les animamos a seguir mejorando su letra.

–Cuando los alumnos se encuentren trabajando individualmente, podemos solicitar su atención y decirles: "¡Vamos a detenernos durante un minuto a contemplar lo que hemos hecho, y a disfrutar de lo bien que nos ha salido!" Si no nos ha quedado bien del todo, intentaremos corregir lo que se pueda, o bien nos propondremos que lo siguiente que hagamos lo perfeccionaremos más para poder disfrutarlo mejor.

–Una variación de la estrategia anterior consiste en pedirles que saquen algún cuaderno en el que hayan trabajado un rato antes o en días pasados, y solicitarles que se recreen en "saborear" la contemplación de aquellas cosas que les han salido bien: la letra correctamente trazada, el orden y la limpieza en la página, las ideas originales que han sabido plasmar, un dibujo bellamente realizado, etc. También les pediremos que tengan en cuenta las cosas que no les han salido tan bien, y que se propongan mejorarlas de aquí en adelante. Para hacer más efectiva esta estrategia, tras contemplar individualmente sus cuadernos, haremos una puesta en común para que expresen en voz alta y compartan con los demás sus valoraciones, tanto acerca de lo que han hecho bien como de lo que necesitan mejorar.

Tiempo: Cualquier situación en la que los alumnos estén realizando trabajo individual, o bien cuando queramos que revisen trabajos ya hechos.

Observaciones: Una variación de esta actividad consiste en apreciar un trabajo bien hecho por otra persona. Para evitar comparaciones y situaciones de rivalidad en el propio grupo clase, podemos traer como ejemplo trabajos hechos por alumnos de otros grupos, de forma completamente anónima, de modo que nuestros alumnos no sepan de qué curso es ese trabajo ni quién es el autor.

Belleza oculta

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos: Apreciar la belleza oculta o no aparente de las cosas. Juzgar los hechos más allá de las apariencias.

Desarrollo: Cuenta uno de los evangelios apócrifos que un día iba Jesús paseando con los apóstoles cuando, a un lado del camino, se encontraron de pronto con un perro que llevaba muerto varios días. Uno dijo: "¡Qué olor a podrido!" Otro comentó: "¡Está lleno de gusanos!" Un tercero añadió: "¡Qué horrible!" Pero Jesús se acercó al cadáver y exclamó: "¡Qué dientes tan blancos tiene, qué hermosos son!"

Contaremos esta breve historia a los alumnos y, a continuación, les preguntaremos qué les ha parecido y qué conclusión pueden sacar de ese relato. Intentaremos que sean los propios alumnos los que aporten sus ideas y, si no surgen todas las que nos interesan, podemos aportar nosotros algunas al final. Entre las conclusiones que los alumnos aportarán –o que nosotros podríamos añadir– pueden encontrarse las siguientes:

- Las cosas no siempre son lo que parecen.
- Los hechos dependen de nuestro punto de vista: donde uno solo ve fealdad, otro puede apreciar algo hermoso.
- La belleza a veces está oculta y hay que saber encontrarla.

Tras analizar estas conclusiones, les pediremos que recuerden y cuenten alguna experiencia parecida que hayan tenido. Por ejemplo: haber conocido a una persona que al principio no les agradó, pero después descubrieron cosas buenas en ella; probar una comida que parecía no gustarles pero luego les encantó; ir a un lugar que no les atraía y que luego les resultó agradable;… (Si vemos que no se les ocurren cosas, podemos sugerirles algunos de esos ejemplos).

Finalmente, los alumnos pueden expresar las impresiones que les ha producido el relato con el que hemos comenzado la sesión, o bien las experiencias que ellos hayan comentado, de diversos modos: a través de un dibujo, escribiendo una poesía o un relato breve semejante al que les hemos contado, etc.

Tiempo: 30 minutos o más, dependiendo del tipo de actividad final que propongamos (dibujo, poesía, relato,…).

Admiramos a una persona buena

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Admirar la belleza inherente a la virtud y la moralidad –a la bondad, en este caso–.

Desarrollo: Comenzamos preguntando al grupo: “*¿Qué es para vosotros una persona buena?*” Entre todos, haremos un listado de las características más importantes que debe reunir una persona que consideremos “buena”: ser amable, cariñosa, generosa, ayudar a los demás, compartir sus cosas, saber escuchar, ser afectuosa,… A continuación, les pediremos que piensen individualmente en alguna persona conocida, ya sea de su entorno próximo o bien algún personaje famoso, a quien admiren por su bondad. Deberán escoger a una persona en concreto, escribir su nombre y varias razones por las que admiran a esa persona.

Tras este trabajo individual, realizaremos una puesta en común en torno a las siguientes cuestiones:

- ¿A qué persona buena admiráis?
- ¿Por qué razones?

- Una persona malvada, ¿nos produce admiración? ¿Qué otros sentimientos nos puede producir?
- ¿Qué podríais hacer para pareceros a vuestra persona admirada?

Tiempo: 20 o 30 minutos.
Observaciones. Variaciones de esta actividad: 1) Centrarnos en alguna otra cualidad que no sea la bondad: sabiduría, perseverancia, valor, sentido del humor, alegría, paciencia, etc. 2) Investigar biografías y acciones virtuosas en la historia de la Humanidad, exponer las razones por las que esas personas son admirables y plantearse propuestas para intentar parecernos a ellas.

La belleza en el deporte

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Apreciar la estética de una jugada, una acción coordinada, una estrategia de equipo,…, en la actividad deportiva.

Desarrollo: Seleccionamos en vídeo actuaciones deportivas que destaquen por su belleza: un descenso de esquí, una bonita coreografía de gimnasia rítmica o natación sincronizada, saltos de esquí o de trampolín, una sacrificada carrera de obstáculos, etc. También elegimos escenas de equipo donde se muestre una acción coordinada en el pase hasta culminar en un tanto o no, etc. Mostraremos las grabaciones al alumnado y las contemplaremos, deleitándonos en las mismas. Tras la observación, podemos comentar lo que más nos ha impresionado. Se trata de una forma más de contemplación de la belleza, que puede ser el deleite en esas jugadas, coreografías, tantos, etc., que nos han impresionado.

Recursos: Vídeos con grabaciones deportivas.
Tiempo: Media hora.
Observaciones: Podemos acompañar el visionado con la audición de alguna música bonita, acorde con la actividad. Los alumnos de Secundaria pueden traer ellos mismos la actuación que les ha impresionado por lo depurado de la misma y su valor estético. Recomendamos tener especial cuidado con escenas violentas, y también ofrecer variados modelos de deportes, no solamente fútbol, sino otros deportes (atletismo, natación, escalada, etc.), cuando mostremos nuestros vídeos.

¡Qué bella esta frase!

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Apreciar la belleza en textos breves.

Desarrollo: Buscaremos textos breves, frases, poemas cortos, haikus, etc., que sean bellos. La literatura ofrece la posibilidad de deleitarse con obras de diferentes géneros, épocas, contextos, idiomas y procedencias, que son ejemplos de belleza. Dichas obras pueden ser aportadas por los docentes, las familias o el alumnado. Una vez seleccionadas, se asignan al alumnado o estos las eligen voluntariamente para hacer una lectu-

ra en voz alta a todo el grupo. Prepararán la lectura para sacarle todo el partido, asegurando la comprensión y modulando correctamente la voz.

Recursos: Textos literarios de calidad elegidos por el profesorado, las familias y el alumnado.
Tiempo: Una sesión de una hora.
Observaciones: Las lecturas se realizarán en la clase de Lengua Castellana. Esta actividad también se podría realizar en otras áreas, por ejemplo en Matemáticas, utilizando fotos que reflejen la belleza de una fórmula matemática, o de una figura geométrica, etc.

El museo de mi clase

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Apreciar la belleza de obras de arte.

Desarrollo: Montaremos un pequeño museo en clase o en un lugar idóneo del Centro: gimnasio, sala de usos múltiples, etc. La maestra elige reproducciones de obras de arte que le agraden y que sean de valor artístico. Las muestra al alumnado diciendo que son sus obras de arte favoritas, y explicando los motivos por que las ha elegido, estética, composición, autores, temática, etc., por medio de la argumentación. Ahora son los alumnos los que deben buscar sus obras de arte favoritas, en catálogos, libros de arte del aula, páginas de Internet,…; las presentan al resto de la clase y explican los motivos por los que las han elegido.

Recursos: Libros de arte, láminas, páginas web de museos, etc.
Observaciones: Esta actividad se puede realizar en clase de Educación Plástica y Visual. Puede completarse realizando una versión de nuestra obra de arte favorita y exponerla.

Escuchando música con el corazón y la mente

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Aumentar el disfrute de una audición musical utilizando la comprensión y las emociones.

Desarrollo: Esta actividad pretende ser un ejemplo aplicable en el área de Música, pero que puede servir de modelo para otras muchas acciones posibles que llevemos a cabo en las aulas, referidas a la contemplación de obras de arte, ya sean visuales, musicales o plásticas. Partimos de la idea de que la apreciación de la belleza puede incrementarse si, además de poner a los alumnos en contacto con una obra de arte, trabajamos con ellos otros dos aspectos fundamentales:

- La **comprensión** de la obra: sus características, elementos, contexto, historia, etc.
- Vincular la obra con nuestras **emociones**, tratando de apreciar y sentir intensamente lo que el autor ha querido reflejar en su creación.

Vamos a utilizar como ejemplo una pequeña y bellísima muestra de la música renacentista: la canción *Mille regretz,* del compositor holandés Josquin des Prez (1440-1521). Para empezar, haremos una primera audición de la canción sin análisis previos, para que los alumnos tomen un contacto inicial con la obra. A continuación, podemos realizarles varias preguntas acerca de qué les sugiere esta música, a qué época o estilo puede corresponder, cuántas voces diferentes se escuchaban, si cantaban todos el mismo texto a la vez o no,… Tras estos comentarios, expondremos a los alumnos que nos hallamos ante una de las piezas más bellas de la música renacentista, llena de pequeños detalles que la convierten en una excelente obra de arte, sumamente estudiada y cuidada por su autor cuando la compuso. Pasaremos a explicar a los alumnos algunos de los aspectos clave para la comprensión y el disfrute de esta canción, entre los que podemos destacar:

- En primer lugar, el análisis del texto para poder apreciar qué vivencias está expresando el compositor en la obra. Proyectaremos en una pantalla la letra original junto con su traducción, pidiéndoles que se imaginen la situación y que traten de meterse en ella: un enamorado que tiene que alejarse de su amada, y los sentimientos de tristeza y nostalgia que aquel expresa.
- La maravillosa adecuación del texto a la música: esta refuerza el carácter triste de la letra, a través de una hermosa melodía, el uso de acordes menores, un tiempo lento, etc.
- La polifonía de la canción, en la que cada una de las cuatro voces tiene su propia identidad, formando a la vez un todo armónico con las demás voces. Estas van jugando entre ellas: a veces cada una empieza su frase en distinto momento, en ocasiones dos voces van a la par cantando el mismo texto, en algunos momentos todas las voces cantan a la vez la misma frase,…
- La matización de la obra por parte de los cantores, especialmente observable en la versión interpretada por The King's Singers, en la que se aprecia cómo la obra comienza desde un matiz piano, yendo *in crescendo* hasta el momento culminante, en el que el texto habla de la "pena dolorosa" (momento en que los agudos y el volumen del coro alcanzan su máxima intensidad), y continuando con un *decrescendo* hasta el final. Es como si el volumen del sonido de la canción dibujara la forma de una campana, comenzando suave, ascendiendo para expresar dolor y disminuyendo al final.
- El *ritardando* final, que nos expresa que la vida del protagonista de la canción se va agotando a causa de la tristeza, reforzado con la cadencia final suspensiva, con el acorde de dominante que nos crea una sensación de "suspense".

Por supuesto, a partir de la audición de esta obra, o bien previamente, podemos trabajar o haber trabajado otros contenidos muy diversos: las características de la música renacentista, la polifonía, la música coral y las voces humanas, la notación musical, etc.

La última actividad a realizar consiste en escuchar de nuevo la canción, pero esta vez les pediremos a los alumnos que observen atentamente algunos de los elementos que hemos comentado y, sobre todo, que traten de disfrutar de la perfección y la belleza que emanan de esta obra. Puede ayudarles el hecho de escuchar mientras ven en la pantalla la letra de la canción y su traducción, para que puedan seguir mejor el texto. Con alumnos más mayores, podemos utilizar la partitura de la obra para que la vayan siguiendo. Para concluir, les preguntaremos si han apreciado alguna diferencia entre la

primera vez que han escuchado la obra y la última, y si el hecho de comprenderla mejor les ha ayudado a disfrutarla más plenamente.

Recursos: 1) Canción *Mille regretz*; una de las mejores versiones que conocemos es la de The King’s Singers, de su álbum “Renaissance–Josquin Desprez”. Si no se dispone de esta u otra grabación similar, se puede utilizar una excelente versión localizable en YouTube: www.youtube.com/watch?v=3GBwbt6hK6c , interpretada por La Capella Reial de Catalunya, dirigida por Jordi Savall. 2) Documentos disponibles en los Anexos: presentación en PowerPoint con la letra de la canción en francés antiguo y español (Mille regretz, PowerPoint) y partitura de la obra (Mille regretz, partitura).

Tiempo: Un mínimo de 20 minutos para realizar las dos audiciones de la obra y comentarla; será necesario más tiempo si pretendemos explicar con mayor detalle otros contenidos relacionados con la música renacentista, la polifonía, etc.

Científicos admirables

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Despertar sentimientos de admiración y gratitud hacia el legado de grandes científicos.

Desarrollo: A lo largo de la historia, muchas personas han realizado importantes contribuciones a la ciencia que han ayudado a mejorar el bienestar y la calidad de vida de toda la Humanidad. En esta actividad pretendemos investigar acerca de algunas de estas personas, con el fin de despertar en el alumnado la admiración hacia la excelencia y las cosas bien hechas en el ámbito científico.

Podemos comenzar preguntando a los alumnos qué destacadas personalidades del mundo de la ciencia conocen, que hayan aportado cosas importantes para el bienestar de la sociedad desde la antigüedad hasta hoy. En la pizarra, haremos un listado de esas personas, escribiendo a su lado qué han aportado a la sociedad; por ejemplo: Hipócrates, Galileo Galilei, Copérnico, Guttenberg, Miguel Servet, Santiago Ramón y Cajal, Alexander Fleming,…

Una segunda fase consistirá en que los alumnos, en pequeños grupos, entren en Internet en direcciones previamente seleccionadas y comprobadas por nosotros, donde puedan obtener información sobre personajes célebres en el ámbito de la ciencia. Deberán completar el listado general que hemos trabajado anteriormente, añadiendo nuevos nombres de científicos y qué aportó cada uno de ellos. A continuación, pondremos en común lo que hayan trabajado los diversos grupos. Como actividad final, cada alumno de modo individual escribirá una frase de agradecimiento dirigida al hombre o la mujer que más le haya impactado por sus descubrimientos, en la que refleje sus sentimientos de admiración y de gratitud hacia el trabajo de esa persona y lo que nos legó. Estas frases las pueden redactar en tiras de papel de colores, que luego colocaremos en algún lugar especial del aula.

Recursos: Internet. Folios de colores.
Tiempo: En torno a una hora y media.

Observaciones: Esta actividad puede ser una buena ocasión para valorar el papel de las mujeres en la ciencia, trabajando así la *Educación para la igualdad entre hombres y mujeres,* investigando acerca de la contribución de estas a la ciencia y analizando las dificultades que se encontraron y cómo las resolvieron. Se puede encontrar una buena introducción a este tema en http://es.wikipedia.org/wiki/Mujeres_en_la_ciencia .

Observar la belleza utilizando la atención plena

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Recrearse en la belleza mediante la atención plena.

Desarrollo: Podemos utilizar aquí algunas de las propuestas que ya expusimos en la sección 5 del capítulo 7, cuando nos referíamos a *Contemplar con placer una imagen, escuchar una música, o ambas cosas a la vez.* En ese mismo capítulo, en la sección final, expusimos también algunos ejemplos de actividades por niveles, que son perfectamente aplicables para potenciar la fortaleza de Apreciación de la belleza (en concreto, las actividades tituladas *"Disfrutar de un día de primavera" y "Observando una obra de arte"*).

Para cualquiera de esas propuestas, u otras en esa línea que se nos ocurran, la clave es sugerir a los alumnos que serenen por unos instantes su mente, que olviden sus preocupaciones y otros pensamientos ajenos, y se dejen llenar por las impresiones de lo que están viendo y oyendo.

Recursos: Láminas ilustradas, cuadros y obras de arte en general, paisajes proyectados en una pantalla mediante un videoproyector y una presentación en PowerPoint, grabaciones de sonidos de la naturaleza o piezas musicales, o también combinaciones de imágenes y sonido, etc.
Observaciones: Si realizamos estas actividades con cierta regularidad, podremos crear el hábito de disfrutar de las cosas bellas con atención plena, serenidad y profundo disfrute. Desde la escuela, tenemos una importante oportunidad de crear hábitos de contemplación y de escucha que nos permitan despertar el sentido estético, el gusto por contemplar imágenes bellas y escuchar música y sonidos agradables. La *"Apreciación de la belleza y la excelencia"*, además de ser una importante fortaleza personal, constituye una potencial fuente de disfrute y felicidad que nos puede deparar importantes satisfacciones a lo largo de nuestra vida.

Las cuatro estaciones

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Apreciar la belleza que nos ofrecen los cambios estacionales de la naturaleza.

Desarrollo: La naturaleza nos brinda ocasiones incomparables para poder reconocer y apreciar la belleza, y sus cambios estacionales nos ofrecen situaciones para trabajar con el alumnado diversas posibilidades, adaptándolas en función del nivel educativo:

–Contemplar imágenes de la naturaleza en distintas estaciones. Podemos seleccionar fotografías en Internet y proyectarlas en clase, pidiendo a los alumnos que las contemplen con atención plena. Utilizaremos imágenes correspondientes a la primavera, el verano, el otoño y el invierno. Posteriormente, realizaremos una puesta en común en la que los alumnos expresarán qué emociones les ha suscitado esta contemplación, que comenten los cambios que se producen en los paisajes y que traten de explicar qué elementos nos producen satisfacción al contemplarlos: los colores, la luz, el contraste de formas, los recuerdos que nos evocan,…

–La actividad anterior de contemplación se puede realizar escuchando al mismo tiempo alguna música apropiada (resultarían muy adecuadas *Las cuatro estaciones*, de Vivaldi). En la puesta en común, podríamos añadir como tema de conversación qué relación han apreciado entre esa música y las imágenes que han contemplado.

–También podemos salir al patio en determinados momentos del año y contemplar el paisaje que pueda verse desde allí, tratando de comparar los elementos que van variando a lo largo del tiempo.

–Los alumnos pueden traer fotografías de paisajes que hayan hecho en viajes o excursiones con su familia, proyectarlas en clase y que comenten sus experiencias, así como lo que sintieron cuando estuvieron en esos lugares.

–En Educación Artística, podemos utilizar los cambios estacionales para pintar paisajes en distintas épocas del año, o bien un mismo paisaje en diferentes estaciones, analizando qué elementos variamos y relacionando estos cambios con nuestros sentimientos al contemplarlos.

Recursos: Imágenes de Internet. Fotografías tomadas por los alumnos. Materiales de pintura.

Mejorar la estética del aula

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Contribuir a mejorar la belleza del entorno próximo.

Desarrollo: La apreciación de la belleza puede partir de nuestra experiencia cotidiana y del entorno inmediato. Ya que pasamos muchas horas al día en el aula, puede ser un buen punto de partida analizar la estética de la clase y ver qué podemos hacer para mejorarla. Para empezar, preguntaremos a los alumnos qué cosas les gustan de la estética del aula y cuáles no. A continuación, haremos entre todos un listado de propuestas que podrían ayudar a mejorar la belleza de este espacio; con los alumnos más mayores, podemos hacer este trabajo en pequeños grupos, en los que deberán consensuar propuestas que luego compartirán con el grupo clase.

Realizaremos una puesta en común para compartir entre todos las diversas posibilidades que aportan los alumnos. A continuación, seleccionaremos las que más nos gusten a la mayoría y estableceremos un plan para llevarlas a cabo: traer carteles y

láminas con imágenes agradables, organizar mejor el tablón donde exponemos trabajos de los alumnos, cuidar la colocación de los libros en las estanterías, velar por la limpieza del suelo y de las mesas, etc. Es importante asignar para cada una de esas tareas a un responsable o un equipo de responsables. Si no hubiera suficientes tareas para todos los alumnos, procuraremos que las responsabilidades vayan rotando a lo largo del tiempo.

Tiempo: Se pueden dedicar algunos momentos que consideremos oportunos a lo largo de cada trimestre. En todo caso, no hay que restringir esta actividad a las fechas próximas a Navidad: podemos aprovechar otras celebraciones o actividades de Centro, tales como el Carnaval, la primavera, jornadas culturales, campañas en torno a determinados temas,…, o simplemente la necesidad de poner un poco de orden y estética en el aula.

Observaciones: Podemos proponer a los alumnos que hagan algo similar en su casa, analizando cómo pueden mejorar la estética de su habitación y llevando a cabo acciones concretas. Les daremos un tiempo para que lo vayan haciendo y, posteriormente, lo pondremos en común en clase. Quienes lo deseen, pueden mostrarnos fotografías de su habitación antes y después de los cambios realizados.

Fortaleza nº 21

Gratitud. Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento.

Hay que tener en cuenta que la gratitud puede ir dirigida a destinatarios muy diversos: personas, animales, seres no animados, Dios, las circunstancias de la vida, la Tierra, el Sol, los árboles,… En las actividades que presentamos a continuación, hemos tratado de tener en cuenta todos estos posibles receptores de gratitud. Por otra parte, algunas actividades que hemos incluido en otras fortalezas pueden servir igualmente para trabajar la gratitud, especialmente las siguientes:

–*Practicando la amabilidad* (fortaleza nº 11: Amabilidad).
–*¡Muchas gracias!... ¡De nada!* (fortaleza nº 12: Inteligencia social).
–*Las tres cosas buenas* (fortaleza nº 22: Esperanza).

¡Seamos educados!

Nivel: Educación Infantil.
Objetivo: Reconocer e identificar situaciones en las que se deben poner en práctica fórmulas de agradecimiento y de solicitud de ayuda.

Desarrollo: Es necesario que los niños tomen conciencia de la importancia de utilizar las palabras mágicas: “por favor” (hacen posible que nuestras necesidades se satisfagan de forma más rápida) y “gracias” (los demás nos regalan una sonrisa cuando reconocemos lo que han hecho por nosotros).

La actividad comienza cuando la profesora comenta y recuerda algunas situaciones en las que se puede solicitar ayuda: cuando no podemos hacer las cosas solos, cuando es conveniente hacer las cosas con otras personas,… También recuerda otros momentos en los que debemos dar las gracias: cuando alguien nos hace un favor, cuando nos prestan ayuda, cuando se interesan por nosotros,… En estas y otras ocasiones tenemos que utilizar las palabras: por favor – gracias.

A continuación, pedimos a los alumnos que expresen en voz alta algunas situaciones en las que ellos pidan las cosas por favor o den las gracias. Posteriormente, hacemos un juego muy sencillo que les ayudará a recordar el uso de estas palabras mágicas. Se preparan varias tarjetas amarillas y naranjas, y se meten en una bolsa. Cada uno saca una tarjeta:

– Si la tarjeta es amarilla, tiene que pedir algo por favor.
– Si la tarjeta es naranja, tiene que dar las gracias por algo.

Teniendo en cuenta que a algunos niños les cuesta iniciarse en el uso de estos términos, para facilitar su utilización podemos “pedir las cosas por favor” o “dar las gracias” utilizando distintos tonos de voz, empezando casi en un susurro y terminando diciéndolo en voz muy alta o poniéndole música a estas palabras. Finalmente, para conseguir la generalización de dichas expresiones en su lenguaje espontáneo, procuraremos que se den numerosas situaciones reales que faciliten su uso.

Recursos: Tarjetas amarillas y naranjas.
Tiempo: Una sesión de una hora, aproximadamente.
Observaciones: Otra variante de esta actividad consiste en que los niños tienen que “pedir algo” o “dar las gracias” del modo que se le indique: alegre, asustado, romántico, triste, con vergüenza,…

Por favor… ¡Gracias!

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Adquirir el hábito de dirigirse a los demás respetuosamente, pidiendo las cosas por favor y dando posteriormente las gracias.

Desarrollo: Comenzamos realizando una puesta en común entre todos, preguntando a los alumnos cómo piden las cosas cuando necesitan algo, y cómo las agradecen cuan-

do las obtienen. Destacaremos la importancia de dirigirse con respeto a los demás, preguntándoles si creen que está bien interpelar a los otros con frases como: "¡Quiero mi pelota ya!", "¡Eh, tú!: ¿qué hora es?", "¡Aguaaaaa!",… Insistiremos en el hecho de que a todos nos gusta que se nos aprecie y se nos trate con amabilidad, y por eso tenemos que ser correctos cuando pedimos y también cuando se nos dan cosas.

Partiendo de las reflexiones anteriores, propondremos transformar expresiones poco corteses en frases respetuosas. Siguiendo con los ejemplos anteriores:

- "¡Quiero mi pelota ya!": *¿Me puedes pasar la pelota?*
- "¡Eh, tú!: ¿qué hora es?": *Por favor, ¿qué hora es?*
- "¡Aguaaaaa!": *¿Me pones agua, por favor?*
- …

(La maestra enuncia la expresión descortés y los alumnos deben proponer una alternativa respetuosa).

Otra actividad posterior consiste en realizar dramatizaciones en pequeños grupos, en las que unos cuantos alumnos representan una situación y los demás actúan como observadores. Les plantearemos diversas situaciones (pedir un lápiz, preguntar la hora, solicitar que les dejen participar en un juego, etc.), y deberán representarlas primero de modo descortés y después con cortesía. Tendrán que utilizar la expresión "por favor" para pedir, y dar las gracias cuando obtengan respuesta por parte de sus interlocutores.

Una variante del ejercicio anterior consiste en dividir a la clase en dos grupos, asignando un número a cada alumno, de modo que se puedan formar parejas entre alumnos de los dos grupos (los unos con los unos, los doses con los doses,…). A continuación, decimos un número y pedimos a la pareja correspondiente que simule una actividad de pedir y dar algo, debiendo realizarla utilizando "por favor" y "gracias". Haremos lo mismo con todos los números, hasta que todos los alumnos hayan participado.

Tanto en las dramatizaciones en pequeños grupos como en el ejercicio por parejas, intentaremos mostrar diversas posibilidades de fórmulas de cortesía, para no usar siempre las mismas expresiones; por ejemplo:

- Para pedir: *¿Podrías…?, ¿Serías tan amable de…?, ¿Te importaría…?,…*
- Para agradecer: *¡Qué favor tan grande me has hecho!, ¡No olvidaré este detalle!, ¡Muy amable de tu parte!, ¡Aprecio un montón lo que has hecho por mí!, ¡Eres un buen compañero!,…*

Tiempo: Entre 30 minutos y una hora, dependiendo del número de actividades que realicemos.

Observaciones: Además de realizar actividades puntuales de este tipo, hay que reforzar permanentemente estas conductas en clase, como es lógico. Desde la etapa de Educación Infantil, debemos velar para que, en las interacciones diarias, los alumnos adquieran el hábito de pedir por favor y dar las gracias, recordándoselo a menudo cuando veamos que se olvidan: *¿Cómo se pide?* ("Por favor"), *¿Qué se dice?* ("Gracias").

¡Gracias, naturaleza!

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Sentir gratitud hacia las cosas positivas que nos aporta el medio natural.

Desarrollo: La naturaleza es un ejemplo constante de generosidad: continuamente recibimos de ella la luz, el calor, el aire, el agua, los frutos que nos alimentan, el paisaje que nos embelesa,… El medio natural que nos rodea nos proporciona los elementos necesarios para vivir, y también para disfrutar y ser felices. Pero, como sucede con todas las cosas cotidianas, no siempre reconocemos su importancia ni la valoramos en toda su plenitud.

Podemos comenzar esta actividad pidiendo a los alumnos que nos digan cosas concretas de la naturaleza que recibimos a diario y que contribuyen a nuestra vida y nuestro bienestar. Con las aportaciones de los alumnos, haremos un listado en la pizarra. Intentaremos reflexionar acerca de los diversos reinos de la naturaleza y lo que nos aportan los minerales, vegetales y animales, tanto materialmente como en aspectos no materiales (belleza, protección, compañía,…). A continuación, podemos pensar y expresar qué cosas proceden de la naturaleza pero, además, han sido elaboradas, transformadas o distribuidas gracias al trabajo de otras personas –el pan, la miel, los alimentos a base de pasta, la fruta, el arroz, nuestra ropa y calzado, etc.–.

Tras esta fase de análisis y valoración de lo que recibimos de la naturaleza, podemos realizar dos actividades:

–Escribir cartas de agradecimiento: al agua, al aire, a los bosques, a los animales, a las personas que nos hacen llegar los productos transformados de la naturaleza,…
–Pensar en la necesidad de proteger más activamente a la naturaleza e iniciar alguna campaña en este sentido, relacionada con aspectos que hayan surgido en el debate inicial con los alumnos: la defensa de los animales, la promoción del reciclaje de residuos, la contaminación del aire y del agua,…

Tiempo: Una sesión de una hora. Prever más sesiones, si se decide implicarse en alguna campaña de protección de la naturaleza.

Mural de agradecimientos

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Expresar en público y por escrito frases de agradecimiento.

Desarrollo: Previamente al planteamiento de esta actividad, se supone que habremos trabajado en clase la importancia del agradecimiento, y sería recomendable haber realizado alguna de las otras actividades que hemos propuesto en este apartado para desarrollar la fortaleza de Gratitud. Con el presente ejercicio se pretende estimular dicha fortaleza, para potenciar actos de gratitud en el día a día del aula.

Vamos a reservar un espacio de la clase para colocar un “mural de agradecimientos”. Podemos utilizar una pared libre y colocar allí un trozo grande de papel de emba-

lar, que los alumnos pueden ilustrar con un título ("Mural de agradecimientos", "Doy las gracias a…", o lo que se nos ocurra) y decorar el encabezamiento y los bordes como deseen. Cerca del mural, colocaremos un taco de post-its. Daremos a los alumnos la consigna de que, cuando les suceda algo bonito que deseen agradecer, cojan un post-it, escriban en él una frase de gratitud y lo peguen en el mural. El agradecimiento puede ir dirigido a compañeros de clase, padres, profesores, amigos, animales, seres inanimados, sucesos, la vida, Dios,…

Recursos: Papel de embalar. Post-its.

Tiempo: El mural puede estar presente en clase durante todo el tiempo que queramos (un mes, un trimestre, todo el curso,...). Las aportaciones de los alumnos se van realizando puntualmente, cuando alguien desee hacer público un agradecimiento. De vez en cuando, conviene que la maestra reserve unos minutos para leer las aportaciones realizadas en el mural y se puedan comentar en público.

Observaciones: Los alumnos de Educación Infantil también pueden realizar esta actividad, cuando tengan un cierto manejo de la lectoescritura y con ayuda del profesorado. Esta tarea puede servirles de motivación para utilizar la escritura de modo significativo, como herramienta de comunicación con una motivación personal y una finalidad social.

Me siento agradecido…

Nivel: Educación Infantil y Primaria.

Objetivos: Ser consciente de las emociones que nos produce sentir gratitud y ser capaz de expresarlas oralmente.

Desarrollo: "De bien nacido es ser agradecido". Este refrán comúnmente utilizado en la vida cotidiana, para ajustarlo a la actividad que vamos a proponer, tendríamos que modificarlo un poco: "De bien nacido es sentirse agradecido", porque el objetivo que pretendemos conseguir es habituar a nuestros alumnos a "sentir gratitud" y, al mismo tiempo, saber expresar las emociones que nos proporciona estar agradecidos. Sentir y expresar gratitud, utilizando la terminología más apropiada en cada situación, conlleva una gran cantidad de emociones positivas: alegría, simpatía, entusiasmo, empatía,…, tanto para la persona que la expresa como para el que la recibe; es uno de los pilares básicos para transmitir y alcanzar felicidad. Desde pequeños, es importante que los niños empiecen a valorar y tomar conciencia de todas aquellas cosas por las que se sienten agradecidos, y habituarse a expresarlo. Las ventajas de sentir y expresar agradecimiento son obvias: satisfacción y enriquecimiento personal, desarrollo de las relaciones sociales y fortalecimiento de las ya existentes, aporte de emociones positivas, etc. Por tanto, sin duda, es uno de los caminos a recorrer para alcanzar la tan deseada "felicidad".

Para realizar esta actividad es importante que, en clase, desde principio de curso, junto con el cofre o baúl de nuestra colección de palabras de vocabulario básico (en función de los proyectos y actividades que realizamos incorporamos nuevo vocabulario, que una vez trabajado y adquirido forma parte de nuestra colección de palabras), exista también el cofre o baúl de las palabras sobre emociones, de tal forma que los niños puedan mejorar y enriquecer su expresión oral sobre estos temas. Este cofre

contendrá una amplia gama de términos con los que identificar y expresar nuestras emociones y sentimientos, vividos y experimentados a lo largo de la vida diaria, tanto en clase como en casa. Cada vez que se presente la ocasión recurriremos a nuestro “cofre o baúl de las palabras sobre emociones”, para identificar y buscar en este el sentimiento o la emoción que nos invade, buscando la más apropiada en función de los matices que implica y conlleva. De esta manera, ampliamos el vocabulario de nuestros chicos y utilizamos el término más ajustado para cada situación, al mismo tiempo que nos familiarizamos con una serie de palabras que habitualmente quedan enmascaradas por otras a las que dotamos de un sentido y significado más amplio. Este primer paso nos parece muy importante, porque permitirá, a largo plazo, poder expresar nuestras emociones y sentimientos con la misma precisión que exigimos en otros campos o facetas de nuestra vida.

Posteriormente, planificamos una experiencia positiva para toda la clase:

- Si todos los niños devuelven a tiempo el libro de la biblioteca que se hayan llevado prestado, podrán elegir a su compañero de mesa.
- En función del tema que estamos trabajando, recibimos una carta, un mensaje, un objeto representativo,…
- En fechas significativas (Navidad, carnaval, semana cultural,…) recibimos la visita de un personaje relacionado con las mismas.
- Como recompensa por un buen día de trabajo, salimos un tiempo extra al recreo.
- …

La fase posterior a la realización de la experiencia consiste en ser capaz de reconocer y expresar agradecimiento por la recompensa obtenida, analizando y valorando la experiencia vivida, seguida de una puesta en común en la que cada niño exprese, a nivel individual, las emociones que le ha producido la vivencia de dicha experiencia. Se trataría de comunicar ante los demás las emociones sentidas y experimentadas ante ese sentimiento de gratitud, recurriendo al “cofre o baúl de las palabras sobre emociones” y encontrando la palabra o el término que mejor se ajusta a las emociones experimentadas. Finalmente, tras esta experiencia de gratitud vivenciada, los alumnos pueden recordar e identificar otras similares vividas y experimentadas en otras ocasiones, comunicándolas al grupo clase y expresando las emociones aportadas.

Recursos: Un cofre o baúl donde almacenar tarjetas con palabras escritas sobre emociones.

Tiempo: Una sesión de 45 minutos para desarrollar la experiencia positiva y otra de una hora para la “experiencia de gratitud”, analizarla, valorarla y encontrar la terminología adecuada para expresar las emociones que nos ha producido, así como comunicar otras experiencias similares vividas y experimentadas.

Observaciones: En la realización de esta actividad, en todo momento, insistiremos en la utilización de la terminología más adecuada, puesto que pretendemos que los niños sean capaces de expresar ante los demás las emociones y los sentimientos experimentados, con la mayor riqueza y precisión posible. Además, tenemos que transmitir a nuestros alumnos la idea de que “expresar gratitud” es algo más que “decir gracias”, haciendo especial hincapié en los beneficios que comporta para uno mismo y los demás.

Cuento: "¿Cuándo siento gratitud?"

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Ser conscientes de las emociones que nos produce sentir gratitud y ser capaz de expresarlas de forma plástica.

Desarrollo: Esta actividad puede realizarse como continuación de la anterior. En este caso, se trataría de que los niños no solo expresaran de forma oral las emociones producidas por una experiencia de gratitud, sino que también deberían expresarlas de forma plástica. En esta actividad, al igual que en la anterior, haremos especial hincapié en el uso y manejo de la terminología más apropiada para cada emoción experimentada.

En un primer momento, en gran grupo y de forma rotativa, cada uno de los alumnos del grupo clase deberá expresar ante los demás una experiencia de gratitud vivida por él: en casa, en la escuela o en cualquier otro lugar. Al terminar de relatarla ante los demás, expresará las emociones que le produjo el "sentirse agradecido", y recurriremos a nuestro "cofre o baúl de las palabras sobre emociones" y localizaremos las que mejor se ajustan a las emociones expresadas.

Posteriormente, se trata de representar de forma plástica (dibujo, acuarelas, ceras, témperas,…) las emociones experimentadas, incluyendo siempre la palabra o el término que representa dicha emoción. Los niños podrán realizar diferentes bocetos hasta que consigan el que mejor se ajuste a lo que ellos quieran expresar. Con las aportaciones de todos se elaborará el cuento de la gratitud, que titularemos: "*¿Cuándo siento gratitud?*" Si la experiencia resulta gratificante para todos, posteriormente pueden elaborarse otros cuentos referidos a otros sentimientos.

Recursos: Materiales de expresión plástica (acuarelas, pinturas, pinceles,…).
Tiempo: Dos sesiones de 50 minutos. En la primera sesión se trataría de expresar las experiencias de gratitud e identificar las emociones producidas, y en la segunda se recordarían y se plasmarían de forma plástica.

¡Gracias, mamá! ¡Gracias, papá!

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Valorar y agradecer la contribución de nuestros padres a nuestra existencia en el mundo.

Desarrollo: Pedimos a los alumnos que piensen tranquilamente y en silencio acerca de la importancia de estar vivos: sentimos nuestra respiración, escuchamos nuestro corazón, palmeamos suavemente nuestros brazos y piernas, nos frotamos la cara,… ¡Qué dichosos somos! Nuestras extremidades, corazón, inteligencia, habilidades,…, nos permiten realizar multitud de actividades. ¡La vida late en nuestro interior! Ahora les planteamos que piensen gracias a quién ocurre todo eso, quiénes son las personas que nos dieron la vida. Se crea un pequeño debate en el cual aportan ideas sobre los cuidados y las atenciones que nos dieron y dan diariamente nuestros padres.

En primer lugar, es la maestra la que expresa el agradecimiento a sus padres por haberle dado la vida, sin lo cual no estarían aquí y ahora todos reunidos. Da un tiempo al alumnado para que piense los términos en que expresa la gratitud. Seguidamente, invita al alumnado a verbalizarlo si lo desea. A continuación, hablamos sobre las maneras con que podemos manifestar la gratitud a nuestros padres por darnos la vida: un pequeño poema, una carta breve, un dibujo, una canción que exprese lo que sentimos, incluso una fórmula matemática, una pequeña grabación de vídeo, etc.

En la siguiente sesión, hablamos sobre la importancia de manifestar esa gratitud y expresarla, para que nuestras familias sepan los sentimientos que tenemos hacia ellos. Cada uno elegirá libremente una manera de expresar la gratitud hacia sus familias, por la vía creativa que utilice: expresión artística, gráfica, literaria, visual,…, y realizará su “manifestación de gratitud” de manera individual. Luego, la llevarán a casa para entregarla a las familias.

Recursos: Diferentes materiales y soportes de expresión plástica, CD de música, etc.
Tiempo: 2 o 3 sesiones de 40 minutos.
Observaciones: Podemos trabajar la actividad con alumnado de Educación Infantil con la siguiente variación. Aportaremos la canción “Gracias, mamá”, del libro *El sarantontón* (Rapisarda, 1988). Dicha canción es preciosa, va relatando la importancia de tener una familia que nos ha dado la vida y de los cuidados especiales que nos brinda. (Adaptaremos esa canción para que en algunos versos sea papá a quien nombremos). Seguidamente hablamos, igual que en la actividad original, de la importancia de nuestros padres que nos han dado la vida. Podemos elegir alguna estrofa, que la copien los niños y acompañarla de algún dibujo en señal de agradecimiento. La llevamos a casa y se la regalamos a nuestros padres diciéndoles: ¡Gracias!

Otra variedad de la actividad o una continuación de la misma, para Primaria y Secundaria, es la siguiente. Nos fijamos en nuestras características físicas y psíquicas y pensamos en qué aspectos buenos nos parecemos a nuestro padre, madre, abuelos o tíos. Intentamos recordar si alguien nos ha dicho en algún momento: “Tienes los ojos de tu padre”, “Eres gracioso como tu abuelo”, etc. Escribimos en un folio aquellas características que tenemos y que también las posee algún miembro de nuestra familia. Podemos darles las gracias personalmente por esos rasgos tan peculiares y que tenemos en común. Utilizamos una carta u otro medio de expresión artística para hacerlo.

¡Gracias a mis maestros!

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Valorar y agradecer la contribución de nuestros maestros en nuestras habilidades y aprendizajes presentes.

Desarrollo: Pedimos al alumnado que piense en aquellos aprendizajes escolares que les han sido y son útiles para desenvolverse en la vida, para ser autónomos, sentirse útiles, habilidosos, saber disfrutar del ocio, etc. Por ejemplo: la escritura, la lectura, conocimiento de obras de arte, piezas musicales, la estrategia en una actividad deportiva,… Del mismo modo que en la actividad anterior, planteamos a los alumnos gracias

a quién adquirieron esos aprendizajes y en qué contexto. Se crea un pequeño debate en el cual aportan ideas sobre los aprendizajes escolares y el papel del profesorado en los mismos.

En primer lugar es la maestra la que expresa el agradecimiento a sus propios maestros por los aprendizajes escolares adquiridos. Da un tiempo al alumnado para que piense los términos en que expresa la gratitud a sus docentes. Seguidamente invita al alumnado a verbalizarlo si lo desea. A continuación, hablamos sobre las maneras con que podemos manifestar la gratitud a nuestros profesores y a la escuela como institución: un pequeño poema, una carta breve, un dibujo, una canción que exprese lo que sentimos, incluso una fórmula matemática, una pequeña grabación de vídeo, etc.

Cada uno elegirá libremente una manera de expresar la gratitud hacia el profesorado, por la vía creativa que escoja: expresión artística, gráfica, literaria, visual,…, y realizará su "manifestación de gratitud" de manera individual. Luego, si es posible, la enviarán al docente al que están especialmente agradecidos. Si no es posible, podemos hacer una exposición colectiva donde se muestren todos los testimonios de agradecimiento.

Recursos: Diferentes materiales y soportes de expresión plástica, CD de música, etc.
Tiempo: 2 o 3 sesiones de 40 minutos.
Observaciones: La actividad se podría realizar también acerca de la amistad, siguiendo el mismo esquema y pensando en el valor de la amistad, en lo importante de los hechos, actuaciones, atenciones recibidas de un amigo en especial o de varios de ellos. Le demostramos la gratitud de las maneras anteriores.

Cambio mis pensamientos

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Cambiar pensamientos desagradecidos por otros agradecidos con respecto a las personas cercanas a nosotros.

Desarrollo: Pedimos a los alumnos que piensen durante un tiempo y en silencio en actuaciones, hechos, etc., que deben agradecer a personas cercanas a ellos. Son pensamientos o frases de agradecimiento, generosas con las personas que nos cuidan, nos educan, nos aportan cosas,… También al contrario, pueden acudir a nuestra mente otras actuaciones y surgir pensamientos desagradecidos. Las mismas personas, esas personas cercanas y queridas, han podido molestarnos a veces con sus comportamientos, de manera involuntaria o accidental.

A continuación aportamos un modelo según el cual, cuando vengan estos pensamientos desagradecidos a nuestra mente, los podamos sustituir por otros agradecidos que compensen los primeros. Por ejemplo: "Mi amiga no vino a mi fiesta, pero acudió personalmente a felicitarme por haber escrito mi primer libro". Tan importante es tener pensamientos de gratitud como evitar que otros desagradecidos inunden nuestra mente. Esto tiene que ver con el concepto de "reestructuración cognitiva", según el cual podemos cambiar las emociones negativas que sentimos por otras más positivas, gracias al cambio de pensamientos también más positivos.

Tiempo: Una sesión de 40 minutos. Se puede retomar el tema cuando surja la ocasión, transcurrido un tiempo.
Observaciones: La actividad es una adaptación del ejercicio “Los caminos que conducen a la gratitud”, de Lyubomirsky (2008: 114).

Poemas de gratitud

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Apreciar las cosas positivas de la vida y expresar nuestro agradecimiento hacia ellas y a quienes las hacen posibles.

Desarrollo: La actividad se realiza en tres fases:

1. Pedimos a los alumnos que piensen en todas las cosas buenas que tenemos en esta vida, que hemos recibido de la naturaleza o de las aportaciones de los seres y las personas que nos rodean. Esta tarea la deben realizar individualmente, pensando y anotando todas aquellas cosas que han recibido por las que sienten gratitud y satisfacción.

2. Realizamos una puesta en común, en la que los alumnos exponen a los demás las cosas más importantes de su vida por las que se sienten agradecidos. Trataremos de comparar las aportaciones de los alumnos, buscar similitudes y extraer conclusiones, entre las cuales destacarían las siguientes: podemos sentirnos muy afortunados y agradecidos por la mayor parte de las cosas que tenemos; además, tenemos una deuda de gratitud con infinidad de personas –conocidas y anónimas– que hacen posible nuestra vida.

3. Como colofón de la actividad, cada alumno escribe un poema en el que expresa su satisfacción y agradecimiento ante aquellas cosas que le parecen más importantes en su vida. El destinatario del poema puede estar explícito o no, es decir, puede ir dirigido a alguien o a algo, o simplemente ser una expresión de agradecimiento. Los posibles destinatarios pueden ser muy diversos: personas concretas, animales, seres no animados, Dios, las circunstancias de la vida,… (dependerá de las cosas concretas que queramos agradecer, así como de las creencias de cada cual). El resultado final puede ser una exposición de poesías que se coloquen en algún lugar visible del aula o del centro educativo, para que puedan ser leídas por otras personas.

Tiempo: Una sesión de una hora.

Diario de gratitud

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Ser conscientes de las cosas positivas que recibimos y experimentar agradecimiento hacia los seres o las circunstancias que nos las proporcionan.

Desarrollo: Propondremos a los alumnos escribir un *"Diario de gratitud"*, que llevaremos a cabo a lo largo de uno o dos meses. Lo plantearemos como una tarea para casa: una vez por semana –o tal vez con más frecuencia, si lo consideramos conveniente–, deben reservar unos minutos para reflexionar y escribir en el diario acerca de tres a cinco cosas sobre las que se sientan agradecidos en ese momento. Puede tratarse de cosas buenas que nos han sucedido y por las que nos sintamos agradecidos hacia la vida, las circunstancias o seres concretos. Se puede hacer referencia a las cosas más triviales o hasta las más trascendentales; por ejemplo: algún suceso positivo, un amigo que nos ha hecho un favor, una madre o un padre que nos han mostrado su afecto, el hecho de estar vivos, sentirnos sanos y fuertes, poder contemplar la belleza de un paisaje,… Para cada una de esas tres a cinco cosas, hay que escribir al menos una frase que sintetice aquello que agradecemos y los sentimientos que experimentamos (gratitud, bienestar, entusiasmo, serenidad, bondad, etc.).

Podemos confeccionar en clase un pequeño cuadernillo para cada alumno, que les sirva como diario, doblando por la mitad varios folios, grapándolos por el extremo izquierdo e ilustrando la portada. También puede utilizarse el "Cuaderno de tutoría" del alumnado, si utilizamos esta herramienta habitualmente.

De vez en cuando, podemos reservar algunos momentos de la jornada escolar para que los alumnos que lo deseen compartan con los demás algunas anotaciones escogidas de sus diarios, leyéndolas en voz alta. El profesorado también puede participar redactando su propio diario, para dar ejemplo, así como compartir sus anotaciones con los alumnos. La lectura en voz alta de fragmentos de los diarios se puede acompañar de una suave música de fondo, para crear un ambiente más especial.

Recursos: Una pequeña libreta de fabricación casera o el cuaderno de tutoría.
Tiempo: Uno o dos meses para ir realizando anotaciones personalmente en el diario; las anotaciones se realizan una vez por semana. Un par de momentos semanales, de entre 10 y 20 minutos, para compartir con los demás las anotaciones del diario.
Observaciones: Esta actividad podría realizarse también con los alumnos de Educación Infantil y 1º y 2º ciclos de Educación Primaria, adaptándola a sus características y estableciendo las ayudas necesarias por parte del profesorado para aquellos alumnos que aún no dominan la lectoescritura.

Debo mi éxito a…

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Valorar y agradecer la contribución de otras personas a los propios éxitos.

Desarrollo: Pedimos a los alumnos que piensen tranquilamente y en silencio acerca de una o varias cosas de su vida en las que han alcanzado un cierto éxito. Por ejemplo: vivir en una familia sin apuros económicos, tener un nivel educativo satisfactorio, haber desarrollado unas buenas habilidades para un deporte, formar parte de un grupo de amigos que les aceptan, etc. A continuación, les diremos que piensen en las personas que han hecho posibles esos éxitos, sin exceptuar a nadie por pequeña que haya sido su contribución, y que lo anoten en una hoja.

El paso siguiente consistirá en realizar una puesta en común, en la que cada alumno pueda expresar sus éxitos personales y explicar el papel que han jugado otras personas contribuyendo a que hayan podido alcanzar esos logros. Como síntesis de este debate, podemos subrayar la importancia de las relaciones sociales y el hecho de que nadie está aislado, y que nuestros logros siempre son deudores del esfuerzo o la contribución de otras personas.

Posteriormente, presentaremos al alumnado la siguiente cita célebre de Bernardo de Chartres, filósofo del S. XII (una cita, por cierto, cuya paternidad suele atribuirse erróneamente a Isaac Newton): *Somos como enanos a hombros de gigantes. Podemos ver más, y más lejos que ellos, no por alguna distinción física nuestra, sino porque somos levantados por su gran altura*. Reflexionaremos sobre su significado, aplicable en principio al conocimiento científico, pero extrapolable a otros ámbitos. Para finalizar, les pediremos que inventen y escriban una frase que sintetice la idea que hemos trabajado en esta sesión: que nuestros éxitos personales tienen una deuda de gratitud con otros seres.

Tiempo: 30 o 45 minutos.

Agradeciendo nuestros alimentos

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Valorar la importancia de los alimentos y expresar agradecimiento por poder disponer de ellos.

Desarrollo: Comer es un acto cotidiano que con frecuencia realizamos de modo rutinario, sin ser plenamente conscientes de lo que hay implícito en los alimentos: las maravillas de la naturaleza que han permitido que un vegetal crezca y se desarrolle sano; el esfuerzo de las personas que lo han cultivado, transformado y nos lo han hecho llegar; la suerte de disponer de comida frente a los millones de personas que se ven privadas de este derecho fundamental; etc. En clase, podemos aprovechar el momento previo a salir al recreo, cuando los alumnos cogen sus bocadillos o el tentempié que hayan traído, y proponerles reflexionar durante uno o dos minutos acerca de lo que hay detrás de esos alimentos, así como expresar su agradecimiento a todos los seres y circunstancias que les permiten disfrutar de esa comida.

A los alumnos más pequeños, les podemos iniciar en esta práctica dedicando más tiempo la primera vez: sentados en asamblea, cada uno puede decir qué ha traído de almuerzo; después, entre todos, analizaremos de dónde vienen esos alimentos y a quién debemos estar agradecidos. Finalmente, haremos una ronda en la que cada uno pueda decir una frase de agradecimiento (“Gracias al Sol por estas galletas”, “Gracias a mi madre por este bocadillo”, “Gracias a la Tierra por este plátano”,…). Posteriormente, en ocasiones siguientes, puede bastar con recordarles que, cuando cada uno coja su almuerzo para salir al recreo, dé las gracias individualmente y en silencio.

Con los alumnos mayores, podemos dedicar una sesión inicial a analizar y poner en común lo que hay detrás de los alimentos que tomamos diariamente, y reflexionar acerca de los motivos que tenemos para estar agradecidos cuando comemos. Posteriormente les sugeriremos que, cuando vayan a comerse su almuerzo, se acuerden de

comer conscientemente y sentirse agradecidos. Otra posibilidad es que cada alumno redacte un poema breve (al estilo de lo que comentamos en el capítulo 7, cuando hablamos de los *Versos para no olvidarse de vivir o "gathas")*; la poesía que cada uno haya redactado le puede servir para recitarla individualmente y en silencio cuando coja su almuerzo y se disponga a salir al recreo. Un ejemplo de "gatha" podría ser:

En esta comida
veo el universo entero.
Doy gracias a todos los seres
que me la ofrendan.

Tiempo: En todos los casos, conviene evitar que esto se convierta en un ritual por obligación y que poco a poco vaya perdiendo sentido. Por ello, es recomendable hacerlo con los alumnos de modo espaciado a lo largo del tiempo: un día a la semana, todos los días durante una sola semana y retomar el ejercicio al mes siguiente, etc.

Observaciones: Este ejercicio se puede realizar también en casa, pidiéndoles a los alumnos que traten de incorporarlo a su vida como un hábito cotidiano. En algunas familias con creencias religiosas, tal vez exista la costumbre de "bendecir la mesa", que está muy relacionada con esta práctica; en cualquier caso, como hemos visto, no hace falta tener ninguna creencia en especial para practicar el agradecimiento en relación con los alimentos.

Cartas y visitas de gratitud

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Objetivos: Saber expresar agradecimiento por las cosas buenas que nos proporciona la vida y los seres que nos rodean.

Desarrollo: Se trata de dos ejercicios clásicos dentro de la Psicología Positiva y cuya eficacia ha sido validada con personas adultas, tanto en su versión de "cartas" (Lyubomirsky, 2008) como con el complemento añadido de realizar una "visita de gratitud" para entregar la carta a la persona hacia la que expresamos agradecimiento (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

Nuestras propuestas para adaptar estos ejercicios con el alumnado son las siguientes:

1) Para los alumnos de Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria: una vez por semana, podemos reservar un momento determinado para que piensen en silencio y tranquilidad sobre dos o tres cosas buenas que les hayan pasado y por las que se sientan agradecidos. Les explicaremos que puede tratarse de cosas buenas que nos han sucedido y por las que nos sintamos agradecidos hacia la vida, las circunstancias o seres concretos: algún suceso positivo, una persona que nos ha hecho un favor o nos ha hecho sentir bien, una mascota o un animal que nos ha dado su cariño, el hecho de estar vivos, sentirnos sanos y fuertes, poder contemplar algo bello,… Después les invitaremos a compartirlas con los demás, pidiéndoles que nos expliquen aquello por lo que se sienten agradecidos y qué les gustaría decir a ese ser o a esa circuns-

tancia que les ha producido gratitud. Si la persona a la que queremos agradecer es un compañero de clase, podemos decírselo a él o ella directamente.

2) Para los alumnos más mayores –y, con ayuda, también para los pequeños–: escribir y enviar una “carta de gratitud”. Podemos realizar dos modalidades de esta actividad:

- Individual: escribir una carta a nuestra familia o a otra persona, como agradecimiento a todo lo que hacen por nosotros. Se trata de elegir a alguien que haya sido especialmente amable con nosotros, pero a quien tal vez no le hemos dado las gracias de manera adecuada o con suficiente intensidad.

- Colectiva: podemos escribir una carta en nombre de toda la clase, expresando nuestra gratitud a determinadas personas o colectivos que hacen cosas buenas por nosotros (por ejemplo: policías, bomberos, médicos, profesores,…), o que recientemente hayan realizado algún acto que consideremos digno de elogio y agradecimiento.

En ambos casos, la carta se puede enviar por correo –postal o electrónico–, o bien entregarse personalmente –*visita de gratitud*–.

Observaciones: Si, además de redactar cartas de gratitud, optamos por enviarlas e incluso entregarlas en mano y leérselas a la otra persona, pueden producirse situaciones sumamente conmovedoras y agradables, como testimonian quienes han llevado a cabo estas acciones. Una *visita de gratitud* puede contribuir a estrechar los lazos entre las personas y a generar una gran felicidad, tanto para quien da las gracias como para quien las recibe.

Fortaleza nº 22

Esperanza [optimismo, proyección hacia el futuro]. Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

La esperanza es una fortaleza que nos permite proyectarnos hacia el futuro con energía y entusiasmo, pero su dimensión no abarca únicamente el porvenir, ya que se basa en una visión optimista de las cosas, tanto de las que ya han sucedido como de las actuales o las que acaecerán en el futuro. Con las propuestas de actividades que plantearemos a continuación, intentamos desarrollar en los alumnos esa visión positiva de los fenómenos, para que les permita extraer lo bueno de las experiencias pasadas y presentes, desarrollando así la confianza en sí mismos y la fuerza interior que les permita tener fe en el futuro y esforzarse para alcanzar las metas que se propongan.

Por otra parte, esta fortaleza se encuentra muy relacionada con las de Valentía y Perseverancia: para afrontar las dificultades en la vida, se requiere la acción conjunta de la esperanza, la valentía y la perseverancia, tres fortalezas que se refuerzan unas a otras. En la práctica de aula, muchas de las actividades que trabajemos para potenciar una de estas fortalezas pueden servir para desarrollar las tres.

Cuentos con esperanza

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Pensar en modos positivos de afrontar las dificultades. Confiar en las propias capacidades. Desarrollar la creatividad.

Desarrollo: Para esta actividad, podemos utilizar cualquier cuento infantil en el que los protagonistas se vean envueltos en alguna dificultad. Contaremos el cuento a los alumnos y, en el momento en que surjan las situaciones adversas, detendremos el relato y les pediremos que imaginen una continuación y un final feliz. Se trata de que piensen en estrategias y recursos que lleven al protagonista a poner en juego sus fortalezas, desarrollando una visión optimista que haga posible superar las dificultades y que todo acabe bien.

Los alumnos de Educación Infantil pueden intervenir describiendo oralmente la continuación del cuento. En Primaria, los niños pueden realizarlo por escrito y ponerlo en común posteriormente. En ambos casos, continuaremos la actividad acabando de leer el cuento original y, a continuación, abriremos un coloquio en torno a estos aspectos:

- ¿Cómo consiguió el protagonista superar las dificultades?
- ¿Me he visto yo alguna vez en una situación parecida? ¿Qué hice para superarla?

- ¿Qué tenemos que hacer para vencer las dificultades en nuestra vida? (Por ejemplo: no tener miedo, estar seguros de nuestras capacidades, pensar un plan, pedir ayuda,…).

Recursos: Cuentos infantiles.
Tiempo: Entre 30 minutos y una hora.

Sol y nubes

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Valorar la importancia de los pensamientos positivos para afrontar la realidad con optimismo.

Desarrollo: Enseñar a nuestros chicos a ser más optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida, a la realidad. En los momentos de desaliento, de frustración, de desánimo, es importante reconocer y valorar su esfuerzo y animarles a persistir en su empeño, intentando superar las dificultades encontradas y, sobre todo, insistiendo en la importancia de mantener una actitud positiva. Buscar el lado positivo de las cosas nos ayuda a esperar lo mejor del futuro, y nos permite caer en la cuenta de que el porvenir depende más de nosotros mismos, de nuestra visión de las cosas, que de la buena o mala suerte (tópico utilizado frecuentemente).

En un primer momento, comentaremos con los niños de clase que, a lo largo del día y en diferentes lugares (casa, colegio, calle,…), los habitantes de nuestra mente, que son los pensamientos, nos van diciendo diferentes cosas, a través de una voz interna muy bajita que solo nosotros podemos escuchar. Algunas veces nos dicen cosas como: “Me va a salir muy bien”, “Estoy muy contento”, “Me divierto aprendiendo”, “Voy a intentarlo”, “Ha sido un buen día”,… En estas ocasiones, es como si en el cielo estuviera el “sol contento” que todo lo inunda y llena de alegría. Sin embargo, hay otros momentos en que esa voz bajita nos dice cosas como: “Todo me sale mal”, “No voy a poder hacerlo, es muy difícil”, “Nadie me quiere”, “Mis amigos se enfadarán”,… En tales situaciones, es como si el cielo se cubriera de nubes muy negras (tormenta) que nos hacen ver las cosas con temor, angustia e inseguridad. Tomando como punto de partida esta comparación, presentamos una serie de situaciones que nos pueden provocar pensamientos positivos (los identificaremos con un sol) y/o pensamientos negativos (los identificaremos con una nube negra) y completaremos la siguiente tabla:

Pensamiento	**Tipo de pensamiento** *(anotar si es positivo o negativo)*	**Sol/Nube negra** *(dibujar el símbolo correspondiente)*
No me va a salir.		
¡Qué bonito me está quedando!		
Nadie quiere jugar conmigo.		
A ver si me sale.		
Por mi culpa.		
Lo he pasado fenomenal.		
…		

Finalmente, trataríamos de sustituir los pensamientos negativos por otros positivos, insistiendo en la idea de que, la mayoría de las veces, nuestra forma personal de ver las cosas es lo que más nos influye.

Recursos: Un cuadro de registro según el modelo arriba expuesto.
Tiempo: Una sesión de entre 50 a 60 minutos.
Observaciones: Debemos intentar que los alumnos observen y analicen correctamente sus pensamientos diarios, sobre todo reconociendo la parte positiva, pero, al mismo tiempo, tenemos que intentar que reconozcan el lado negativo de los mismos sin que les afecte de forma exagerada o excesiva.

Rincón de los deseos

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Comprender la importancia de ponerse metas para alcanzar lo que uno se propone, como forma de proyección hacia el futuro.

Desarrollo: Teniendo en cuenta que el optimismo es una tendencia que nos induce a ver el aspecto más positivo de los acontecimientos, es importante animar a los niños a proponerse metas u objetivos a alcanzar, que tratarán de conseguir intentando superar los obstáculos y contratiempos que se encuentren. Ver las cosas desde la perspectiva del éxito, sin duda, es imprescindible para alcanzar algo deseado.

En los primeros niveles educativos (Infantil y 1º Ciclo de Primaria), podemos plantear la actividad en términos de metas o deseos. Si lo planteamos en forma de "deseos", podemos iniciar la actividad enseñándoles a los alumnos la canción de "*Quisiera ser tan alta como la luna*", una canción que expresa un deseo concreto. Posteriormente, comentamos con nuestros alumnos qué es un deseo y cuáles son nuestros deseos, porque es muy importante que todas las personas tengan deseos para que luchen por ellos y traten de conseguirlos. La actividad constaría de 4 partes:

- Deseo para mí…
- Deseo para mi familia (padres, abuelos, hermanos,…)…
- Deseo para mis amigos…
- Deseo para la Tierra o el mundo (Humanidad)…

El alumnado se repartirá en equipos de 4 miembros y cada grupo elaborará una parte de la actividad, expresando los deseos de forma escrita en pequeñas tarjetas y representándolos con dibujos, poesías, cuentos, canciones,... Posteriormente se realizará una puesta en común, comentando los deseos expresados, las dificultades que podemos encontrar para conseguirlos, las posibilidades de consecución, lo que podemos hacer para alcanzarlos, etc. Finalmente, prepararemos cuatro cartulinas grandes, cada una con uno de los siguientes encabezados: *Deseo para mí*, *Deseo para mi familia*, *Deseo para mis amigos*, y *Deseo para el mundo*. En estas cartulinas pegaremos las aportaciones de los equipos: tarjetas con deseos, canciones, poesías, historias,… Los alumnos pueden decorarlas con flores, cintas, gomets, etc. Una vez finalizadas, las colocaremos en el "Rincón de los buenos deseos".

Recursos: Cartulinas, lápices, pinturas y otros materiales para decorar.
Tiempo: Dos sesiones de una hora. En la primera sesión, trabajamos el concepto (deseo, meta, objetivo) y lo concretamos por equipos. En la segunda sesión, elaboramos los murales y los colocamos en el rincón. Puede resultar más enriquecedor dedicar una sesión para trabajar con cada uno de los murales elaborados.
Observaciones: Siempre que hablamos de deseos, lo entendemos en un sentido amplio: objetivos, metas o proyectos. Independientemente del término utilizado, lo primero que tiene que hacer la maestra es explicar el significado de la palabra (meta, deseo, objetivo) y lo que implica:

1º. Tenemos que saber qué vamos a conseguir.
2º. Pensamos qué podemos hacer para conseguirlo.
3º. Iniciamos el camino para su consecución.

Es importante ayudarles a mantener una actitud positiva ante las dificultades que se vayan presentando; lo importante es conseguir la meta o el deseo que nos hemos propuesto. El hecho de superar las dificultades encontradas conlleva una gran sensación de bienestar personal: esta es la idea principal que queremos transmitir a nuestros alumnos.

Si me esfuerzo, las cosas me salen… bien o muy bien

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Tener pensamientos positivos acerca de lo que va a suceder. Afrontar las dificultades con espíritu positivo y poniendo el esfuerzo adecuado.

Desarrollo: En asamblea, hablamos sobre algunos hechos y sus consecuencias:

- Ejercitar diariamente los músculos, nadar, correr, etc., trae consigo estar en buena forma física.
- Alimentarse de manera equilibrada nos aporta un cuerpo sano.
- Dormir el número de horas necesario tiene consecuencias reparadoras en el organismo y aporta el descanso adecuado para el cuerpo.
- Trabajar minuciosamente en la escritura aporta una letra más legible.
- Ejercitar y repasar las operaciones matemáticas mejora mis habilidades de cálculo.
- Tratar bien a los compañeros favorece el tener más y mejores amigos.

Leemos la primera frase y dejamos que el alumnado aporte otras que ilustren la actividad. Finalmente, podemos añadir nosotros el resto si no salen más ideas del grupo. La conclusión de los ejemplos aportados es la siguiente: todos queremos mejorar y podemos hacerlo, si lo deseamos y además ponemos ahínco en la tarea. Cuando en la vida diaria surjan actuaciones donde se evidencie la falta de esfuerzo, volveremos a los ejemplos y a la moraleja de esta actividad.

Tiempo: Una sesión de una hora, y retomar si se cree necesario en momentos puntuales.
Observaciones: Esta actividad serviría también para trabajar la fortaleza nº 7 (Perseverancia).

La lechera, ¿era una soñadora?

Nivel: Educación Primaria.
Objetivos: Tener planes de futuro asequibles y marcarse objetivos intermedios que los favorezcan.

Desarrollo: Repasamos el cuento de "La lechera" o mejor lo contamos al alumnado. A continuación, debatimos sobre el cuento. A la protagonista se le reprocha hacer castillos en el aire, soñar con un futuro incierto, montar todos sus planes de futuro en hipótesis que no se cumplen, estar pendiente de un cántaro de leche que acaba derramada, etc. Se recogen todos los comentarios que surjan. Luego, planteamos al alumnado las preguntas siguientes**:** ¿es lícito soñar?,: ¿es malo tener planes elevados de futuro?; si la lechera hubiese caminado con atención plena, ¿el cuento hubiera terminado así?; ¿qué cambiaríais del cuento?;… Después planteamos al alumnado la siguiente propuesta: siguiendo el ejemplo de la lechera, van pensar en una meta concreta a conseguir en el futuro cercano (por ejemplo, ganar la liguilla de fútbol del colegio con su equipo, clasificarse para la olimpiada matemática, etc.), y analizar si el objetivo es viable o no en la situación individual de cada persona.

Tras elegir esa meta u objetivo, concretan los pasos que han de seguir y las acciones a realizar más detalladas, para conseguir ese objetivo a más largo plazo. Después, de modo voluntario, la ponemos en común con los compañeros de la clase, que opinarán acerca de si es asequible y si el camino trazado para conseguirlo es el adecuado. Si quieren llevarla a la práctica, podemos estructurar los objetivos intermedios y marcar un plazo de tiempo para revisar su puesta en práctica y su consecución.

Recursos: Cuento de la lechera.
Tiempo: Dos sesiones de una hora.
Observaciones: Esta actividad serviría también para trabajar la fortaleza nº 7 –Perseverancia–. Puede realizarse en horario de Tutoría o de Lengua Castellana.

¡Yo puedo!, ¡Qué más da!, ¡Imposible!

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Tener pensamientos positivos y esperanzadores acerca de lo que pueda suceder en el futuro.

Desarrollo: Las expresiones "¡Yo puedo!", "¡Qué más da!", "¡Imposible!", aparecen en el día a día del aula. Surgen cuando nuestros alumnos y nosotros mismos pensamos en el futuro, o en metas concretas o retos nuevos que nos proponemos. A veces solamente pensamos en esas frases, y en ocasiones las expresamos oralmente. En el cuaderno o en una hoja fotocopiada preparamos una plantilla con los tres mensajes escritos:

¡Yo puedo!	***¡Qué más da!***	***¡Imposible!***

Planteamos al alumnado lo siguiente: vamos a estar atentos a cuando aparecen en nuestra mente o labios ese tipo de mensajes o similares (mensajes de desánimo, ánimo

o de indiferencia). Cuando un pensamiento aparece, hago una cruz en él, para llevar la contabilidad de pensamientos positivos, negativos o neutros que tengo. Lo repito día sí, día no, durante una semana, por ejemplo. Después, observamos individualmente cuántos comentarios de cada tipo nos salen en total y cuáles predominan. Lo muestran al maestro en el cuaderno o fotocopia. Individualmente, analizaremos los comentarios dando consignas individuales de mejora a cada uno de ellos. Tendremos en cuenta los mensajes “pasotas”, pues en ocasiones son tan preocupantes como los negativos.

Si queremos continuar con la actividad, podemos plantear lo siguiente. Si en el trabajo del aula aparece la palabra “imposible”, he de pararme a reflexionar acerca de ese pensamiento. Intento desterrar esa frase de mi cabeza, sustituyéndola rápidamente por otra más positiva. Esto puede hacerse oralmente y en grupo, cuando surjan estos comentarios de modo espontáneo.

Recursos: Cuaderno o plantilla fotocopiada.
Tiempo: Una sesión de una hora, y retomar si se cree necesario en momentos puntuales
Observaciones: Se recomienda trabajar en Tutoría. La revisión de la actividad es preferible que la haga primero el tutor, para ver qué porcentajes de comentarios negativos realiza el alumnado, y si los negativos o “pasotas” se hacen por costumbre de quejarse o realmente esa persona necesita ayuda para mejorar sus habilidades y/o autoestima. En ocasiones posteriores, podría hacerse la puesta en común en grupo y oralmente.

Esta actividad serviría también para trabajar la fortaleza nº 7 –Perseverancia–.

ACCRR

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Desenmascarar creencias negativas y buscar modos más optimistas de afrontar la realidad.

Desarrollo: Este ejercicio está basado en el modelo ACCRR desarrollado por Seligman (2002) [10], que consiste en incrementar el optimismo mediante la estrategia de detectar y rebatir los pensamientos pesimistas. “ACCRR” es un acrónimo cuyas letras se corresponden con las iniciales de los cinco elementos básicos del modelo, que explicamos a continuación:

1. *Adversidad.* En primer lugar, tomamos conciencia de la situación adversa y en qué consiste exactamente.
2. *Creencias* o ideas previas que surgen automáticamente en presencia de los acontecimientos negativos. Se trata de identificar los pensamientos negativos que nos surgen ante la adversidad. A menudo suelen ser distorsiones o hábitos negativos de pensamiento, pero que nos confunden y nos hacen percibir la realidad de un modo falsamente negativo.
3. *Consecuencias* habituales de dichas creencias. En esta fase, examinamos las consecuencias que pueden tener nuestros pensamientos negativos, y nos precavemos acerca de sus potenciales efectos destructivos.
4. *Rebatimiento* de las creencias habituales.

5. *Revitalización* que se produce cuando las creencias se rebaten con éxito. Esta última etapa consiste en darse cuenta de lo que sucede cuando las creencias negativas son refutadas satisfactoriamente, y se nos abre un panorama más objetivo para juzgar la realidad y actuar sobre ella.

La clave de este modelo radica en la cuarta fase, el rebatimiento, para cuyo abordaje Seligman (2002: 137-139) recomienda cuatro estrategias:

- Buscar evidencias que demuestren que, efectivamente, nuestras ideas negativas son incorrectas.
- Analizar otras causas alternativas que nos hayan llevado a esa situación adversa. Generalmente, nunca hay una sola causa y no hay por qué centrarse únicamente en las más negativas.
- Evitar el catastrofismo: valorar si, a pesar de lo negativa que nos resulte la situación, es realmente tan catastrófica, contraponiendo argumentos que la hagan superable y minimicen su aparente fatalidad.
- Plantearse alternativas en el supuesto de que las creencias negativas sean fundadas. Por ejemplo: preguntarnos qué utilidad tiene recrearnos en nuestras creencias negativas, o bien analizar todos los posibles modos de modificar la situación en el futuro.

En el aula, podemos enseñar a los alumnos a utilizar el modelo ACCRR partiendo de casos concretos, ya sean reales o ficticios. Por ejemplo, podemos plantearles el supuesto de que han quedado con un amigo en un lugar a una determinada hora, y han pasado ya quince minutos y el amigo no aparece todavía. En pequeños grupos, pueden analizar la situación completando un cuadro como el siguiente, que luego será comentado en común por toda la clase:

Adversidad	Creencias	Consecuencias	Rebatimiento	Revitalización
Mi amigo no aparece y no tengo modo de contactar con él.	¡Aquí estoy, esperando, mientras él viene cuando le da la gana!	Me siento impaciente y me enfado por la falta de puntualidad de mi amigo.	Tal vez haya tenido problemas para llegar (un atasco de tráfico, por ejemplo).	Me siento mejor si no me enfado. Puedo centrarme en otras alternativas: llamar a alguien para que me dé su número de móvil, contemplar el paisaje mientras espero,…

Cuando veamos que los alumnos van utilizando el modelo con cierto éxito, podemos animarles a ponerlo en la práctica de modo personal, para analizar y afrontar situaciones reales suyas.

Tiempo: Un mínimo de dos sesiones de una hora para practicar y aprender a utilizar el modelo.

Observaciones:

1) Esta actividad está también relacionada con la fortaleza nº 3 –Apertura mental–. Allí incluimos una actividad más sencilla: *¿Qué ocurrirá?* Podemos usar ambas actividades para desarrollar las fortalezas nº 3 y 22, teniendo en cuenta que el modelo ACCRR es más completo y puede ser más apropiado para alumnos más mayores.
2) Otra variación más sencilla del modelo ACCRR es el programa de entrenamiento en optimismo diseñado por Gillham y Reivich (1999), dirigido a alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria, y que consta de tres fases:

- *Aprender a reconocer las explicaciones pesimistas*: “Mi amigo no viene a tiempo, es un informal”.
- *Cuestionarlas*: “¿Realmente tengo motivos para pensar así?”
- *Generar alternativas más optimistas*: “Tal vez haya tenido problemas para llegar”.

No hay mal que por bien no venga (I)

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Encontrar lo positivo en medio de la adversidad. Considerar las dificultades como retos y posibilidades de desarrollo.

Desarrollo: Empezamos comentando el refrán que da título a esta actividad, preguntando a los alumnos qué creen que significa y que lo expliquen con sus propias palabras. A continuación, individualmente y en silencio, deberán recordar un par de cosas malas que les hayan sucedido en alguna ocasión, las anotarán y tratarán de encontrar qué cosas positivas les aportaron, escribiéndolas a continuación. Por ejemplo: “Cuando me rompí el brazo derecho, aprendí a utilizar mejor la mano izquierda, y me sirvió además para desarrollar la paciencia y ser más prudente en el futuro”.

Cuando todos hayan anotado sus reflexiones, quienes lo deseen podrán compartirlas con todo el grupo. Una vez que hayamos escuchado las aportaciones de los alumnos, podemos comentar las siguientes conclusiones:

- Toda situación adversa nos puede aportar algo positivo.
- Incluso en las circunstancias más difíciles o imposibles de modificar, el optimismo nos hace sentir mejor y nos ayuda a superarlas.

Para concluir la actividad, pediremos a los alumnos que redacten un breve refrán parecido al del título de esta actividad, en el que expresen alguna de las ideas que han aparecido en esta sesión. Los refranes resultantes se pueden recopilar y exponer en algún lugar visible del aula, o publicarlos en la revista escolar o la página web del centro.

Recursos: Experiencias de los propios alumnos y ejemplos aportados por el profesorado.
Tiempo: Una sesión de una hora.

No hay mal que por bien no venga (II)

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Encontrar lo positivo en medio de la adversidad. Considerar las dificultades como retos y posibilidades de desarrollo.

Desarrollo: Narraremos a los alumnos una breve anécdota imaginaria descrita por Tolle (2005). Se trata de una persona a quien le tocó un coche de lujo en un sorteo, y su familia y amigos le decían que había sido muy afortunado. A los pocos días, un conduc-

tor borracho se estrelló contra su coche y nuestro protagonista fue a parar al hospital, con diversas heridas. En esta ocasión, quienes le iban a visitar al hospital le comentaban la mala suerte que había tenido. Pero sucedió que, estando en el hospital, se produjo un terremoto que destruyó totalmente su casa: de haber estado allí, seguramente no habría sobrevivido. Podemos tomar como base este relato, adornándolo o extendiéndolo a nuestro gusto.

Tras esta narración, pediremos a los alumnos que inventen alguna anécdota parecida, y que escriban al final una moraleja, en la que se destaque el hecho de que no siempre las cosas son tan negativas como parecen, sino que a menudo nos aportan beneficios y posibilidades insospechadas. Como en la actividad anterior, podemos poner en común los escritos de los alumnos y exponerlos en el aula o publicarlos de igual modo.

Tiempo: Una sesión de una hora.

De mayor seré…

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Tener ilusión por conseguir metas en el futuro.

Desarrollo: Muchos niños piensan en qué serán de mayores, en seguir los pasos de sus padres, familiares, etc. Debemos despertar en el alumnado la ilusión y las expectativas positivas para el futuro. También es posible hablar de planes laborales, aunque sea a largo plazo.

Podemos plantear la pregunta: ¿Qué quieres ser de mayor?, y dar un tiempo para pensar. Previamente podemos repasar los oficios más representativos, a los que añadir otros que ellos conocen, si no los hemos tenido en cuenta. Una vez elegida la opción, se anota en el cuaderno y, a continuación, piensan qué creen que es necesario para conseguir ese trabajo en el futuro, así como qué habilidades y preparación se necesitan para desempeñar esa tarea de manera óptima. Voluntariamente, pueden leer su elección en voz alta y compartirlo con el grupo. Posteriormente, el resto del alumnado, si tiene otras ideas y propuestas, puede enriquecer las aportaciones de su compañero y completar la preparación y las habilidades necesarias para ejercitar ese trabajo.

Valoramos todos los trabajos que surjan y destacamos que todos son deseables y necesarios. Terminamos con la siguiente conclusión: si nos empeñamos, podemos conseguir cualquier meta que nos propongamos para el futuro. Damos un paso más en la actividad, enlazando presente y futuro. Comentamos al alumnado que piensen qué cosas concretas pueden hacer ya hoy, desde ahora mismo, para conseguir esas metas futuras que se han propuesto. Volvemos al cuaderno y anotamos esas propuestas que a día de hoy sembrarían esas realizaciones del porvenir. Es posible y recomendable esforzarnos en el presente para conseguir las aspiraciones futuras.

Recursos: Cuaderno.
Tiempo: Al menos dos sesiones de una hora. Podemos realizar más sesiones si realizamos la actividad en todas sus opciones.

Observaciones: La propuesta serviría también para trabajar la fortaleza nº 7 –Perseverancia–.

Una puntualización a la actividad: aunque los niños puedan cambiar de ideas u objetivos sobre los oficios a desempeñar en el futuro, sobre todo en Primaria, esta actividad tiene sentido. Se trata, más que de despertar las motivaciones laborales, de pensar en el futuro con esperanza. Además se pretende enlazar presente y futuro de modo que la anticipación, el esfuerzo y la preparación sean tan importantes como la ilusión para conseguir cualquier tarea que nos propongamos.

En Secundaria, la actividad se podría realizar como una más dentro de la labor tutorial, relacionada con la orientación laboral o para elegir los estudios a realizar en los cursos siguientes.

Diario de emociones positivas

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Tomar conciencia de nuestras emociones positivas. Tener una visión más optimista del pasado, el presente y el futuro.

Desarrollo: Esta es una práctica muy eficaz para trabajar con las emociones positivas y hacernos más consciente de ellas. Por lo general, somos más proclives a constatar las emociones negativas, no prestando el interés debido a lo positivo que nos rodea en cada momento de nuestra vida. Conocer mejor nuestras emociones positivas nos ayudará a ser más optimistas, a ver el lado positivo de los sucesos pasados y presentes, y a encarar el futuro con mayor ilusión.

Es una actividad muy semejante al “Diario de gratitud” que describimos en la fortaleza nº 21 –Gratitud–. En esta ocasión, propondremos a los alumnos escribir un “*Diario de emociones positivas*”, que realizaremos durante una o dos semanas. Se trata de una sencilla tarea para casa: cada noche, antes de ir a dormir, deben reflexionar acerca de las emociones positivas que han sentido a lo largo del día y anotarlas en el diario. En las notas que se consignen en el diario tienen que figurar tres elementos:

- Actividad o circunstancias que me han generado emociones positivas.
- Nombre y descripción de las emociones positivas experimentadas.
- Consecuencias de esas emociones: cómo me han hecho sentir, cómo han afectado a mi estado de ánimo, si han tenido alguna influencia en mi actividad cotidiana posterior, etc.

Al igual que hicimos al trabajar los diarios de gratitud, podemos confeccionar en clase un pequeño cuadernillo que sirva a cada alumno como diario, doblando por la mitad varios folios, grapándolos por el extremo izquierdo e ilustrando la portada. El diario también puede escribirse en el “Cuaderno de tutoría” del alumnado, si utilizamos esta herramienta habitualmente.

De vez en cuando, podemos reservar algunos momentos de la jornada escolar para que, los alumnos que lo deseen, compartan con los demás algunas anotaciones escogi-

das de sus diarios. El profesorado también puede participar redactando su propio diario, para dar ejemplo, así como compartir sus anotaciones con los alumnos.

La práctica habitual de este ejercicio puede mejorar nuestra capacidad para reconocer emociones positivas, ponerles nombre, apreciar sus variados matices e incrementar nuestra consciencia acerca de lo positivo que hay en nuestras vidas.

Recursos: Una pequeña libreta de fabricación casera o el cuaderno de tutoría.
Tiempo: Una o dos semanas para ir realizando anotaciones personalmente en el diario. Un par de momentos semanales, de entre 10 y 20 minutos, para compartir con los demás las anotaciones del diario.

¡Lo voy a conseguir!

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Aprender a afrontar el futuro con decisión y confianza en las propias capacidades.

Desarrollo: El optimismo no consiste únicamente en esperar lo mejor para el futuro, sino que hay que trabajar para conseguirlo y tener además la convicción de que somos capaces de alcanzar nuestras metas. Esta actividad nos puede poner en disposición para potenciar nuestra autoestima y confianza en el futuro. Les decimos a los alumnos que se imaginen a sí mismos dentro de 5, 10 o 15 años, y que piensen en una meta que ahora les gustaría alcanzar y que puedan haber logrado dentro de esos años (por ejemplo: ser un buen jugador de baloncesto, tener más amigos, superar la E.S.O. con buenas notas, tocar mejor un instrumento musical,…). A continuación, tienen que pensar qué necesitan hacer para alcanzar esa meta y proponerse un plan de acciones.

Este ejercicio lo harán individualmente, reflexionando y anotando tanto la meta a alcanzar como el plan de acciones necesarias. Posteriormente, podemos compartir en común las reflexiones individuales. Como colofón de este trabajo, cada alumno puede escribir un lema, que sea una frase personal de ánimo que se dirige a sí mismo, para estimularse a alcanzar esa y otras metas futuras; por ejemplo: “Si me esfuerzo, soy capaz de todo”, “Las dificultades no me asustan”, etc.

Tiempo: Una hora.

¿Dificultades o desafíos?

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Transformar las dificultades en desafíos. No paralizarse ante las dificultades, sino afrontarlas con entusiasmo.

Desarrollo: A menudo, no es la realidad en sí misma lo que condiciona nuestra conducta, sino nuestra forma de percibir la realidad. Ante las dificultades que, inevitablemente, surgen a diario en nuestra vida, cabe considerarlas de dos modos: desde un punto

de vista negativo, que tiende a verlas como obstáculos e incluso como barreras insalvables, o bien con una perspectiva optimista, que reconceptualice las dificultades como desafíos. Este cambio de consideración hace que nos centremos en cómo afrontar las dificultades, más que en quejarnos de ellas, supone confianza en nuestras propias posibilidades e implica marcarse metas y experimentar satisfacción conforme se van superando los escalones que llevan a su consecución.

Para introducir esta actividad, podemos basarnos en las reflexiones anteriores y explicarlas a los alumnos. A continuación, trabajaremos de acuerdo con las tres fases siguientes:

1) La profesora pone un ejemplo que ilustra cómo nuestra percepción de la realidad determina nuestra conducta. Se puede utilizar un conocido ejemplo: la historia de la serpiente y la cuerda. Se trata de una persona que caminaba por la noche por un sendero y, de repente se encontró con algo que identificó como una serpiente. Asustado, salió huyendo. A la mañana siguiente, a plena luz del día, descubrió que lo que le había atemorizado era simplemente una cuerda.

   Tras el ejemplo anterior, pedimos a los alumnos que busquen otros aplicados a situaciones habituales suyas. Para orientarles, les podemos sugerir los siguientes: un día de lluvia, que nos impide salir con los amigos o practicar un deporte, es una oportunidad para hacer algo interesante en casa; estar aburrido es una ocasión para hacer un plan que nos haga capaces de disfrutar mejor del tiempo libre; una avería en la bicicleta es una posibilidad para aprender y practicar nuestras habilidades como mecánicos; etc.

2) Trabajo en grupos: a partir de los ejemplos anteriores, cada equipo debe escoger una de las dificultades que se hayan expuesto y transformarla en un desafío. Tienen que identificar exactamente la dificultad y proponer un plan de actuación concreto para superarla. Posteriormente, el portavoz de cada grupo expondrá a la clase lo que ha pensado su equipo.

3) Trabajo individual: cada alumno piensa en algo que le suponga una dificultad. Por ejemplo: levantarse por la mañana, ponerse a estudiar en casa, relacionarse con alguien que no le cae bien, etc. Deberá escoger una de esas dificultades (la que considere más importante), reconceptualizarla como un desafío y elaborar un plan de actuación. Todo esto lo anotará en la sección de “Propósitos” del Cuaderno de tutoría, con el fin de llevarlo a la práctica y revisar periódicamente su cumplimiento.

Recursos: Ejemplos de dificultades y desafíos aportados por el profesorado y los alumnos.

Tiempo: Una sesión de una hora. Prever más adelante algunos momentos para poner en común y revisar el cumplimiento de los propósitos individuales del alumnado.

Observaciones: Además de transformar las dificultades en desafíos, debemos sacar a la luz los aspectos emocionales, especialmente insistiendo a nuestros alumnos en la importancia de vivir plenamente el placer que nos supone marcarnos metas, irlas alcanzando y conseguirlas finalmente. También aquí, como hemos señalado ya en otras ocasiones, resulta fundamental experimentar la felicidad en el momento presente (mientras se van haciendo planes y se van alcanzando metas parciales), y no solo en el futuro (cuando ya se ha alcanzado plenamente la meta). Puede ser de utilidad que, en

el trabajo que planteamos para incluir en el Cuaderno de tutoría, pidamos a los alumnos que añadan la siguiente tabla, donde puedan reflejar sus emociones:

Dificultad	Qué sentimientos me produce	Dificultad transformada en desafío	Qué sentimientos me produce (al reconceptualizarla, al establecer mi plan y al ir logrando parcial o totalmente mi plan)

Las tres cosas buenas

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Tomar conciencia de las cosas buenas que nos suceden cada día, fomentando una visión optimista de la vida.

Desarrollo: Incluimos aquí un ejercicio muy conocido dentro de la Psicología Positiva y cuya eficacia ha sido validada con personas adultas (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005). En su formulación original, se pide a los participantes que, cada noche y durante una semana, escriban tres cosas que les fueron bien a lo largo del día. Adicionalmente, se les pide también que proporcionen una explicación causal para cada una de esas buenas cosas.

Nuestras propuestas para adaptar este ejercicio con el alumnado son las siguientes:

1) Para los alumnos de Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria: podemos reservar un momento determinado de la jornada escolar (mejor a última hora), o de la semana, para que piensen en silencio y tranquilidad sobre las tres cosas que más les hayan gustado durante ese día. Después, les invitaremos a compartirlas con los demás. Podemos pedirles que, además de describirlas, nos expliquen por qué les hacen sentir bien esas cosas.

2) Para los alumnos más mayores: plantearemos esta actividad como tarea para casa. Les pediremos que, durante una semana, cada noche y antes de dormirse, repasen el día que han vivido y traten de encontrar tres cosas buenas que les hayan sucedido. Deben anotarlas y, muy especialmente, les haremos hincapié en que las revivan y las saboreen durante un rato. Podemos dedicar algunos momentos a lo largo de la semana para que, quienes deseen hacerlo, cuenten en clase a los demás sus tres cosas buenas.

En cualquiera de las dos variantes de esta actividad, intentamos ayudar a los alumnos a ser más conscientes de los buenos momentos de cada día, incrementando su sensación de felicidad y potenciando una visión optimista de la vida.

Observaciones: Seligman (2002: 299-302) describe dos ejercicios que están muy relacionados con las actividades anteriores, y que resumimos a continuación. Ambos están recomendados para que los hagan los padres con sus hijos pequeños antes de dormir, y favorecen un estado de ánimo positivo además de ayudar a dormir mejor.

- *“Los mejores momentos”*: preguntamos al niño qué es lo que más le ha gustado de lo que ha hecho hoy, con el fin de que lo describa y se recree en las emociones positivas que ha vivido. A partir de los 5 años, se puede añadir otra pregunta, para potenciar expectativas positivas: “¿Qué es lo que te gustaría hacer mañana?”

- *“El país de los sueños”*: pedimos al niño que se imagine algo que realmente le haga feliz, que lo describa y que después le ponga un nombre (por ejemplo, si le gusta jugar con marionetas, nos describirá una situación en la que él esté jugando con aquellas, y la denominará “marionetas”). Después, le animamos a dormirse ya y le sugerimos tres cosas: que no olvide la imagen que ha descrito, que repita su nombre mientras se va durmiendo y que trate de soñar con ella.

Fortaleza nº 23

Sentido del humor [capacidad de diversión]. Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas.

El sentido del humor debería ser la tónica que impregnara el trabajo diario de cualquier docente. Existen muchas estrategias para potenciarlo y aquí vamos a esbozar algunas de las muchas posibilidades. Recomendamos a los lectores interesados dos obras reseñadas en la bibliografía (Jáuregui, 2007, y García Larrauri, 2010), en las que encontrarán otros muchos ejemplos y sugerencias aplicables en las aulas.

Caras divertidas

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria.
Objetivos: Reírse y hacer reír a los demás. Controlar la propia risa.

Desarrollo: Sentados en corro, pedimos a los niños que pongan caras divertidas. Podemos hacer una ronda en la que cada uno nos muestra un gesto gracioso con la cara, que puede acompañarse con el resto del cuerpo si así lo desea.

A continuación, les proponemos el siguiente juego: dividimos la clase en dos grupos, que se colocan en dos hileras, una frente a otra. Alternativamente, un equipo debe hacer reír al otro, poniendo las caras más graciosas que se les ocurran, pero sin hablar. El otro equipo intentará controlar la risa; los alumnos que se rían, pierden y se van a la fila de los que hacen reír, hasta que al final se haya hecho reír a todos.

Tiempo: 15 o 20 minutos.

Mandaranas y liminis

Nivel: Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria.
Objetivos: Divertirse y reírse jugando con el lenguaje.

Desarrollo: "Cuando Fernando Séptimo usaba paletó…": ¿recordáis aquella canción infantil que muchos hemos cantado de niños? Lo gracioso venía luego, al cantarla utilizando una misma vocal: "Canda Farnanda Sáptama asaba palatá…", etc. Podemos enseñar a los niños esta canción u otra semejante y, a continuación, probar a cantarla solo con la "a", luego con la "e", y así sucesivamente con cada una de las cinco vocales.

Como complemento de esta actividad, podemos practicar otras propuestas:

–Para alumnos de Educación Infantil: 1) Sentados en corro, les decimos una palabra y los cinco niños que están a nuestra derecha deben decir, uno tras otro, la misma palabra pero solo con una misma vocal, por orden; por ejemplo, si yo digo "mandarina", los cinco que estén a mi derecha deberán decir: *mandarana*, *menderene*, *mindirini*, *mondorono* y *mundurunu*, respectivamente. Seguiremos con más palabras para completar la ronda. 2) Podemos hacer lo mismo pero con frases cortas: la maestra dice una breve frase y cada alumno la repite con una sola vocal, la que él mismo prefiera.

–Para alumnos de Primaria: cada niño se inventa y dice una frase con una sola vocal, y los demás deben adivinar cuál era la frase original con las vocales correctas.

Tiempo: 15 o 20 minutos.

Cuentos con humor

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Apreciar situaciones divertidas y reírse con ellas.

Desarrollo: Escogemos algún cuento divertido o que cause risa y lo leemos en voz alta a nuestros alumnos; por ejemplo: *El traje nuevo del emperador*, *Epaminondas y su madrina*, etc. Tras su lectura, podemos comentar con ellos qué les ha parecido más gracioso del cuento y que justifiquen su respuesta. A continuación, dependiendo de la edad de los alumnos, se pueden llevar a cabo más actividades:

- Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria: 1) dramatizar ese mismo cuento; 2) inventar un cuento parecido que tenga un final divertido, y contarlo a los demás.
- Educación Primaria: inventar y escribir un cuento parecido que tenga un final divertido, y después leerlo ante los demás.

Recursos: Cuentos tradicionales con escenas de humor. Los dos cuentos mencionados, si no se dispone de ellos, pueden encontrarse en:
www.bme.es/peques/ELBUSINFANTIl/MATERIALES/CUENTOS/cuerpo/trajenuevo.htm

www.ciudadseva.com/textos/cuentos/euro/andersen/trajenue.htm (otra versión del cuento anterior)
elmaestrocuentacuentos1.blogspot.com/2008/09/epaminondas–y–su–madrina.html

Tiempo: Una hora o más, dependiendo del número de actividades posteriores a la lectura del cuento inicial.

El teléfono roto

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Divertirse en situaciones de juego cotidianas.

Desarrollo: Nos colocamos sentados en corro. Uno de los niños, o la maestra, pasa un mensaje que va a ir circulando de boca a oreja por todas las personas del círculo. Cuando el mensaje llega finalmente a la persona que inició la ronda, lo dice en voz alta para comparar la frase que le ha llegado con la que dijo en un principio. Las frases se dicen deprisa, de manera que, al irla pasando al compañero, poco a poco va perdiendo palabras por el camino, y se va volviendo extraña, graciosa, ridícula, hilarante,…, y despierta nuestra risa.

Tiempo: Podemos dedicar 15 minutos de una clase, de cualquier área.
Observaciones: Existen otros juegos de este estilo que provocan la risa, como por ejemplo: “preguntas y respuestas”. Colocados en corro, pensamos una pregunta que le hacemos al compañero de nuestra izquierda, el cual nos da una respuesta. A su vez el compañero de nuestra derecha nos preguntará y deberemos responderle. Tras esto, un alumno inicia el juego diciendo lo que le ha preguntado el compañero de su derecha y lo que le ha respondido el de la izquierda. Se trata de cruzar preguntas y respuestas, de manera que despierten la risa de todos.

Es sanísimo reír en clase y hacerlo con una risa sana, despreocupada y relajante.

Cuentos animados

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Crear una situación que produzca diversión y risa. Estimular la atención. Reforzar la lectura en voz alta.

Desarrollo: Vamos a leer un cuento en clase, pero con una dinámica especial, de modo que se produzcan situaciones continuas de risa y diversión. Acordamos previamente que, cuando aparezcan determinadas palabras en el cuento, todos vamos a realizar una acción concreta. Por ejemplo: si sale la palabra “el”, levantamos las dos manos; ante la palabra “una”, damos una palmada; etc.

A los alumnos de Educación Infantil les podemos leer el cuento nosotros. Con los alumnos de Primaria, pueden ser ellos mismos quienes lo lean. A lo largo de la lectura, podemos ir dándoles más instrucciones, introduciendo nuevos gestos asociados a otras palabras. De este modo, el juego se va complicando y las risas van en aumento.

Recursos: Cuentos escogidos previamente por el profesorado.
Tiempo: 15 o 20 minutos.

Los payasos

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Inventar una escena de payasos y disfrutar de sus bromas y humor.

Desarrollo: Seguramente nuestros alumnos habrán ido al circo alguna vez. Planteamos en asamblea la pregunta de si han ido al circo, si han visto escenas protagonizadas por payasos y si recuerdan alguna. Ellos opinan y aportan sus experiencias y vivencias sobre el tema. De esas intervenciones podemos recoger algunas actuaciones de payasos, y podemos complementarlo con la búsqueda en Internet de escenas graciosas.

A continuación, por grupos o individualmente, pedimos que inventen una broma o actuación de payasos para representarla al grupo. Dispondrán de maquillaje y disfraces para complementar su intervención. Supervisaremos la elección de las escenas, porque en ocasiones está muy marcada la figura del payaso tonto y payaso listo, o se dramatizan situaciones de ridículo, etc. Tendremos cuidado de que los intérpretes disfruten tanto como el público y que nadie se sienta ofendido en esta situación. Intentamos que surja la risa espontánea, fácil y desinhibida que suelen acarrear las actuaciones de los payasos.

Recursos: Disfraces y pinturas de maquillaje.
Tiempo: Podemos dedicar una sesión de una hora, y dos más si las actuaciones van seguidas, o utilizar 15 minutos de una clase, de cualquier área, durante varios días. Si se hace así, podemos romper el ritmo de algunas clases, dándoles agilidad y algo de frescura.

Observaciones: Con niños pequeños, las representaciones serán sencillas: caídas, resbalones, bromas, etc., al igual que los ejemplos que les proporcionemos. Con niños más mayores, podemos plantearnos representaciones más elaboradas. Les ofreceremos modelos más variados y sofisticados. Ampliamos los modelos de payasos: Charlie Rivel, Fofó, Tonetti, Charlot,…; incluso Joker es otro payaso, en este caso cruel y que podemos presentar igualmente aunque no sea digno de imitar. También podemos ampliar las habilidades que les son propias a los payasos: humor, música, equilibrios, agilidad, magia,…

Chistes

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Trabajar la expresión oral. Estimular la desinhibición y el humor.

Desarrollo: Los chistes son un recurso que nos puede inspirar multitud de actividades para trabajar el sentido del humor en el aula. Veamos algunas posibilidades:

–*Maratón de chistes.* Como tarea para casa, los alumnos recopilan chistes durante varios días, preguntando a su familia, a amigos, etc. Posteriormente, establecemos un día para que los cuenten en clase. Cuando todos hayan contado su chiste favorito, haremos una votación para escoger los más graciosos: cada alumno escribe en un papel el título de los tres chistes que más le han gustado, por orden de preferencia. Se puede aprovechar esta actividad para trabajar las matemáticas, expresando las estadísticas obtenidas mediante tablas y gráficos, averiguando porcentajes, medias, etc. Los chistes más votados podemos colgarlos en la página web del colegio, en un blog de la clase, o escribirlos para publicarlos en el periódico escolar.

–*Taller de chistes.* Dedicamos una sesión a buscar y seleccionar chistes divertidos, utilizando diversas fuentes: libros de la biblioteca, Internet, etc. Si se utiliza Internet, debemos darles de antemano direcciones con contenido adecuados para niños; las dos páginas siguientes son muy recomendables:
www.terueltirwal.es/redred/humor.html
www.elhuevodechocolate.com/chistes.htm

Este trabajo lo pueden realizar en pequeños grupos, de modo que en cada uno de ellos se elijan los cuatro o cinco chistes que más les hayan gustado. Con todos los chistes recopilados podemos confeccionar un libro colectivo, que puede quedarse en el aula o ir pasándolo a las familias rotativamente para que puedan verlo los padres en casa.

–*Dos variantes del taller de chistes:* 1) A partir de los ejemplos recopilados, elaborar individualmente o en grupos nuestros propios chistes. 2) Para los alumnos más mayores: reconvertir chistes que no sean respetuosos con las personas, haciendo que combinen el humor con el respeto.

Recursos: Biblioteca del centro. Internet. Familia, amigos,…
Tiempo: Una o dos sesiones de una hora cada una.

Analizar y crear cómics y sketches de humor

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Analizar el humor presente en cómics y sketches. Crear producciones propias a partir de ejemplos analizados previamente.

Desarrollo: Esta actividad se puede realizar a partir del análisis de cómics o bien de sketches de humor. En cualquiera de los dos casos, la secuencia de trabajo es parecida:

1. Recopilar diversas muestras de cómics o sketches de humor y analizar sus características: estructura, recursos que utilizan, lenguaje, qué es lo que nos hace reír,…
2. A partir de los ejemplos analizados, individualmente, en parejas o en pequeños grupos, realizar producciones propias en forma de cómics, dramatizaciones, cortometrajes, etc.

Recursos: Ejemplos de cómics y sketches de humor. En YouTube pueden encontrarse buenos ejemplos de vídeos de clásicos del humor: Martes y Trece, La Trinca, Tip y Coll, Les Luthiers, etc.
Tiempo: En torno a dos horas. Habrá que prever tiempo para analizar los ejemplos de humor, elaborar producciones propias y mostrarlas a todo el grupo.

Mi abuelo me lo contó…, y me reí

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Investigar una historia aportada o protagonizada por los abuelos. Disfrutar de la misma con sentido del humor.

Desarrollo: Pedimos a los niños que piensen en una historia graciosa que les hayan contado sus abuelos. Si no recuerdan ninguna, pueden preguntarles directamente a ellos. Si esto no es posible, pueden preguntar a otros familiares sobre una historia, aventura o hecho gracioso, que les hayan contado los abuelos o en la que ellos mismos fuesen los protagonistas.

Cuando han elegido una historia graciosa, la escriben en un papel y le ponen un título. A continuación les damos dos opciones: narrar la historia o leerla a la clase. La preparación de la actividad será diferente pero, en ambos casos, se ejercitarán en casa para que la historia sea comprensible y además se destaquen los elementos graciosos de la misma. Finalmente se leerán o se narrarán en clase. Pueden exponerse una o dos historias cada día, aprovechando para que sea un momento de distensión dentro del trabajo diario, o de relajación y diversión.

Recursos: Testimonios orales y escritos.
Tiempo: Una sesión de una hora, o bien se puede realizar la lectura o narración de dos historias por día, en parte del tiempo destinado a un área concreta.
Observaciones: Podemos trabajar esta actividad en Tutoría o en un área curricular. Si lo consideramos necesario, pueden escribir sus textos en el ordenador e ilustrarlos para elaborar un libro colectivo de historias entrañables y divertidas de los abuelos.

Sonría, por favor

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Intentar incrementar la cantidad de sonrisas del alumnado. Reflexionar sobre los beneficios de la risa y la sonrisa sana.

Desarrollo: Haremos parejas con el alumnado de clase y prepararemos tarjetas con los nombres de todos. Asignaremos al azar una tarjeta para cada alumno, con el nombre de un compañero (intentaremos mantener y que mantengan el secreto de las parejas).

La tarea es la siguiente: cada uno de los alumnos debe observar, durante el recreo, al compañero asignado en la tarjeta, con la consigna de contabilizar cuántas veces sonríe y por qué causa. Llevarán el seguimiento en una plantilla que elaboraremos al efecto, como la siguiente:

NOMBRE:	
HECHOS	POSIBLE CAUSA

Intentarán registrar los hechos o circunstancias en que se ha producido la sonrisa y la posible causa de ella. Por ejemplo, si ha sido durante el juego, concretar qué hacían y con quién estaban; además, aunque resulte algo incierto, pueden intentar intuir la causa de esa sonrisa o risa. Después de realizar el registro de hechos, podrán contabilizar las veces que su compañero ha sonreído o reído durante el tiempo de observación, y reflexionarán sobre las causas, si son las mismas o diferentes.

En clase pondremos en común los datos de las observaciones. Son solo una muestra para hablar de la risa y la sonrisa en general, y sobre los motivos variados que las desencadenan. También los datos dan pie para que particularmente podamos reflexionar sobre la cantidad de veces que reímos, y si podemos incrementarlas.

Podemos establecer un debate en clase sobre:

-La universalidad de los motivos de la risa y la sonrisa.
-Lo beneficioso de la risa sana y sus ventajas.
-La sonrisa Duchenne: un tipo de sonrisa espontánea y genuina que contrae los ojos y eleva las mejillas, en oposición a otras sonrisas más forzadas.
-La reversibilidad e interacción entre emoción positiva–sonrisa y sonrisa–emoción positiva. Como explica Lyubomirsky (2008: 283), el cerebro puede responder ante una emoción positiva enviando una señal que activa la sonrisa en el rostro. Pero también sucede a la inversa: esbozar una sonrisa puede enviar al cerebro señales de que estamos experimentando una emoción positiva, y eso hace que la sintamos realmente (aunque, al parecer, con un nivel de intensidad menor que en una situación real). Se trata de un curioso fenómeno que los investigadores denominan “hipótesis de la retroalimentación facial”.

Recursos: Un cuadro de registro según el modelo expuesto anteriormente, y tarjetas con los nombres de todo el alumnado.

Tiempo: Podemos dedicar un recreo para la observación del compañeros y cumplimentar la tabla. Una sesión de una hora para comentar en general los resultados de las tablas (según nuestra consigna, se puede nombrar al compañero en público o no), y otra hora para el debate siguiente.

Observaciones: 1) Al finalizar la actividad, los cuadros de registro cumplimentados pueden entregarse a las personas observadas para que reflexionen sobre los datos recogidos, y analicen si pueden mejorar la cantidad de veces que sonríen o ríen. 2) Podemos realizar la actividad en tiempo de Tutoría, en el horario de Educación Física o de otra área. 3) A lo largo de la actividad, puede surgir el debate sobre la diferencia entre sonrisa y risa. Puede ser interesante dedicar un tiempo a matizar ambos términos.

La risa es contagiosa

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Disfrutar riéndose. Valorar la risa como un acto contagioso y portador de bienestar.

Desarrollo: Partimos de la premisa de que la risa es contagiosa. Como ejemplo, vamos a presentar un experimento realizado por una escuela de Berlín llamada "Kreativhaus" (Casa de la Creatividad), que imparte clases de "Yoga de la risa" que, según sus creadores, ayuda a tener una actitud positiva ante la vida, previene enfermedades y mejora la creatividad de quien lo practica. Unos profesores de dicha escuela se subieron a un vagón de metro y filmaron la escena que nosotros vamos a ver con nuestros alumnos. Una chica viaja en el metro de Berlín una tarde de noviembre y, de repente, se echa a reír por algo que ve en su teléfono móvil. La señora que está enfrente, al verla, comienza a reír también. Al cabo de un rato, todo el vagón se encuentra a plena carcajada.

Una vez que hemos visto este vídeo (que seguro que nos hará reír a todos un montón), comentamos con nuestros alumnos la escena y les preguntamos qué es lo que nos ha producido tanta risa. En este debate podemos hablar, entre otras cosas, de lo contagiosa que es la risa y de su valor para potenciar nuestro bienestar, nuestra salud, las relaciones humanas, etc. Con los alumnos más mayores, podemos hablar acerca de las "neuronas espejo", que actúan reflejando las conductas que vemos en otros, y que parecen tener un gran papel en la empatía y las relaciones humanas. Probablemente, tales neuronas espejo puedan tener que ver con esa risa contagiosa que acabamos de experimentar.

Podemos finalizar la actividad pidiendo al alumnado que traten de guardar silencio durante unos minutos y, sobre todo, que procuren no reírse. Cuando hayamos logrado ese ambiente de silencio, les sorprendemos volviendo a proyectar algún fragmento del vídeo y les decimos: ¡Permitido reírse! ¡A disfrutar! Finalmente, animaremos a todos a ser contagiadores de risa y, en general, de emociones positivas, y que valoren la importancia de ser ellos mismos promotores de bienestar en su vida, allí donde estén.

Recursos: Vídeo filmado en el metro de Berlín, que puede localizarse en http://www.youtube.com/watch?v=EeauvE1M7qc Información sobre las neuronas espejo, disponible en http://es.wikipedia.org/wiki/Neurona_especular
Tiempo: 15 minutos.
Observaciones: ¡A que no puedes dejar de reírte!

Encontrar el lado divertido

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Utilizar el humor como ayuda para superar una situación preocupante o un conflicto. Contemplarse a sí mismo de modo optimista, viendo lo positivo y divertido de las cosas negativas que a uno le suceden.

Desarrollo: A menudo, el buen humor puede ser una ayuda para superar circunstancias adversas. Incluso si no podemos hacer nada por evitar una situación negativa, un poco de humor nos la puede hacer más llevadera. Vamos a trabajar dos posibilidades para encontrar el lado divertido de las cosas:

–*Utilizar el humor para superar una situación preocupante o un conflicto.* Pedimos a los alumnos que recuerden momentos en que se hayan visto implicados en alguna dificultad o en un conflicto interpersonal, y que nos cuenten si pudieron usar el humor como ayuda. Si no hicieron esto último, pueden imaginar qué podrían haber hecho para encontrar algo divertido en la situación y quitarle así algo de su poder negativo sobre ellos.

–*Reírse de uno mismo.* Esta vez les solicitamos que recuerden algo que en una ocasión les salió mal, cometieron un error o se vieron en una situación ridícula, y que, en vez de tomárselo desde una perspectiva negativa, traten de encontrar el lado gracioso y reírse con ello.

Tiempo: Entre 30 minutos y una hora.
Observaciones: Hay que tener cuidado con el uso del humor en estas situaciones, ya que podemos caer en el error de tomarnos las cosas a risa y no afrontar las situaciones con la seriedad debida. El humor es un recurso que nos alivia del sufrimiento, pero no hay que quedarse solamente en ello, sino además afrontar las dificultades utilizando las estrategias que cada situación requiera.

La siguiente actividad es un ejemplo más concreto de una dinámica en la misma línea que la ya expuesta.

Me ocurrió… ¿un drama o algo gracioso?

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Desdramatizar una situación inesperada y frustrante transformándola en cómica.

Desarrollo: En ocasiones nos ocurren situaciones inesperadas, difíciles o decepcionantes, que vivimos con vergüenza. Podemos utilizar en el aula el siguiente ejemplo (o alguno similar que conozcamos): el incidente ocurrido al poeta mexicano José Emilio Pacheco cuando llega a la Universidad de Alcalá de Henares para recibir el Premio Cervantes 2009, y se le caen los pantalones. El escritor comentó a los periodistas: “No me dieron tirantes para los pantalones”; y añadió estas palabras: “De repente eres un ser humano como cualquier otro". La anécdota de que se le habían caído los pantalones fue interpretada por el poeta como “un buen argumento contra la vanidad”.

Este ejemplo ilustra que una situación que podría ser vivida con vergüenza e incomodidad, puede ser asumida con sentido del humor y, al “darle la vuelta”, cambiando nuestra visión de la misma, perder todo su dramatismo. En el caso anterior, la circunstancia vivida por el escritor no quitó brillo al acto institucional, ni el protagonista perdió mérito. Al contrario: el poeta mostró su faceta humorística, creativa, y humilde, que hace que le conozcamos mejor como persona además de como escritor. Podemos

hacer pensar a nuestros alumnos en situaciones parecidas que ellos hayan vivido, en las cuales se hayan sentido incómodos y en cómo las resolvieron. Reflexionarán acerca de si utilizaron el sentido del humor u otros recursos para salir airosos de ellas, y les plantearemos varias propuestas: ponerle un título chocante a la situación, imaginar que somos actores que estamos protagonizando una película, u otras. Si se quedaron paralizados o incómodos sin saber cómo reaccionar, les pedimos que opinen y propongan opciones para salir bien parados del apuro.

Podemos dramatizar alguna situación que sirva de ejemplo, donde se puedan ver las diferentes maneras de reaccionar. Concretamente, en la situación del escritor del Premio Cervantes, otras reacciones posibles además de la real, hubieran sido: negar la situación, disimular,…

Recursos: Texto con la anécdota de José Emilio Pacheco; puede localizarse en:
http://lacomunidad.elpais.com/nicolasaguila/2010/4/23/a-pacheco-se-caen-pantalones-antes-recoger-premio
http://www.abc.es/20100423/cultura-literatura/previa-cervantes-201004221311.html
Tiempo: Una sesión de una hora.

El humor en la literatura, la música y las artes escénicas (teatro, cine y televisión)

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Analizar el humor y los diversos recursos para expresarlo en la literatura, la música y las artes escénicas. Trabajar cooperativamente –tanto profesores como alumnos–. Desarrollar la iniciativa individual y grupal para exponer públicamente un trabajo.

Desarrollo: El arte y los espectáculos son contextos en los que el humor encuentra frecuentemente diversos modos de expresión, con muy variadas finalidades: entretener, divertir, enseñar, conmover, denunciar,… En Educación Secundaria existen varias asignaturas que se prestan especialmente para trabajar este tema: Lengua castellana y literatura, Música, y Educación Plástica y Visual. La actividad que presentamos puede trabajarse separadamente desde cada una de las asignaturas citadas, pero indudablemente sería mucho mejor abordarla como un proyecto interdisciplinar entre Departamentos. Consiste en investigar acerca de obras literarias, musicales, teatrales y producciones de cine y televisión, en las que los autores hayan utilizado el humor, teniendo en cuenta los siguientes elementos:

- Autores y obras concretas que sean ejemplos representativos del humor.
- Recursos literarios, musicales y escenográficos empleados.
- Análisis de una obra concreta escogida.
- Tipo de humor utilizado: sano, irónico, sarcástico, irrespetuoso, absurdo, hilarante, juegos de palabras, sátira, parodia,…
- Finalidades del humor: qué efectos logran producir las obras analizadas en los espectadores –entretenimiento, diversión, enseñanza, denuncia social,…–.
- …

Estos aspectos y otros más que pueda añadir el profesorado se deben relacionar con los contenidos del currículo que se estén trabajando en el grupo y nivel educativo correspondientes. Cada profesor podrá incidir en aquellos contenidos que considere más adecuados, para profundizar en ellos y abordar los elementos curriculares que más le interese destacar.

El resultado final de esta actividad se plasmará en un trabajo por escrito realizado en pequeños equipos. De los trabajos presentados podríamos seleccionar algunos contenidos concretos, para que los alumnos realicen en el instituto una exposición pública dirigida a sus familias, en la que pueden comunicar oralmente algunos de los temas que han trabajado, e ilustrarlo con pequeñas muestras leídas de obras literarias o teatrales, fragmentos de audiciones musicales, secuencias de películas, etc.

Recursos: Obras literarias, musicales y de espectáculos (teatro, cine y televisión), relacionadas con el currículo de las áreas de Secundaria. Se nos ocurren muchos ejemplos:

- En la literatura: *Vida del buscón llamado don Pablos*, de Quevedo; *Greguerías*, de Ramón Gómez de la Serna; *Tres sombreros de copa*, de Miguel Mihura; *Vida de Pedro Saputo*, de Braulio Foz;…
- En la música: *Ein Musikalischer Spass*, de Mozart; *Sinfonía nº 88 en Sol Mayor*, de Haydn; *Falstaff*, de Verdi;…
- En el cine: *Con faldas y a lo loco, El apartamento, La loca historia del mundo, El príncipe de Zamunda,…* Sin olvidar a los clásicos: Chaplin, Lloyd, Keaton, Laurel y Hardy, los hermanos Marx,…

Algunas referencias interesantes en Internet:

- Literatura y humor: www.ciberniz.com/humorlit.htm
- Cine y humor: http://www.cineydvd.com/actu2/comedia.htm
- Un interesante libro sobre música y humor:
  Casablancas Domingo, Benet (2000): *El humor en la música: broma, parodia e ironía*. Zaragoza: Edition Reichenberger.
  (Referencia en: www.elargonauta.com/L15001–el–humor–en–la–musica–broma–parodia–ironia.html).

Tiempo: A determinar por el profesorado de los Departamentos implicados en el proyecto interdisciplinar.

Diversiones sanas y responsables

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Analizar hábitos grupales de diversión. Plantear alternativas de ocio sanas y responsables.

Desarrollo: Los adolescentes pasan gran parte de su tiempo libre divirtiéndose con amigos, siendo los padres a menudo desconocedores de qué actividades realizan sus hijos cuando están fuera de casa. En estas edades, la influencia de los amigos y la presión del grupo constituyen factores muy importantes, tanto para crear buenos como

malos hábitos de ocio. Por ello nos parece importante dedicar tiempo en casa y en clase a reflexionar sobre este tema con los jóvenes, y la actividad que proponemos a continuación puede contribuir a ello.

Preguntaremos a nuestros alumnos qué actividades realizan habitualmente para divertirse con su grupo de amigos, y realizaremos una puesta en común anotando en la pizarra el tipo de actividades, comentando además si les resultan divertidas, si las consideran "sanas" o "peligrosas", si hay alternativas mejores, etc. A continuación les propondremos una reflexión individual, en la que van a analizar qué consecuencias –tanto positivas como negativas– tienen las diversiones "sanas" y "peligrosas", respectivamente. Para que se sientan más libres opinando, les pediremos que no analicen las actividades que realizan ellos habitualmente, sino las que suelen hacer los jóvenes de su edad de modo general. Les propondremos el siguiente cuadro para que anoten en él sus reflexiones:

Diversiones sanas	**Consecuencias (positivas y negativas)**	**Diversiones peligrosas**	**Consecuencias (positivas y negativas)**

Tras la reflexión individual, pondremos en común las ideas reflejadas en los cuadros, incidiendo en las consecuencias peligrosas que pueden tener determinadas conductas: consumo de sustancias peligrosas, deportes o actividades temerarias, prácticas sexuales irresponsables, etc. Nuestra labor como profesores consistirá especialmente en destacar los peligros de dichas conductas y resaltar las alternativas "sanas" de diversión, tratando de llegar a la conclusión de que nos podemos divertir igualmente sin tener que lamentar consecuencias no deseables.

Como en otras actividades, podemos pedirles finalmente que reflexionen acerca de lo que hemos tratado hoy en clase y que, en la "Sección de propósitos" de su Cuaderno de tutoría, anoten algunas intenciones personales para mejorar su modo de divertirse con los amigos.

Tiempo: Una sesión de una hora.

El mimo

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Dramatizar situaciones graciosas a través de la mímica.

Desarrollo: Preparamos una sesión de mimo, dramatizando una situación sencilla con gran apoyo gestual, para despertar la risa de nuestro alumnado. La elección de la situación será en función de la edad del alumnado. Podemos utilizar temas clásicos, como caídas graciosas, seguir o imitar a alguien, que se te escapa un globo, etc.

Podemos buscar ejemplos en Internet de actuaciones de mimos, y verlos previamente para poder preparar luego nuestra propia representación. A continuación, los

alumnos representarán una situación graciosa que despierte las risas de sus compañeros. Tendremos en cuenta los siguientes elementos:

- Maquillaje: nos pintamos la cara de blanco y destacamos ojos, boca y cejas.
- Vestimenta: puede ser sencilla e incluir unos guantes, un sombrero, etc.
- Elección de la historia (sencilla y divertida).
- Dramatización: que se hagan gestos claros y exagerados, ruidos graciosos, acompañar con una música adecuada, etc.

Podemos dar un tiempo para que, de modo individual o por grupos, preparen la sesión de mimo, y representarla posteriormente ante toda la clase.

Recursos: Vídeos de Internet de Marcel Marceau u otros mimos. Pinturas de maquillaje y vestimenta adecuada: mallas, camiseta, guantes, sombreros,… Música elegida para la representación o instrumentos musicales.

Tiempo: Sesiones de una hora (en Educación Infantil, de media hora).

Observaciones: Podemos trabajar esta actividad en Tutoría o en Educación Física. Además, es muy adecuada para trabajar la fortaleza nº 1 –*Creatividad*–. Puede servir para trabajar la expresividad de cara y cuerpo. Podemos reforzar el trabajo de los gestos de la cara, y cómo cambian para transmitir diferentes emociones, más complejas y numerosas con alumnado de mayor edad. También es el momento de trabajar el gesto preciso, directo, de extremidades y cuerpo, al servicio de la imitación de acciones sencillas. Otra posibilidad más específica todavía sería la explotación de las manos y su poder expresivo.

El tema del sonido es muy especial para trabajar en el mimo: músicas muy bien elegidas, sonidos incisivos y adecuados, y siempre los imprescindibles. Es fundamental, también, trabajar el papel del silencio en el mimo, su fuerte carácter expresivo, de expectación e incluso dramático, elemento necesario tanto en la dramatización como entre el auditorio. En palabras de Marcel Marceau: “El silencio no tiene límites, los impone la palabra”.

Fortaleza nº 24

Espiritualidad [sentido religioso, fe, sentido en la vida]. Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan.

Esta fortaleza tiene un carácter muy especial, y bien podríamos denominarla *la fortaleza trascendente* de entre todas las fortalezas, ya que nos permite potenciar expresamente lo que Seligman (2002) ha denominado "vida significativa". En el capítulo 1 del presente libro describimos ya los tres tipos de felicidad que el citado autor establecía. De acuerdo con ese modelo, la mayoría de las propuestas de actividades que hemos descrito hasta aquí para desarrollar las fortalezas personales con el alumnado, nos permitían potenciar la "vida comprometida" (en la terminología de Seligman). Sin embargo, esta fortaleza nº 24 nos posibilita ir un paso más allá y trabajar en las aulas el sentido de nuestras vidas, fomentando un nivel superior de desarrollo en el camino hacia la felicidad: la "vida significativa".

Una cuestión que conviene recordar es que esta fortaleza no debe restringirse a la religiosidad, ni mucho menos a una religión en concreto, ya que tiene componentes tan amplios que puede ser reconocida y trabajada por personas de cualquier credo, incluidos agnósticos y ateos. Como expusimos en el capítulo 1, la "vida significativa" consiste en emplear las fortalezas y las virtudes características al servicio de algo que trascienda a nuestra persona, tema que aborda expresamente esta fortaleza. Estamos hablando, por tanto, de encontrar un sentido a nuestra vida, que puede ser muy variado y no tiene por qué ser necesariamente de carácter religioso o basado en un Dios, aunque puede incluir perfectamente esta posibilidad. Así, muchas personas pueden encontrar sentido a sus vidas estableciéndose metas como la lucha por la justicia en el mundo, la búsqueda del bienestar para toda la Humanidad, ayudar a otros a desarrollarse a través de la educación, y otras muchas posibilidades.

En las actividades que proponemos a continuación, hemos tenido en cuenta algunos de los dilemas sobre la felicidad que ya expusimos en la primera parte de esta obra, y cuyo trabajo con los alumnos puede aportarles muchas pistas para comprender en qué consiste el bienestar y cómo puede dotarse de sentido a la vida. Tales dilemas son: la felicidad, ¿existe solo en el futuro o también en el presente?; ¿depende de aspectos externos o es un estado interior?; ¿es un estado puntual o permanente? Además de estas cuestiones, trabajaremos cómo desenmascarar ideas equivocadas de la felicidad, un frecuente error humano que nos lleva a buscar la felicidad donde no está.

Respecto a los momentos más idóneos para trabajar estas actividades, existen algunas asignaturas en las que encajan perfectamente: Educación para la ciudadanía y los derechos humanos, Educación ético-cívica, Filosofía y ciudadanía, Historia de la filosofía, Religión, Historia y cultura de las religiones, Formación y Orientación Laboral, Tutoría,… No obstante, creemos que no hay que limitarse exclusivamente a estas asignatu-

ras, ya que los contenidos que vamos a abordar tienen un carácter interdisciplinar y muy abarcante, y pueden ser trabajados de muy diversos modos.

¡Estoy aquí!: mi familia es…, mis amigos son…, mi pueblo es…

Nivel: Educación Infantil y Primaria.
Objetivos: Ser conscientes de nuestra posición en el mundo y de la vinculación que tenemos con la familia, los amigos, el lugar donde vivimos,…

Desarrollo: Todos nosotros, por el mero hecho de existir, estamos vinculados a unas personas: a nuestra familia, amigos, vecinos, etc., y a los lugares donde se desarrolla nuestra actividad cotidiana: escuela, localidad,… Esta actividad pretende sensibilizar a los niños acerca de esos vínculos, que transcienden nuestra individualidad y dotan de mayor sentido a nuestra vida.

En asamblea, hablamos del pueblo, la ciudad, el barrio donde vivimos, sus nombres, características, edificios emblemáticos y significativos, personas ilustres del mismo, etc. Todo ello nos es común por el hecho de vivir todos en un mismo lugar. Por otra parte, todos nosotros tenemos familias, padres, madres, hermanos, abuelos, y si algunos ya no están con nosotros también lo estuvieron en su momento.

Hablamos de los miembros de nuestra familia –podemos traer una foto–. Uno por uno comentamos el nombre de todos ellos y el parentesco que nos une, destacando siempre que no estamos solos, que somos parte de un engranaje familiar. Lo mismo haríamos con las personas de la clase: ponemos en común lo que compartimos, fruto de la convivencia en un espacio y tiempo común. Todos somos uno y somos además parte de algo que nos trasciende y que nos vincula con lo que nos rodea. En nuestra clase tenemos amigos y compañeros que apreciamos y nos aprecian.

Tiempo: 2 sesiones de 40 minutos.
Observaciones: La actividad se podría ampliar, si se considera, con la realización de un árbol genealógico familiar, para visionar mejor nuestro lugar en la familia. Esta actividad puede servir también para trabajar la Fortaleza nº 10 –Amor–.

Mis fortalezas, al servicio de los demás

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Poner nuestras fortalezas personales al servicio de los demás.

Desarrollo: Antes de iniciar la actividad, pasaremos a nuestros alumnos el cuestionario VIA para conocer cuáles son sus fortalezas personales más fuertes y débiles. Después de conocer esto y con los datos delante, cada uno de los chicos elige voluntariamente una fortaleza de las que destaque. Se trata de poner esa fortaleza al servicio de los demás, de manera que transcienda a nuestra persona.

Una vez elegida la fortaleza a trabajar, por ejemplo la perseverancia, la creatividad, etc., intentan trabajarla de manera que se ponga al servicio de las personas que nos rodean. Esto se plasmaría en su cuaderno de tutoría, en la sección de "propósitos personales", pues sería una actividad personalizada. Eligen fortalezas y actividades "a medida", pensando en las personas que nos rodean y cómo podemos hacerles la vida más fácil o cómoda trabajando esa fortaleza que hemos elegido. Por ejemplo: soy perseverante con mis tareas en casa para que mis familiares estén más satisfechos.

Damos un tiempo, por ejemplo una semana, para poner en práctica esta fortaleza y, transcurrida la misma, reflexionamos sobre cómo se ha desarrollado, y pensamos en sus efectos en los demás y también en nosotros mismos.

Tiempo: 2 sesiones de 40 minutos.

Observaciones: Recordemos que desarrollar nuestras fortalezas personales mejora nuestras variables de personalidad, para que encontremos la felicidad dentro de nosotros. Nos hacen más fuertes por dentro, de manera que dependamos menos de las circunstancias externas. Nos permiten incrementar ese 40% de nivel de felicidad que, según Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005), depende de nuestra actividad deliberada. Esta actividad iría dirigida a incrementar el nivel de felicidad que aporta la "vida significativa".

Las tres preguntas

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos: Apreciar el valor del momento presente y de las personas que nos rodean. Valorar el altruismo como un ideal que puede llenar de sentido nuestra vida.

Desarrollo: Hemos denominado a esta actividad con el mismo título que tiene un bello y profundo relato de L. Tolstoy, y que nosotros vamos a utilizar para leer en clase y comentar con el alumnado. En síntesis, el relato trata de un emperador que buscaba respuesta a tres preguntas que le parecían de suma importancia:

- ¿Cuál es el momento más oportuno para hacer cada cosa?
- ¿Cuál es la gente más importante con la que trabajar?
- ¿Cuál es la cosa más importante para hacer en todo momento?

Finalmente, tras muchas peripecias, un ermitaño le dio las tres respuestas: el momento más oportuno es ahora; la persona más importante siempre es aquella con la que estás; y lo fundamental es hacer que esa persona sea feliz.

Podemos leer el cuento a los alumnos, o bien que varios de ellos lo lean en voz alta turnándose. A continuación, comentaremos con el grupo las tres respuestas del ermitaño, pidiendo a los alumnos que expresen qué conclusiones podemos extraer de esta historia; deberían salir al menos las tres siguientes:

- Hay que vivir la vida disfrutando del valor de cada momento.
- Las personas que nos rodean en cada momento son importantes.
- Hacer el bien –altruismo– puede ser una actividad que dé sentido a nuestra vida.

Como colofón, podemos proponer a los alumnos que escriban un breve relato en el que aparezca reflejada alguna de las conclusiones que hemos extraído de la historia de Tolstoy.

Recursos: Relato “*Las tres preguntas”*, de L. Tolstoy. Si no disponemos de él, podemos obtenerlo en alguna página de Internet; por ejemplo:
http://loscuentosdehadas.blogspot.com/2009/05/las–tres–preguntas–leon–tolstoi.html
http://www.cop.es/colegiados/M–13106/images/CuentoPreguntas.pdf
Tiempo: Una sesión de una hora.

¿Quiénes somos?, ¿de dónde venimos?, ¿a dónde vamos?

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.
Objetivos: Cuestionarnos sobre nuestra existencia y el sentido de la misma.

Desarrollo: Partimos de estas preguntas que son un clásico en la historia de la filosofía y del pensamiento de la Humanidad. Estas cuestiones han sido objeto de reflexión por diferentes filósofos de todas las épocas.

Planteamos la siguiente cuestión en asamblea: ¿cuáles son las preguntas más antiguas que se ha hecho el ser humano? Se abre un debate y los alumnos aportan según su opinión las que considere más importantes. Si no surgen las anteriores que dan título a la actividad, las aporta la maestra. Por equipos, podemos investigar en diferentes filósofos qué respuesta les han dado, propia de la época que vivieron y de las inquietudes del momento. Cada equipo investiga sobre el tema y lo consensúa en un breve documento, PowerPoint o pequeña dramatización, que se aporta al grupo para mostrar la evolución o no de las respuestas. Después, planteamos la actualidad de esas preguntas en el momento presente. Debatimos sobre qué piensan ellos. Todos podemos ser filósofos si pensamos una respuesta propia y la argumentamos ante el grupo.

Recursos: Diferentes direcciones web facilitadas por el profesorado para la investigación sobre los filósofos. Libros de Filosofía de Bachillerato.
Tiempo: 2 o 3 sesiones de 40 minutos.
Observaciones: Podemos trabajar esta actividad también en Educación Primaria. Los filósofos o pensadores a estudiar serían menos, y parte de la información podría darla la maestra. Tras las aportaciones de los pensadores, daríamos un tiempo para pensar y poder manifestar su opinión libremente. Todos los niños, por pequeños que sean, establecen hipótesis sobre las cuestiones vitales más importantes que se reflejan en la historia de la filosofía; es decisión docente aprovecharlas o no.

Sería una actividad adecuada para trabajar en Tutoría tanto en Primaria como en Secundaria, así como en la asignatura de Filosofía en esta última etapa. Si en el centro se trabaja la Filosofía para Niños, sería una cuestión de lujo para trabajar en esta disciplina, siguiendo las pautas que le son propias: establecer una comunidad dialógica en el aula, potenciar el pensamiento crítico, etc.

¿Para qué…?

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria (simplificando el ejercicio, también puede hacerse en Educación Infantil y el resto de ciclos de Primaria: ver observaciones).

Objetivos: Valorar la felicidad como propósito de la vida de la mayoría de las personas. Apreciar las cosas que nos aportan felicidad en el presente y el futuro.

Desarrollo: Este ejercicio tiene dos partes: en la primera, tratamos de ver cómo la mayoría de nuestros propósitos cotidianos tienen como fin la felicidad; en la segunda, intentamos apreciar que la felicidad no está solo en el futuro, sino también en el aquí y el ahora.

Iniciamos la sesión lanzando al grupo una pregunta aparentemente simple; por ejemplo: "¿Para qué he salido de casa esta mañana?", "¿Para qué como todos los días?", "¿Para qué me acuesto a dormir cada noche?", "¿Para qué estoy aprendiendo en el colegio?",… El objetivo de esta pregunta es crear una "cadena de *para qués*": a cada respuesta de los alumnos, les planteamos un nuevo "para qué". De este modo, establecemos una secuencia de razones que, probablemente, nos llevará a un propósito final: "Ser feliz y hacer felices a los demás". A partir de este ejercicio, podemos reflexionar en clase sobre la felicidad como meta más o menos consciente de todo ser humano, y abrir nuevos debates en torno a este tema.

Pero el ejercicio anterior podría llevar a pensar erróneamente que la felicidad se sitúa únicamente en un momento futuro, y que no apreciemos la importancia de las condiciones que ya tenemos en el presente para ser felices. Para evitar esto, proponemos un segundo ejercicio: pedimos a los alumnos que imaginen que lo que han vivido hoy es como una película de vídeo, y que vamos a "rebobinar" y situarnos 5 segundos antes de despertarnos hoy. Les solicitamos que cuenten interiormente hasta 5 y que recreen lo más intensamente posible la sensación del despertar, que se imaginen abriendo los ojos esta mañana y que traten de apreciar qué condiciones tenían esta mañana que les podían hacer sentir felices *ya*: el hecho de estar vivos, tener salud, la familia que les rodea, tener un hogar y una habitación donde cobijarse y dormir, sentir el placer de respirar,… Entre todos, podemos hacer un listado de todas esas cosas que nos hacen sentir bienestar en el aquí y el ahora, y tratar de valorarlas de una forma más consciente que como solemos hacer en nuestra rutina diaria.

Tiempo: 15 o 20 minutos.

Observaciones: 1) La segunda parte de este ejercicio se puede hacer también en Educación Infantil y el resto de ciclos de Primaria, simplificando: "Cuando me despierto/cuando llego a casa/cuando estoy en el colegio: ¿qué cosas me hacen feliz?" 2) Esta actividad puede servir para desarrollar también otras fortalezas: Vitalidad, Apreciación de la belleza y la excelencia, Gratitud y Esperanza.

Textos célebres sobre la felicidad o el sentido de la vida

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Valorar las ideas de célebres pensadores en torno a la felicidad. Contrastar nuestras propias ideas con lo que otros han pensado sobre ese tema.

Desarrollo: Podemos abordar esta actividad con dos niveles de profundización. En primer lugar, para alumnos de 3º ciclo de Primaria y primeros cursos de E.S.O., podemos pedirles que busquen en Internet algunas frases célebres sobre la felicidad. Por ejemplo, en www.proverbia.net , si buscamos *“felicidad”* podemos encontrar frases como las siguientes:

Desciende a las profundidades de ti mismo y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta. (Sócrates).

La verdadera felicidad consiste en hacer el bien. (Aristóteles).

Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo. (L. Tolstoy).

La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos. (Henry van Dyke).

La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días. (Benjamin Franklin).

(Pueden utilizarse también algunas de las citas que hemos reseñado en el capítulo 1 de este libro, en la sección *La felicidad como actitud interior*).

Este ejercicio lo pueden hacer los alumnos individualmente o en parejas, seleccionando dos o tres frases que les parezcan interesantes, sobre las que deberán reflexionar y anotar sus comentarios, para ponerlos en común después con todo el grupo.

Un segundo nivel de profundización, para alumnos más mayores, consiste en leer directamente fragmentos sobre la felicidad seleccionados de algunas obras de grandes filósofos, para comentarlas y debatir posteriormente en clase. Pueden ser especialmente interesantes algunos textos seleccionados de la *Ética a Nicómaco*, de Aristóteles (por ejemplo: Libro I, Cap. 4 y 8; Libro X, Cap. 6).

Recursos: Internet. Textos filosóficos escogidos.
Tiempo: Una o dos sesiones de una hora cada una.
Observaciones: Estas actividades pueden desarrollarse perfectamente dentro de las materias de Filosofía de Bachillerato, pero no tienen por qué limitarse a ellas, ya que también pueden tratarse en otras asignaturas o en Tutoría, así como en niveles educativos previos.

Profesiones y sentido en la vida

Nivel: 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.
Objetivos: Saber encontrar sentido a la vida y felicidad en el desempeño de las diversas profesiones.

Desarrollo: Las personas adultas dedican gran parte de su tiempo a ejercer una profesión, y resulta importante plantearse si es posible encontrar sentido a la vida y felicidad en lo que uno hace en su trabajo. Es evidente que existen muchos tipos de profesiones, y que las hay más duras y más agradables, pero siempre es posible encontrar aspectos motivadores y posibilidades de desarrollo en el propio trabajo, de modo que podamos dar sentido a lo que hacemos y disfrutar con ello. Csikszentmihalyi (1990, cap. 7) ha desarrollado a fondo esta idea y ha acuñado el concepto de "trabajadores autotélicos", esto es, personas que se marcan sus propias metas, que encuentran finalidad y sentido en lo que trabajan, y que hacen que su actividad sea agradable.

Comenzaremos pidiendo a los alumnos que imaginen una o varias profesiones que les gustaría ejercer en el futuro, y que piensen qué sentido puede dar ese trabajo a su vida. Por ejemplo, un médico puede dedicar su trabajo a aliviar el sufrimiento y a promover la salud de los demás, una profesora es capaz de ayudar a sus alumnos a desarrollarse plenamente en su vida personal y social, un bombero tiene la posibilidad de socorrer a otras personas en situaciones de emergencia, etc. Cada alumno piensa y anota sus reflexiones, que luego se compartirán con el grupo clase.

Tras la puesta en común, podemos realizar una segunda actividad: esta vez vamos a pensar en trabajos que, a priori, puedan parecernos más duros, repetitivos o aburridos. Se puede partir de la lectura de algunos ejemplos expuestos por Csikszentmihalyi (1990, cap. 7): personas citados en esa obra, como Serafina, Joe o Ting, constituyen modelos de trabajadores que saben encontrar motivación y disfrute donde otros serían incapaces de hacerlo. A continuación, pediremos a los alumnos que piensen en una o varias profesiones de las que puedan considerar "poco motivadoras", y que traten de encontrar en ellas alguna dimensión oculta y maneras de hacerlas más atractivas. En la puesta en común posterior, incidiremos en el hecho de que no hay que menospreciar ninguna profesión, y que siempre es posible encontrar sentido a lo que hacemos en el trabajo: es cuestión de proponérselo.

Recursos: Fragmentos del capítulo 7 del libro "*Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*", de Mihaly Csikszentmihalyi. (Si no se dispone del libro, puede accederse a él a través de la opción "Libros" de Google: tecleando el nombre del autor y el título del libro, podemos obtener una vista restringida de la obra que, en este caso, nos permitirá acceder a los fragmentos que nos interesan del capítulo citado).
Tiempo: Una hora.
Observaciones: Esta actividad puede trabajarse en Tutoría o en otras asignaturas, y creemos que sería ideal para incluirla en la asignatura de Formación y Orientación Laboral, en Formación Profesional (aunque este contenido no figure expresamente en el currículo oficial).

Ideas erróneas acerca de la felicidad

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Tomar conciencia de las concepciones erróneas que pueden llevarnos a buscar la felicidad donde no está.

Desarrollo: A menudo, y de un modo más o menos consciente, nos forjamos una noción equivocada de lo que es la felicidad y, movidos por ideas erróneas, nos dedicamos toda nuestra vida a buscar el bienestar donde no se halla (Nhat Hanh, 1998: 77). Nuestros conceptos falsos de lo que es la felicidad nos convierten en prisioneros y nos conducen a la frustración. El dinero, el poder, los placeres sensuales, las drogas, una posición social de prestigio,…, pueden ser metas seductoras que, sin embargo, no llegan nunca a satisfacernos plenamente ni a darnos una sensación duradera de equilibrio interior y felicidad. Por tanto, puede ser muy interesante analizar con nuestros alumnos algunos ejemplos de falsas ideas de felicidad, para liberarnos o intentar no caer en ellas.

Comenzaremos presentando el tema a nuestros alumnos, comentando con ellos las ideas que hemos reflejado en el párrafo anterior y pidiéndoles que nos pongan ejemplos de personas famosas, o de otras que ellos conozcan, que hayan dedicado su vida a amasar grandes fortunas o a labrarse una posición social prestigiosa, y que finalmente se hayan dado cuenta de que todo eso no les hacía realmente felices. A continuación, podemos plantearles dos posibles trabajos:

1) Buscar a través de Internet noticias sobre personas que no encontraron la felicidad donde parecía que podrían hallarla. Tecleando en algún buscador expresiones como “famosos infelices”, “millonarios infelices”, “dinero y felicidad”, etc., es posible encontrar noticias interesantes al respecto. Otra opción es teclear directamente el nombre de algunos famosos y analizar sus vidas: Barbara Hutton, Kurt Cobain, Elvis Presley, Maradona, Cristina Onassis, Naomi Campbell, Whitney Houston,…

2) Investigar la biografía de alguna persona que decidiera en un momento dado cambiar su vida, abandonar sus posesiones materiales y su posición social privilegiada, para encontrar la felicidad trabajando por determinados ideales altruistas; por ejemplo: San Pablo, Buda, Mahoma,… En Lyubomirsky (2008, 33-35), pueden encontrarse dos testimonios interesantes de sendas personas –Neil y Denise– cuya lectura en clase daría pie a interesantes debates.

Después de estas tareas, los alumnos pueden distribuirse en pequeños grupos y discutir entre ellos qué aspectos hacen más probable que una persona sea feliz y cuáles no lo garantizan. Finalizaremos la actividad con una puesta en común de todos los grupos, tratando de ver en qué coinciden todos y si han extraído alguna conclusión interesante para sus propias vidas.

Recursos: Noticias y biografías localizadas a través de Internet.
Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una.

¿Qué actividades que hago dan sentido a mi vida?

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Identificar actividades que nos motivan plenamente y plantearse propuestas para mantener e incrementar tales conductas.

Observaciones: Esta actividad es casi similar a otra que incluimos en la Fortaleza nº 9 –Vitalidad–, titulada *¿Qué actividades de mi vida me entusiasman?,* y a la cual remitimos. En aquella ocasión, trabajamos esa dinámica desde la perspectiva de la vitalidad y el entusiasmo en la vida, pero aquí podemos variar ligeramente esa óptica y enfocarla hacia las actividades que dan sentido a nuestra vida, es decir, qué cosas que yo practico –o podría practicar– hacen que mi vida sea más plena y merezca la pena vivir.

Las adversidades y el sentido en la vida

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Valorar la importancia de tener un sentido en la vida, tanto para disfrutar más de lo positivo como para afrontar y transformar lo negativo.

Desarrollo: Si analizamos las vidas de personas que han tenido que sufrir condiciones adversas, llama siempre la atención comprobar que algunas son capaces de vencer las dificultades, mientras otras sucumben ante las mismas circunstancias. Parece que la explicación radica en su fuerza interior, que está muy determinada por el hecho de tener un sentido o propósito claro en la vida. Csikszentmihalyi (1993, cap. 8) llama a estas personas "*trascendedores*", y se caracterizan por ser conscientes de sus potencialidades y controlarlas, siendo capaces de "crear armonía entre objetivos y deseos, sensaciones y experiencias, tanto para uno mismo como para los demás" (op. cit., 297).

Partiendo de estas reflexiones, vamos a analizar con los alumnos algunas biografías de personas que han sufrido situaciones de adversidad y que, sin embargo, han sido capaces de mantener firme un sentido o propósito en sus vidas, y han logrado metas satisfactorias y bienestar. Ejemplos de personas así han sido: Nelson Mandela, el psiquiatra Viktor Frankl, el físico Stephen Hawking, el escritor György Faludy,… Especialmente reveladora es la experiencia de Viktor Frankl, cuyas vivencias como prisionero en diversos campos de concentración le llevaron a escribir su conocido libro *El hombre en busca de sentido* (Frankl, 1946). En esta obra afirma que toda persona necesita "algo" por lo que vivir y que, incluso en las condiciones más difíciles, lo que más nos puede ayudar es encontrar una razón para vivir.

Pediremos a los alumnos que se dividan en pequeños grupos e investiguen la vida de alguna de estas personas, y que elaboren un breve resumen final acerca de su biografía, las dificultades que tuvieron que superar, y cuál fue la fuerza interior o el propósito que les animó para superarlo todo y triunfar.

Finalmente, pondremos en común los trabajos realizados por los grupos. En esta síntesis final podemos destacar el valor de tener un sentido en la vida, tanto para disfrutar más de lo positivo, como para afrontar mejor las circunstancias adversas.

Recursos: Biblioteca del instituto e Internet, para localizar biografías de personas que han sufrido adversidades y las han afrontado con entereza.
Tiempo: Un par de sesiones de una hora cada una.

Los tres tipos de felicidad

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Comprender las diferencias entre los distintos tipos de felicidad. Encontrar modos de hacer que una misma actividad nos aporte más bienestar.

Desarrollo: En esta actividad vamos a trabajar con los alumnos la existencia de diferentes clases de felicidad. Partiremos para ello del modelo de los tres tipos básicos de felicidad de Seligman, para cuya comprensión remitimos al profesorado al capítulo 1 de este libro, concretamente a las secciones *Hacia una ciencia de la felicidad* y *Tipos de felicidad: una visión sintética.* Es importante que hagamos esa lectura previa, para poder tener las ideas muy claras a la hora de trabajar con los alumnos las dinámicas que proponemos a continuación.

Presentaremos a los alumnos el Cuadro 1, “Descripción y ejemplos de los tres tipos de felicidad”, que puede encontrarse en el capítulo 1 de esta obra (podemos proyectarlo en una pantalla, o bien dar una copia en papel a cada alumno). A partir del cuadro, trataremos de comprender entre todos en qué consiste cada tipo de felicidad, comentaremos los ejemplos propuestos y pediremos a los alumnos que aporten otros ejemplos que se les ocurran.

A continuación, presentaremos el Cuadro 3, “Algunos ejemplos de cómo una misma actividad puede desarrollarse en distintos niveles de felicidad”. Una vez analizado y comentado, pediremos a los alumnos que realicen un trabajo en grupos: a partir de una actividad concreta, situada en el nivel de la “vida placentera”, vamos a buscar formas de convertirla en algo comprometido y significativo. Les plantearemos las siguientes actividades sobre las que deben trabajar: practicar atletismo, hablar con un amigo, contemplar un paisaje, hacer fotografías, ir al cine, cocinar,…

Una vez que todos los grupos hayan finalizado, realizaremos la puesta en común, tratando de destacar cómo una sencilla actividad en la que nos impliquemos puede convertirse en una mayor fuente de felicidad, transformándola en algo comprometido o significativo. La conclusión final podría ser que, en la vida, existen muchas cosas que nos hacen felices, pero debemos potenciar especialmente aquello que hace que nuestra actividad se convierta en comprometida y/o significativa.

Para acabar, podemos pedir a los alumnos que, en la sección de “Propósitos” de su Cuaderno de Tutoría, anoten qué ideas de las trabajadas en estas sesiones les han gustado y qué cosas prácticas podrían incorporar a su vida para ser más felices.

Recursos: Cuadro 1 (“Descripción y ejemplos de los tres tipos de felicidad”) y Cuadro 3 (“Algunos ejemplos de cómo una misma actividad puede desarrollarse en distintos niveles de felicidad”), del capítulo 1 de este libro. Ordenador y videoproyector, o fotocopias de los cuadros.

Tiempo: Dos o tres sesiones de una hora cada una (e incluso alguna más: creemos que la actividad lo merece).

Religiones y sentido en la vida

Nivel: Educación Secundaria.
Objetivos: Comparar el sentido de la vida que aportan las principales religiones, así como los ideales de conducta que promueven.

Desarrollo: Esta actividad es ideal para ser trabajada en la asignatura de Religión, así como en Historia y cultura de las religiones, aunque no tiene por qué restringirse a ellas. Se trata de investigar sobre las religiones más representativas a nivel mundial, –Cristianismo, Islamismo, Budismo, Hinduismo y Judaísmo– centrándose en los siguientes aspectos:

- Creencias básicas de cada una de ellas.
- Cuál es el sentido de la vida que defienden.
- Qué ideales de conducta promueven en las personas.

Podemos utilizar la técnica de trabajo cooperativo del rompecabezas, combinando "grupos de base" con "grupos de expertos". De este modo, formaremos 5 grupos de expertos, cada uno de ellos dedicados a estudiar una religión en concreto. Cuando estos equipos tienen suficiente información, sus miembros vuelven a sus equipos de base (estos son grupos más o menos estables que utilizamos habitualmente para trabajar cooperativamente), de modo que en cada grupo base procuremos que haya alumnos que han trabajado en todos los grupos de expertos. Los grupos de base se encargarán de completar un cuadro con una síntesis general de las cinco religiones, con la siguiente estructura:

	Cristianismo	**Islamismo**	**Budismo**	**Hinduismo**	**Judaísmo**
Creencias básicas					
Sentido de la vida					
Ideales de conducta					

Cuando todos los grupos hayan finalizado el trabajo, pondremos en común lo realizado, incidiendo en las semejanzas y diferencias entre las perspectivas de las distintas religiones. Además, trataremos de analizar si lo que proponen estas religiones nos resulta útil y aplicable para nuestra vida diaria, para mejorar nuestro bienestar personal y social.

Recursos: Libros de texto de Religión, biblioteca del Instituto e Internet.
Tiempo: Dos o tres sesiones de una hora cada una.
Observaciones: Esta actividad se puede realizar también aplicada a la Filosofía, haciendo un estudio comparativo de diversas corrientes de pensamiento; por ejemplo: hedonismo, eudaimonía y estoicismo, tres clásicas corrientes de la filosofía griega cu-

yas repercusiones aún perduran en nuestro pensamiento actual (e incluso constituyen referentes importantes para la Psicología Positiva).

¿Qué es, para mí, la felicidad?

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Reflexionar sobre la felicidad y su importancia para dar sentido a nuestras vidas.

Desarrollo: Diversas investigaciones han demostrado que los niños tienen sus puntos de vista acerca de la felicidad que, a menudo, pasan desapercibidos a los adultos, e incluso niños de 7 años manifiestan complejas definiciones del bienestar, que incluyen aspectos como los sentimientos de felicidad, abordar la tristeza, sentir seguridad en las relaciones y la toma de decisiones morales (Conoley y Conoley, 2009). Por ello, estos dos autores plantean una estrategia sencilla e interesante: preguntar directamente a los niños sobre las cuestiones que definen su propio bienestar.

En cualquiera de los niveles educativos (Infantil, Primaria o Secundaria), podemos sorprender un día a nuestros alumnos con esta pregunta: “¿Qué es, para vosotros, la felicidad?”, o “¿En qué consiste ser felices?”, o bien “¿Qué cosas os hacen felices?” Procuraremos no condicionarles con nuestros propios puntos de vista, con el fin de recabar las opiniones de nuestros alumnos en estado puro. Tras darles un tiempo para pensar, pueden escribir o dibujar las cosas que les hacen felices y, posteriormente, hacemos un listado en la pizarra. A partir de aquí surgen distintas posibilidades:

–*Educación Infantil:*

1) Iniciar un debate en torno a estas cuestiones:

- ¿Hay cosas que nos hacen más felices que otras?
- ¿Qué pasa cuando uno no es feliz? ¿Cómo se siente?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a otros a ser felices?
- ¿Hay que tener muchas cosas para ser feliz (juguetes, dinero,…)?
- …

2) Elaborar conjuntamente un lema sobre la felicidad, plasmarlo en un cartel, ilustrarlo entre todos y colocarlo en un sitio visible del aula.

3) Destacar la importancia de disfrutar de la felicidad a partir de los pequeños detalles del momento presente: podemos utilizar diversas propuestas que explicamos en el capítulo 7, especialmente las relativas al “saboreo” o disfrute del presente, enseñando a los alumnos a encontrar y valorar lo bueno de la vida cotidiana, y creando con ello el hábito de buscar la felicidad aquí y ahora, y no solo como una meta lejana en un futuro.

–*Educación Primaria y Secundaria:* podemos realizar las mismas actividades que en el caso anterior, pero las preguntas del debate serían diferentes:

- ¿Dónde se encuentra la felicidad: en el futuro o en el presente?
- ¿Dónde se encuentra la felicidad: fuera o dentro de mí?
- La felicidad, ¿es un estado puntual o algo permanente?
- ¿Crees que eres feliz? ¿Por qué?

Como actividad complementaria para 3º ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria, pediremos a los alumnos que piensen en varias actividades que les pueden aportar una auténtica felicidad, las anoten en la sección de "Propósitos" de su Cuaderno de Tutoría, y traten de ponerlas en práctica en su vida diaria. Más adelante, revisaremos en común con ellos qué propósitos se plantearon y qué tal se les ha dado ponerlos en práctica.

Tiempo: Una sesión de una hora para el debate y la elaboración del lema. Prever más sesiones en Primaria y Secundaria, para plantear propósitos personales que aporten felicidad a los alumnos, así como para revisarlos y ponerlos en común más adelante.

Nuestros héroes favoritos

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
Objetivos: Analizar diversos modelos de personas cuyos valores vitales puedan servir de ejemplo a imitar.

Desarrollo: En la mayoría de los cuentos, leyendas, relatos mitológicos, etc., existen héroes o heroínas que encarnan determinados ideales que orientan su conducta y dan sentido a su vida. Por tanto, puede ser un punto de partida muy sugestivo analizar estos relatos y estudiar a fondo las creencias y los propósitos por los que luchan estos personajes, pues seguramente nos podrán servir de ejemplos a imitar –aunque también, en algunos casos, encontraremos ejemplos que no son dignos de ser emulados–.

En Educación Infantil y 1º ciclo de Primaria, preguntaremos a los alumnos qué es un héroe o una heroína y les pediremos que pongan ejemplos, pensando en cuentos que conocen, tradiciones orales, películas o series de televisión, etc. La profesora puede escribir en la pizarra una lista de todos estos personajes, anotando a su lado qué valor o propósito les define; por ejemplo: la amistad, la lealtad, la defensa de la justicia, luchar por el bien, combatir el mal,… A continuación, abriremos un debate que puede girar en torno a estas cuestiones:

- ¿A qué héroe me gustaría parecerme y por qué?
- ¿Qué conductas de esos personajes nos parecen dignas de imitar y cuáles no? En este último caso, resaltaremos especialmente aquellas conductas de determinados héroes que son violentas o que utilizan medios deshonestos para conseguir sus fines, por ejemplo.

Con alumnos más mayores de Primaria y Secundaria, podemos seleccionar algún fragmento de película que ilustre el papel de un héroe y que nos dé pie para entablar un debate posterior. Un ejemplo podría ser Luke Skywalker, conocido protagonista de la saga "La guerra de las galaxias": podríamos ver algunos fragmentos del último episodio de la saga ("El retorno del Jedi"), concretamente al final del mismo, en las se-

cuencias en que Luke debe enfrentarse a Darth Vader y al Emperador. En los diálogos de esas escenas se ponen de manifiesto los ideales del protagonista (la lealtad, la amistad, la lucha por la justicia y el bien de la galaxia,…), y cómo la firmeza en sus convicciones da sentido a su vida. Podemos visionar desde dichas escenas hasta el final de la película, ya que todo acaba bien y nos deja una buena sensación.

Recursos: Cuentos, leyendas, relatos mitológicos, películas,…

Tiempo: En torno a una hora, dependiendo del tipo de actividades concretas que queramos desarrollar (leer un cuento, ver un fragmento de película, debate en asamblea, etc.).

10

EL DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS PERSONALES (3): PLANES PERSONALIZADOS

Además de las propuestas de actividades recopiladas en el capítulo anterior, que iban dirigidas al grupo clase en su totalidad, otra estrategia complementaria de trabajo puede ser lo que nosotros hemos denominado "Planes personalizados". De hecho, algunas de las actividades que propusimos en ese capítulo, ya incluían propuestas para trabajar de este modo más personalizado con los alumnos. Creemos que las actividades colectivas dirigidas a todo el alumnado son importantes, pero no son suficientes, ya que cada alumno tiene unas características diferentes y un perfil concreto de fortalezas personales. Por tanto, es necesario introducir otras acciones que nos permitan individualizar la educación en este ámbito, para que cada alumno pueda desarrollar más adecuadamente aquello que necesita.

A continuación explicaremos dos posibles vías que nos van a permitir personalizar la educación de la fortalezas personales en el alumnado. En general, estas propuestas están pensadas para los **alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria y de Educación Secundaria**, aunque es posible que algunas de ellas puedan adaptarse para ser trabajadas con alumnos más jóvenes.

Estrategias para trabajar las fortalezas de un modo personalizado

1. Potenciar las fortalezas características, pero también las más débiles:

–Usar las fortalezas características de un modo diferente.
–Potenciar las fortalezas más débiles.

2. El "Cuaderno de Tutoría" con una "Sección de propósitos".

1. Potenciar las fortalezas características, pero también las más débiles

En el capítulo 4, en la sección titulada *Fortalezas…¿y debilidades?*, nos referimos a un error frecuente cometido por algunos seguidores de la Psicología Positiva, consistente en potenciar las fortalezas características de cada persona, descuidando el cultivo de aquellas que nos son menos representativas. Como ya dijimos, existen suficientes argumentos para defender la educación de todas las fortalezas sin excepción: potencian-

do las que nos son características nos sentimos realizados e incrementamos nuestro bienestar, y cultivando las fortalezas más “débiles”, si bien nos supondrá un esfuerzo, a la larga tendremos más posibilidades de ser más felices y procurar mayor bienestar a quienes nos rodean.

Una estrategia para lograr este cultivo equilibrado de las fortalezas consiste en que los alumnos cumplimenten el Cuestionario VIA a comienzos de curso, con el fin de que puedan obtener un perfil ordenado de sus propias fortalezas, que les permitirá identificar aquellas más robustas, pero también las más débiles. Para cumplimentar el cuestionario, hay que ir a la siguiente página web:

www.authentichappiness.sas.upenn.edu/default.aspx

En primer lugar, en la parte superior derecha de esta página hay que seleccionar el idioma, escogiendo “español”. A continuación, en la sección “Cuestionarios”, habrá que pulsar sobre la opción que deseemos:

- **Para alumnos de entre 13 y 17 años**: seleccionaremos el *Cuestionario VIA de Fortalezas para Niños.* A continuación, en la siguiente pantalla que aparezca, cada alumno deberá registrarse rellenando unos datos. ¡Importante!: se le pedirá una dirección de correo electrónico, que le servirá en el futuro como nombre de usuario para acceder a esta página; además, deberá introducir una contraseña que elija para tener acceso a dicha página. Conviene que los alumnos anoten el nombre de usuario (es decir, su cuenta de correo electrónico) y la contraseña que hayan escogido, para poder acceder de nuevo en el futuro a esta web.

  Una vez registrado, cada alumno puede ir respondiendo al cuestionario. Al finalizar, le aparecerá un informe con el ranking ordenado de sus fortalezas, de mayor a menor puntuación.

  Los **alumnos de 18 o más años**, deben seleccionar el *Cuestionario VIA de Fortalezas* (es la versión para adultos).

- **Para alumnos de entre 8 y 13 años**: pulsaremos sobre el enlace *Cuestionario VIA de Fortalezas para Niños.* En este caso, el profesorado debe registrarse previamente y, a continuación, cumplimentar los datos que se le pedirán acerca de cada niño (para proteger la seguridad de los menores de 13 años, la página web solicita que alguno de los padres o un cuidador les registre previamente en esta página). Una vez efectuado el registro, cada niño puede rellenar el cuestionario, y al final obtendrá el informe en el que aparece el ranking ordenado de sus fortalezas.

Para rellenar los cuestionarios, hay que prever un tiempo mínimo de 40 minutos. En todos los casos, es recomendable que el profesor se haya registrado antes y que él mismo haya cumplimentado con anterioridad su propio cuestionario, lo cual le servirá, además de para conocer su ranking de fortalezas, para practicar con antelación y poder resolver las dudas que luego le puedan plantear sus alumnos.

Una vez que cada alumno tenga su propio perfil de fortalezas, es conveniente que se lo imprima para guardarlo y poder consultarlo cuando sea necesario. A continuación,

si no lo hemos hecho antes, podemos dedicar una sesión para hablar a fondo en clase sobre las fortalezas personales, explicando qué son, qué importancia tienen, pidiendo a los alumnos que aporten ejemplos desde su propia experiencia, poniendo en común qué resultados han obtenido en el Cuestionario VIA, y comentándoles a grandes rasgos las características de las 24 fortalezas descritas por Peterson y Seligman. Para hacer este trabajo, consideramos que los lectores tienen suficiente información en los capítulos precedentes de este libro. Posteriormente, podemos pasar a plantear dos posibles actividades:

1.1. **Usar las fortalezas características de un modo diferente.** Esta es una estrategia cuya eficacia en adultos ha sido validada experimentalmente (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005; Peterson, 2006). Creemos que este ejercicio se puede trabajar con niños y jóvenes en edad escolar, y consiste en lo siguiente: de las cinco "fortalezas características" (se llama así a las cinco primeras del ranking de resultados obtenidos en el Cuestionario VIA), hay que escoger una de ellas y, durante una semana, utilizarla de un modo nuevo cada día.

Para ayudar a los alumnos a utilizar las fortalezas características de una nueva forma, podemos realizar una sesión conjunta en la que cada uno reflexione, escoja la fortaleza que desea trabajar y piense una serie de acciones que puede hacer a lo largo de la semana para ponerla en juego de diferentes maneras. A continuación, podemos poner en común las reflexiones de los alumnos, con el fin de compartir ideas que les aporten posibilidades que individualmente tal vez no se les habían ocurrido.

Este ejercicio se puede realizar periódicamente, tomando una nueva fortaleza característica (por ejemplo, una vez cada tres meses). Es conveniente que, al término de la semana de práctica del ejercicio, realicemos una puesta en común con el alumnado, para valorar las dificultades, sus experiencias, cómo se han sentido, su sensación de bienestar al poner en juego las fortalezas, etc.

1.2. **Potenciar las fortalezas más débiles.** De un modo similar al ejercicio anterior, se trataría aquí de que cada alumno escoja una de las fortalezas en las que haya obtenido puntuación baja, y que elabore un plan de acciones para intentar desarrollarla a lo largo de un tiempo. En este caso, podemos plantear un periodo más largo, por tratarse de fortalezas que no nos son características y requieren de un tiempo para su cultivo. Al igual que en el caso anterior, dedicaremos una sesión en el aula para que los alumnos escojan la fortaleza a desarrollar, elaboren un plan de acciones y lo pongan en común para aportarse ideas unos a otros.

Park y Peterson (2008: 70–71) han propuesto dos consejos que nos parece interesante tener en cuenta en la realización de esta actividad:

- Preguntar a los adolescentes qué fortalezas piensan que podrían desarrollar, tras darles una adecuada información.
- Partir de modelos de personas que sean buenos ejemplos de alguna fortaleza, y preguntarles qué es digno de admiración en ellos, cuáles son sus características personales, cómo las desarrollaron y cómo tú mismo podrías llegar a ser una persona como ellos.

Este ejercicio también debería realizarse periódicamente, escogiendo una nueva fortaleza “débil” cada cierto tiempo y procurando ejercitarla. De vez en cuando, realizaremos una puesta en común con el alumnado para efectuar un seguimiento del trabajo llevado a cabo por cada uno.

Por último, nos parece interesante que los alumnos puedan realizar un “retest” del Cuestionario VIA, cumplimentándolo de nuevo al cabo de un cierto tiempo en el que hayan trabajado sus fortalezas características y débiles (tal vez tras un intervalo de uno o dos años), para apreciar si ha habido cambios en su ranking de fortalezas, y especialmente si se han conseguido mejoras en aquellas menos robustas.

2. El “Cuaderno de Tutoría” con una “Sección de propósitos”

Para la realización de muchas de las actividades que hemos ido proponiendo en este libro, una excelente herramienta consiste en que cada alumno disponga de un **Cuaderno de Tutoría**, en el que poder tomar nota de aquellos aspectos que creamos convenientes, relacionados con la práctica de los ejercicios que se vayan realizando a lo largo del curso en el ámbito de la Acción Tutorial. Dentro de este cuaderno, vemos interesante que se establezca una **Sección de Propósitos**, donde el alumnado refleje planes personales de acción encaminados a ejercitar un determinado propósito a lo largo de un tiempo determinado, tanto en la escuela como fuera de ella.

En varias de las actividades que incluimos en el capítulo 9, hemos hecho referencia a este Cuaderno con su Sección de Propósitos, que nos podía resultar de utilidad, por ejemplo, para realizar un cuadro de registro donde hacer el seguimiento de acciones amables que vamos realizando semanalmente, escribir un plan de acciones para potenciar la simpatía, llevar un registro de nuestras conductas de gratitud, cumplimentar un diario de gratitud o un diario de emociones positivas, etc.

Lo esencial de esa Sección de Propósitos es que, para algunas actividades que se proponen a largo plazo, exista un seguimiento periódico que ayude a llevarlas a la práctica y a valorar su cumplimiento. Como ya hemos comentado en este mismo libro, las fortalezas tienen una triple vertiente –cognitiva, emocional y conductual–. Recordemos que las fortalezas del carácter son *una familia de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones* (Park y Peterson, 2009a: 68). Por tanto, las actividades que planteemos para su desarrollo no pueden quedarse en una simple reflexión, sino vincularse con los sentimientos de los alumnos y, además, realizar acciones que las pongan en juego. Llevar un seguimiento sistemático de determinadas actividades en un cuaderno favorece que el alumnado pueda practicarlas, interiorizarlas, valorar sus emociones y, especialmente, “crear rituales” (Ben-Shahar, 2007), es decir, establecer hábitos que progresivamente vaya incorporando a su vida cotidiana.

Una advertencia: consideramos que la estrategia de “Propósitos Personales” debe plantearse al alumnado con la debida dosificación y cautela. Es importante que los alumnos no perciban la cumplimentación de los propósitos personales como una tarea más que se suma a los múltiples deberes a realizar para casa, y que acabe convirtiéndose en algo que debe hacerse por obligación y sin una motivación intrínseca. Por ello, creemos que no se debe abusar a la hora de plantear esta tarea a los alumnos: debería propo-

nerse cuando se considere necesario, motivando adecuadamente para su realización, espaciando la realización de estos propósitos a lo largo del curso, y nunca haciendo coincidir más de un propósito a la vez.

11

EL TRABAJO CONJUNTO ENTRE FAMILIAS Y CENTROS EDUCATIVOS

En el capítulo 6 comentamos que la aplicación ideal del Programa "AULAS FELICES" debería situarse en el nivel más elevado de intervención, esto es, en aquel que se dirigía a la Comunidad Educativa en su conjunto. En este sentido, el trabajo colaborativo entre el centro educativo y las familias del alumnado juega un papel esencial. Como en cualquier otro tema educativo que se trabaje en el colegio o instituto, es fundamental informar a las familias y establecer pautas conjuntas de actuación, para garantizar una adecuada coordinación entre lo que se hace en las aulas y en casa.

En nuestra labor de comunicación con las familias se produce un intercambio de información en los dos sentidos: los docentes transmitimos mensajes a los padres, pero a su vez estos nos aportan datos muy relevantes para conocer las características y la evolución de sus hijos. Con este intercambio de información, podemos finalmente acordar propuestas de trabajo conjunto para educar al unísono en la escuela y en el ambiente familiar.

¿Qué mensaje podemos transmitir a las familias, en lo que respecta al Programa "AULAS FELICES"? Si hemos decidido trabajarlo con el alumnado –ya sea a nivel de centro, de ciclo o de aula–, habría que concretar su papel dentro de los elementos que constituyen la educación de sus hijos. En este sentido, conviene recordar a los padres que, junto con el trabajo en torno a los aprendizajes de las diferentes asignaturas, pretendemos además potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, y todo ello orientado hacia un objetivo: promover el bienestar y la felicidad del alumnado, el profesorado y las familias. Los aprendizajes y la acción tutorial son dos elementos a trabajar por igual, con el mismo rango de importancia. En relación con todo esto, podemos explicarles –si no lo hemos hecho con anterioridad– el papel de las Competencias Básicas, la Acción Tutorial y la Educación en Valores en nuestro actual sistema educativo.

En cuanto a los cauces para promover la colaboración entre familias y centros educativos, las posibilidades son muy diversas. A continuación comentaremos algunas de ellas, incluyendo las más habituales, así como otras posibles.

–*Reuniones colectivas con familias* para explicar lo que se está trabajando con los alumnos. Podemos aprovechar las reuniones generales que cada tutor realiza trimestralmente con el grupo de padres y madres de sus alumnos, y plantearles estrategias generales para colaborar desde casa e incluso proponerles alguna actividad sencilla que puedan hacer con sus hijos.

–*Reuniones individuales de tutoría*. También es posible aprovechar este tipo de entrevistas, que nos pueden servir especialmente para detectar áreas del desarrollo personal

y social del alumno que necesitan potenciarse. Este aspecto, como puede apreciarse, está muy relacionado con el desarrollo de las fortalezas personales a través de planes personalizados, tal y como lo expusimos en el capítulo 10.

–*Escuelas de padres y madres*. Una opción interesante puede ser organizar una “escuela de padres y madres” monográfica en torno al tema del desarrollo personal y social, o del bienestar y la felicidad, y trabajar allí los aspectos de la Psicología Positiva que estamos aplicando en nuestra labor docente diaria con el alumnado. Otra posibilidad es introducir estos temas en algunas sesiones de escuelas de padres que ya estén funcionando en el centro.

Desde nuestra experiencia, las escuelas de madres y padres tienen el inconveniente de que no suelen acudir a ellas precisamente las familias que más necesitarían recibir consejos educativos. Pero es indudable que, aquellas madres y padres que se impliquen en ellas, tienen una buena oportunidad de profundizar en determinados temas y favorecer con ello el trabajo coordinado con el profesorado en la educación de sus hijos. En cuanto a los destinatarios de estas actividades, cabe la posibilidad de ofertar una escuela de padres global dirigida a todas las familias del centro educativo, pero lo más efectivo sería que cada tutor o tutora organizara una específica, dirigida a las familias de su propio grupo clase de referencia: algunos de nosotros lo hemos hecho así en ciertas ocasiones, y hemos podido comprobar el buen nivel de colaboración y de complicidad que se genera entre las familias y el profesorado (y más todavía si esta actividad se lleva a cabo durante varios cursos seguidos, por parte del mismo docente con el mismo grupo de padres).

–*Cafés tertulia*. Se pueden considerar una variante de las escuelas de padres. Es una actividad en la que el centro educativo oferta a las familias varias sesiones concretas de formación, con un ambiente distendido y sin un compromiso de asistir a todas las sesiones. Es conveniente que los padres se inscriban previamente a las sesiones concretas en las que van a participar, para prever el aforo (¡y el número de cafés o pastas a preparar!).

–*Colaboraciones puntuales de los padres en actividades de aula*. Al igual que hacemos con otro tipo de actividades en las aulas, podemos invitar a las familias para que colaboren entrando en clase y realizando alguna actividad relacionada con el Programa “AULAS FELICES”: contar cuentos, preparar dramatizaciones, salidas y excursiones, talleres, charlas impartidas por padres, preparación de fiestas (Navidad, Carnaval,…), etc.

–Contar con los órganos en los que están representadas las familias del alumnado. Nos estamos refiriendo a los *Consejos Escolares* y a las *Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos*, que pueden jugar un importante papel, no solo para conocer el Programa que estamos trabajando en las aulas, sino para apoyarlo mediante actividades complementarias y extraescolares planificadas conjuntamente con el profesorado.

–*Otras vías de comunicación*: podemos elaborar folletos informativos dirigidos a las familias, incluir estos temas en la revista escolar, publicar en la página web del centro informaciones sobre aspectos concretos que se estén trabajando, etc.

EPÍLOGO

En los capítulos 1 y 2, hicimos una exposición de los fundamentos del Programa "AULAS FELICES", a partir de las aportaciones de la Psicología Positiva y destacando muy especialmente las características de la felicidad, que es en el fondo la meta primera y última que pretendemos alcanzar con nuestros alumnos y con nosotros mismos. Como colofón de este libro, nos gustaría sintetizar cómo hemos intentado dar respuesta a dos de las cuestiones básicas que plantea la Psicología Positiva:

- Cómo se abordan en nuestro Programa los tres pilares de aquella –emociones, rasgos e instituciones positivas–.
- Cómo se trabajan los tres tipos de felicidad –vida placentera, vida comprometida y vida significativa–.

Emociones, rasgos e instituciones positivas

La idea que impregna toda nuestra obra es que la felicidad y el perfeccionamiento personal son dos procesos inseparables: para ser feliz es preciso desarrollar capacidades y fortalezas personales, que nos ayudarán a disfrutar de las cosas y a alcanzar equilibrio y satisfacción en nuestra vida. El bienestar no depende tanto de las cosas externas, sino de cómo las percibimos y las afrontamos. Creemos que una persona feliz es aquella que tiene un equilibrio interior, basado en el cultivo de sus fortalezas, que le permite ir por la vida sin depender en exceso de las circunstancias externas y que es capaz de gobernar su propio destino.

Mediante el Programa educativo que hemos descrito, es posible potenciar los tres pilares que, desde sus orígenes, ha establecido la Psicología Positiva como núcleo de su investigación:

- **Emociones positivas**: la atención plena y las fortalezas personales son los dos motores que nos permiten potenciar los placeres sensoriales y emocionales, haciéndonos más conscientes de ellos e incrementándolos. Y todo ello desde una triple vertiente: rememorando lo positivo del *pasado*, intensificando y prolongando el disfrute de la experiencia *presente*, y anticipando el *futuro* con ilusión. Hemos descrito técnicas y ejercicios concretos dirigidos a potenciar las emociones positivas a partir de la atención plena –vivir conscientemente el presente, el "saboreo", aprender a "fluir",…–. Pero además, el cultivo de rasgos estables de personalidad –las fortalezas personales– es una fuente inagotable de experiencias positivas, derivadas de poner en juego todos los aspectos que conllevan las 24 fortalezas del Programa, como la Creatividad, la Vitalidad, el Amor, el Sentido de la justicia, la Capacidad de perdonar, la Gratitud, el Sentido del humor, etc.

- **Rasgos positivos**: ya hemos hecho referencia a las 24 fortalezas personales, que constituyen un conjunto de rasgos de personalidad cuyo desarrollo es deseable porque nos ayudan a potenciar la felicidad. El cultivo de tales fortalezas nos lleva, no solo a obtener más bienestar de las emociones positivas puntuales, sino también a configurar una personalidad equilibrada, con sólidos cimientos en los que fundamentar nuestra vida. De este modo seremos capaces de experimentar una felicidad duradera, es decir, una sensación más o menos estable y permanente de que nuestra vida tiene una base sólida y que merece la pena ser vivida.

- **Instituciones positivas**: fundamentalmente, hemos hecho referencia a dos de ellas, la escuela y la familia. Hemos destacado el papel esencial de los centros educativos, subrayando la importancia de propiciar cambios de actitud en el profesorado, así como en la metodología y la organización escolar (ver capítulo 8), y potenciar el trabajo colaborativo entre el profesorado, de modo que podamos crear entornos de aprendizaje donde el bienestar impregne la vida diaria. Las familias, a las que nos hemos referido en el capítulo 11, son el otro elemento indispensable, destacando el hecho de que es preciso un trabajo coordinado y conjunto entre aquellas y el profesorado, para establecer pautas de actuación comunes que promuevan el bienestar y el aprendizaje desde una perspectiva positiva.

Los tres tipos de felicidad

Estos tres tipos de felicidad que ya describimos en el capítulo 1 –la vida “placentera”, “comprometida” y “significativa”, respectivamente– guardan estrecha relación con los tres pilares que son objeto de estudio de la Psicología Positiva. La *vida placentera* está basada en el cultivo de las emociones, y la *vida comprometida* se vincula con los rasgos o fortalezas personales, constituyendo así un segundo nivel en el crecimiento personal de un individuo. Un paso más allá consiste en alcanzar una *vida significativa*, consistente en disponer de motivaciones profundas que den sentido a nuestra vida y nos permitan hacer planes y sentirnos realizados al ponerlos en acción. A estos tres aspectos de la felicidad hay que añadir, siguiendo el modelo PERMA de Seligman (2011), las relaciones y los logros, como otros dos factores importantes que contribuyen a nuestro bienestar.

Como ya hemos señalado, nuestro Programa ofrece diversas estrategias y actividades que permiten potenciar emociones positivas y rasgos positivos, posibilitando el desarrollo de la vida placentera y comprometida. El elemento clave, a nuestro entender, lo constituyen las fortalezas personales, cultivadas conjuntamente con la atención plena: tales fortalezas nos ayudan a potenciar emociones positivas y gratificaciones, pero también nos facilitan encontrar sentido en la vida. Por ejemplo, fortalezas como el Amor, la Amabilidad, el Sentido de la justicia, la Apreciación de la belleza y la excelencia, etc., pueden convertirse en ideales que den sentido a nuestra existencia y en torno a los que edifiquemos nuestros planes de acción en la vida. Hay que destacar especialmente la fortaleza nº 24 –Espiritualidad, sentido religioso, fe o sentido en la vida–, que nosotros hemos calificado como la “fortaleza trascendente” entre todas las fortalezas, pues nos parece la más claramente vinculada a una “vida significativa”.

Hasta aquí han llegado nuestras reflexiones y propuestas sobre cómo potenciar la felicidad en las aulas. Ahora toca pasar a la acción. Alumnos, profesores y familias: todos deseamos el bienestar, aunque a menudo este objetivo se nos haga esquivo y difícil de alcanzar. La Psicología Positiva nos ofrece fundamentos y sugerencias para lograrlo. Es hora de poner estos conocimientos en acción, en las escuelas, los institutos y la vida familiar. No esperemos más: la felicidad puede hallarse en cada momento, a cada paso, en el aquí y el ahora.

REFERENCIAS A ACTIVIDADES VALIDADAS EXPERIMENTALMENTE

Las siguientes actividades son adaptaciones que hemos realizado a partir de ejercicios diseñados por otros autores, y que queremos destacar especialmente por haber sido validadas experimentalmente en diversas investigaciones. Esta validación se ha realizado generalmente con personas adultas, pero nos aporta cierta confianza acerca de su posible eficacia para promover el desarrollo de la atención plena, las fortalezas personales y condiciones de bienestar y felicidad en las aulas. Junto al título de cada actividad, se reseña la fuente donde se pueden consultar las investigaciones que avalan a cada ejercicio.

Atención plena: *Traer al presente el placer del pasado y del futuro* (Lyubomirsky (2008); *Saborear* (Bryant y Veroff, 2006).

Vitalidad: *Saboreando las alegrías de la vida* y *Activando cuerpo y mente* (Lyubomirsky, 2008).

Amor: *Meditación de la bondad amorosa* (Lutz y otros, 2008; Fredrickson y otros, 2008; Fredrickson, 2009; Jacobs y otros, 2011).

Amabilidad: *Practicando la amabilidad* (Lyubomirsky, 2008).

Capacidad de perdonar: *REACE* (Seligman, 2002, y Worthington, 2003), *Apreciar ser perdonado* (ejercicio desarrollado por Lyubomirsky, 2008: 198-199, que a su vez lo ha adaptado de otro ideado por M. Seligman y T. Steen), y *Mi carta de perdón* (Lyubomirsky, 2008).

Gratitud: *Diario de gratitud* (Lyubomirsky, 2008; validación con adolescentes: Bono y Jeffrey, 2009), y *Cartas y visitas de gratitud* (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005; Lyubomirsky, 2008).

Esperanza: *Las tres cosas buenas* (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005), *ACCRR* (Seligman, 2002; Gillham y Reivich, 1999), *Diario de emociones positivas* (Hervás, Sánchez y Vázquez, (2008), *¡Lo voy a conseguir!* (inspirado en dos ejercicios de Lyubomirsky, 2008, 188-193: "El diario del mejor yo posible", y "Diarios de objetivos primarios y secundarios"), y *No hay mal que por bien no venga (I)* (inspirado en Lyubomirsky, 2008, 190-191: "Ver el lado positivo del trauma mediante la escritura o la conversación").

El desarrollo de Fortalezas Personales (3): Planes personalizados: *Usar las fortalezas características de un modo diferente* (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005; Peterson, 2006).

AUTORÍA DE LAS ACTIVIDADES

Se detallan a continuación las actividades elaboradas o adaptadas por cada uno de los autores de este Programa.

Ricardo Arguís Rey:

Atención plena: Respirando al comienzo de la clase; Una piedra en el fondo del lago; La media sonrisa; Crea y utiliza un haiku para vivir más despierto; Un motivo para ser feliz; Respirando con versos o palabras clave; He llegado; Hacia la paz interior; Observando mis emociones; Saborear.

Creatividad: El taller de los inventos; Inventando juegos y deportes; Talleres, Jornadas o Rincones de la Creatividad; Publicidad y contrapublicidad.

Apertura mental: Experimentos científicos; Cambiando nuestra perspectiva; Debates con intercambio de roles.

Perspectiva: Consejos sabios; El viajero del futuro.

Perseverancia: Ejemplos de perseverancia; Proponerse objetivos, disfrutando del camino y de la meta; Mimando a nuestras plantas; Cargos y responsabilidades en el aula; ¿En qué puedo perseverar?; Un pequeño esfuerzo nos hace mejores; Aprendo a planificar mi trabajo; Potenciando la perseverancia en casos especiales.

Integridad: ¿Verdad o mentira?; Cuentos y dramatizaciones sobre la sinceridad; Refranes sobre la verdad y la mentira; Razones para decir la verdad; No he sido sincero cuando...; Aparentando lo que uno no es; La honestidad en nuestra sociedad; Taller de análisis de la comunicación.

Vitalidad: Qué hacer cuando nos sentimos desanimados; Investigando sobre nuestros hábitos de salud; Ejemplos de vitalidad; Saboreando las alegrías de la vida; ¿Qué actividades de mi vida me entusiasman?; Activando cuerpo y mente.

Amor: Cuentos de amor; Mi círculo de personas queridas; Refranes y frases célebres sobre el amor; Una red que me hace sentir bien; Un mundo con amor; Meditación de la bondad amorosa; Amor comprensivo; Amor compasivo; Ecuanimidad; Los variados rostros del amor.

Amabilidad: Tutoría entre iguales; Practicando la amabilidad; Y los animales, ¿qué?; Padrinos y madrinas de acogida; Enseñamos a los más pequeños; Regalando alegría; Simpatía en acción; Imágenes de la amabilidad.

Ciudadanía: Aprendizaje cooperativo; Una familia más unida; Ciudadanos responsables; Educación vial; Las normas de clase; Un buen amigo; Aceptando a todos; ¡Seamos civilizados!

Sentido de la justicia: El león y el ratón; Acoger a todos y ser justos en los juegos; Páginas Amarillas; El juego de las etiquetas; Las tareas de la casa; Ejemplos de justicia social; El puzzle y la deuda externa; Comercio justo, consumo responsable; Por qué emigran las personas; Los Derechos Humanos.

Capacidad de perdonar: Lo que no quieras para ti…; Apreciar ser perdonado; REACE; ¿Rencor o perdón?

Autocontrol: ¡Paciencia!; Hábitos de autonomía personal; Liberarse de la ira; Autocontrol de nuestros hábitos de salud; La virtud: el justo medio entre dos extremos; Un "secuestro emocional"; ¿Qué necesito autocontrolar mejor?; ¡Puedo liberarme de mis cadenas y ser yo mismo!

Apreciación de la belleza: Un rostro bello; Pequeñas cosas que nos alegran la vida; Hago bien mis trabajos y disfruto con ellos; Belleza oculta; Admiramos a una persona buena; Observar la belleza utilizando la atención plena; Las cuatro estaciones; Mejorar la estética del aula; Escuchando música con el corazón y la mente; Científicos admirables.

Gratitud: Agradeciendo nuestros alimentos; Diario de gratitud; Cartas y visitas de gratitud; ¡Gracias, naturaleza!; Por favor… ¡Gracias!; Mural de agradecimientos; Poemas de gratitud; Debo mi éxito a…

Esperanza: Cuentos con esperanza; Las tres cosas buenas; ACCRR; No hay mal que por bien no venga (I); No hay mal que por bien no venga (II); Diario de emociones positivas; ¡Lo voy a conseguir!; ¿Dificultades o desafíos?

Sentido del humor: Caras divertidas; Mandaranas y liminis; Cuentos con humor; Cuentos animados; Chistes; Analizar y crear cómics y sketches de humor; La risa es contagiosa; Encontrar el lado divertido; El humor en la literatura, la música y las artes escénicas (teatro, cine y televisión); Diversiones sanas y responsables.

Espiritualidad: ¿Qué es, para mí, la felicidad?; Nuestros héroes favoritos; Las tres preguntas; ¿Para qué…?; Textos célebres sobre la felicidad o el sentido de la vida; Profesiones y sentido en la vida; Ideas erróneas acerca de la felicidad; ¿Qué actividades que hago dan sentido a mi vida?; Las adversidades y el sentido en la vida; Los tres tipos de felicidad; Religiones y sentido en la vida.

Silvia Hernández Paniello:

Atención plena: Mis manos (I): la caricia; Mis manos (II): el nido; Mis manos (III): el jabón.
Creatividad: Disfraces; La forma de las nubes; Imagina que este pañuelo es…; Palabras encadenadas; Improvisación teatral; Circuitos; Cuentos.
Apertura mental: La otra historia de Caperucita; Cuadros; ¿Qué comprarías?; ¿Qué ocurrirá?; El elefante y los ciegos; Percepciones.
Perspectiva: Alumnos mediadores; Alumnos ayudantes; ¿Qué harías tú?; El Consejo de Sabios opina…
Valentía: ¿Me das la mano?; Dalí y los miedos; Los ciegos; ¡Corre, corre, que te freno!; ¡Silencio, se rueda!; La noche de las ánimas.
Perseverancia: Mi mascota; ¡Saltaré más alto!
Inteligencia social: ¡Qué caras!; ¿Qué sientes tú?; ¿Como reacciono yo? ¿Y tú?; La empatía; La chica invisible; Yo soy alguien muy especial; ¡Muchas gracias!... ¡De nada!; ¿Qué libro elegimos?
Liderazgo: Protagonistas; Follow the leader!; ¿Qué propones tú?; Personajes con liderazgo; ¿A dónde vamos de excursión?
Capacidad de perdonar: Me doy un tiempo.
Modestia: Modestia es…; Soy hábil en…, pero me cuesta…; Soy un supercientífico, una superactriz,…; Modestia aparte; Así fue como pasó; Las palabras adecuadas; El ejemplo de “la Roja”.
Prudencia: Dramatizaciones sobre la prudencia; Competiciones deportivas; ¡Tiene su riesgo!; Trasplante de corazón; La primera vez; Cine y conductas de riesgo; Peatón y conductor prudente!; ¡Ponte el casco!; ¡Muérdete la lengua!
Autocontrol: ¡Contrólate!; Me autocontrolo en juegos de movimiento; Contar hasta 10.
Apreciación de la belleza: La belleza en el deporte; ¡Qué bella esta frase!; El museo de mi clase.
Gratitud: ¡Gracias, mamá! ¡Gracias, papá!; ¡Gracias a mis maestros!; Cambio mis pensamientos.
Esperanza: De mayor seré…; La lechera, ¿era una soñadora?; Si me esfuerzo, las cosas me salen… bien o muy bien; ¡Yo puedo!, ¡Qué más da!, ¡Imposible!
Sentido del humor: El mimo; Me ocurrió… ¿un drama o algo gracioso?; Mi abuelo me lo contó…, y me reí; El teléfono roto; Los payasos; Sonría, por favor.
Espiritualidad: ¿Quiénes somos?, ¿de dónde venimos?, ¿a dónde vamos?; ¡Estoy aquí!: mi familia es…, mis amigos son…, mi pueblo es…; Mis fortalezas, al servicio de los demás.

María del Mar Salvador Monge y Ana Pilar Bolsas Valero:

Creatividad: ¡A inventar!; ¿Qué me pongo?; Los disparates; Superescultura; Somos…
Apertura mental: Me gusta porque… y porque…; Un mikado especial; Problema viajero; Rincones de opinión; Taller de ideas sinónimas; Proyectos de trabajo; Me conecto a…
Perspectiva: Y no pasa nada; ¿Me ayudas?; ¿En qué rincón está la solución?; Descubrir una solución adecuada; Decoramos con buenos consejos; Te aconsejo que…; Alegría para vivir; Buenos consejos.
Valentía: No lo sé; Elijo lo que me gusta; La semana de los valientes; Argumentamos; Defiendo mi postura; No puedo; Sé lo que diré; Cuestiono mis pensamientos; ¡Voy a ser valiente!
Perseverancia: ¡Conseguido!; ¡Lo logré!; Mi meta a conseguir es…; La perseverancia: actitud imprescindible para alcanzar mis metas.
Integridad: Sé decir la verdad; ¿Cómo te sientes?; Los tres filtros; ¿Soy una persona íntegra?
Vitalidad: ¿Qué escojo ahora?; Belleza para vivir; Trabajar la sonrisa o Empiezo un nuevo día.
Amor: ¿Cómo puedo decirlo?; Cada día me siento mejor; ¿Bailamos?; Somos estupendos; Soy único.
Amabilidad: Mensajes SOS; Sonríe, por favor; Apadrinamiento; Mercadillo solidario.
Inteligencia social: Yo sé. Yo puedo; Somos periodistas; ¿Cuál es mi emoción ahora?; Me duele; Ahora me siento…; Mensajes positivos.
Ciudadanía: Hago más mío mi entorno; Ayudo en mi barrio; Todos participamos; Recuperar la vegetación de la zona; Maratón de cuentos; El mensaje roto; Tú y yo.
Sentido de la justicia: Concurso anónimo de poesía; De qué vivir y por qué vivir; Declaración de intenciones.
Liderazgo: Somos actores; Hoy soy el súper; Museo de esculturas; Soy un superdelegado; Un cuentacuentos muy especial; Os invitamos a…
Capacidad de perdonar: Perdonar a todos, sin excepciones; Otra oportunidad; Mi carta de perdón; Planetas y estrellas; Perdón – Te perdono; Mis dos razones; Imaginar el perdón.
Modestia: Las gafas de colores; ¡Tengo que intentarlo!; La semana olímpica; La ratita presumida; Jugamos con cajas; Todos somos geniales; ¡Viva el circo!; El amigo invisible; ¡Viva la modestia!
Prudencia: ¿Rojo o verde?; ¿Qué debo hacer?; ¡Trato hecho, jamás deshecho!; Adivina, adivinanza…; Puedo hacerlo mejor; Puedo expresarlo mejor; Un día cualquiera.
Autocontrol: ¡Tengo que esperar!; Cada cosa a su tiempo; Necesito mejorar.
Gratitud: Me siento agradecido…; Cuento: “¿Cuándo siento gratitud?”; ¡Seamos educados!
Esperanza: Sol y nubes; Rincón de los deseos.

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestra más profunda gratitud a las siguientes personas, todas ellas compañeras y amigas nuestras, además de excelentes profesionales de la educación, que nos han aportado ideas y brindado generosamente diversas actividades o documentos que hemos incluido en este trabajo:

A Carolina Alonso Bartolomé y Teresa Modrego González, por los siguientes ejercicios de atención plena: *Saboreando una galleta, Disfrutar de un día de primavera* y *Observando una obra de arte.*

A Concepción Breto Guallar, Guadalupe Corraliza Hoyas, Pilar Gracia Ereza y Maria Jesús Tallón Medrano, por el documento de los Anexos *"Aprendizaje Cooperativo"*.

A Pilar Garcés Romero y Pilar Rebenaque Falcón, por su contribución en la mayoría de las ideas del documento de los Anexos *"Trabajo por tareas"*.

Asimismo, queremos hacer constar nuestro sincero agradecimiento a Carmelo Vázquez Valverde, Catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, por sus acertados consejos y el amable apoyo que nos ha prestado durante la realización de este trabajo.

Finalmente, deseamos dar las gracias al *Centro de Profesores y Recursos "Juan de Lanuza"* de Zaragoza, por habernos permitido constituirnos como Grupo de Trabajo integrado dentro de su Plan de Formación, y por su permanente respaldo y acompañamiento a lo largo de todo el proceso de elaboración de este Programa.

NOTAS FINALES

1. Aunque tomamos como punto de partida el modelo de bienestar postulado por Seligman (2002 y 2011), nuestro modelo difiere parcialmente del suyo en varios aspectos. En primer lugar, tras revisar su formulación original en "*La auténtica felicidad*", publicada en 2002, así como algunas aportaciones posteriores (v.g., Seligman, Parks y Steen, 2004), creemos que Seligman no definió con minuciosidad los componentes de su primera versión, particularmente, en lo que respecta a la "vida placentera" y la "vida significativa". Posteriormente, ha aclarado algunos aspectos en su reciente reformulación del modelo (Seligman, 2011) pero, aún así, se echan de menos precisiones en sus conceptos, así como ejemplos aclaratorios. Nuestros tres puntos básicos de discrepancia con Seligman son los siguientes:

   a) Seligman rechaza radicalmente el término "felicidad" ("happiness"), por considerar que su uso popular le ha hecho perder concreción y, además, está asociado a uno solo de los elementos del bienestar: las emociones positivas. Por tanto, prefiere usar el término "bienestar" ("well-being"), concepto que engloba los cinco elementos constitutivos de su modelo PERMA. Nosotros utilizamos indistintamente "bienestar" y "felicidad", aunque preferimos este último término: es más natural en nuestro lenguaje coloquial y no encontramos ningún problema en utilizarlo, siempre que definamos adecuadamente a qué nos referimos con "felicidad" y cuáles son sus elementos constitutivos. En este sentido, nuestra acepción de "felicidad" se corresponde con los cinco elementos del modelo PERMA. No rechazamos, como hace Seligman, el uso científico de la palabra "felicidad". Tal vez en Estados Unidos exista actualmente una excesiva proliferación de movimientos promotores de la felicidad, muy a menudo carentes de una buena fundamentación científica, así como una desvirtuación de la palabra "happiness", y sea comprensible la postura de Seligman, teniendo en cuenta su contexto social y lingüístico. Por otra parte, en nuestro idioma español, nos parece que la palabra "bienestar" puede malinterpretarse a menudo y asociarse únicamente a aspectos materiales.

   b) El modelo PERMA no distingue claramente entre bienestar originado exterior e interiormente, una diferenciación que nos parece sumamente imprescindible. Creemos que un buen modelo de felicidad tiene que poner de relieve qué es lo que diferencia el bienestar que "nos es dado", de aquello otro que nosotros conseguimos por nuestro esfuerzo personal y nuestra actividad intencional. Allí es donde radica la clave de la auténtica felicidad, fundamentada en cómo percibimos e interpretamos los fenómenos, y cómo actuamos poniendo en juego nuestras fortalezas personales.

      Seligman encasilla todo tipo de emociones dentro del primer escalón del bienestar (la "vida placentera"), sin diferenciar si tienen su origen dentro o fuera de la persona y si exigen o no una actividad intencional. Nosotros realizamos una diferenciación, situando en el primer nivel ("vida placentera") únicamente aquellas emociones

que tienen un origen predominantemente externo a nuestro “Yo”; se trataría de aquellas emociones mediatizadas por factores genéticos y/o ambientales, y que, por tanto, no se hallan directamente bajo nuestro control. Por otra parte, colocamos en el escalón superior inmediato (“vida comprometida”) las emociones en las que nuestra actividad interior deliberada juega un papel destacado.

c) Seligman identifica la “vida comprometida” con las experiencias de “flujo”, caracterizadas según Mihaly Csikszentmihalyi como estados en los que las personas se hallan plenamente involucradas en la actividad que están realizando, siendo acciones sumamente gratificantes incluso aunque puedan exigir un esfuerzo considerable. Las experiencias de flujo conllevan una serie de características muy concretas que ya definimos en el capítulo 3 de este libro. Nosotros tenemos un concepto más amplio de la “vida comprometida”, que integra emociones positivas derivadas de nuestra actividad interior, en las que ponemos en acción nuestras fortalezas personales, y que en algunos casos –pero no siempre ni necesariamente– nos hacen “fluir”.

2. Para conocer más a fondo las características de este programa y un avance de los resultados obtenidos, pueden consultarse las siguientes páginas web (informaciones obtenidas el 1 de noviembre de 2012):

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=53
http://www.positivepsych.org/ppp_website/wssdppp.html
http://www.delcotimes.com/articles/2009/03/01/opinion/doc49aa06a015ee1571844352.txt

3. Información obtenida el 1 de noviembre de 2012 en la página web: http://www.ggs.vic.edu.au/

4. Para conocer este programa, recomendamos visitar su página web: http://www.bounceback.com.au/bounce-back (información obtenida el 1 de noviembre de 2012).

5. Una descripción más detallada de este programa puede encontrarse en la siguiente página web (información obtenida el 1 de noviembre de 2012):
http://positivepsychologynews.com/news/denise-quinlan/2010040810507

6. Puede obtenerse más información acerca de estos Congresos en la siguiente dirección: http://www.ippanetwork.org/

7. Algunos ejemplos de estas redes en Internet pueden encontrarse en las siguientes direcciones:
http://www.mindfuleducation.org/
http://www.mindfuled.org/

8. Algunas obras básicas para poder iniciarse en la práctica de la atención plena son las siguientes:

Kabat–Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.* Barcelona: Kairós (2003).
Kaiser Greenland, Susan (2010): *The Mindful Child*. New York: Free Press.
Lavilla, M., Molina, D. y López, B.: (2008): *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora.* Barcelona: Paidós.
Nhat Hanh, Thich (1990): *Momento presente, momento maravilloso. Versos para no olvidarse de vivir*. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma (2003).
Nhat Hanh, Thich (1991): *Hacia la paz interior*. Barcelona: Plaza&Janés (2002).
Nhat Hanh, Thich (1992): *Sintiendo la paz. El arte de vivir conscientemente.* Barcelona: Oniro (1999).
Nhat Hanh, Thich (1993): *El florecer del loto. Ejercicios de meditación para la transformación interior*. Madrid: EDAF (1999).
Nhat Hanh, Thich (1996): *El largo camino lleva a la alegría.* Barcelona: Oniro (2004).
Nhat Hanh, Thich (2001): *Un guijarro en el bolsillo.* Barcelona: Oniro (2003).
Nhat Hanh, Thich (2003): *Cómo lograr el milagro de vivir despierto.* Madrid: Ediciones Jaguar.
Simón, Vicente (2011): *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

Otro libro interesante es el siguiente: De Pagès Bergés, Eugènia y Reñé Teulé, Alba (2008): *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula.* Barcelona: Graó. Está dirigido fundamentalmente a los docentes, como un conjunto de estrategias de desarrollo personal para controlar el estrés, aunque dedica algunos apartados a aplicar estas técnicas con el alumnado.

9. Definición obtenida el 1 de noviembre de 2012 en la página web: http://www.viacharacter.org/Portals/0/SampleReport.pdf

10. Originalmente, el modelo se denominó ABCDE, un acrónimo cuyas letras corresponden con las iniciales de los cinco elementos centrales del modelo en inglés: *Adversity, Believes, Consequences, Dispute, Effects.*

BIBLIOGRAFÍA

Abad, M. y Benito, M. L. (coord.) (2006): *Cómo enseñar junt@s a alumnos diferentes: aprendizaje cooperativo.* Zaragoza: Egido.

Ben–Shahar, Tal (2007): *Ganar felicidad.* Barcelona: RBA (2008).

Bisquerra, Rafael (1989): *Métodos de investigación educativa. Guía práctica.* Barcelona: CEAC.

Bisquerra, Rafael (coord.) (2006): *Educación emocional y bienestar.* Madrid: Wolters Kluwer.

Bonals, J. (2000): *El trabajo en pequeños grupos en el aula*. Barcelona: Graó.

Bono, G. y Jeffrey, F. (2009): Gratitude in School. Benefits to Students and Schools. En R. Gilman, S. Huebner y M. J. Furlong (eds.): *Handbook of Positive Psychology in Schools.* New York: Routledge, 463–476.

Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003): The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, (4), 822–848.

Bryant, F. B. y Veroff, J. (2006): *Savoring: A new model of positive experience.* Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Calvo Fernández, J. R. y otros (2000): *El constructivismo en la práctica.* Barcelona: Graó.

Carbonell, J. (2001): *La aventura de innovar. El cambio en la escuela.* Madrid: Morata.

Carvajal, F. y Ramos, J. (1999): *¿Enseñar o aprender a escribir y leer?* (2 vols.). Sevilla: MCEP.

Casablancas Domingo, Benet (2000): *El humor en la música: broma, parodia e ironía*. Zaragoza: Edition Reichenberger.

Cebolla i Martí, Ausiàs y Miró Barrachina, María Teresa (2008): Efectos de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena: una aproximación cualitativa. *Apuntes de Psicología,* 26 (2), 257–268.

Conoley, C. W. y Conoley, J. C. (2009): Positive Psychology for Educators. En R. Gilman, S. Huebner y M. J. Furlong (eds.): *Handbook of Positive Psychology in Schools.* New York: Routledge, 463–476.

Crary, Elizabeth (1998): *Crecer sin peleas. Cómo enseñar a los niños a resolver conflictos con inteligencia emocional.* Barcelona: RBA.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1990): *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad.* Barcelona: Kairós (2008).

Csikszentmihalyi, Mihaly (1993): *El Yo evolutivo. Una psicología para un mundo globalizado.* Barcelona: Kairós (2008).

Cuadrado, M. y Pascual, V. (coords.) (2007): *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer.

Dalai Lama (2000): *El arte de vivir en el nuevo milenio.* Barcelona: Grijalbo.

De Pagès Bergés, Eugènia y Reñé Teulé, Alba (2008): *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula.* Barcelona: Graó.

Díez de Ulzurrun, A. (coord.) (1999–2000): *El aprendizaje de la lectoescritura desde una perspectiva constructivista* (2 vols.). Barcelona: Graó.

Díez Vegas, C. y otros (1999): *La interacción en el inicio de la lectoescritura.* Madrid: M.E.C./ C.I.D.E.

Domènech Francesch, Joan (2009): *Elogio de la educación lenta.* Barcelona: Graó.

Extremera Pacheco, Natalio y Fernández–Berrocal, Pablo (2009): Inteligencia emocional, afecto positivo y felicidad. En E. G. Fernández–Abascal (coord.): *Emociones positivas.* Madrid: Pirámide, 229–246.

Fabra, M. L. (1992): *Técnicas de grupo para la cooperación.* Barcelona, CEAC.

Fernández, I., Villaoslada, E. y Funes, S. (2002): *Conflicto en el centro escolar. El modelo de alumno ayudante como estrategia de intervención educativa.* Madrid: Los Libros de la Catarata.

Fierro, Alfredo (2009): La filosofía del buen vivir. En C. Vázquez y G. Hervás (coords.): *La ciencia del bienestar.* Madrid: Alianza Editorial, 255–277.

Fox Eades, Jennifer M. (2008): *Celebrating Strengths: Building Strengths–based Schools.* Coventry: CAPP Press.

Fox, Jenifer (2008): *Your child’s strengths: Discover them, develop them, use them.* New York: Viking.

Frankl, Viktor (1946): *El hombre en busca de sentido.* Barcelona: Herder (1991).

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. y Finkel, S. M. (2008): Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving–Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008 November, 95(5): 1045–1062.

Fredrickson, Barbara (2009): *Positivity*. New York: Crown Publishers.

García Larrauri, Begoña (dir.) (2010): *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido. Todo rueda mejor si se engrasa con humor.* Madrid: Pirámide.

Gardner, Howard (1983): *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica.* Barcelona: Paidós (1995).

Gardner, Howard (1991): *La mente no escolarizada: Cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas.* Barcelona: Paidós (2002).

Gardner, Howard (2001): *La inteligencia reformulada.* Barcelona: Paidós.

Gillham, J. E. y Reivich, K. J. (1999): Prevention of depressive symptoms in school children: A research update. *Psychological Science,* 10, 461–462.

Gilman, R., Huebner, S. y Furlong, M. J. (eds.) (2009): *Handbook of Positive Psychology in Schools.* New York: Routledge.

Gilpin, Jennifer M. (2008): Teaching Happiness: The Role of Positive Psychology in the Classroom. *Pell Scholars Honors Theses,* Salve Regina University. (Disponible en http://escholar.salve.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=pell_theses. Información obtenida el 1 de noviembre de 2012).

Goleman, Daniel (1995): *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós (1997).

Goleman, Daniel (2006): *Inteligencia social.* Barcelona: Kairós.

Gordon, Gary (2006): *Building Engaged Schools. Getting the Most Out of America's Classrooms*. New York: Gallup Press.

Guba, Egon G. (comp.) (1990): *The Paradigm Dialog.* Newbury Park, California: Sage (2ª ed., 1991).

Guba, Egon G. y Lincoln, Yvonna S. (1994): Competing paradigms in qualitative research. En N. K. Denzin e Y. S. Lincoln (eds.): *Handbook of Qualitative Research.* Thousand Oaks, California: Sage, 105–117.

Güell, M. y Muñoz, J. (coords.) (2003): *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria.* Barcelona: Praxis.

Hernández, Fernando (1988): La globalización mediante proyectos de trabajo. *Cuadernos de Pedagogía*, 185, 12–14.
Hernández, Fernando (1992): A vueltas con la globalización. *Cuadernos de Pedagogía*, 202, 64–66.
Hernández, Fernando y Ventura, Montserrat (1992): *La organización del currículo por proyectos de trabajo*. Barcelona: Graó/ICE.
Hervás, G., Sánchez, A. y Vázquez, C. (2008): Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez, y G. Hervás (eds.): *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 41–74.
Holt, Maurice (2002): It's Time to Start the Slow School Movement. (Disponible en http://www.bluegum.act.edu.au/links/Maurice_Holt_Slow_Schools.pdf. Información obtenida el 1 de noviembre de 2012).
International Positive Psychology Association (2012): Definición de "Psicología Positiva", obtenida el 1 de noviembre de 2012 en la página web: http://www.ippanetwork.org
Izcue, Javier y Aranguren, Ignacio (2009): *Primera vez. Suite ADSLescente*. Pamplona: Gobierno de Navarra, Departamento de Educación.
Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E .H., Wolkowitz, O. W., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Aichele, S. R., Sahdra, B. K., MacLean, K. A., King, B. G., Shaver, P. R., Rosenberg, E. L., Ferrer, E., Wallace, B. A. y Saron, C. D. (2011): Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, Volume 36, Issue 5, June 2011, 664–681.
Jáuregui, Eduardo (2007): *El sentido del humor: manual de instrucciones*. Barcelona: RBA.
Johnson, D. W. (1999): *Aprender juntos y solos. Aprendizaje cooperativo, competitivo e individualista*. Buenos Aires: Aique.
Johnson, R. T., Johnson, D. W. y Holubec, E. J. (1999): *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Buenos Aires: Paidós.
Kabat–Zinn, J. (1990): *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós (2003).
Kabat–Zinn, J. (2005): *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós (2007).
Kaiser Greenland, Susan (2010): *The Mindful Child*. New York: Free Press.
Kam Chuen, Lam (1994): *Tai Chi, paso a paso*. Barcelona: RBA (2002).
Lavilla, M., Molina, D. y López, B.: (2008): *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.
Lederach, John Paul (2000): *El abecé de la paz y los conflictos*. Madrid: La Catarata.
Linley, Alex (2008): *Average to A+. Realising Strengths in Yourself and Others*. Coventry: CAPP Press.
Linley, P. A., Stephen, J., Harrington, S. y Wood, A. M. (2006): Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, enero 2006, 1(1): 3–16.
López Cassà, Elia (coord.) (2003). *Educación emocional. Programa para 3–6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.
López, F., Carpintero, E., Del Campo, A., Soriano, S. y Lázaro, S. (2008): Programa de promoción del desarrollo personal y social: la prevención del malestar y la violencia. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.): *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 263–282.

Lutz, A., Brefczynski–Lewis, J., Johnstone, T. y Davidson, R. J. (2008): Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS ONE* 3(3): e1897.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K, M. y Schkade, D. (2005): Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology,* vol. 9, nº. 2, 111–131.

Lyubomirsky, Sonja (2008): *La ciencia de la felicidad.* Barcelona: Urano.

Marina, José Antonio (2009): Educación del carácter, núcleo de la personalidad. *Cuadernos de Pedagogía*, 396, 12–15.

Martín, Elena y Moreno, Amparo (2007): *Competencia para aprender a aprender.* Madrid: Alianza Editorial (2009).

Marujo, Helena Águeda y Neto, Luis Miguel (2008): Programa VIP: hacia una Psicología Positiva aplicada. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.): *Psicología positiva aplicada.* Bilbao: Desclée de Brouwer, 311–336.

Maruny, L., Ministral, M. y Miralles, M. (1995): *Escribir y Leer. Materiales curriculares para la enseñanza y el aprendizaje del lenguaje escrito, de tres a ocho años* (3 vols.). Madrid: M.E.C. & Edelvives.

McGrath, H. y Noble, T. (2011): *Bounce Back! (Years K–2, 3&4, 5–8).* Pearson Longman: Sydney.

Nemirovsky, M. (1999): *Sobre la enseñanza del lenguaje escrito... y temas aledaños.* México: Paidós.

Nhat Hanh, Thich (1990): *Momento presente, momento maravilloso. Versos para no olvidarse de vivir.* Novelda (Alicante): Ediciones Dharma (2003).

Nhat Hanh, Thich (1991): *Hacia la paz interior.* Barcelona: Plaza&Janés (2002).

Nhat Hanh, Thich (1992): *Sintiendo la paz. El arte de vivir conscientemente.* Barcelona: Oniro (1999).

Nhat Hanh, Thich (1993): *El florecer del loto. Ejercicios de meditación para la transformación interior.* Madrid: EDAF (1999).

Nhat Hanh, Thich (1996): *El largo camino lleva a la alegría.* Barcelona: Oniro (2004).

Nhat Hanh, Thich (1997): *Enseñanzas sobre el amor.* Barcelona: Oniro (2001).

Nhat Hanh, Thich (2001): *Un guijarro en el bolsillo.* Barcelona: Oniro (2003).

Nhat Hanh, Thich (2003): *Cómo lograr el milagro de vivir despierto.* Madrid: Ediciones Jaguar.

Niemiec, Ryan M. (2012): Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing, 2*(1), 22–33. doi:10.5502/ijw.v2i1.2.

Niemiec, R. M., Rashid, T. y Spinella, M. (2012): Strong mindfulness: Integrating mindfulness and character strengths. *Journal of Mental Health Counseling, 34*(3), 240–253.

Palomera Martín, Raquel (2009): Educando para la felicidad. En E. G. Fernández–Abascal (coord.): *Emociones positivas.* Madrid: Pirámide, 247–274.

Park, N. y Peterson, Ch. (2008): The Cultivation of Character Strengths. En M. Ferrari y G. Potworowski (eds.): *Teaching for wisdom: Cross–cultural perspectives on fostering wisdom.* New York: Springer, 59–78.

Park, N. y Peterson, Ch. (2009a): Strengths of Character in Schools. En R. Gilman, S. Huebner y M. J. Furlong (eds.) (2009): *Handbook of Positive Psychology in Schools.* New York: Routledge, 65–77.

Park, N. y Peterson, Ch. (2009b): Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character,* 10 (4), 1–10.

Park, N., Peterson, Ch. y Seligman, M. E. P. (2004): Strengths of character and well–being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603–619.
Peterson, Christopher (2006): *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
Peterson, Ch. y Park, N. (2009): El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.): *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza, 181–207.
Peterson, Ch., Park, N. y Seligman, M. E. P. (2005): Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
Peterson, Ch. y Seligman, M. E. P. (2004): *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.
Pileggi, Suzann (2008): How Can Mindfulness Increase Health or Happiness? *Positive Psychology News Daily*, 27 de diciembre. (Disponible en http://positivepsychologynews.com/news/suzann–pileggi/200812271395. Información obtenida el 1 de noviembre de 2012).
Pomar, M. (2001): *El diálogo y la construcción compartida del saber*. Barcelona: Octaedro/EUB.
Proctor, Carmel y Fox Eades, Jennifer (2009): *Strengths Gym*. St. Peter Port, Guernsey: Positive Psychology Research Center.
Pujolàs, Pere (1999): *Atención a la diversidad y aprendizaje cooperativo en la educación obligatoria*. Archidona (Málaga): Aljibe.
Pujolàs, Pere (2008): *El aprendizaje cooperativo*. Barcelona: Graó.
Pujolàs, Pere y otros (2005): Monográfico de experiencias de aprendizaje cooperativo. *Cuadernos de Pedagogía*, abril, nº 345.
Rapisarda Arencibia, Javier (1988): *El sarantontón*. Las Palmas de Gran Canaria: Pérez Galdós.
Renom Plana, Agnès (coord.) (2008). *Educación emocional. Programa para la Educación Primaria*. Barcelona: Praxis.
Ricard, Matthieu (2005): *En defensa de la felicidad*. Barcelona: Urano.
Roca, Neus y otras (1995): *Escritura y necesidades educativas especiales. Teoría y práctica de un enfoque constructivista*. Madrid: Fundación Infancia y Aprendizaje.
Salgueiro, A. M. (1998): *Saber docente y práctica cotidiana*. Barcelona: Octaedro.
Seligman, Martin E. P. (2002): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B (2003).
Seligman, Martin E. P. (2011): *Flourish*: *A Visionary New Understanding of Happiness and Well–being*. New York: Free Press.
Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14.
Seligman, M. E. P., Parks, A. C. y Steen, T. (2004): A balanced psychology and a full life. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, 359, 1379–1381.
Seligman, M. E. P., Steen, T.A., Park, N. y Peterson, Ch. (2005): Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421.
Shantideva (S. VIII): *La práctica del bodisatva*. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma (2008).
Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R. y Santerre, C. (2002): Meditation and Positive Psychology. En C. R. Snyder y S. J. López (eds.): *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 632–645.
Shernoff, David J. y Csikszentmihalyi, Mihaly (2009): Flow in Schools. Cultivating Engaged Learners and Optimal Learning Environments. En R. Gilman, S. Huebner y M. J. Furlong (eds.): *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge, 131–146.

Schonert–Reichl, K. A. y Lawlor, M. S. (2010): The effects of a mindfulness–based education program on pre– and early adolescents’ well–being and social and emotional competence. *Mindfulness*.

Simón, Vicente (2007): Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia,* 17 (66/67), 5–30.

Simón, Vicente (2011): *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

Slavin, R. E. (1999): *Aprendizaje cooperativo: teoría, investigación y práctica.* Buenos Aires: Aique.

Solé, I. (1992): *Estrategias de lectura.* Barcelona: Graó.

Suzuki, Shunryu (1987): *Mente zen, mente de principiante*. Buenos Aires: Estaciones.

Tolle, Eckhart (2005): *Un nuevo mundo, ahora.* Barcelona: Grijalbo (2006).

Torrego, Juan Carlos (coord.) (2006): *Modelo integrado de mejora de la convivencia*. Barcelona: Graó.

Vallejo Pareja, M. A. (2006): Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92–99.

Vargas Villalobos, Laura y González–Torres, M.ª Carmen (2009): La revitalización de la Educación del Carácter en el ámbito psicoeducativo actual: Aportaciones desde las ciencias de la Prevención y la Psicología Positiva. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7 (3), 1379–1418 (nº 19).

Vázquez, C, y Hervás, G. (eds.) (2008): *Psicología positiva aplicada.* Bilbao: Desclée de Brouwer.

Vera Poseck, Beatriz (2008): *Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología.* Madrid: Calamar Ediciones.

Worthington, E. L. (2003). *Forgiving and reconciling.* Downers Grove (Illinois): InterVarsity Press.

Yeager, J. M., Fisher, S. W. y Shearon, D. N. (2011): *SMART Strengths. Building Character, Resilience and Relationships in Youth.* New York: Kravis Publishing.

ANEXOS

Los documentos anexos que figuran más abajo están disponibles en Internet y pueden descargarse como un archivo único desde esta dirección:

http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm

Relación de documentos incluidos en los Anexos:

–Aprendizaje cooperativo.
–Bibliografía básica sobre metodologías.
–Bibliografía de apoyo para Inteligencia social.
–Cuestionarios sociométricos.
–Desigualdades e injusticias en el mundo actual.
–Enfoques socioconstructivistas.
–La concentración en las tareas en casos especiales.
–Mille regretz (partitura).
–Mille regretz (PowerPoint).
–Proyectos de trabajo.
–Trabajo por tareas.