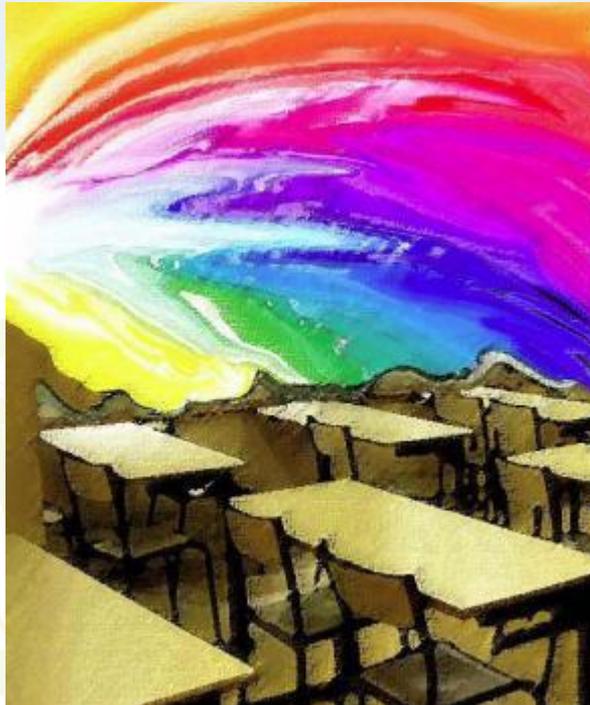




**BIENVENIDOS**

# Aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación



**Catalina Lizcano**

Programa de Psicología

Universidad del Rosario

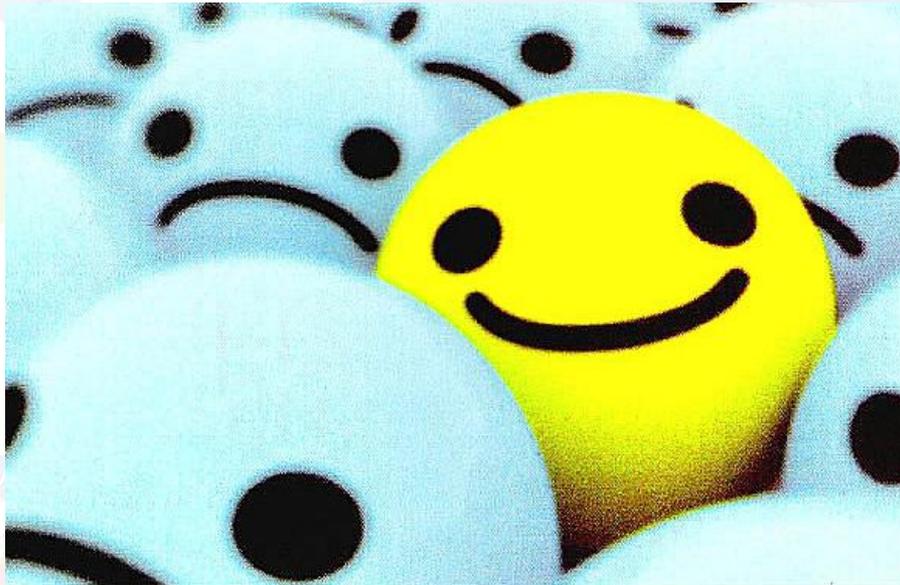
[elsa.lizcano@urosario.edu.co](mailto:elsa.lizcano@urosario.edu.co)

2012

“Por fin la psicología se pone seria para tratar del optimismo, la diversión y la felicidad”

Daniel Goleman

Autor de La inteligencia Emocional



# Psicología Positiva

- ¿Qué es la Psicología Positiva?
- ¿Paradigma dentro de la Psicología?
- Temas de interés

## Aulas Felices

- ¿Qué son las aulas felices?
- PP en la educación: Educación Positiva
- Descripción del Programa

Atención Plena

Fortalezas de Carácter

# ¿Qué es la Psicología Positiva?

Martin Seligman  
1998

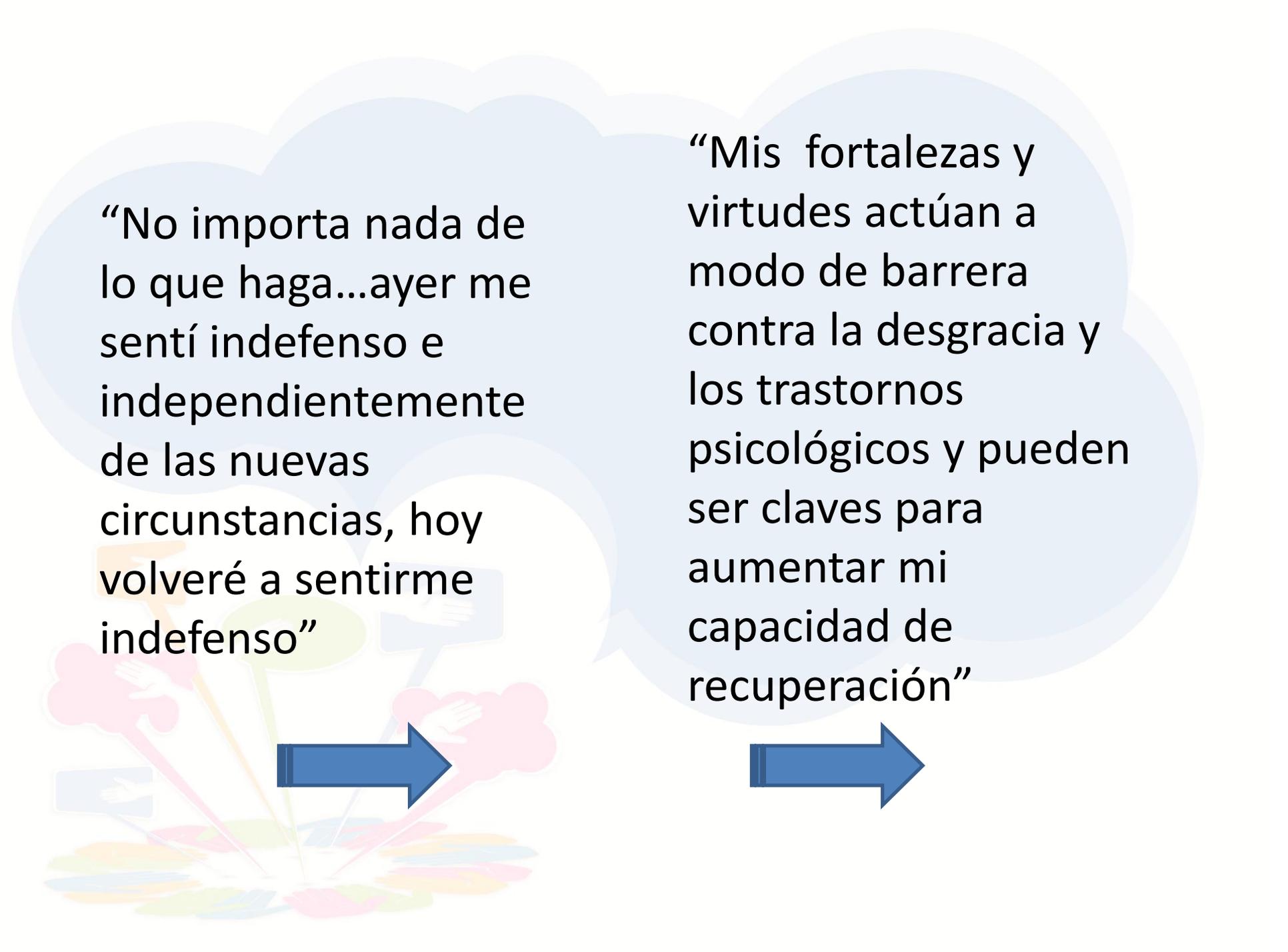
De la Indefensión  
Aprendida



A la Psicología  
Positiva



- A los 5 años, Nikki, le dice:
- Papá, ¿te acuerdas de antes de que cumpliera 5 años?
- Desde los 3 a los 5 años era una llorona. Lloraba todos los días. El día que cumplí cinco años, decidí que no lloraría más. Es lo más difícil que he hecho en mi vida. Y si yo puedo dejar de lloriquear, tú puedes dejar de ser un cascarrabias.



“No importa nada de lo que haga...ayer me sentí indefenso e independientemente de las nuevas circunstancias, hoy volveré a sentirme indefenso”

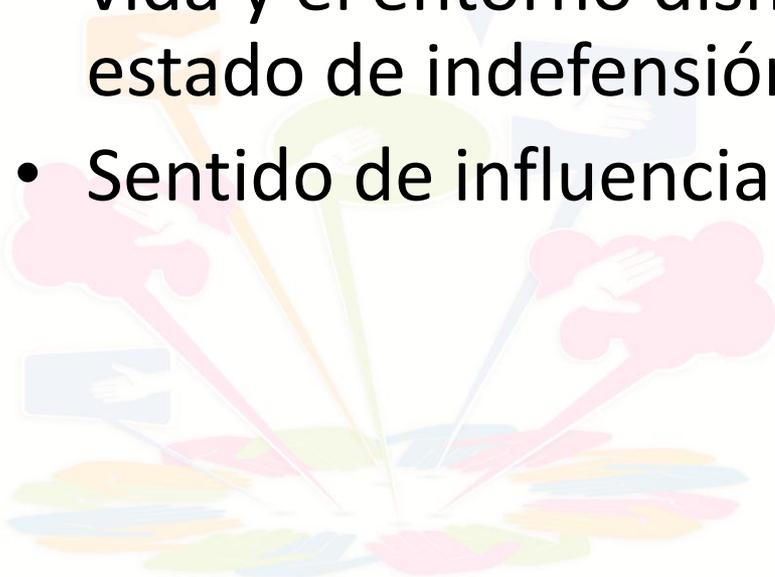
“Mis fortalezas y virtudes actúan a modo de barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos y pueden ser claves para aumentar mi capacidad de recuperación”

- Fallas en el pasado → Conclusión errónea de éxito futuro
- Noción de control → Contrarresta sentimientos de ansiedad e impotencia



Sentido de responsabilidad e influencia sobre la vida y el entorno disminuye → No poder estado de indefensión y de sumisión

- Sentido de influencia y de poder personal



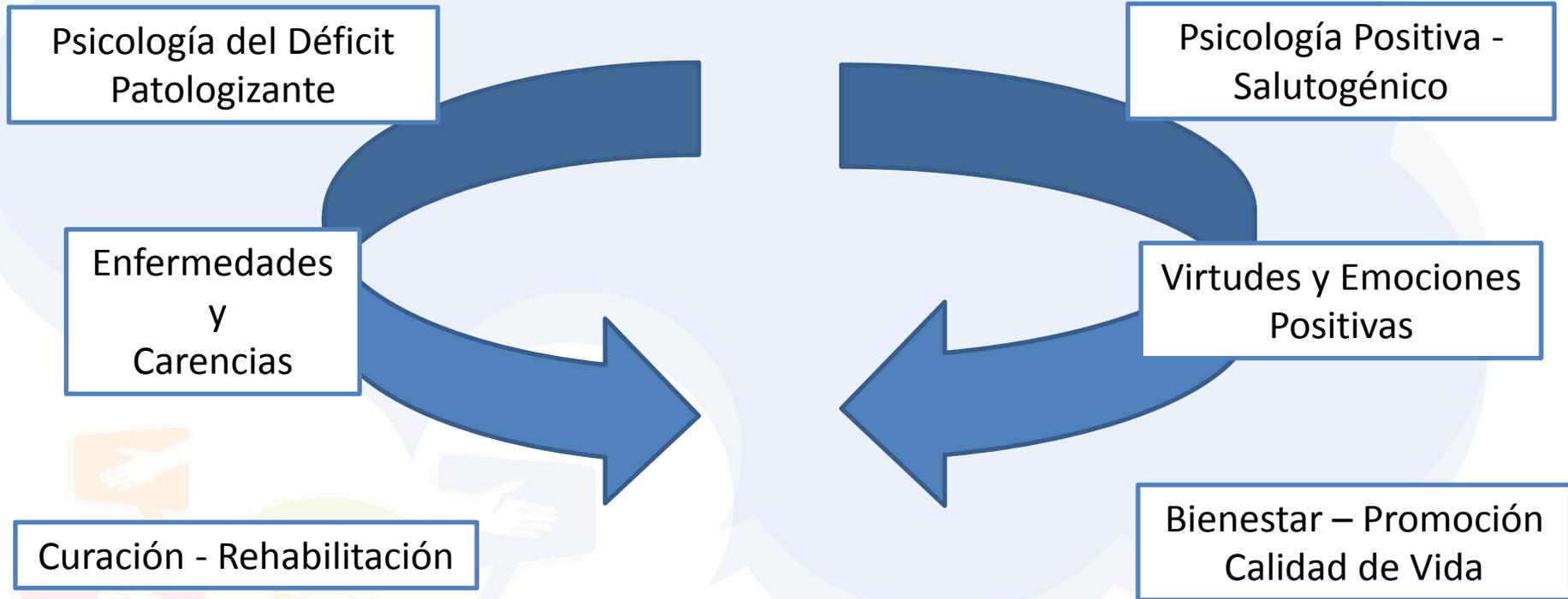
# ¿Qué es la Psicología Positiva?



- Rama de la Psicología que se dedica al estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas.
- Propósito es sentar las bases de una ciencia de la felicidad o del bienestar.
- Se propone descubrir y promover los factores que les permiten a los individuos y a las comunidades vivir plenamente.

- Los investigadores en esta corriente consideran que la felicidad puede cultivarse identificando y utilizando las fortalezas personales → Protecciones naturales.
- La Psicología Positiva estudia la capacidad humana para generar orden y significado en nuestra experiencia y las muchas formas en las que podemos construir una “buena vida”.
- Los mejores terapeutas no solo curan los daños, sino que ayudan a la persona a identificar y desarrollar sus fortalezas y virtudes.

# ¿Paradigma dentro de la Psicología?



“Al seguir el modelo de la enfermedad, la psicología moderna ha estado preocupada consecuentemente, por la curación (...) se ha centrado en reparar el daño observado. Pero tristemente mientras se buceaba en lo peor de la vida, la psicología perdió su vínculo con sus aspectos positivos”.

# ¿Cuáles temas estudia?

- Humor/ Respuesta positiva a la pérdida
- Búsqueda del significado de la vida
- Meditación/Espiritualidad

- Humildad / Autenticidad/
- Búsqueda del ser único/

**Basadas en el Self**

**Centradas en Estrategias de Afrontamiento**

**Biológicas**

- Sustratos biológicos del soporte social
- Neuropsicología y afecto positivo

**Psicología Positiva Aproximaciones**

**Enfocadas en La Emoción**

**Interpersonales**

- Empatía
- Amor/Gratitud/
- Compasión
- Altruismo/Perdón

**Cognitivas**

- Bienestar/Resiliencia
- Concepto de Flujo
- Emociones positivas
- Autoestima
- Inteligencia emocional

- Creatividad /Optimismo/Teoría de la Esperanza/Auto-eficacia
- Solución de Problemas/Búsqueda de Metas/Sabiduría

# Asociaciones Mundiales de PP International Positive Psychology Association (IPPA)

ippa  
International Positive Psychology Association

Contact Us Site Map Member Login

About IPPA Join IPPA Resources Programs IPPA News & Events Contact Us

Join IPPA

Home > Join IPPA

Print Email

La psicología positiva es un nuevo y excitante campo de investigación que ha captado el interés de miles de investigadores, profesionales y estudiantes de todo el mundo. Desde su creación, el campo ha sido testigo de una inversión de decenas de millones de dólares en la investigación, la fundación de varias revistas científicas, el desarrollo de maestros, y programas de doctorado en las principales universidades e informes en los principales medios noticiosos (incluyendo artículos de portada de Time, Newsweek y EE.UU. News & World Report).

# Aulas Felices

“La educación es la manera más importante de alcanzar y fomentar la felicidad en todas las personas” R. Arguís

Programa educativo español basado en la PP,  
Equipo Sati Zaragoza, centro de profesores y recursos “Juan de Lanuza” 2010. **Ricardo Arguís**



# ¿Qué es la felicidad?

Sonya Lyubomirski (2002): “suma de alegría, la satisfacción y el bienestar positivo combinados con el sentimiento de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena”.

¿Qué tipo de felicidad perseguimos?

## Tres caminos o niveles de Felicidad

(Seligman 2002 y 2012)

La vida Placentera

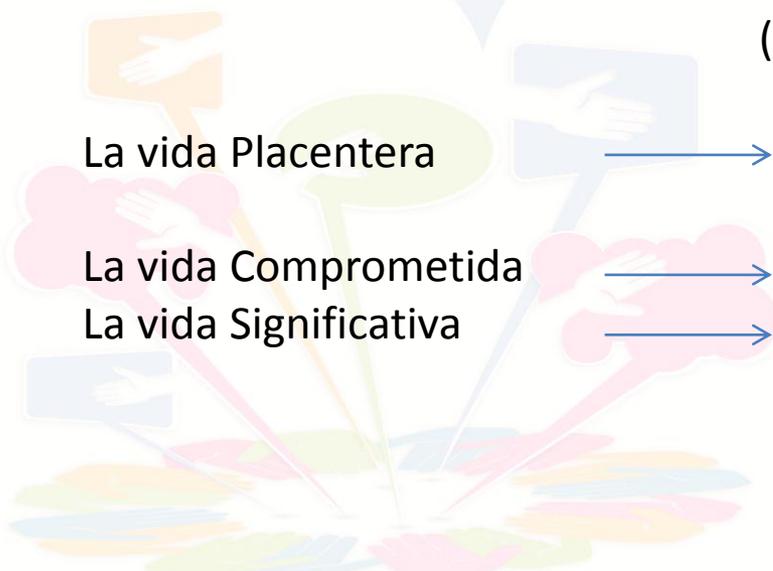
La vida Comprometida

La vida Significativa

Emociones Positivas (Se originan y dependen de circunstancias externas)

Actitud Interior: Fortalezas de carácter

La búsqueda del sentido de la vida



Disponer de motivación profunda que da sentido y permite hacer planes

Perfección personal: motivos de felicidad en el interior, a + fortaleza + posibilidad de Obtener Felicidad

Disfrute a riesgo de ser controlado por circunstancias

## Vida Significativa

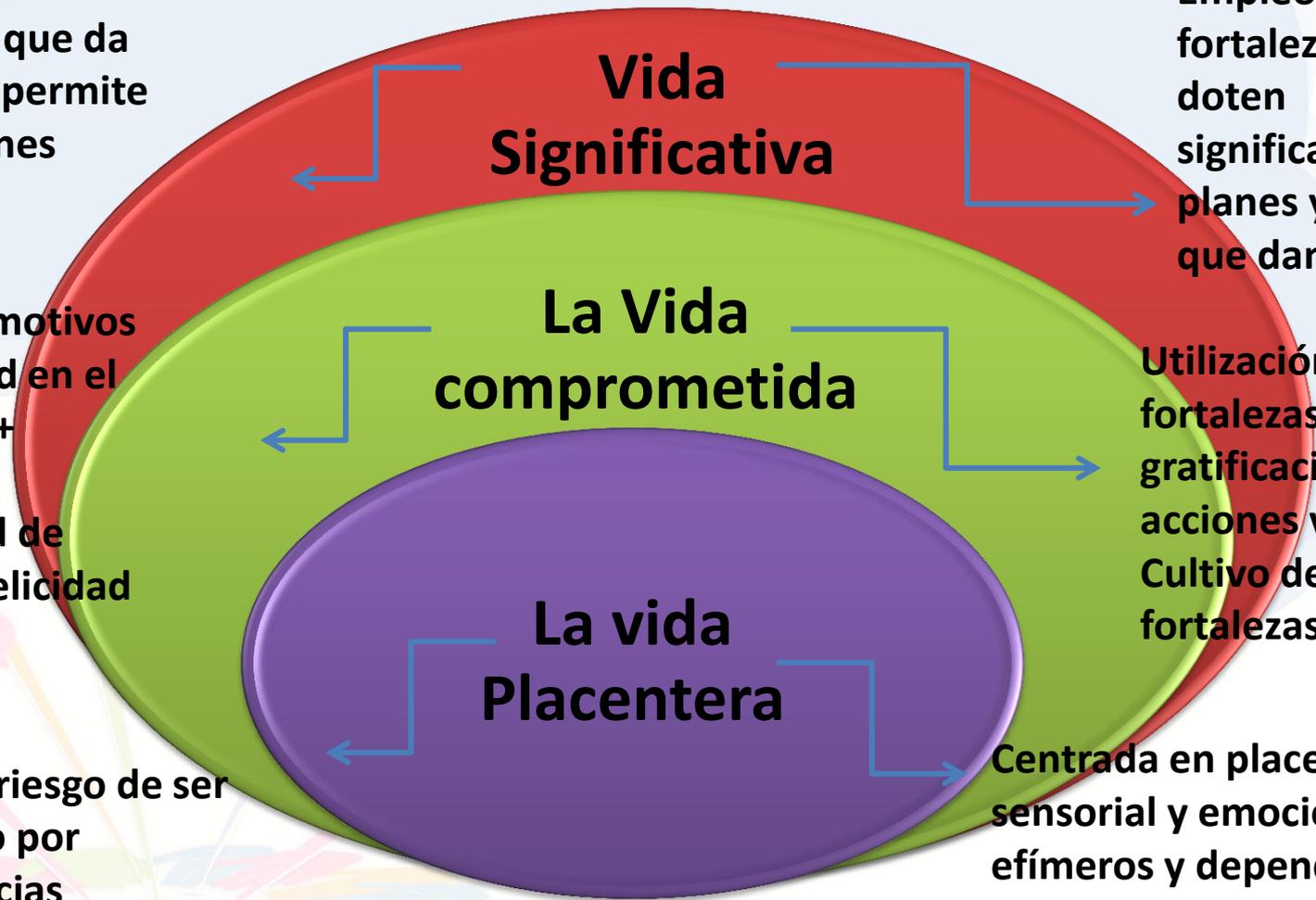
Empleo de fortalezas que doten significación, planes y acciones que dan sentido

## La Vida comprometida

Utilización de fortalezas para gratificaciones: acciones virtuosas Cultivo de fortalezas

## La vida Placentera

Centrada en placeres sensorial y emocional: efímeros y dependiente de lo externo



**Atención plena:** Actitud permanente de conciencia y calma: desanimar la conducta automática.

Potenciando actitudes de plena conciencia y autocontrol: capacita en el desarrollo de rasgos positivos de su personalidad.

1. Aumento de la concentración
2. Reducción del comportamiento automático
3. Mejora en control de pensamientos, emociones y conductas
4. Disfrute del momento presente
5. La práctica continuada: fortalecimiento de zonas cerebrales - córtex prefrontal: integración del comportamiento humano.

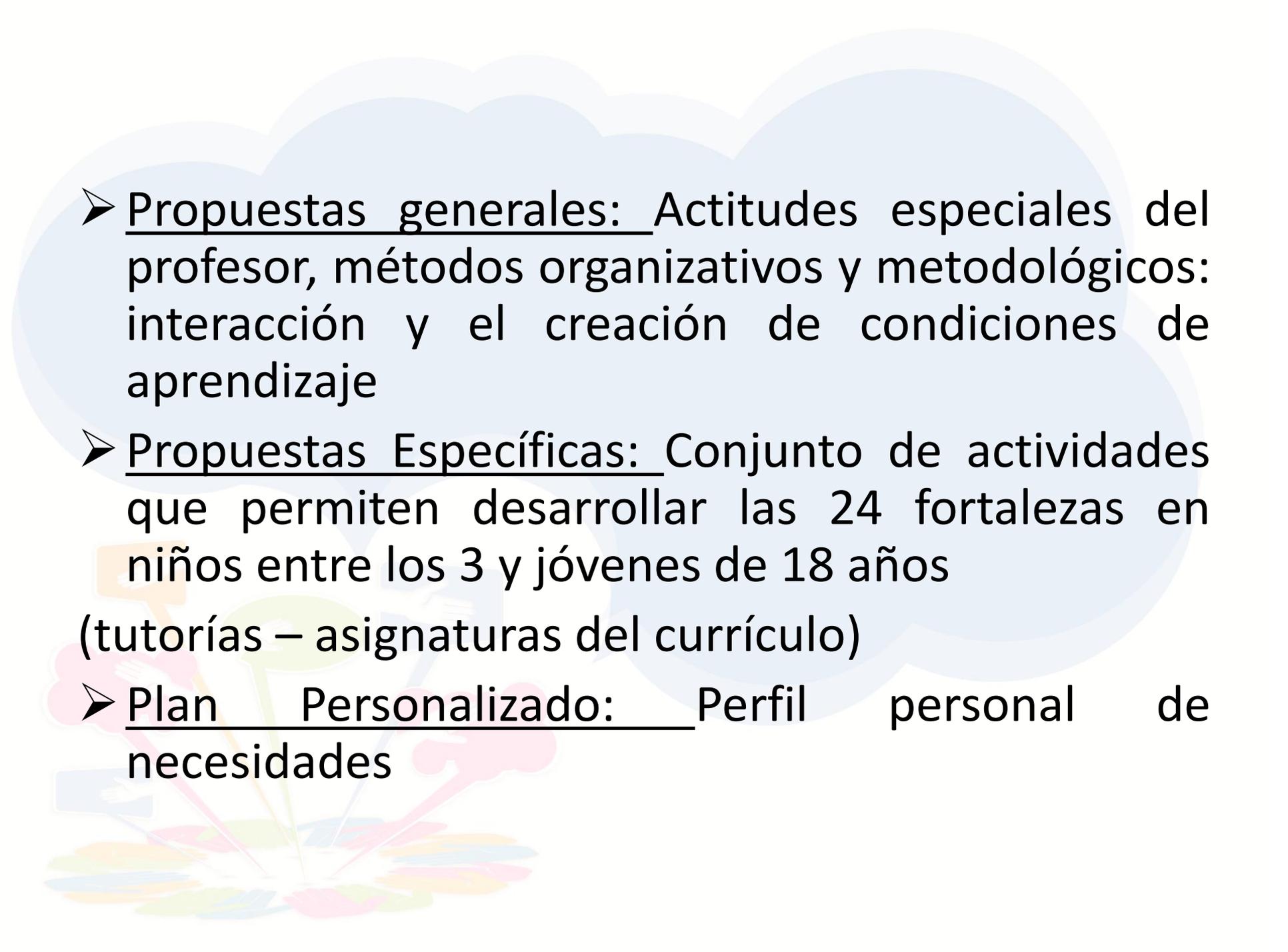
- Meditación en la Respiración
- Meditación en Movimiento
- Atención en la vida cotidiana

### **Fortalezas de Carácter:**

Modelo descriptivo de la Personalidad Peterson y Seligman (2004) desarrollado a partir de:

- Investigación de diversas tradiciones
- Catalogación de virtudes de diferentes fuentes históricas y contemporáneas
- Teorías de personalidad de la Psicología Moderna
- Estudios de desarrollo
- Filosofía de la ética

- **Sabiduría y conocimiento:** Fortalezas cognitivas (creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el aprendizaje, perspectiva)
- **Coraje:** Fortalezas emocionales (Valentía, perseverancia, integridad, vitalidad)
- **Humanidad:** Fortalezas Interpersonales (Amor, amabilidad, inteligencia social)
- **Justicia** Fortalezas Cívicas (ciudadanía, sentido de la justicia, liderazgo)
- **Moderación** Fortalezas que protegen contra excesos (capacidad de perdonar, modestia, prudencia, autocontrol)
- **Trascendencia** Fortalezas que proveen de significado (Apreciación de la belleza, gratitud, esperanza, sentido del humor, espiritualidad)

- 
- Propuestas generales: Actitudes especiales del profesor, métodos organizativos y metodológicos: interacción y el creación de condiciones de aprendizaje
  - Propuestas Específicas: Conjunto de actividades que permiten desarrollar las 24 fortalezas en niños entre los 3 y jóvenes de 18 años  
(tutorías – asignaturas del currículo)
  - Plan Personalizado: Perfil personal de necesidades

# Estructura del Programa

Objetivos	Componentes del Programa	Elementos del currículo educativo en los que se integra	Niveles de Intervención	Estudiantes al que se dirige
<p>Potenciar el desarrollo personal y social del estudiante</p> <p>Promover la felicidad de los estudiantes los profesores y las familias</p>	<p>La atención Plena (mindfulness)</p> <p>La educación de las 24 fortalezas personales Peterson y Seligman, 2004)</p> <p>Propuestas Globales</p> <p>Propuestas Específicas</p> <p>Planes personalizados</p> <p>Trabajo Conjunto entre familias y centros educativos</p>	<p>Competencias Básicas:</p> <p>Autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y Aprender a Aprender</p> <p>Acción tutorial</p> <p>Educación en Valores</p>	<p>Las Aulas</p> <p>Los Equipos de Ciclo o Departamentos</p> <p>El Centro Educativo</p> <p>La Comunidad Educativa</p>	<p>Estudiantes de Educación Infantil, Primaria y Secundaria</p>

# Consideraciones Finales

- Aprendizaje y Escolarización: disfrute en el aquí y en el ahora
- Docentes: Creadores de bienestar cotidiano
- Intervención educativa: Línea de acción de abordaje sistemático
- Necesidad de ser positivos, cambiar internamente, desarrollar nuestras fortalezas para poder ser buenos modelos.