

# Psicología Positiva en la escuela: Aplicaciones para la convivencia en el aula.

Prof. Valle Flores Lucas.

Dpto. de Psicología.

U. De Valladolid.

GIE-179 Psicología Evolutiva y de la Educación

# ¿QUÉ VAMOS A TRATAR EN ESTE CURSO?

## Ps. Positiva

- Qué es la Psicología Positiva
- La felicidad o bienestar psicológico

## Elementos de la Ps. Positiva

- Emociones Positivas
- Fortalezas

## Aportaciones de la Ps. Positiva

- Aportaciones de la Psicología Positiva a la convivencia.
- Programas y Actividades

# PSICOLOGÍA POSITIVA

- La psicología positiva comenzó a finales de los años 90 fundamentalmente por las aportaciones de Martin Seligman, presidente en ese momento de la APA.
- Su principal propósito es el estudio de las fortalezas humanas, las emociones positivas y el bienestar personal.
- Aunque sus raíces están en la psicología clínica, lo que se plantea es un cambio del modelo de enfermedad al de bienestar.

# PSICOLOGÍA POSITIVA

La Psicología positiva es el estudio científico de qué es lo que va bien en la vida, desde el nacimiento a la muerte y en todos los pasos intermedios... y ocuparse seriamente de aquellas cosas en la vida que hacen la vida más valiosa de vivir (Peterson, 2006).

# PSICOLOGÍA POSITIVA

Enfermedad  
Mental

- Bienestar
- Resiliencia
- Felicidad

Emociones  
negativas

- Fortalezas
- Emociones  
Positivas



# PSICOLOGÍA POSITIVA

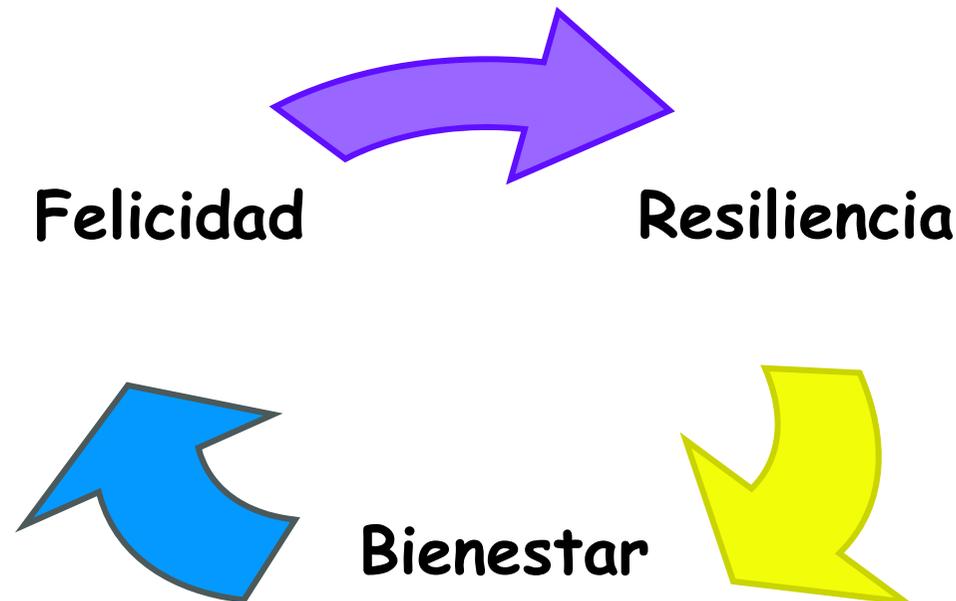
**OMS define el concepto de salud:** “ un estado completo de bienestar físico, psicológico y social y nos sólo como la ausencia de enfermedad o discapacidad” (OMS, 1984)

El campo de estudio de la Psicología Positiva fue definido por Seligman and Peterson (2006):

- Emociones positivas
- Rasgos positivos (fortalezas y capacidades)
- Instituciones y relaciones positivas

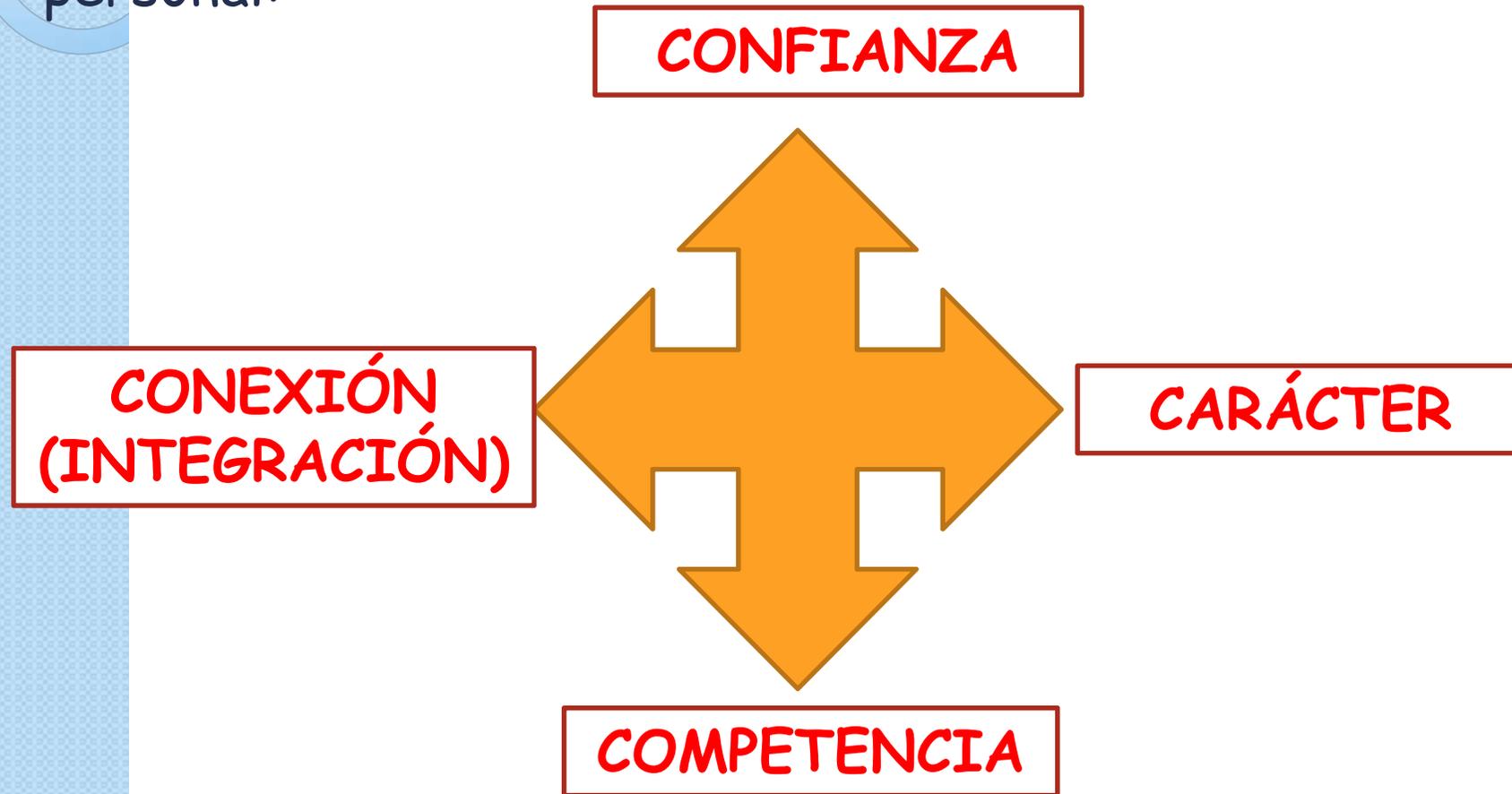
# PSICOLOGÍA POSITIVA

Uno de los principales objetivos de la Psicología positiva es identificar los recursos y fortalezas personales e intentar usarlos para que la persona tenga conciencia de sus fortalezas y capacidades para aplicarlas en su vida.



## Psicología Positiva en la escuela: Prevención

La escuela y los maestros pueden influir en el desarrollo de, al menos, cuatro aspectos importantes del desarrollo personal:



## Psicología Positiva en la escuela: Prevención

Prevención en la salud mental y el desarrollo personal:

- Los desórdenes emocionales están aumentando entre los escolares de primaria, y especialmente en los de ESO y Secundaria. De la revisión realizada por Keyes (2009).
- 10% de los escolares experimenta una depresión mayor antes de los 14 años.
- Entre el 10% y el 20% de los escolares ha sufrido algún trastorno de ansiedad o algún desorden disruptivo.
- El aumento del uso de sustancias psicotrópicas y su edad de inicio más temprano.

## Psicología Positiva en la escuela: Prevención

- La mala salud mental puede impedir el éxito académico y social durante la adolescencia.
- Los trastornos mentales como la depresión está asociado con una mayor prevalencia de alteraciones conductuales, menor desempeño académico, aumento del uso de sustancias, abandono escolar, etc.
- El resto de la población escolar no presenta enfermedad mental, pero ¿Están desarrollándose de forma positiva y sana mentalmente?

## Psicología Positiva en la escuela: Prevención

- ....una tendencia mundial según la cual la actual generación de niños tiene más problemáticas emocionales que la anterior, más sola y más deprimida, que la anterior más enfadada y revoltosa; más ansiosa y con tendencia a preocuparse más; más impulsiva y agresiva (Ward, 2011)
- Conferencia IE y creatividad (Fundación Botín, 2011).

# Concepto de Felicidad

Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. **2.** f. satisfacción, gusto, contento. (RAE).

*Diener, Lucas y Oishi (2002):* Se define como las evaluaciones cognitivas y afectivas de una persona sobre su vida. Estas evaluaciones incluyen:

- ☺ Reacciones emocionales
- ☺ Juicios cognitivos de satisfacción y cumplimiento.



# Concepto de Felicidad

El **bienestar subjetivo** es un concepto amplio que incluye:

- 👍 *experimentar emociones agradables*
- 👍 *bajos niveles de estados de ánimo negativos*
- 👍 *satisfacción alta de la vida.*



# Teorías sobre la Felicidad

Los teóricos sostienen que el bienestar subjetivo está fuertemente influenciado por:

- 👉 Disposiciones de personalidad estables.
- 👉 Juicios subjetivos de bienestar reflejan las reacciones cognitivas y emocionales a las circunstancias de la vida.
- 👉 A las circunstancias

# Teorías sobre la Felicidad

Los teóricos plantean que las diferencias en felicidad no sólo se deben a las circunstancias de la vida (momentáneas) sino a características más estables, que permiten tener una mayor estabilidad en el grado de felicidad experimentado.

Entre estas características estables están:



# Medida de la Felicidad

Fordyce (1988) desarrolló una de las primeras medidas de felicidad. Era una escala de dos ítems con una escala de 0 a 10:

1. En general, ¿Cómo de feliz o de infeliz te sientes?
2. De media ¿Qué porcentaje del tiempo te sientes feliz? ( o infeliz o neutral)



10 = Completamente feliz,  
extasiado, etc.



0 = Completamente deprimido,  
completamente hundido

# La Fórmula de la Felicidad

Seligman (2002): Propone la fórmula de la Felicidad:

$$F = R + C + V$$

**F**= Felicidad duradera

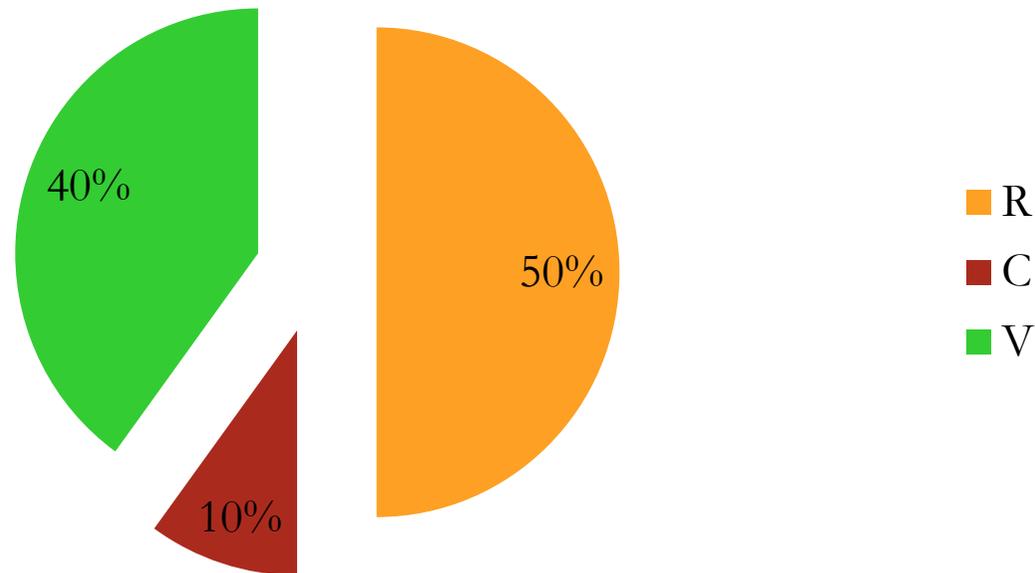
**R**= Rango fijo “set point”

**C**= Circunstancias

**V**= Factores e Acciones Intencionales que dependen de nuestra voluntad.

## La Fórmula de la Felicidad

Lyubomirsky (2008): Establece que los resultados de diferentes investigaciones en el terreno de la felicidad indicarían que el peso de los factores implicados en la ecuación anterior sería:

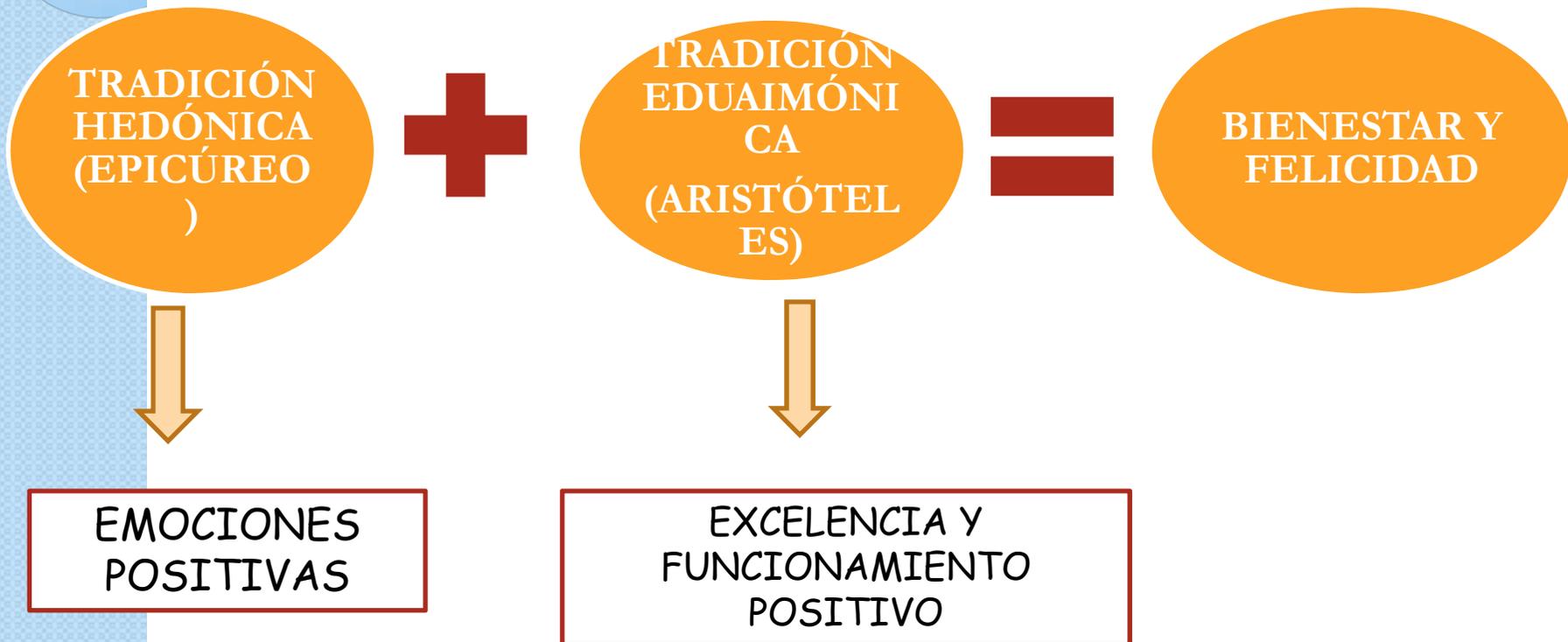


# La Fórmula de la Felicidad

Lyubomirsky (2008): Plantea cinco claves para la felicidad duradera:



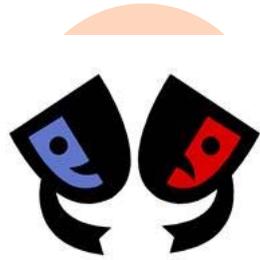
# ELEMENTOS DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD



# MEDIDA HEDÓNICA DEL BIENESTAR



# EMOCIONES POSITIVAS



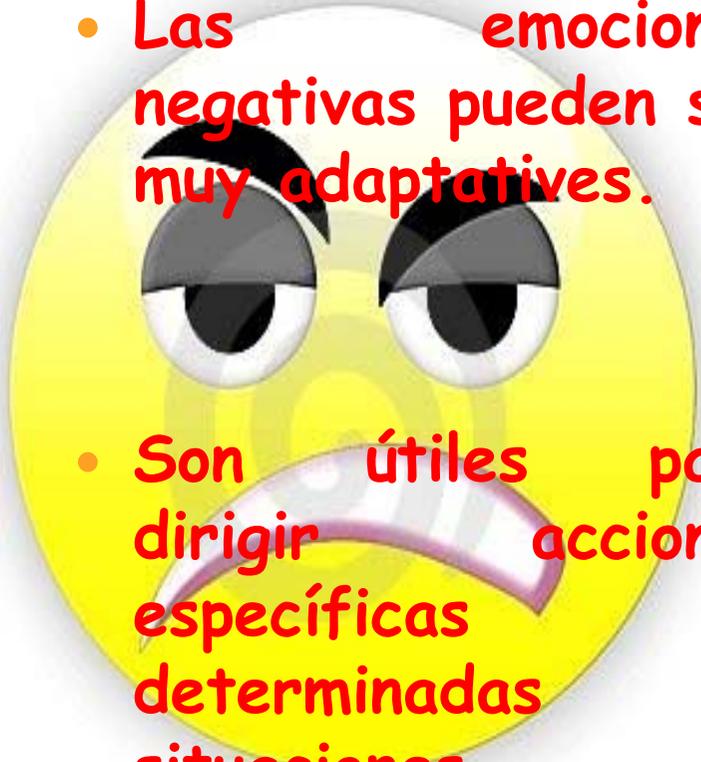
Positivo o negativo se define por los sentimientos y sensaciones que provocan



Las emociones positivas provocan sentimientos agradables vs emociones negativas que causan incomodidad y estrés.

# EMOCIONES POSITIVAS

- Las emociones negativas pueden ser muy adaptativas.



- Son útiles para dirigir acciones específicas en determinadas situaciones negativas.

dreamstime.com

- Las emociones positivas mejoran la capacidad de resolver problemas, aumentan la creatividad, mejoran la capacidad de resiliencia, etc..
- Las emociones positivas mejoran la flexibilidad mental y la construcción de recursos nuevos.

## Elementos Eudaimónicos del Bienestar Psicológico

Autoaceptación

Relaciones positivas con los otros

Autonomía

Manejo ambiental

Propósito en la vida

Crecimiento Personal

## Elementos Eudaimónicos del Bienestar Social

**Integración Social**

**Contribución Social**

**Coherencia Social**

**Actualización Social (Valoración  
del potencial y trayectoria social)**

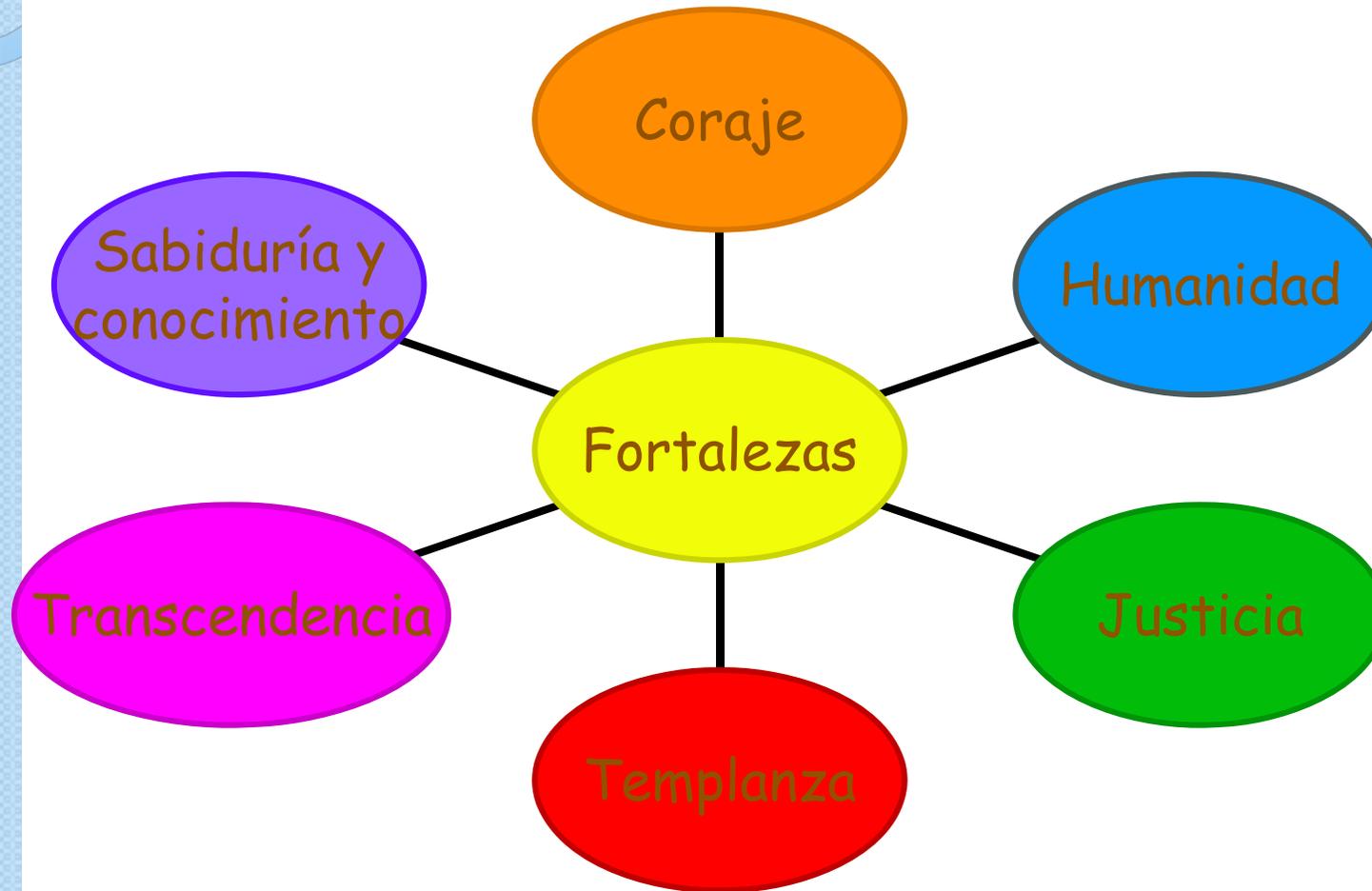
**Aceptación Social (la aceptación  
de los otros)**

# FORTALEZAS Y VIRTUDES

- Seligman y Csikszentmihalyi (2000): Propusieron el estudio de los rasgos positivos de las personas como un elemento central de la Ps. Positiva.
- Peterson y Seligman (2004) Presentaron una primera clasificación y listado de fortalezas y virtudes: Proyecto VIA.

# FORTALEZAS HUMANAS

- **Peterson & Park (2009)** Hicieron una clasificación de las fortalezas humanas: en el proyecto VIA:



# PSICOLOGÍA POSITIVA Y CONVIVENCIA

» ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL CONFLICTO EN EL AULA?



» ¿QUÉ ELEMENTOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA CREEÍS QUE SON MÁS ÚTILES PARA FOMENTAR UNA BUENA CONVIVENCIA?



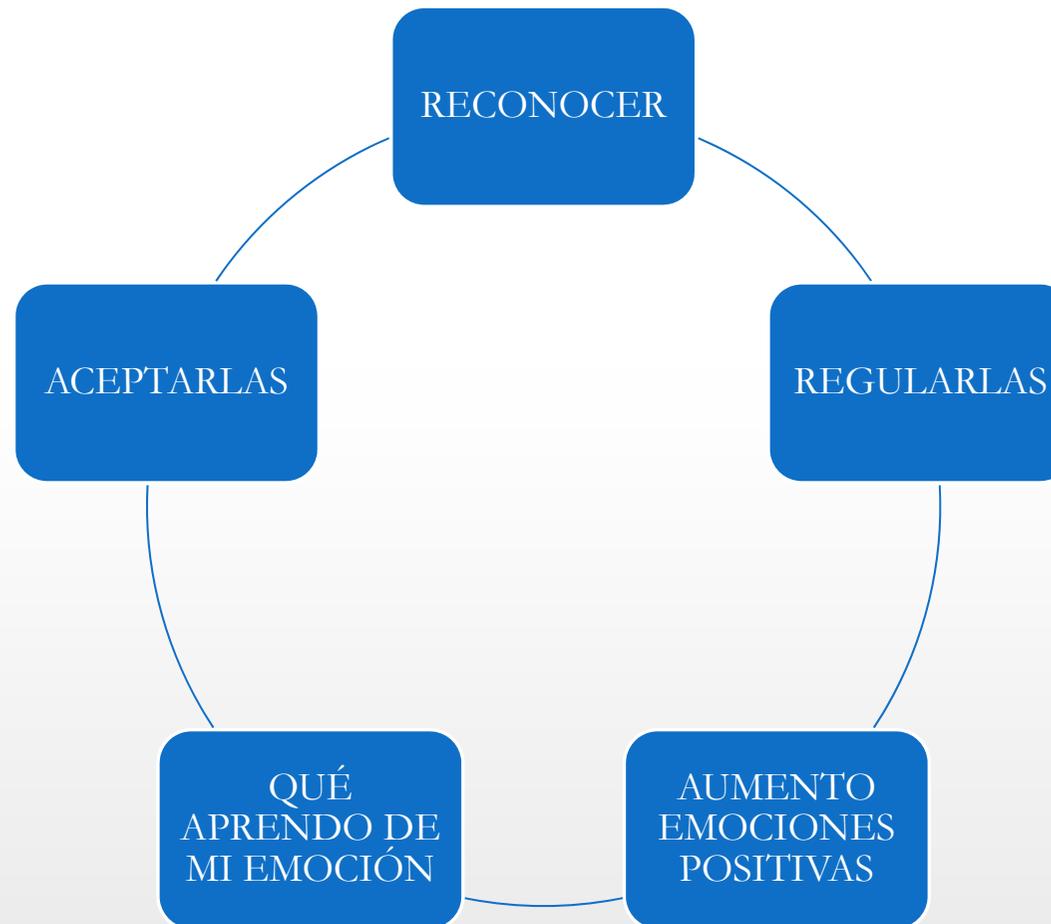
# CLAVES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA PARA FOMENTO DE LA CONVIVENCIA

## 1. DESARROLLAR FORTALEZAS:



# CLAVES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA PARA FOMENTO DE LA CONVIVENCIA

## 2.EMOCIONES:



# ESPERANZA COMO EMOCIÓN



Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol.

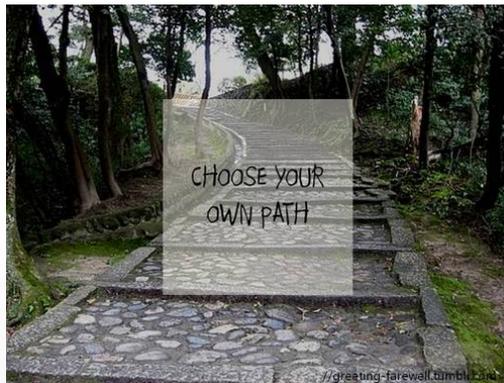
Martin Luther King

- » Averill, Catlin y Chon (1990): Definen la esperanza como una emoción que está gobernada por reglas cognitivas.
- » Se produce fundamentalmente cuando el objetivo es importante, está bajo algún control por parte del sujeto y hay una probabilidad media de alcanzarlo.



# ESPERANZA COMO FORTALEZA

La Teoría de Esperanza de Snyder (1989; 1991;2002):  
La esperanza es la capacidad percibida para generar rutas hacia los objetivos deseados, y motivarse a uno mismo para usar dichas rutas.



Donde la esperanza no existe, no puede existir el esfuerzo.

Samuel Johnson



# TEORÍA DE LA ESPERANZA

» La esperanza se compone de dos elementos fundamentales:

> **Pathways thinking:** Son las rutas que generamos para obtener nuestros objetivos.



> **Agency thinking:** Es el componente motivacional de la esperanza. Es la capacidad percibida para seguir la ruta que nos hemos marcado para conseguir los objetivos.



# TEORÍA DE LA ESPERANZA

**Agency Thinking** es siempre importante pero **es fundamental** cuando surgen dificultades o el objetivo es a largo plazo y duro de alcanzar.



Ambos componentes son igualmente importantes e imprescindibles para conseguir los objetivos.



# TEORÍA DE LA ESPERANZA



La esperanza es más fuerte cuando hay objetivos valiosos y con una probabilidad media de alcanzarlos.



Cuando estamos seguros de alcanzar nuestros objetivos (son muy fáciles) la esperanza no es necesaria.



# DESARROLLO DE LA ESPERANZA

Snyder (2000) la esperanza se desarrolla en la infancia y adolescencia.



Los niños y adolescentes desarrollan la disposición de esperanza que hayan tenido sus padres.



# CARÁCTERÍSTICAS DE LA ALTA ESPERANZA

Carr (2011) y Snyder (2000): Los adultos con más esperanza pasan por tantos contratiempos como los demás, pero han desarrollado creencias que les permiten adaptarse a los cambios y desafíos y afrontar la adversidad.



# CARÁCTERÍSTICAS DE LA ALTA ESPERANZA

Carr (2011) y Snyder (2000):Mantienen un diálogo positivo continuado que incluyen afirmaciones del tipo “ Puedo hacerlo, no voy a rendirme, etc.”

Se centran en el éxito más que en el fracaso.



Experimentan menos y con menos intensidad emociones negativas cuando encuentran obstáculos

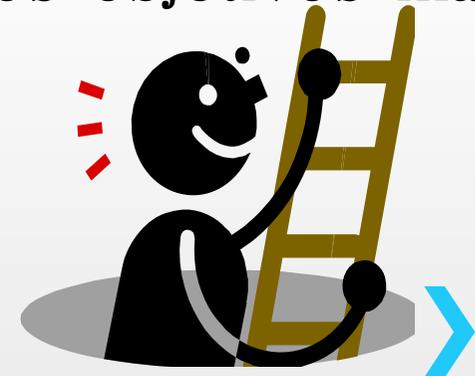


# CARÁCTERÍSTICAS DE LA ALTA ESPERANZA

Generan rutas alternativas de forma creativa para alcanzar los objetivos cuando aparecen obstáculos.



O seleccionan de forma más flexible otros objetivos más alcanzables.



# CARÁCTERÍSTICAS DE LA BAJA ESPERANZA

Carr (2011) y Snyder (2000): Los adultos con esperanza baja cuando se encuentran obstáculos tienden a seguir este proceso:



# MEJORA DE LA ESPERANZA

Claves para mejorar la esperanza (Snyder, 2000):

- ☀ Formular objetivos claros.
- ☀ Elaborar diferentes rutas para alcanzarlos
- ☀ Motivarse a sí mismo (seleccionar incentivos) para mantenerse en la consecución de los objetivos
- ☀ Reformular los obstáculos y desafíos para ser superados



# Efectos positivos de la esperanza

Rand y Cheavens (2009): concluyeron que el rasgo de esperanza está asociado con:

- ✌ Mejor ajuste en áreas de salud
- ✌ Mejor ajuste psicológico
- ✌ Mejores relaciones interpersonales
- ✌ Enfermos crónicos, ciegos, niños con dificultades de aprendizaje y con trastornos del desarrollo mejoran/son mejores en el afrontamiento a las dificultades cuando su esperanza es mayor.



# OPTIMISMO

**Optimismo** según el diccionario de María Moliner (2007) es la propensión a esperar lo mejor de las cosas, un ánimo de euforia, sentido de humor, etc.

“Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad”

Winston Churchill



# OPTIMISMO

Schier y Carver (1985): Los **optimistas** son personas que esperan que les ocurran cosas buenas.

Los **pesimistas** son personas que esperan que les ocurran cosas malas.



# OPTIMISMO

Difieren en la forma de enfrentarse a:

- ✓ Los desafíos
- ✓ Los problemas
- ✓ Sus posibilidades de éxito para manejarse con la adversidad.



# OPTIMISMO

La **expectativa**: es un estado de **confianza o de duda** respecto a nuestra capacidad de conseguir el objetivo deseado.

Sin confianza sus dudas pueden limitar e incluso impedir que actuemos para conseguir el objetivo deseado.



# OPTIMISMO

Sí se tiene confianza en conseguir sus objetivos



Inician acciones



Persisten en sus esfuerzos

Los optimistas tienen un **sentido general de confianza**, ante cualquier desafío o problema adoptan una postura de confianza en lograr vencer dicha dificultad.

Obstáculos



EDUSA Salud, Nutrición & Coaching



# OPTIMISMO

Los pesimistas



Dudan



No inician o mantienen la acción.

Estas diferencias se acentúan en situaciones de adversidad lo que hace que presenten diferencias importantes en su manejo del stress.



# OPTIMISMO

## Desarrollo del optimismo:

### 1. Genética



### 2. Experiencias tempranas: experiencias de seguridad, de apego seguro, etc.



# OPTIMISMO Y ESPERANZA: AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS

Los optimistas/alta esperanza confían:

☺ Van a ser capaces de afrontar la adversidad

☺ Tener éxito



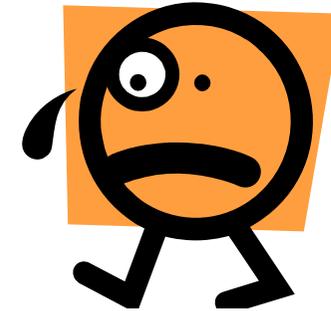
Tengan una mezcla de emociones más equilibradas entre las positivas y las negativas.



# OPTIMISMO Y ESPERANZA: AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS

Los pesimistas/baja esperanza:

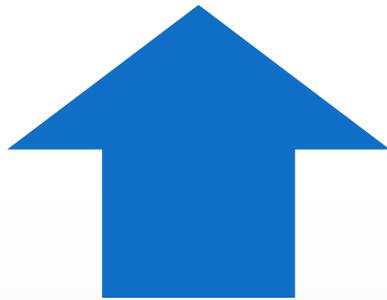
- Anticipan el desastre
- No confían en salir bien de las situaciones adversas
- Caen en una mezcla de emociones completamente negativas



(Carver y Schier , 1998; Snyder, 1996).

# OPTIMISMO Y ESPERANZA: AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS

Estas diferencias de estrategias de afrontamiento tienen efectos diferenciales sobre el estrés:



Pesimismo/ Baja  
Esperanza



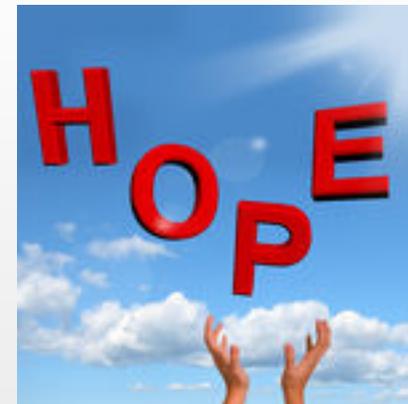
Optimismo/Alta  
Esperanza



# ESPERANZA Y EDUCACIÓN

La ESPERANZA es fundamental en el aula para:

- > Aumentar la autoestima y la autoeficacia
- > Aumentar la motivación
- > Aumentar el rendimiento académico
- > Mejorar el clima de aula, etc.



# DESARROLLO DE LA ESPERANZA

Responder a las siguientes preguntas:

- ☀ Elegir objetivos para el próximo año en los siguientes dominios (familia, estudios, trabajo, salud, amigos)
- ☀ ¿Qué rutas ves para alcanzar esos objetivos?
- ☀ ¿Qué fortalezas tuyas pueden serte útiles para alcanzarlos?



# DESARROLLO DE LA ESPERANZA

Responder a las siguientes preguntas:

☀️ ¿Cómo vas a motivarte?

☀️ ¿Qué posibles obstáculos prevés y qué posibles formas de superarlos?

☀️ Tiempo previsto para alcanzarlos

Grupo:

☀️ Caminos, fortalezas, obstáculos y estrategias que podéis añadir.

# GRATITUD

Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos. [Daniel Defoe](#)

- La gratitud es una fortaleza de carácter y además es la respuesta emocional típica cuando una persona recibe un regalo o un beneficio.
- La gratitud es el tercer sentimiento que se experimenta con más frecuencia en adultos (Chipeerfield, Perry y Weiner, 2003).
- La gratitud realiza tres funciones sociales:
  - ✦ Barómetro Moral
  - ✦ Motivo Moral
  - ✦ Reforzador Social



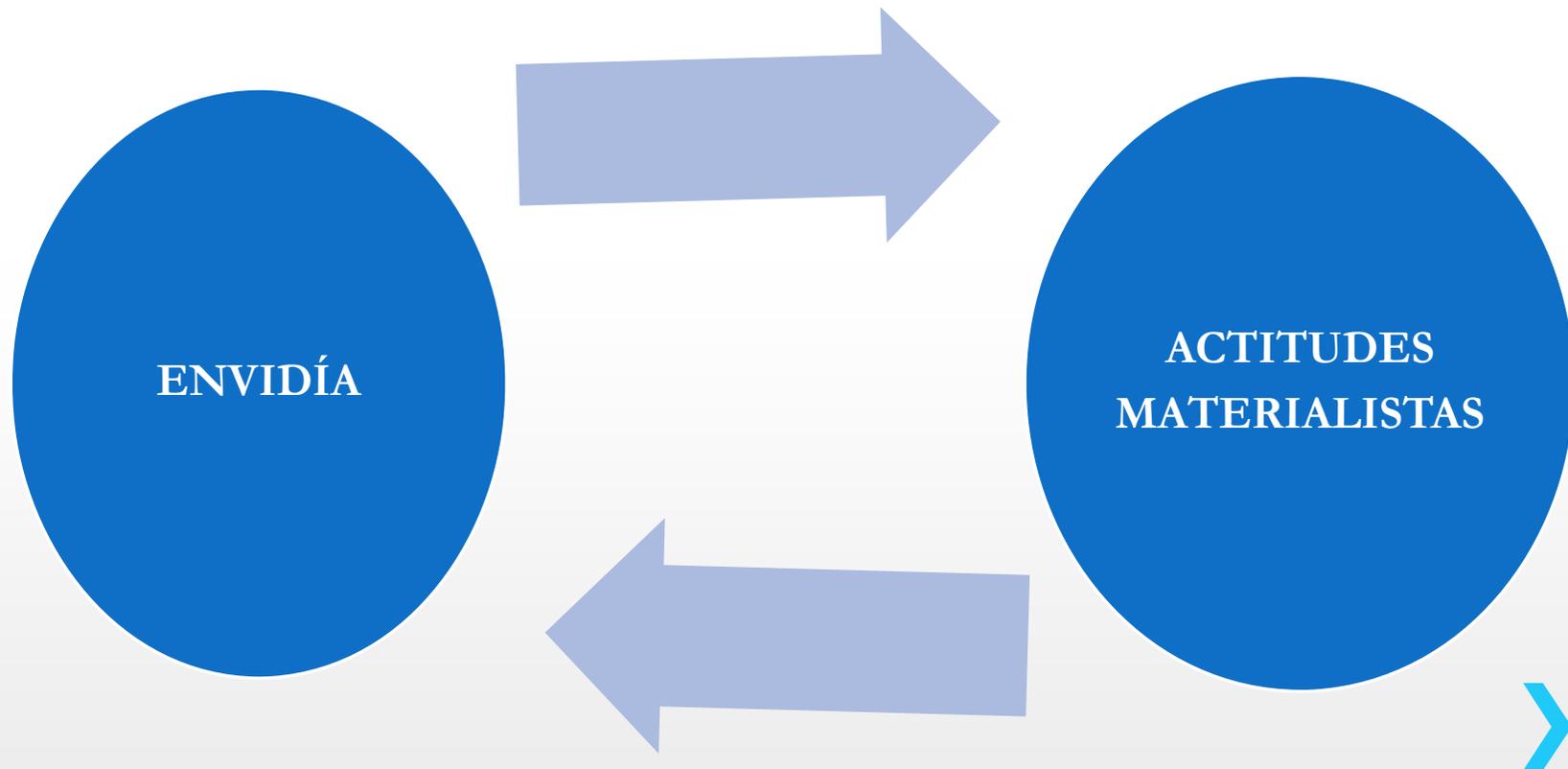
# GRATITUD

McCullough et al. (2002) realizó un estudio en el que mostró que la gratitud está asociada a:



# GRATITUD

McCullough et al. (2002) La gratitud está negativamente asociada a:



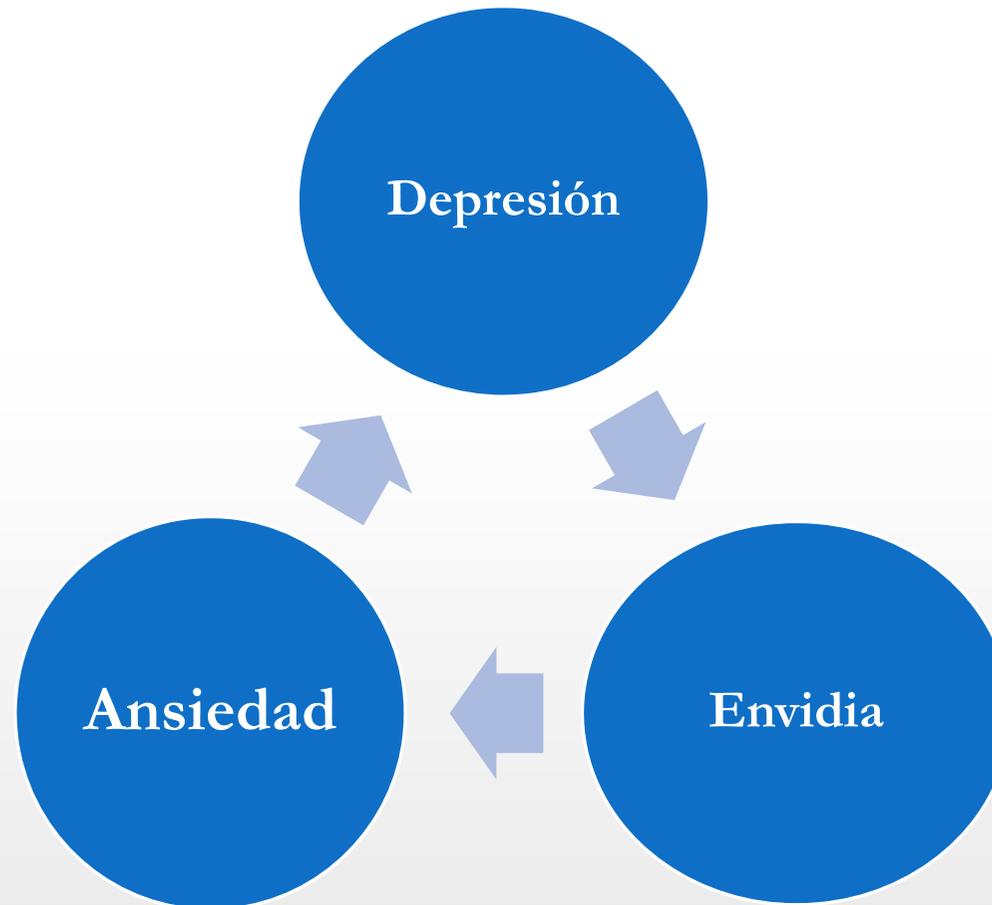
# GRATITUD

McCullough et al. (2002): Las personas agradecidas experimentan más a menudo:



# GRATITUD

McCullough et al. (2002): Las personas agradecidas experimentan menos a menudo:



Dra. Valle Flores Lucas. Dpto. de Psicología. U. de Valladolid

# GRATITUD

Factores que dificultan el desarrollo de la gratitud.



# EL PERDÓN

¿ Cuando sabes que has perdonado?

1. Cuando dejas de pensar y desear cosas negativas a esa persona.
2. Y tu deseo de favorecerla o favorecer la relación aumenta.

“Agarrarse a la ira es como agarrar una brasa ardiendo para arrojársela a alguien: el que se quema eres tú” . **Buda.**



# EL PERDÓN

## Actividades para el Perdón (Tomado de Lyubomirsky, 2008)

- ☺ **Apreciar ser perdonado:** Pedir disculpas, escribir una carta de perdón, Pensar en cuando te han perdonado: cómo lo hicieron, cómo te sentiste, crees que benefició en algo a la otra persona, y a ti?; cómo ves esa experiencia desde este momento.
- ☺ **Imaginar el perdón:** ¿Qué vas sintiendo? ¿En qué orden?

# EL PERDÓN

## Actividades para el Perdón

- ☺ Escribir una carta de perdón
- ☺ Practicar la empatía
- ☺ Plantearse atribuciones generosas: Imagina que te pide perdón, cómo lo haría, qué explicaciones daría. Imagina que eres tú el transgresor y decide cómo harías lo anterior.
- ☺ Establecer contacto: Opcional



# BENEFICIOS DEL PERDÓN

1. Son personas más felices
2. Más sanas
3. Más serenas y agradables
4. Son más cercanas
5. Se identifican mejor con los demás.

Nelson Mandela : Clinton le preguntó cómo pudo perdonar a sus carceleros. Y Mandela contestó: .....



# EMOCIONES

**Conocer las emociones:** Vocabulario emocional: Pasa palabra emocional.

Identificar las emociones: Qué sentimos, pensamos, qué aprendemos.

Regulación Emocional: Evitar rumiaciones, ver si hay otras posibles interpretaciones de la situación, expresar adecuadamente la emoción.



## Bibliografía de Interés.

ARGUIS, R., BOLSAS, A.P. HERNÁNDEZ, S. Y SALVADOR, M.M. (2010). Programa aulas felices”. Psicología positiva aplicada a la educación. Disponible en Internet: <http://catedu.es/psicologiapositiva>.

AVIA, D. Y VÁZQUEZ, C. (2011). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza. 2º edición revisada y actualizada.

CARR, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.

CARUANA, A. (Ed.) (2010): Aplicaciones educativas de la psicología positiva. Valencia: Generalitat Valenciana. Disponible en <http://www.lavirtu.com>

GARAIGORDOBIL, M (2005): Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia. Madrid: CIDE. (Se puede descargar gratuitamente en la red).

LYUBOMIRSKY, S. (2008): La ciencia de la felicidad. Barcelona. Urano.



## Bibliografía de Interés.

MARUJO, H.A., NETO, L.M. Y M<sup>a</sup> F. PERLOIRO (2003). *Pedagogía del Optimismo. Guía para lograr ambientes positivos y estimulantes.* Madrid. Narcea.

SELIGMAN, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad.* Barcelona: Ediciones B, S.A.

SNYDER, C. R., LOPEZ, S. J. (Eds.) (2002). *Handbook of Positive Psychology.* N. York: Oxford University Press.

VÁZQUEZ, C. Y HERVÁS, G. (2009) (Eds.). *Hacia una Psicología Positiva aplicada.* Bilbao: Desclée de Brouwer.

*[www.ppc.sas.upenn.edu](http://www.ppc.sas.upenn.edu)*

*[www.authentic happiness.sas.upenn.edu](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu)*

*[www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)*

*[catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm](http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm) Programa Aulas Felices,* 