

	<p align="center">UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO</p> <p align="center">FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia</p>		
	<p align="center">Manuscrito Recepcional</p> <p align="center">Programa de Profundización en Psicología Clínica</p>		
	<p align="center">“LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL AULA: EL DESARROLLO DE FORTALEZAS BASADO EN COMPETENCIAS”</p> <p align="center"><u>Reporte de Investigación Empírica</u></p>		
		<p align="center">QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:</p>	
		<p align="center">LICENCIADA EN PSICOLOGÍA</p>	
		<p align="center">P R E S E N T A:</p>	
	<p align="center">Director: Dr. Enrique Berra Ruiz</p> <p align="center">Vocal: Dr. David Javier Enríquez Negrete</p> <p align="center">Secretaria: Mtra. Laura Edith Pérez Laborde</p> <p align="center">Suplente 1: Dr. Agustín Negrete Cortés</p>		



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Introducción

Índice

Marco teórico.....	4
La psicología positiva.....	4
Las fortalezas personales	12
Justificación.....	18
La psicología positiva, ¿por qué hablar de fortalezas personales?.....	18
El desarrollo de fortalezas en el aula: Programa “Aulas Felices”	20
Pregunta.....	24
Objetivo general.....	24
Objetivo específico.....	24
Hipótesis.....	25
Método y procedimiento.....	25
Participantes.....	25
Escenarios.....	25
Tipo de estudio.....	25
Instrumentos y materiales	26
Procedimiento.....	27
Resultados.....	28
Discusión.....	63

Referencias.....68

Anexos.....70

Marco teórico

La psicología positiva

La psicología positiva se ha vuelto un modelo que ha tomado auge durante los últimos 20 años, con las investigaciones del Dr. Martin Seligman. Pero es importante mencionarnos y preguntarnos ¿qué es esto de la Psicología Positiva?, ¿acaso tiene que ver con el concepto de felicidad o el simple hecho de estar bien?

Es en este punto que, la psicología positiva involucra diferentes aspectos como lo es la felicidad, el bienestar y el florecimiento. Como lo menciona Seligman es el "estudio científico de funcionamiento humano óptimo [que] tiene como objetivo descubrir y promover los factores que permiten que las personas y las comunidades prosperen" (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; citado en Boniwell, 2012, p.1).

A lo anterior, se podrían rescatar las siguientes palabras que, nos harán entender el qué, por qué y para qué de la psicología positiva: estudio científico, funcionamiento humano, factores, prosperidad.

Al hacer mención a lo anterior, podemos hacer referencia al libro del Dr. Martin Seligman "La auténtica felicidad", mencionando a lo que se refiere la psicología positiva. En la cual hace un cambio, o más bien integra a la felicidad como parte de y no como el para qué, llegando, en el sentido más amplio de la palabra, a un estado de bienestar o florecimiento.

La felicidad ha tomado connotaciones diversas como lo es la alegría, el optimismo o simplemente sonreír; además de que se ha centrado en la postura del monismo.

Es por esta razón que, dentro de la psicología positiva, se trata de explicar y entender qué papel tiene la felicidad, saliendo de esta postura (monismo) en donde se trata de reducir los

motivos humanos a uno solo y pueda pasar a ser estudiada y analizada, es decir, con base a una teoría con estudio científico.

El Dr. Martin Seligman, dentro de su teoría, menciona que la psicología positiva trata acerca de lo que decidimos por sí mismos y no únicamente tomamos esas decisiones por el motivo de cómo nos sentimos o sentiremos. Centrándose en tres elementos fundamentales: la emoción positiva, el compromiso y el sentido, los cuales nos hacen entender la felicidad, una felicidad descentralizada del monismo.

El estudio de la psicología se ha centrado en las problemáticas de las personas a partir de sus debilidades o dificultades, y no lo opuesto a estas, es decir, por medio de sus fortalezas o sus potencialidades. Lo que busca la psicología positiva es centrarse en estas fortalezas, las cuales permitan a las personas conocer o llegar a un estado de bienestar o florecimiento.

Es de esta manera que la teoría de la psicología positiva se ha permitido cambiar e integrar otros elementos fundamentales para su estudio, así como el propósito o la meta que pretende lograr en las personas. Pasando de ser una teoría de la felicidad a una teoría del bienestar.

¿Por qué ese cambio de felicidad a bienestar?, la felicidad involucra medir la satisfacción con la vida, teniendo como meta aumentar dicha satisfacción. Ahora, el bienestar involucra medir el bienestar y teniendo como meta aumentar este mismo, es decir, florecer.

A esto, la teoría del bienestar involucra cinco dimensiones, las tres mencionadas en la teoría de la auténtica felicidad y 2 más: relaciones positivas y logro, los cuales contribuyen al bienestar y cada uno puede medirse de manera independiente.

Estas cinco dimensiones se integran en el modelo PERMA, por sus siglas en inglés: Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment, propuesto por Martin Seligman. El cual ha sido utilizado para medir y aumentar el bienestar en las personas.

En este punto, es relevante mencionar a qué se refiere cada una de las cinco dimensiones para comprender más acerca del porqué estas dimensiones forman parte del modelo.

Positive emotions.

Como se mencionaba anteriormente, la psicología ha estado centrada en las problemáticas de las personas y relacionado a esto, también lo ha hecho con las emociones negativas dejando de lado a las emociones positivas. Hasta entonces, se tenía una idea equivocada acerca de la manera en cómo influían éstas en las personas.

Las emociones positivas no están asociadas con acciones específicas como las emociones negativas, por ejemplo: huir del peligro, ayudando a minimizar las distracciones en una situación. Es en este punto, entonces ¿por qué forman parte del modelo PERMA?

Barbara Fredrickson, es quien ha tenido relevancia en la comprensión y estudio de las emociones positivas, estudiadas desde otro punto; en donde se consideran duraderas y perdurables, no únicamente emociones que son de carácter simple, es decir que, tienen una corta duración.

Lo anterior, lo podemos relacionar con base a la teoría de “broaden-and-build” de Barbara Fredrickson, en la cual nos menciona que las experiencias afectivas positivas contribuyen y tienen un efecto duradero en nuestro crecimiento y desarrollo personal (Fredrickson, 2001; citado en Boniwell, 2012, p. 10).

Dicha teoría nos menciona que las emociones positivas amplían nuestro repertorio de pensamientos y acciones, es decir que solemos tener pensamientos más positivos y a su vez, estos pensamientos los podemos ver reflejados en acciones, como la creatividad, jugar, relacionarse con los demás.

También, deshacen las emociones negativas, no quiere decir que las elimina permanentemente del individuo, sino que en momentos o situaciones en las que se manifiestan las emociones negativas, la presencia de emociones positivas puede contrarrestar los efectos que tienen las emociones negativas.

De igual manera, las emociones positivas mejoran la resiliencia y la capacidad de afrontamiento, en donde se reevalúa el problema y se originan sucesos que tienen un significado positivo, los cuales se perciben después de enfrentar un suceso desagradable.

Se forma un repertorio psicológico, es decir que, las emociones toman un aspecto de construcción, dotando al individuo de recursos o herramientas tanto psicológicas, sociales, intelectuales y físicas.

Las emociones positivas pueden desencadenar un espiral de desarrollo ascendente, como un bienestar emocional, conduciendo a las personas a obtener recursos personales duraderos.

Engagement

Otra de las dimensiones que forman parte del modelo, es el compromiso. Dentro de esta dimensión encontramos el llamado “flow”, siendo experiencias totalmente absorbentes que nos hacen estar en estados de flujo, es decir que, nos conducen a una experiencia óptima. Estos estados fueron descubiertos por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. Pero, ¿de qué manera sucede o se genera éste “flujo”?

El flujo es una experiencia universal, el cual se caracteriza por la claridad de metas y retroalimentación sobre el progreso; por la concentración completa en lo que uno está haciendo en el momento; se fusionan acciones y conciencia; se pierde la timidez, donde el sentido de sí mismo se fortalece; hay una sensación de control, sin preocuparse por el fracaso; hay una

transformación del tiempo; donde las actividades son intrínsecamente gratificantes, hacer algo porque quieres (Csikszentmihalyi 1992; Boniwell, 2012, p. 30).

Mencionando que, podemos estar en flujo al realizar actividades que activen un alto desafío y una alta habilidad, las cuales dependerán de la percepción que cada persona tenga de las actividades, es decir que, se vuelven actividades denominadas autotéticas, ya que conducen a un estado o experiencia de flujo. Llegando a un estado de disfrute supremo, el cual requiere trabajo y esfuerzo por parte del individuo.

El flujo forma parte del modelo PERMA, ya que involucra el desarrollo de habilidades y enfrentarse a desafíos que potencien dichas habilidades, pero, sobre todo, saber el punto de hasta dónde podemos hacer que suceda esta experiencia optima, sin perder el sentido que es mejorar la vida. A partir de lo anterior, Seligman nos menciona que las emociones aumentan después de las ocurrencias del flujo.

Relationships

Otra de las dimensiones que se encuentran dentro del modelo PERMA son las relaciones positivas.

Es de esta manera que, se ha demostrado que socializar y gastar recursos para mantener y mejorar las relaciones son componentes importantes para mejorar el bienestar (Froh, J. J., *et al.*, 2007).

Con lo anterior, se puede retomar la parte del bienestar subjetivo, de donde forma parte las relaciones positivas, ya que la felicidad consta de tres componentes importantes, que son: afecto positivo frecuente, afecto negativo poco frecuente y alta satisfacción con la vida. Es de esta manera que este bienestar subjetivo conduce a la experiencia de felicidad.

Y en relación a un bienestar que engloba condiciones físicas, mentales, emocionales y de adaptación para saber hacer frente o saber cómo solucionar o actuar ante una situación de conflicto.

Además, de que el generar o estar dentro de este tipo de relaciones positivas se relaciona con las emociones positivas, compromisos, sentido y logro. Permitiéndonos ser seres sociales adaptables, orientándose hacia una vida social y hacia las mismas relaciones con otros.

Meaning

La siguiente dimensión es la de significado, la cual tiene un papel relevante en el tema del bienestar y el florecimiento, contribuyendo con significado para poder vivir bien y sobre todo como parte central de quienes somos.

Dicho significado, se puede tener de diferentes fuentes de significado el cual varía de una persona a otra. Steger menciona que: "La búsqueda de significado se refiere a la forma en que las personas se orientan activa e intencionalmente hacia el significado" (2018, p.3).

Es de esta manera que el significado se ha logrado o cubierto cuando, como lo menciona Baumeister (1991), "se presenta un conjunto específico de necesidades, como lo son un propósito, teniendo grandes metas; autoestima sintiéndose bien consigo mismo; valor, donde se tienen formas de justificar decisiones y acciones: eficacia, donde uno se siente competente para actuar con eficacia" (Steger, 2018, p.3).

A lo anterior, se puede señalar que dicho significado incorpora a las personas conocimientos sobre sí mismos, los demás y el contexto de significados de su mundo circundante. A todo esto, podemos entender que el sentido involucra darle importancia significado a la vida, donde se involucran aspiraciones hacia este sentido, interpretaciones del propio sentido y evaluación del significado.

Accomplishment

Por último, pero no menos importante, tenemos la dimensión de Logro. En cuestiones relevantes, el logro hace referencia a esta parte del desarrollo del potencial de cada una de las personas, en relación a metas significativas para cada individuo.

Dichas metas se relacionan a la perseverancia y motivación de cada uno, dentro de las cuales se encuentran involucrados desafíos, capacidades, habilidades, destrezas. Es de esta manera que, la educación positiva implica un enfoque holístico, mediante el cual el logro [...] y el bienestar son objetivos valorados que contribuyen al florecimiento. (Norrish, J., *et al.*, 2011, p.1)

Con base a lo anterior, es importante que cada persona trabaje hacia objetivos significativos y motivadores, como lo menciona Hased (2008) estos objetivos deben de ser SMART (por sus siglas en inglés: specific, measurable, attractive, realistic, and timely . (Norrish, J., *et al.*, 2011, p.2) y los cuales contribuyen al bienestar.

Al ser los objetivos o las metas significativas, estas tienden a ser autoconcordantes, porque las personas dedican más tiempo, esfuerzo y se satisfacen las necesidades psicológicas individuales. Con lo anterior es más probable que las personas cumplan y logren las metas impactando directamente en su bienestar.

Involucrando así el desarrollo del talento y la inteligencia desde una mentalidad de crecimiento, de tal manera que perseveran, los fracasos son oportunidades para aprender y ven la retroalimentación como un punto para mejorar.

En este punto, al haber mencionado la parte de metas u objetivos significativos para las personas, se involucra la parte de la autodeterminación y la agencia humana, pero ¿en qué aspecto se relacionan con la dimensión de Logro?

Para Wehmeyer, M. L., *et al.*: “La autodeterminación se refiere a la acción causada por uno mismo, actuando voluntariamente y la agencia humana, hace alusión al sentido de apoderamiento personal, en donde se involucran el conocimiento y las metas” (2017, p.1).

Al involucrar esta parte de la autodeterminación y la agencia humana, se hace partícipe a la persona en todas las acciones de su propio comportamiento, es decir que, son agentes activos de ellos mismos, tanto en la búsqueda de como en el impacto de su bienestar. Dichos comportamientos, son acciones autorreguladas, autoiniciadas, con intención y enfocadas a un objetivo.

Como lo menciona Little *et al.* (2006), las acciones de agentes activos:

Están motivados por necesidades biológicas y psicológicas; dirigidos hacia metas autorreguladas y psicológicas; impulsados por la comprensión de vínculos entre otros agentes activos, los medios y fines; se presentan la acción-control de comportamientos por parte de cada agente. En donde las personas se convierten en agentes de su propia acción o comportamiento (Wehmeyer, M. L., *et al.*, 2017, p. 2).

Al haber mencionado y tratado a qué se refiere el modelo PERMA y sus orígenes a partir de la teoría de la auténtica felicidad y la teoría del bienestar según Martin Seligman. Tenemos un panorama más amplio acerca del porqué se enfocó en el estudio de estas cuatro dimensiones para poder medir el bienestar.

Además, de cómo estas cuatro dimensiones pueden aumentar el bienestar, haciéndolo perdurable, a través de considerar a cada una de las dimensiones de manera independiente, pero a su vez como parte una de la otra por medio del modelo PERMA.

A lo anterior, la teoría de la psicología positiva propone como pilares básicos de estudio e investigación: las emociones positivas, los rasgos individuales positivos (virtudes y fortalezas),

las instituciones positivas que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas y previenen la incidencia de psicopatologías (psicología positiva).

Los rasgos individuales positivos, además de ser un pilar básico, de esta teoría, también forma parte importante del bienestar, ya que son los soportes de las cinco dimensiones de la teoría del bienestar.

Para ahondar en este aspecto de los rasgos positivos, se retomará el aspecto de las virtudes y fortalezas personales para conocer la manera en que éstas forman parte del bienestar. Esto no quiere decir que los demás pilares tienen menor importancia, pero al ser estos los soportes, tienen un papel importante en esta teoría.

Las fortalezas personales

Como se mencionó anteriormente, la psicología positiva busca el bienestar del ser humano y tiene como meta aumentar este mismo bienestar para poder llegar a “florecer”.

Es así que se busca comprender las cualidades humanas positivas, dando un importante papel a la investigación científica. A partir de los principios de esta teoría, es importante centrar el estudio en las emociones positivas, fortalezas, virtudes y no únicamente enfocarse en el estudio de enfermedades y problemas mentales como se ha centrado tradicionalmente la psicología general.

El estudio de las fortalezas humanas ha sido retomado por Seligman y Peterson, desde la teoría de los rasgos y el buen carácter (basado en la personalidad).

La teoría de los rasgos se entiende como patrones de conducta, pensamientos y emociones relativamente estables, que hacen que nos comportemos de un modo ante una diversidad de situaciones. Según Arguís R., *et al.*, (2016) en relación al buen carácter, se

entiende como un conjunto formado de rasgos positivos que Seligman denominó fortalezas (pág. 41).

Para Park y Peterson (2009) dichas fortalezas se muestran en las diferencias individuales; se manifiestan por medio de pensamientos, sentimientos y acciones; son modificables durante toda la vida; son medibles; y se encuentran sujetos a diversas influencias por parte de factores del contexto (Arguís R., *et al.*, 2016, p.41).

Siendo así, las fortalezas humanas positivas un eje fundamental en la vida plena y que influyen en florecimiento del bienestar; donde la psicología positiva, pone especial atención en la construcción de los rasgos positivos.

Peterson y Seligman (2006) identificaron 24 fortalezas personales que contribuyen a una vida en plenitud, las cuales están agrupadas en torno a seis virtudes generales, creando así un manual de clasificación denominado "Strengths Character and Virtues: A Handbook and Classification".

Los criterios de clasificación fueron los siguientes:

Criterio	Se refiere a
Ubicuidad	Es ampliamente reconocida por muy diversas culturas.
Satisfacción	Contribuye a que el individuo se sienta pleno, satisfecho y le permita construir su Felicidad.
Moralmente valorada	Es valorada por derecho propio; como un medio y no como un fin.
Desvalorizar	La expresión de la fortaleza no debe desvalorizar a otros.
Terminología opuesta	Incluye su antónimo y que hace referencia a lo "negativo" en la persona.
Rasgo deseable	Es un rasgo individual demostrable de ser general y estable (consistente).
Susceptible de medición	Ha sido medido empíricamente con éxito por los investigadores y como una variable propia.

Distinguible	No redundando, se confunde o asemeja (conceptual o empíricamente) con otras fortalezas personales.
Consensuadas	Deben poder identificarse modelos, muestras consensuados de la fortaleza en cuestión.
Prodigios	Aparece prematuramente en algunos niños y jóvenes.
Ausencia selectiva	No aparece o no se presenta en algunos sujetos.
Instituciones	Es una meta intencional de las sociedades y establecen prácticas y rituales para cultivarla.

(Estrada, A. R. B, s/f, p. 3).

Las 24 fortalezas y virtudes, según Peterson y Seligman, son las siguientes:

Virtud 1: Sabiduría y conocimiento. Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

Fortalezas:

1. Creatividad (originalidad, ingenio): pensar en formas novedosas y productivas de hacer las cosas.
2. Curiosidad (interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias): interesarse en toda la experiencia en curso.
3. Mente abierta (juicio, pensamiento crítico): reflexionar y examinar las cosas desde todos los ángulos.
4. Amor por el aprendizaje: dominio de nuevas habilidades, temas y cuerpos de conocimiento.
5. Perspectiva (sabiduría): ser capaz de proporcionar un consejo sabio a los demás.

Virtud 2: Coraje. Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

Fortalezas:

6. Integridad (autenticidad, honestidad): decir la verdad y presentarse de una manera genuina.
7. Valentía (valor): no dejarse intimidar ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.
8. Perseverancia (tenacidad, diligencia, laboriosidad): terminar lo que uno comienza.
9. Vitalidad (ánimo, entusiasmo, vigor, energía): acercarse a la vida con ánimo y energía.

Virtud 3: Humanidad. Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

Fortalezas:

10. Amabilidad (bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía): hacer favores y buenas obras a los demás.
11. Amor (capacidad de amar y ser amado): valorar las relaciones cercanas con los demás.
12. Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal): ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y los demás.

Virtud 4: Justicia. Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Sentido de la justicia: tratar a todas las personas de la misma manera según las nociones de equidad y justicia.
14. Liderazgo: organizar actividades grupales y ver que sucedan.
15. Ciudadanía (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo): trabajar bien como miembro de un grupo o equipo, ser fiel al grupo, cumplir las tareas asignadas dentro de él.

Virtud 5: Moderación. Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

Fortalezas:

16. Perdón: perdonar a los que se han equivocado.

- 17. Modestia: dejar que los logros hablen por sí mismos.
- 18. Prudencia (discreción, cautela): tener cuidado con las elecciones de uno; no decir o hacer cosas de las que podría lamentarse más tarde.
- 19. Autorregulación: regulando lo que uno siente y hace.

Virtud 6: Trascendencia. Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

Fortalezas:

- 20. Apreciación de la belleza y la excelencia (admiración y asombro): notar y apreciar la belleza. excelencia y / o desempeño experto en todos los campos de la vida.
- 21. Gratitud: estar consciente y agradecido por las cosas buenas que suceden.
- 22. Esperanza (optimismo, proyección hacia el futuro): esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- 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): tener creencias coherentes sobre el propósito superior y el significado de la Vida.

Mencionado lo anterior, entonces ¿qué papel juegan las fortalezas personales en el bienestar de las personas?

Las fortalezas, se relacionan con el flujo, ya que se despliegan las mayores fortalezas para superar los retos más difíciles que se le presentan a una persona. Dicho despliegue, produce más emoción positiva, más sentido, más logro y mejores relaciones.

Es de esta manera que, las fortalezas son recursos psicológicos con los que cuenta el individuo y utiliza a su favor con tal de encarar los diferentes desafíos que le presenta la vida. (Estrada, A. R. B, s/f, p. 4).

Las virtudes y las fortalezas, al ser tomados como recursos psicológicos, se relacionan con la convicción y el esfuerzo de querer llevarlas a cabo. A diferencia de los talentos, ya que estos tienen un carácter más innato, que en ocasiones se da por hecho que la persona los tiene y por tal motivo las realiza de manera automática, es decir que, no se llega a presentar la voluntad y el esfuerzo por llevar a cabo esa habilidad.

Es aquí donde surge la importancia de desarrollar fortalezas personales en los individuos, a partir de diversas instituciones sociales como lo son la familia o la escuela, que sirvan como base para el desarrollo de las mismas que permitan afrontar situaciones en las que se encuentre la persona.

Como lo menciona Estrada, A. R. B: “a diferencia de un código de valores morales y éticos, las Fortalezas y Virtudes personales no son dependientes de la cultura o de la sociedad en la que está inmerso [...]y son capaces de volverse estrategias de afrontamiento” (s/f, p. 4).

A lo anterior, se puede observar el papel que tienen las fortalezas en la meta u objetivo de la psicología positiva, que es el florecimiento, estando inmersas en el modelo del PERMA, ya que como se mencionó anteriormente, al desplegar dichas fortalezas las personas promueven las emociones positivas, el sentido, el logro, las relaciones y el flujo. Y a su vez, el PERMA, contribuye a alcanzar el bienestar.

Justificación

La psicología positiva, ¿por qué hablar de fortalezas personales?

Durante experiencias de trabajo surgió el interés por conocer y saber el trabajo referente al desarrollo de las fortalezas en el ámbito educativo. Haciéndome las siguientes interrogantes ¿cómo se relaciona la educación en México con el desarrollo de fortalezas? y ¿de qué manera se puede desarrollar estas fortalezas en la institución social que es la escuela?

Me puse a reflexionar sobre el papel que tiene el desarrollo de fortalezas en el aspecto educativo y de qué manera se ha abordado. En donde la escuela puede ser una institución formadora de fortalezas.

La psicología positiva se ha comenzado a retomar desde el aspecto educativo a partir de diversos Programas que se basan en el desarrollo de las fortalezas y el planteamiento curricular en la educación en México, se ha centrado en el desarrollo de competencias que permiten el desarrollo integral de los alumnos.

La educación en México ha tenido un enfoque competencial, esto a partir del informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, en el año 1996, titulado “Los cuatro pilares de la educación” en La educación encierra un tesoro, del autor Jacques Delors.

En este informe, diversos países incluido México, se replantearon qué se debía enseñar en la escuela, a partir de esto se diseñaron diversos currículos enfocados en el desarrollo de competencias para la vida. Dichas competencias se sitúan en los cuatro pilares de la educación que son: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

Estos pilares se refieren a:

- “aprender a conocer” resulta de la convergencia entre una cultura general amplia y los conocimientos profundos de aprendizajes clave y está estrechamente vinculado [...] en el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes y valores a lo largo de la vida.
- “aprender a ser” implica conocerse a sí mismo, ser autónomo, libre y responsable.
- “aprender a convivir” consiste en desarrollar las capacidades que posibilitan a niñas, niños y jóvenes establecer estilos de convivencia sanos, pacíficos, respetuosos y solidarios.
- “aprender a hacer” es la articulación de aprendizajes que guíen procedimientos para la solución de problemas de la vida. (SEP, 2017, pp. 70-71)

De esta manera, “la reforma curricular de la educación primaria y secundaria, del año 1993, los planes y programas de estudio han buscado que los alumnos desarrollen competencias para el estudio, para la vida y para continuar aprendiendo fuera de la escuela, de forma que lo aprendido en la escuela tenga relevancia para vivir exitosamente en la sociedad actual. (SEP, 2017, p. 100).

En este punto, una competencia se entiende como la movilización simultánea de las tres dimensiones (conocimientos, actitudes y valores, y habilidades) que, ante circunstancias particulares, se manifiestan en la acción, en donde el alumno muestra su nivel de dominio de cierta competencia. De esta manera, se presenta un desarrollo integrador de las competencias a través de la movilización de las tres dimensiones.

Aunado a lo anterior, podemos encontrar de qué manera las fortalezas se encuentran relacionadas a los pilares y las competencias. Ya que, dentro de las tres dimensiones se encuentran inmersas diversas fortalezas, como lo son: las fortalezas cognitivas, las fortalezas emocionales, las fortalezas interpersonales y las fortalezas cívicas.

Por lo tanto, el enfoque de la psicología positiva como el enfoque curricular de los planes y programas educativos actuales en México, permiten el desarrollo de fortalezas a partir del trabajo por competencias.

El desarrollo de fortalezas en el aula: Programa “Aulas Felices”

El desarrollo de fortalezas tiene relevancia en el bienestar de los individuos, pero ¿cómo estas fortalezas se pueden desarrollar o fortalecer desde edades tempranas del desarrollo del individuo?, ¿de qué manera las instituciones sociales (como lo es la familia o la escuela) están relacionadas? Como lo menciona Estrada, A. R. B:

Quando enseñamos a cultivar y desarrollar Fortalezas personales, también ayudamos a que los estudiantes descubran “para qué son buenos” aun antes de completar el curso; qué saben hacer bien, con qué habilidades cuentan y al mismo tiempo, volver eso una herramienta actual de afrontamiento y como factor preventivo y de promoción de la salud física y mental. (s/f, p. 4)

Lo anterior, visto desde un aspecto que involucra a diversos agentes sociales que rodean al individuo en los diferentes escenarios, contextos, ambientes en los que se encuentra al estar inmersos en instituciones sociales variadas.

Es importante mencionar que cada institución social es diversa, desde aspectos culturales, de lenguaje, creencias, etc., pero como se mencionó anteriormente, el desarrollo de estas fortalezas no son dependientes de estos aspectos, más bien éstas instituciones sociales permiten el desarrollo o fortalecimiento de estas fortalezas para que los individuos las lleven a la práctica en diferentes escenarios, ambientes o contextos en lo que se encuentre inmerso.

Se han llevado a cabo prácticas educativas basadas en la Psicología Positiva, que han permitido conocer y comprender acerca de cómo este nuevo paradigma tiene un papel importante en la actualidad desde el aspecto educativo.

Entre algunas aportaciones en este ámbito, se encuentra el programa de intervención de Educación Secundaria del Instituto “Strath Haven” en Philadelphia. El cual gira en tres componentes: incrementar las emociones positivas, identificar fortalezas y ponerlas en práctica, potenciar el significado y el propósito de vida.

Otro de los programas es el “Bounce Back”, que se publicó en el año 2003 y se actualizó en el año 2011. Este programa fomenta el bienestar y la resiliencia, en donde se trabajan los valores positivos y prosociales, estrategias de afrontamiento, pensamiento optimista, habilidades para lograr el éxito. El cual está dirigido a alumnos desde educación infantil hasta primeros años de educación secundaria. Se podría decir que, en México, abarca la educación preescolar, primaria y secundaria, que forman parte de la educación básica.

Entre otros programas se encuentra el “Celebrating Strengths Programme” del año 2008, el cual tiene el objetivo de potenciar en la escuela las fortalezas personales y se ha llevado a cabo en Reino Unido.

También está presente el programa “Affinities Program”, el cual combina estrategias para potenciar fortalezas personales, el cual está abarcado desde la educación infantil hasta niveles educativos posteriores.

Por último, y no menos importante, se encuentra el Programa de “Aulas felices”, el cual, como lo menciona Arguís R., *et al.*, surge con la necesidad de difundir: “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” (2012, p. 5). Los autores de este programa pertenecen al Equipo SATI, el cual es un Grupo de Trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza” de Zaragoza en España.

Estos son algunos de los programas que se han llevado a cabo en diferentes países del mundo y que están centrados en la Psicología Positiva, reconociéndola como un nuevo enfoque que se puede implementar desde las aulas.

Mencionado lo anterior, el Programa de “Aulas Felices” del Equipo SATI, es una propuesta que se puede trabajar en las aulas, ya que al igual que el enfoque del currículo de la educación en México, va dirigido al desarrollo de competencias de manera integradora. Arguís R., *et al.* (2012) menciona que El programa de “Aulas Felices”, se trata de un programa con visión integradora y adaptado a la realidad del sistema educativo actual en España (pág. 27)., el cual se dirige al desarrollo de las Competencias Básicas, la novedad más destacable de la reciente reforma educativa en nuestro país.

De esta manera, con base al planteamiento del currículo en México, se puede trabajar el desarrollo de fortalezas tomando como base el desarrollo por competencias, ya que al estar relacionadas se pueden abarcar conjuntamente a partir del enfoque competencial que se marca en el currículo actual de la educación en México.

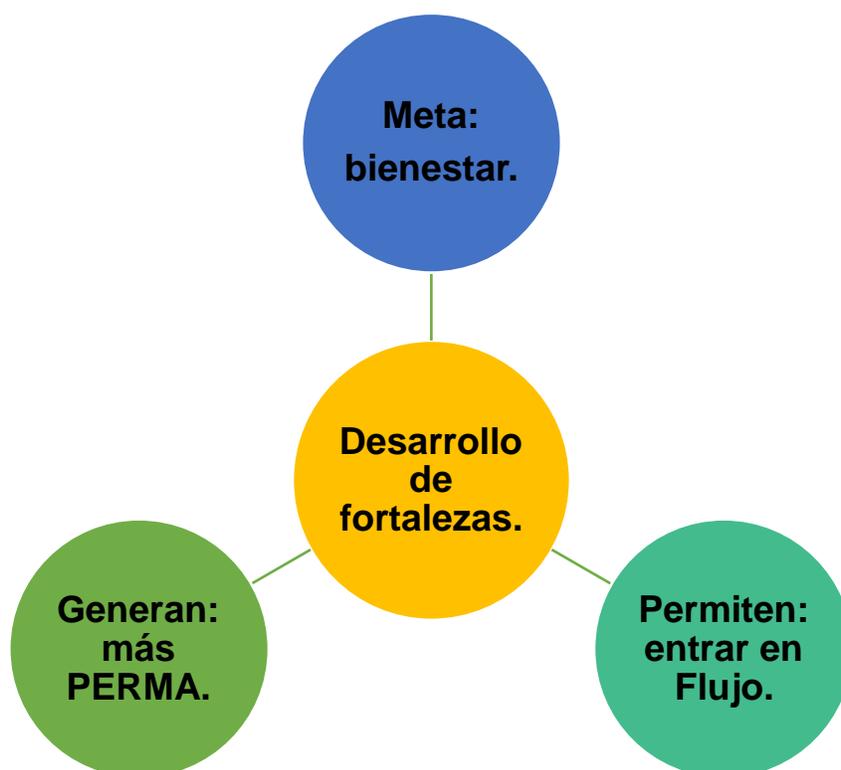
El Programa Aulas Felices, es un punto de partida para el desarrollo de fortalezas desde las aulas, en donde se involucran diferentes actores en este proceso educativo, como lo son docentes y alumnos. “De ahí que sus aportaciones puedan favorecer el objetivo esencial de todo educador: capacitar a los niños y jóvenes para desplegar al máximo sus aspectos positivos –sus fortalezas personales– y potenciar su bienestar presente y futuro” (Arguís R., *et al.*, 2012, p. 5).

A esto, la aplicación del Programa se puede poner en marcha desde edades preescolares, que oscilan de los 3 a los 5 años de edad. Y es aquí, donde el Preescolar forma parte importante de la educación integral de los alumnos, incluyendo el trabajo en las aulas para el desarrollo de fortalezas personales. Reconociendo, cómo la psicología positiva se puede aplicar desde edades tempranas para poder desarrollar las fortalezas de los alumnos.

La SEP (2017) menciona que la obligatoriedad de la educación preescolar trajo consigo el crecimiento de la matrícula y el replanteamiento del mismo, el cual enfatizó la importancia de educar a los niños de manera íntegra, es decir, reconoció el valor de desarrollar aspectos cognitivos y emocionales de los alumnos (págs. 55-56). Los niños, al tener la oportunidad de cursar la educación preescolar influye positivamente en su vida y tiene efectos positivos en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños.

Hasta este punto, sería importante mencionar ¿cuál es la relevancia del desarrollo de dichas fortalezas el aspecto educativo?

Como se ha indicado con anterioridad, la psicología positiva tiene como meta el florecimiento en las personas, es decir, el bienestar. En donde el PERMA (las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el significado y el logro), contribuye al alcanzar dicho bienestar. A su vez, cada uno de estos elementos del PERMA se generan a partir del desarrollo de las fortalezas y estas fortalezas permiten entrar en flujo, es decir:



El programa de Aulas Felices se fundamenta desde la Psicología Positiva, presentándose dos áreas que son las bases que lo guían: la práctica de la atención plena y los rasgos de la personalidad, que son las fortalezas personales.

En donde el programa tiene como ideas clave las siguientes:

- se pretende potenciar aprendizajes y felicidad en los 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 componentes básicos de la felicidad, que son: las emociones positivas, el compromiso, el significado, las relaciones y los logros, que favorecerán el bienestar y los aprendizajes.

(Arguís R., *et al.*, 2012, pp. 28-29)

Pregunta

¿El programa de Aulas Felices favorece las fortalezas personales de alumnos preescolares?

Objetivo general

Impulsar las competencias escolares de alumnos preescolares con el fin de favorecer las fortalezas personales y lograr un estado de bienestar.

Objetivo específico

Identificar el nivel de desempeño de las competencias escolares en alumnos preescolares de un grupo de 2 grado del Estado de México.

Implementar el Programa Aulas Felices en un grupo de alumnos preescolares de 2do grado del Estado de México.

Evaluar la efectividad del Programa Aulas Felices mediante el desempeño de las competencias escolares en un grupo de alumnos preescolares de 2 grado del Estado de México.

Hipótesis

H1: ¿El Programa Aulas Felices favorece el desempeño de las competencias escolares de los alumnos preescolares de 2do grado?

H0: ¿El Programa Aulas Felices no favorece el desempeño de las competencias escolares de los alumnos preescolares de 2do grado?

Método y procedimiento

Participantes

En este estudio participaron 20 alumnos de nivel preescolar de 2do grado, seleccionados de un muestreo no probabilístico e intencional, con edades que oscilan de 4 a 5 años de edad, en donde un 60% tiene 5 años de edad y un 40% tiene 4 años de edad y el 40% son niños y 60% son niñas.

Escenarios

La aplicación se realizó en el Jardín de Niños “Josefina Ramos”, ubicado en Ecatepec de Morelos del Estado de México.

Tipo de estudio

Un estudio cuasiexperimental, debido a que la muestra no fue elegida al azar, pero se manejaron variables independientes (el programa) para conocer el efecto sobre la variable

dependiente (competencias), bajo un diseño pretest-posttest que se realizó una medición antes y otra después de la implementación del programa para comparar la efectividad (Kerlinger, 2004).

Instrumentos y materiales

Para llevar a cabo la evaluación del pretest y posttest, se realizó a partir de la técnica de análisis del desempeño con base al instrumento de lista de cotejo; el cual evalúa las competencias en relación a conocimientos, habilidades, actitudes y valores (ver anexo 1).

La lista de cotejo “es una lista de palabras, frases u oraciones que señalan las tareas, las acciones, los procesos y las actitudes que se desean evaluar” (SEP, 2013, p. 57).

A lo anterior, los criterios de las listas de cotejo se realizaron con base a las competencias de los Campos de Formación Académica y las Áreas de Desarrollo Personal y Social, señalando el nivel de desempeño.

Para la aplicación, se utilizó el Programa de Aulas Felices, el cual:

“es 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 [...]Y todo ello, tomando como marco conceptual las aportaciones de una disciplina reciente: la Psicología Positiva” (Arguís R., et al., 2016, p. 7).

El Programa de Aulas Felices se estructura de la siguiente manera: objetivos, componentes del Programa, elementos del currículo educativo en los que se integra, niveles de intervención, alumnado al que se dirige; específicamente de la siguiente manera, en relación a la aplicación de la propuesta de intervención con base al Programa:

- Objetivos: potenciar el desarrollo personal y social del alumnado; promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.
- Componentes: atención plena; la educación de las 24 fortalezas personales.
- Elementos: competencias.
- Niveles de intervención: aula.
- Alumnado al que se dirige: alumnos de educación infantil.

De igual manera, al trabajar la atención plena y las fortalezas personales, el Programa tiene la siguiente propuesta de trabajo:

- Propuestas de trabajo, en actividades por niveles (para trabajar la atención plena).
- Propuestas específicas, en actividades por niveles (para trabajar las fortalezas personales): título, nivel, objetivo, desarrollo, recursos, tiempo, observaciones.

Con lo anterior, se elaboró la planeación, en donde se seleccionaron diversas actividades del Programa de Aulas Felices, relacionándolas con los Campos de Formación Académica y Áreas de Desarrollo Personal y Social, de igual manera se establecieron las competencias (ver anexo 2).

Procedimiento

1. La selección del grupo se realizó con base a un muestreo no probabilístico, siendo así un grupo de 2° de preescolar, integrado por 20 alumnos.
2. Elaboración e implementación de una evaluación diagnóstica (pretest) con base a las competencias y Campos de Formación Académica, a Áreas de Desarrollo Personal y Social.
3. Elaboración de la planeación, con base a las actividades propuestas del nivel (educación infantil: preescolar).

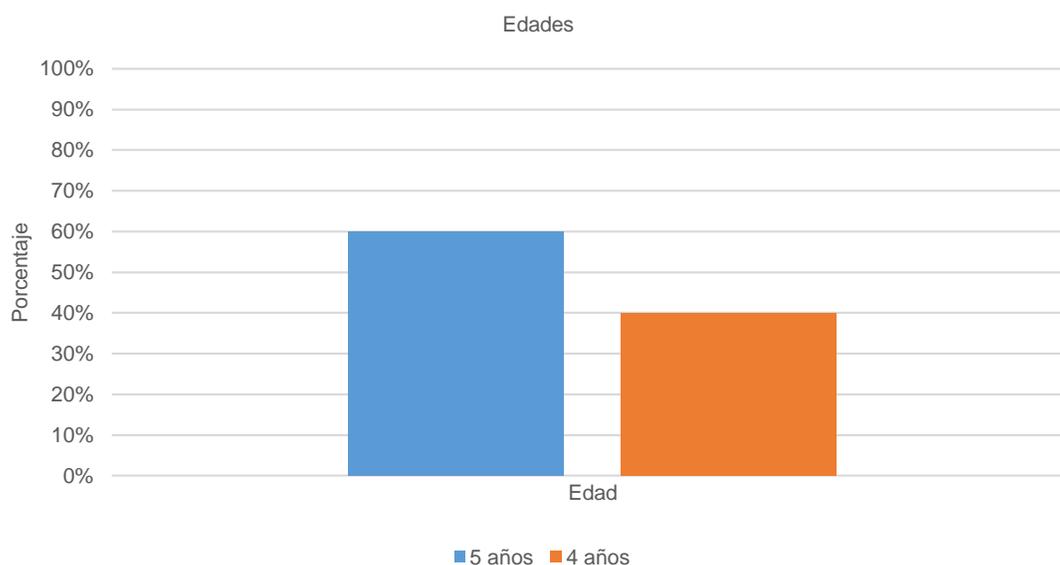
4. Implementación de las actividades propuestas del Programa Aulas Felices propuestas del nivel, el cual se llevó a cabo durante 3 semanas (ver anexo 3).
5. Implementación de la evaluación de resultados (pretest) con base a las competencias y Campos de Formación Académica, a Áreas de Desarrollo Personal y Social.

Resultados

Se analizaron los resultados con base en las características del grupo con el que se trabajó. Los 20 alumnos oscilan en las edades de 4 a 5 años, en donde un 60% tiene 5 años de edad y un 40% tiene 4 años de edad (Figura 1 Edad).

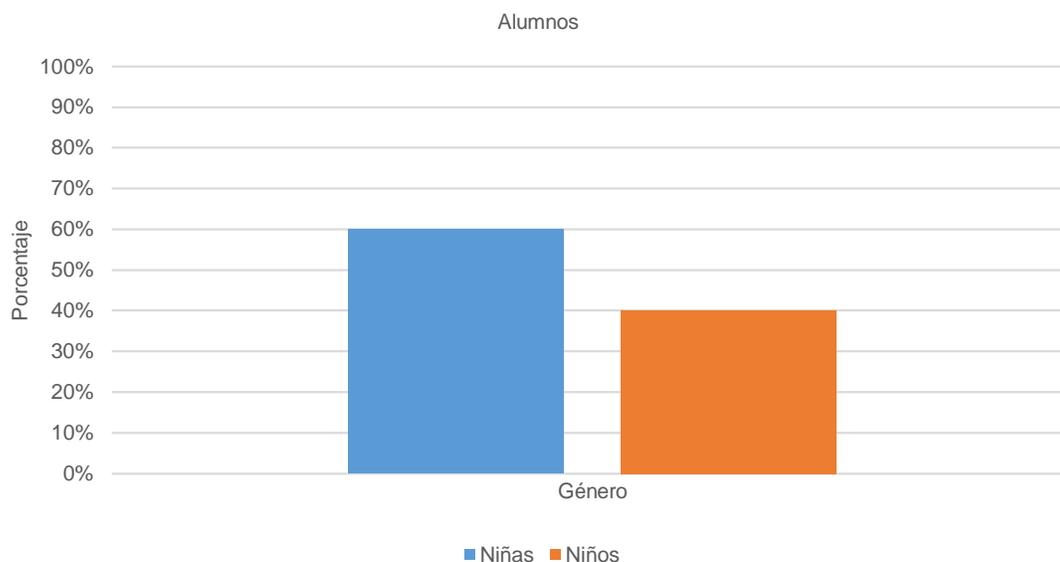
Figura 1

EDAD



Se observa en la *Figura 2 Género*, que el grupo se integró de un 60% de niñas y 40% de niños, de los 20 alumnos con los que se trabajó.

Figura 2.

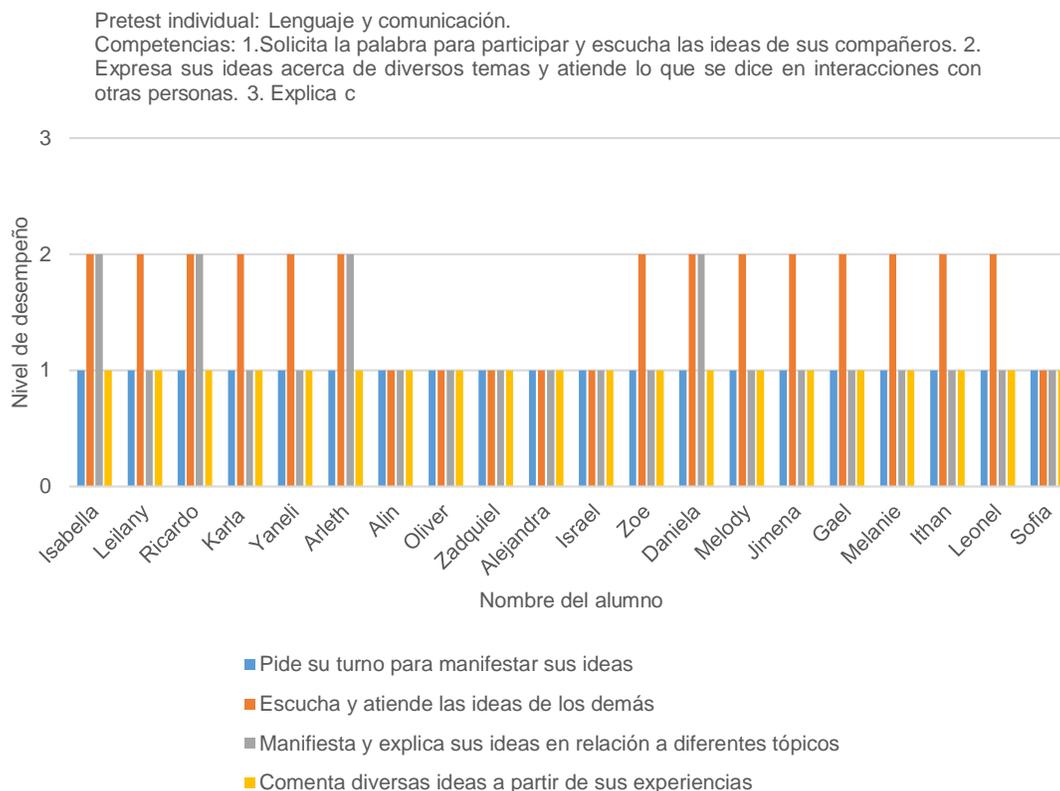
GÉNERO

La aplicación del Pretest, se realizó con base a los datos recogidos de la evaluación diagnóstica a partir de las listas de cotejo, indicando el nivel de desempeño de la competencia en que se encontraba el alumno al inicio de ciclo escolar.

Las listas de cotejo se llevaron a cabo por los dos Campo de Formación Académica y las tres Áreas de Desarrollo Personal y Social.

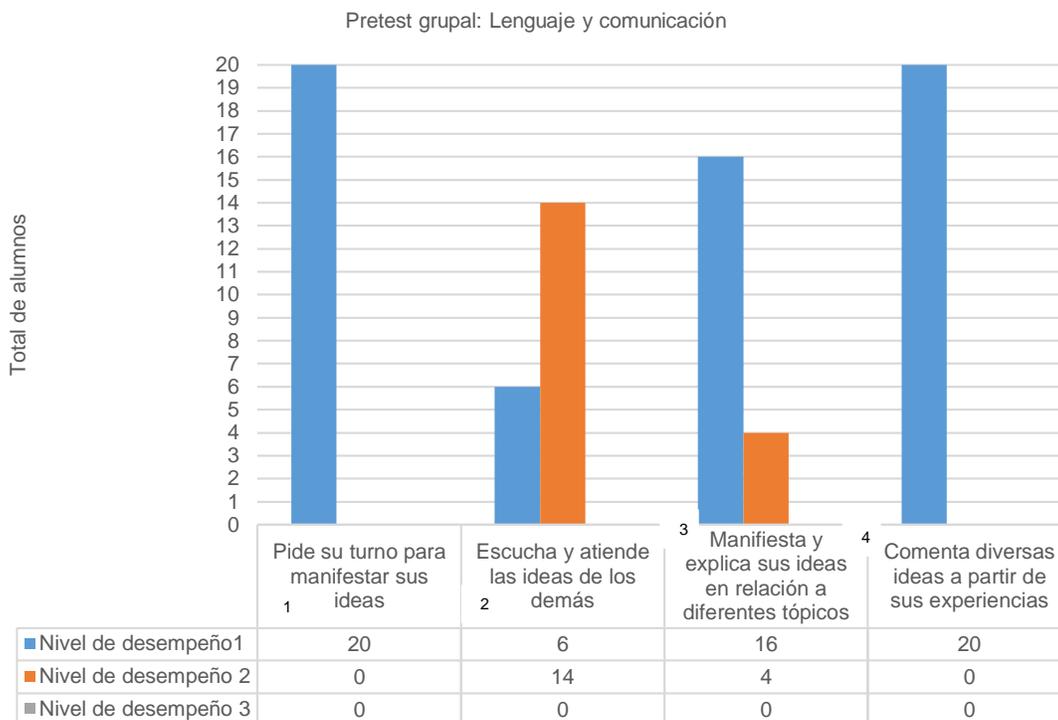
En la *Figura 3 Pretest individual: Lenguaje y comunicación*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación diagnóstica al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en este Campo, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

Figura 3.

PRETEST INDIVIDUAL: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

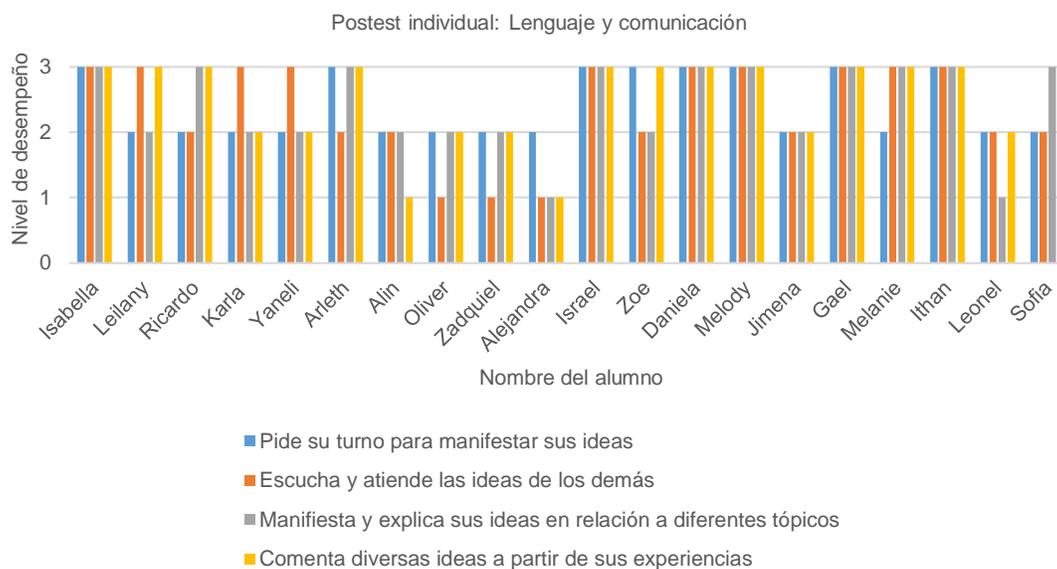
En la *Figura 4 Pretest grupal: Lenguaje y comunicación*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación diagnóstica llevada a cabo al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en este Campo, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, el 100% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1; en el criterio 2, el 70% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1 y el 30% en el nivel de desempeño 2; en el criterio 3 el 80% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1 y el 20% en el nivel de desempeño 2; y en el criterio 4 el 100% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1.

Figura 4

PRETEST GRUPAL: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

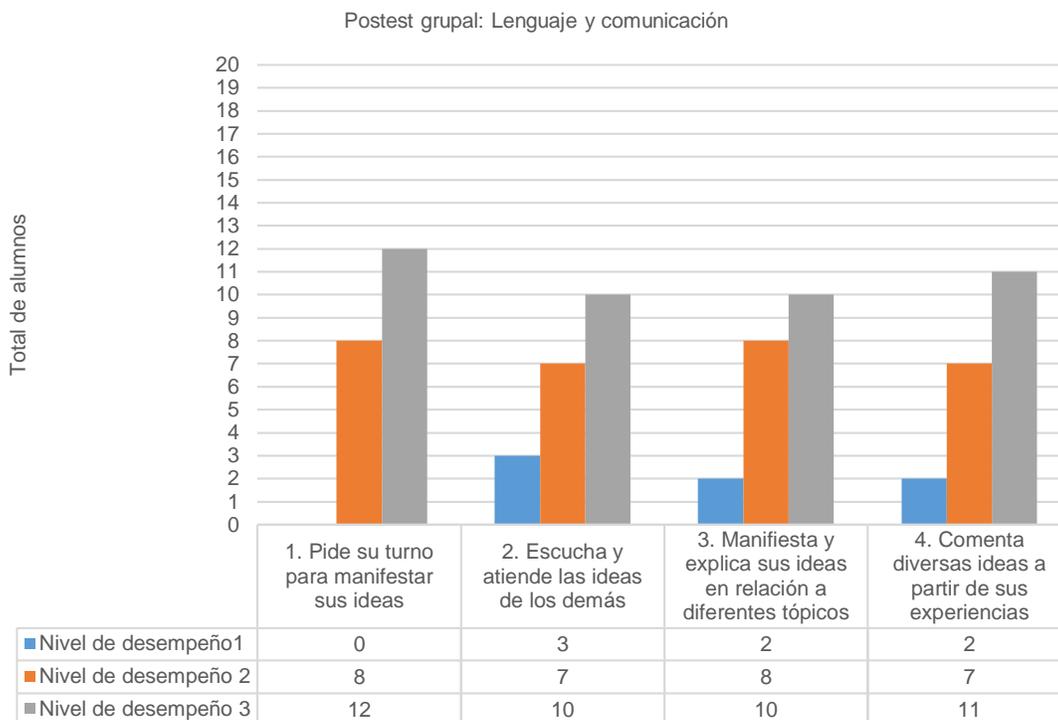
En la *Figura 5 Postest individual: Lenguaje y comunicación*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en este Campo, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

Figura 5

POSTEST INDIVIDUAL: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

En la *Figura 6. Postest grupal: Lenguaje y comunicación*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en este Campo, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, el 40% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 2 y el 60% en el nivel desempeño 3; en el criterio 2, el 15% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 35% en el nivel desempeño 2 y el 50% en el nivel de desempeño 3; en el criterio 3 el 10% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 40% en el nivel desempeño 2 y el 50% en el nivel de desempeño 3; y en el criterio 4 el 10% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 35% en el nivel desempeño 2 y el 55% en el nivel de desempeño 3.

Figura 6

POSTEST GRUPAL: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

En la tabla *Figura 7 Resultado grupal pretest y postest: Lenguaje y comunicación*, se puede observar los resultados generales de manera grupal de los criterios en el pretest y el postest, los cuales se pueden encontrar en la *Tabla 7.1 Resultado grupal pretest y postest: Lenguaje y comunicación*.

Figura 7

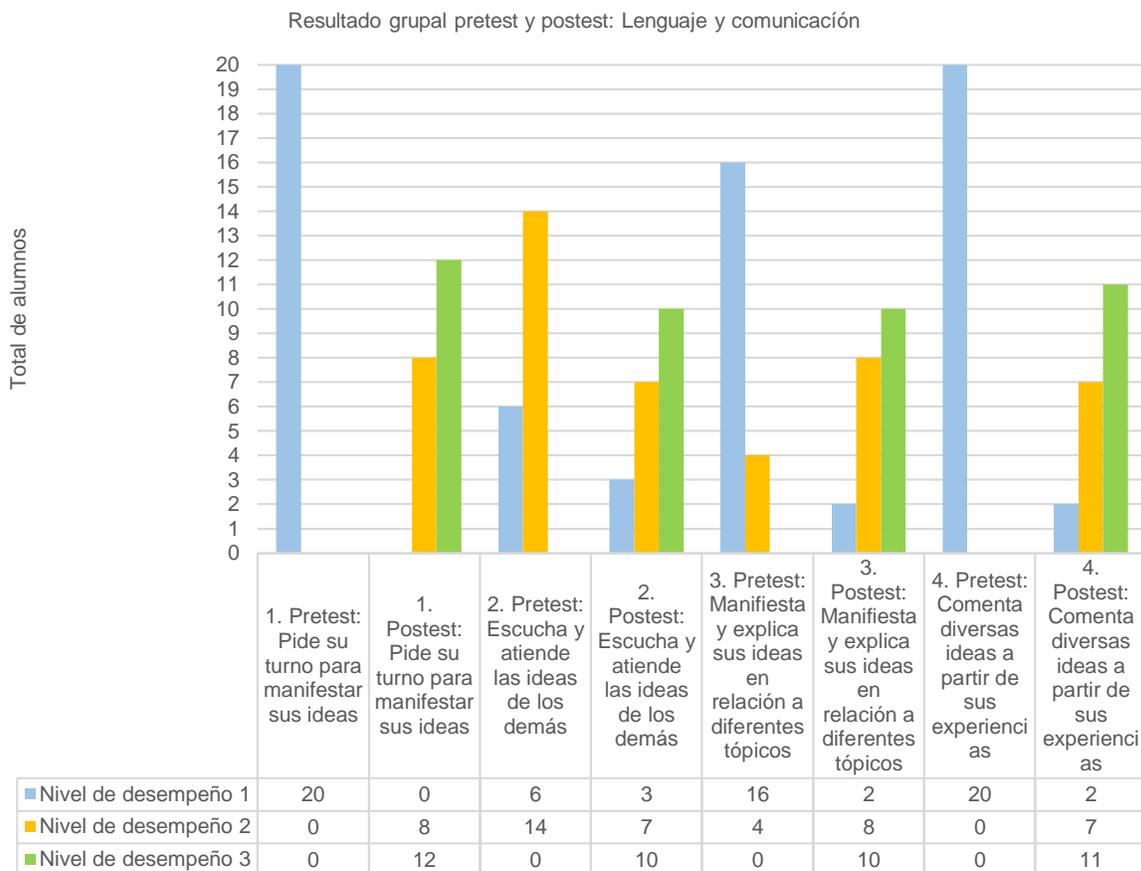
RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Tabla 7.1

RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Criterio		Nivel de desempeño 1	Nivel de desempeño 2	Nivel de desempeño 3
1	Pretest	100%	0%	0%
	Postest	0%	40%	60%
2	Pretest	30%	70%	0%
	Postest	15%	35%	50%
3	Pretest	80%	20%	0%

	Posttest	10%	40%	50%
4	Pretest	100%	0%	0%
	Posttest	10%	35%	55%

En la *Tabla 8. Media y desviación estándar de el pretest y posttest de Lenguaje y comunicación*, se observa que en el criterio 1, en relación al pretest, no se presenta una desviación estándar (.00) con base a la media (1.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .50 con base a la media (2.40). En el criterio 2, en relación al pretest, se presenta una desviación estándar de .47 con base a la media (1.70), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .74 con base a la media (2.30). En el criterio 3, en relación al pretest se presenta una desviación estándar de .41 con base a la media (1.20), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .68 con base a la media (2.40). En el criterio 4, en relación al pretest se presenta una desviación estándar de .00 con base a la media (1.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .68 con base a la media (2.45).

A lo anterior, se muestra que, a menor dispersión de datos, menor será el valor de la desviación estándar. Observando que se muestra un cambio en el nivel de desempeño logrado por los alumnos del grupo, con respecto a la efectividad del programa aulas felices en las competencias relacionadas con el Campo de Lenguaje y comunicación en alumnos preescolares, se encontraron diferencias en los 4 criterios en el desempeño antes y después de implementar el programa ($t=-12,457$, $gl=19$, $p<0.01$), ($t=-4,951$, $gl=19$, $p<0.01$), ($t=-8,718$, $gl=19$, $p<0.01$), ($t=-9,448$, $gl=19$, $p<0.01$) como se puede observar en la *Tabla 8. Media y desviación estándar de el pretest y posttest de Lenguaje y comunicación* en donde se puede identificar la diferencia de las medias.

Tabla 8

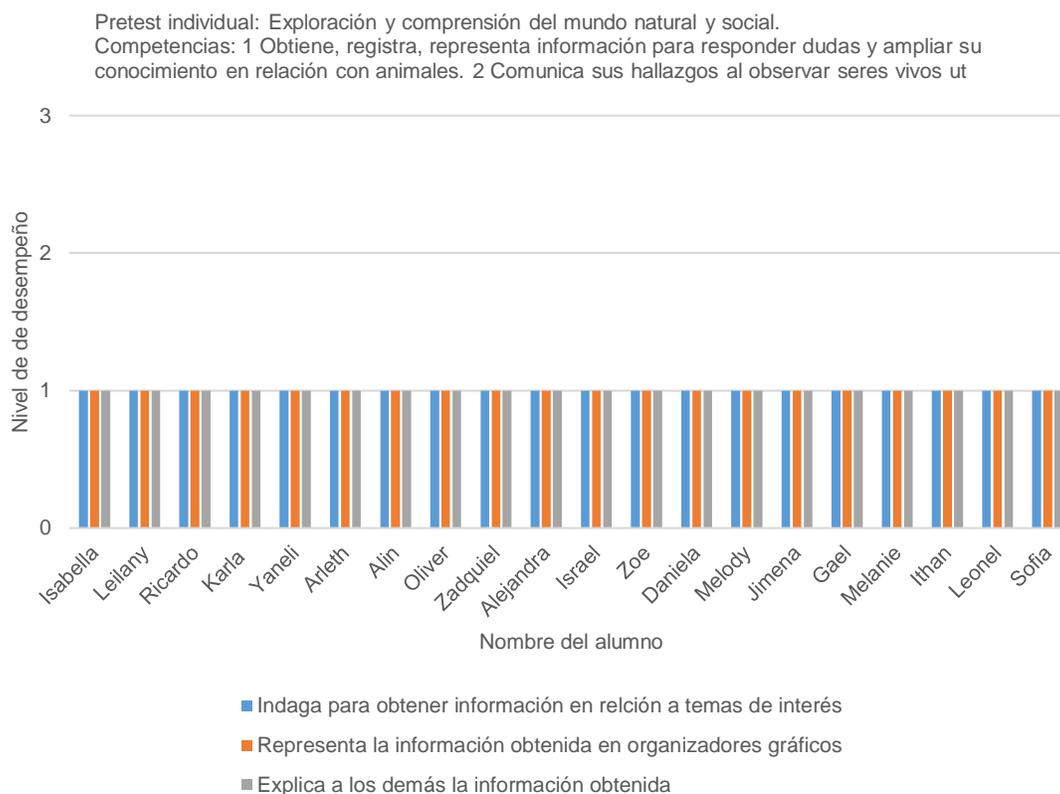
MEDIA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR DEL PRETEST Y POSTEST DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Criterios	Media	Desviación estándar	t	gl	Significancia
Criterio 1: Pide su turno para manifestar sus ideas	1,00 2,40	,000 ,503	-12,457	19	,000
Criterio 2: Escucha y atiende las ideas de los demás	1,70 2,30	,470 ,745	-4,951	19	,000
Criterio 3: Manifiesta y explica sus ideas en relación a diferentes tópicos	1,20 2,40	,410 ,681	-8,718	19	,000
Criterio 4: Comenta diversas ideas a partir de sus experiencias	1,00 2,45	,000 ,686	-9,448	19	,000

En la *Figura 9 Pretest individual: Exploración y comprensión del mundo natural y social*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación diagnóstica al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en este Campo, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

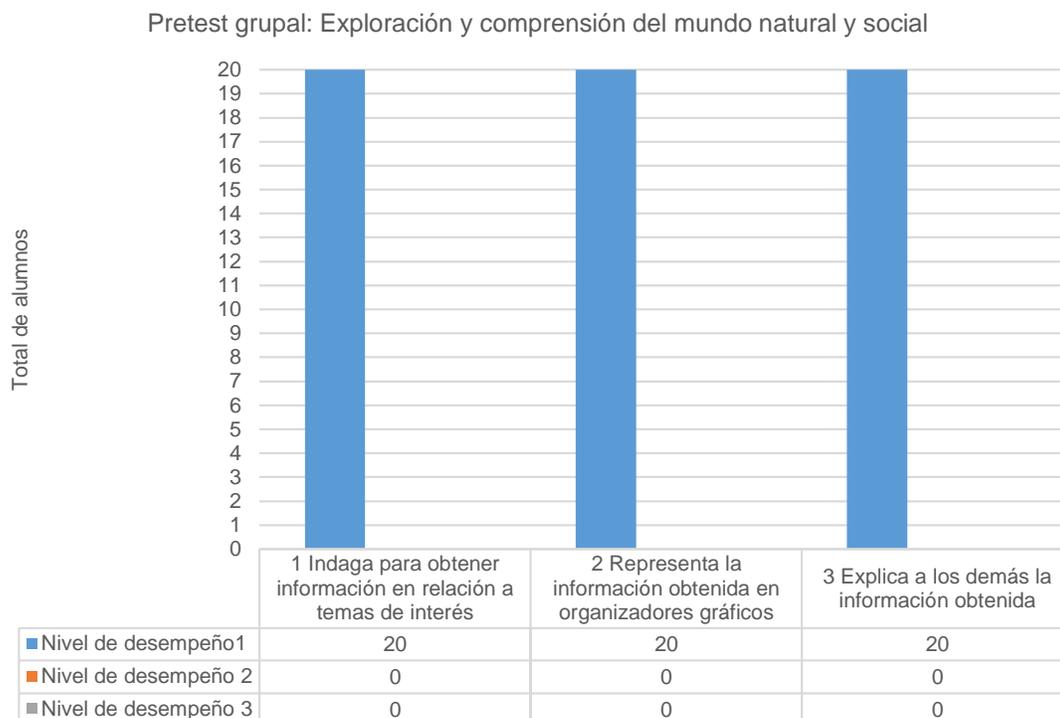
Figura 9

PRETEST INDIVIDUAL: EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL



En la *Figura 10. Pretest grupal: Exploración y comprensión del mundo natural y social*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación diagnóstica llevada a cabo al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en este Campo, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, 2 y 3, el 100% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1.

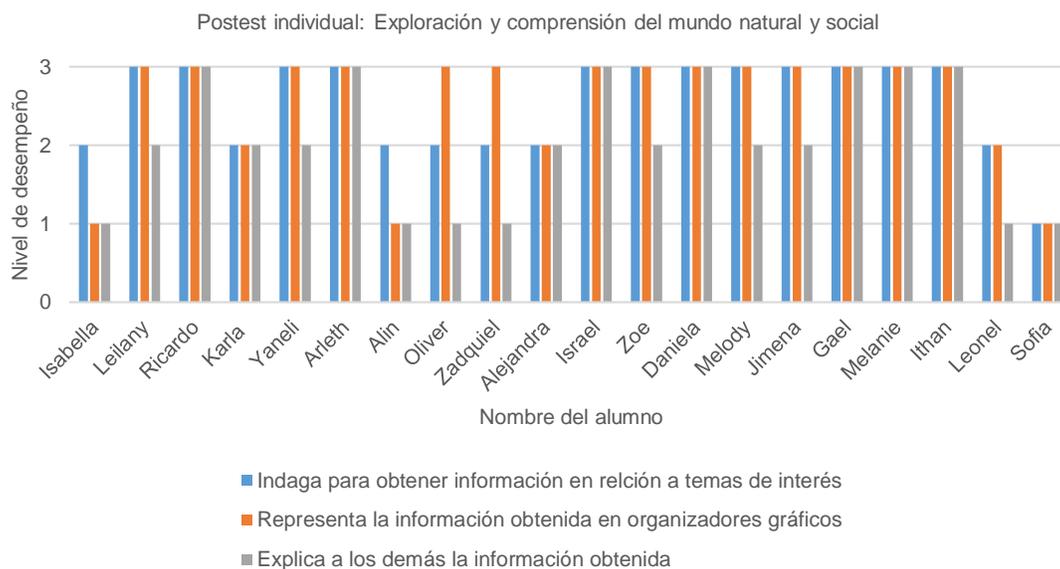
Figura 10

PRETEST GRUPAL: EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

En la *Tabla Figura 11 Postest individual: Exploración y comprensión del mundo natural y social*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en este Campo, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

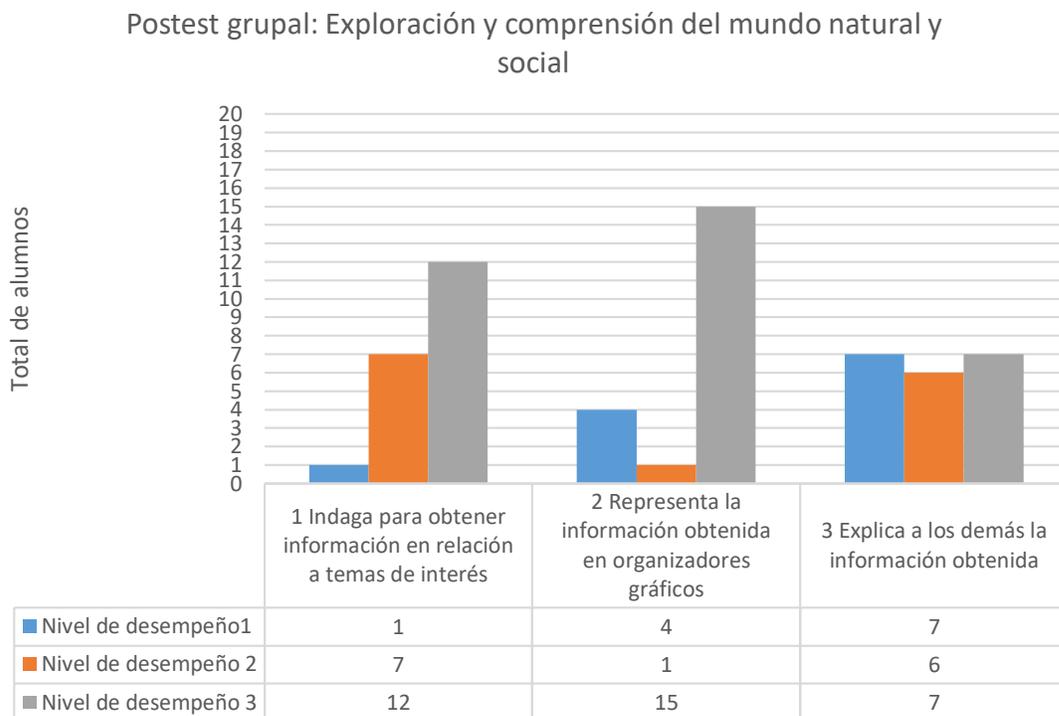
Figura 11

POSTEST INDIVIDUAL: EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL



En la *Figura 12 Postest grupal: Exploración y comprensión del mundo natural y social*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en este Campo, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, el 5% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 35% en el nivel de desempeño 2 y el 60% en el nivel desempeño 3; en el criterio 2, el 20% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 5% en el nivel desempeño 2 y el 75% en el nivel de desempeño 3; en el criterio 3, el 35% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 30% en el nivel desempeño 2 y el 35% en el nivel de desempeño 3.

Figura12

POSTEST GRUPAL: EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

En la tabla *Tabla 13 Resultado grupal pretest y postest: Exploración y comprensión del mundo natural y social*, se puede observar los resultados generales de manera grupal de los criterios en el pretest y el postest, los cuales se pueden encontrar en la *Tabla 13.1 Resultado grupal pretest y postest: Exploración y comprensión del mundo natural y social*.

Figura 13

RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

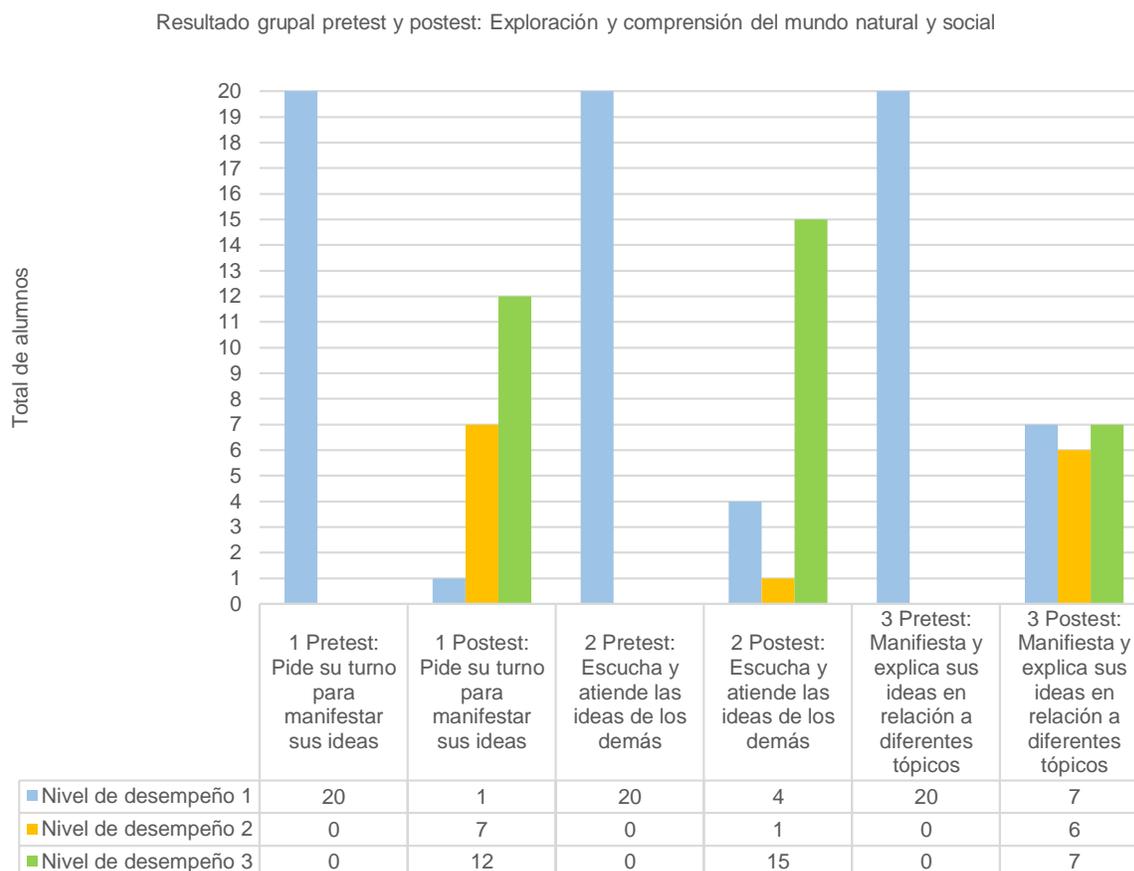


Tabla 13.1

RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Criterio		Nivel de desempeño 1	Nivel de desempeño 2	Nivel de desempeño 3
1	Pretest	100%	0%	0%
	Posttest	5%	35%	60%
2	Pretest	100%	0%	0%

	Posttest	20%	5%	75%
3	Pretest	100%	0%	0%
	Posttest	35%	30%	35%

En la *Tabla 14. Media y desviación estándar de el pretest y posttest de Exploración y conocimiento del mundo natural y social*, se observa que en el criterio 1, en relación al pretest, no se presenta una desviación estándar (.00) con base a la media (1.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .60 con base a la media (2.55). En el criterio 2, en relación al pretest, no se presenta una desviación estándar (.00) con base a la media (1.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .82 con base a la media (2.55). En el criterio 3, en relación al pretest no se presenta una desviación estándar (.00) con base a la media (1.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .85 con base a la media (2.00).

A lo anterior, se muestra que, a menor dispersión de datos, menor será el valor de la desviación estándar. Observando que se muestra un cambio en el nivel de desempeño logrado por los alumnos del grupo, con respecto a la efectividad del programa aulas felices en las competencias relacionadas con el Campo de Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social en alumnos preescolares, se encontraron diferencias en los tres criterios en el desempeño antes y después de implementar el programa ($t=-11,267$, $gl=19$, $p<0.01$), ($t=-8,396$, $gl=19$, $p<0.01$), ($t=-5,210$, $gl=19$, $p<0.01$) como se puede observar en la *Tabla 14. Media y desviación estándar del pretest y posttest de Exploración y conocimiento del mundo natural y social* en donde se puede identificar la diferencia de las medias.

Tabla 14

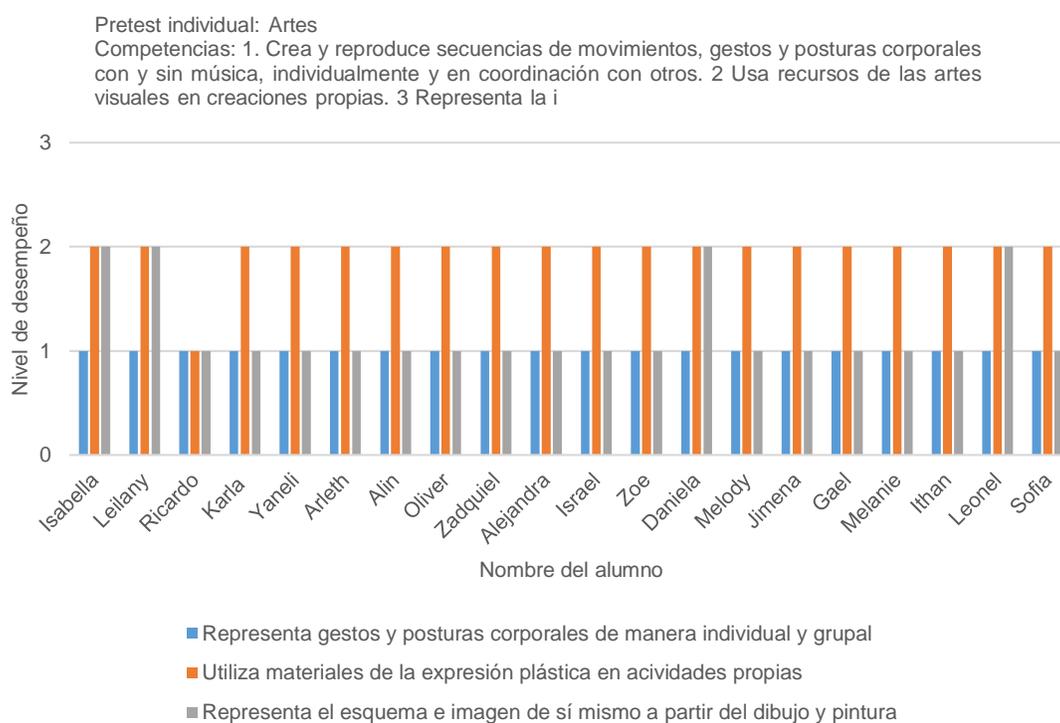
MEDIA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR DEL PRETEST Y POSTEST DE EXPLORACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Criterios	Media	Desviación estándar	t	gl	Significancia
Criterio 1: Indaga para obtener información en relación a temas de interés	1,00 2,55	,000 ,605	-11,267	19	,000
Criterio 2: Representa la información obtenida en organizadores gráficos	1,00 2,55	,000 ,826	-8,396	19	,000
Criterio 3: Explica a los demás la información obtenida	1,00 2,00	,000 ,858	-5,210	19	,000

En la *Figura 15 Pretest individual: Artes*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación diagnóstica al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

Figura 15

PRETEST INDIVIDUAL: ARTES

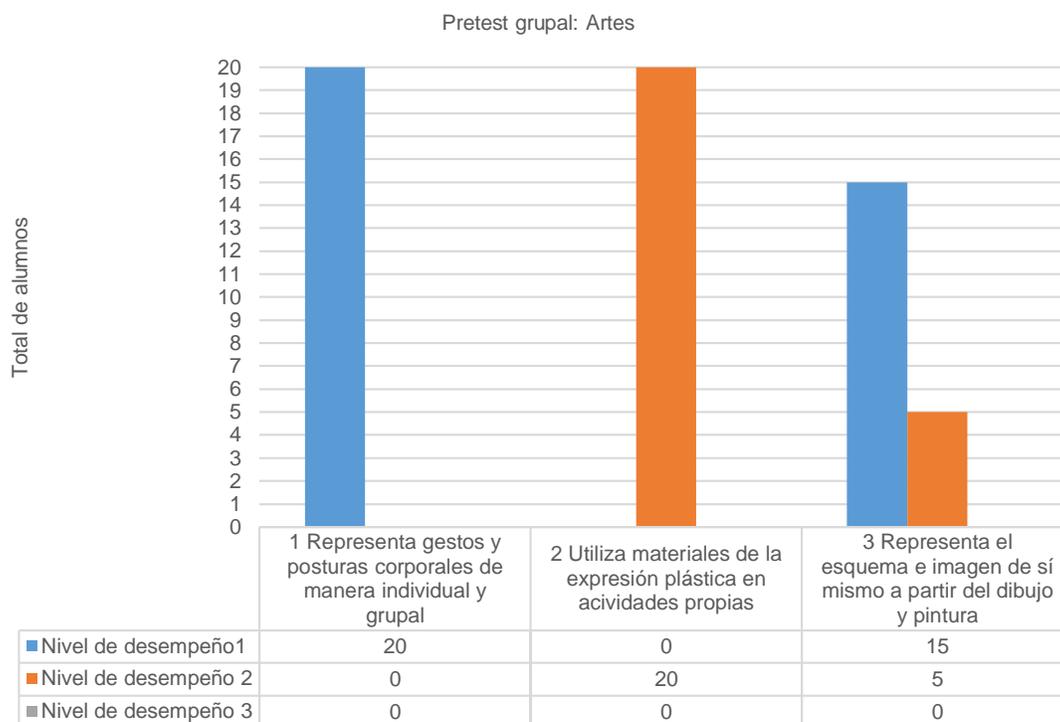


En la *Figura 16 Pretest grupal: Artes*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación diagnóstica llevada a cabo al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, el 100% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1; en el criterio 2, el 100% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1; en el

criterio 3 el 75% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1 y el 25% en el nivel de desempeño 2.

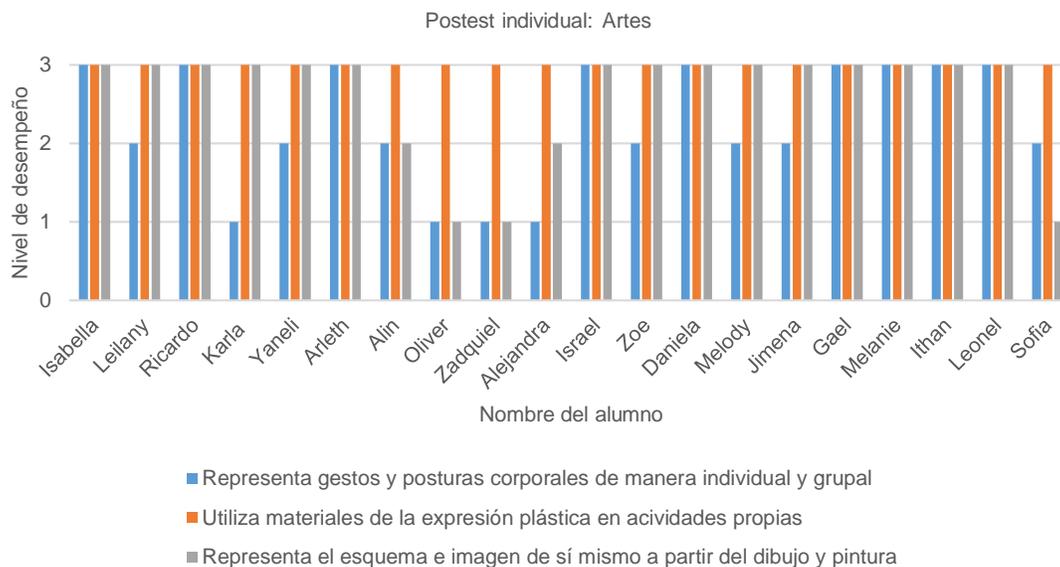
Figura 16

PRETEST GRUPAL: ARTES



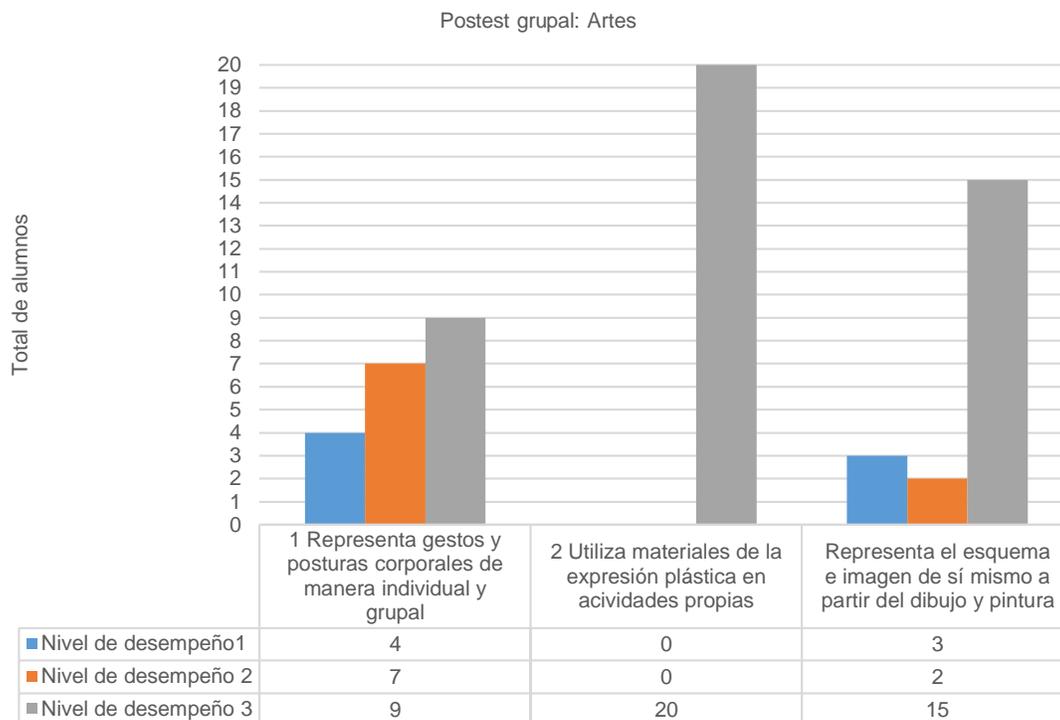
En la *Figura 17 Postest individual: Artes*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

Figura 17

POSTEST INDIVIDUAL: ARTES

En la *Figura 18 Postest grupal: Artes*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, el 20% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 35% en el nivel de desempeño 2 y el 45% en el nivel de desempeño 3; en el criterio 2, el 100% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1; en el criterio 3, el 15% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 10% en el nivel de desempeño 2 y el 75% en el nivel de desempeño 3.

Figura 18

POSTEST GRUPAL: ARTES

En la tabla *Figura 19 Resultado grupal pretest y postest: Artes*, se puede observar los resultados generales de manera grupal de los criterios en el pretest y el postest, los cuales se pueden encontrar en la *Tabla 19.1. Resultado grupal pretest y postest: Artes*.

Figura 19

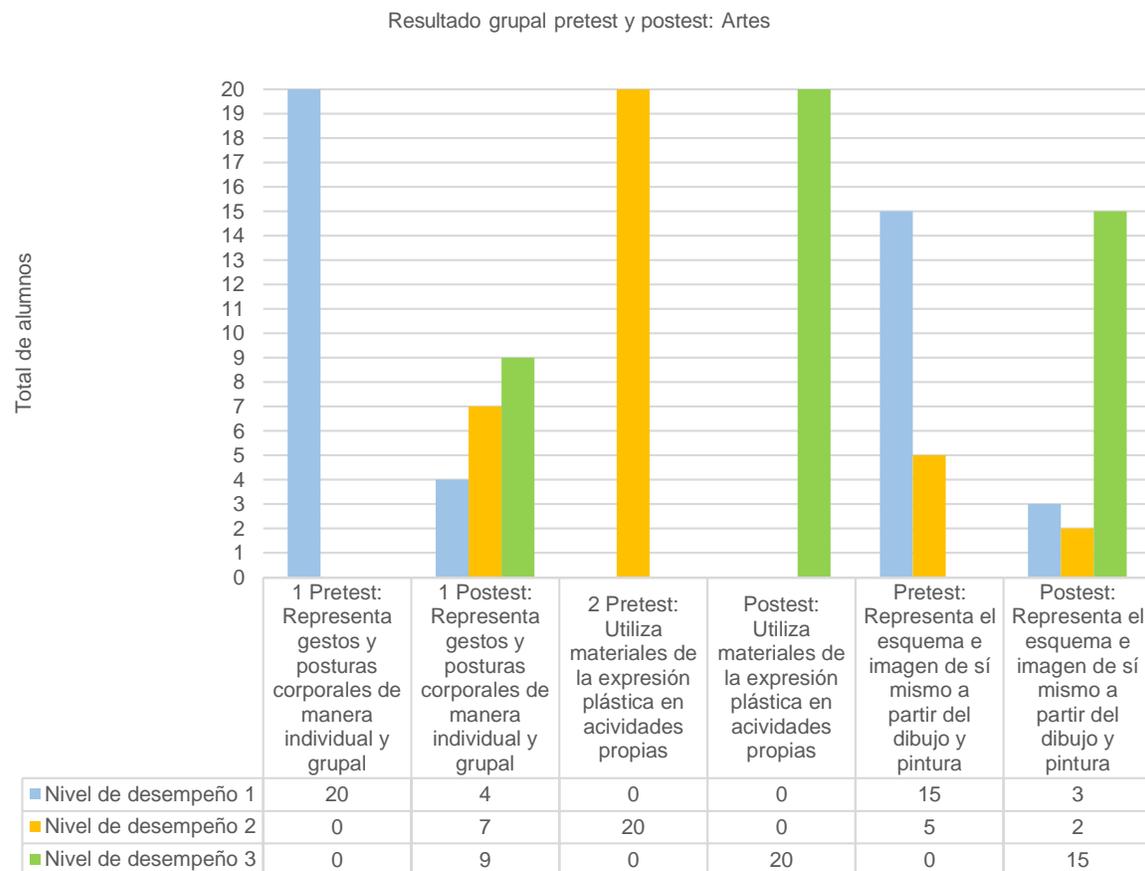
RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: ARTES

Tabla 19.1

RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: ARTES

Criterio		Nivel de desempeño 1	Nivel de desempeño 2	Nivel de desempeño 3
1	Pretest	100%	0%	0%
	Posttest	20%	35%	45%
2	Pretest	100%	0%	0%
	Posttest	0%	5%	100%
3	Pretest	75%	25%	0%

Posttest	15%	10%	75%
----------	-----	-----	-----

En la *Tabla 20. Media y desviación estándar de el pretest y posttest de Artes*, se observa que en el criterio 1, en relación al pretest, no se presenta una desviación estándar (.00) con base a la media (1.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .78 con base a la media (2.25). En el criterio 2, en relación al pretest, se presenta una desviación estándar de .00 con base a la media 21.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .00 con base a la media (3.00). En el criterio 3, en relación al pretest se presenta una desviación estándar de .44 con base a la media (1.25), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .75 con base a la media (2.60).

A lo anterior, se muestra que, a menor dispersión de datos, menor será el valor de la desviación estándar. Observando que se muestra un cambio en el nivel de desempeño logrado por los alumnos del grupo, con respecto a la efectividad del programa aulas felices en las competencias relacionadas con el Área de Artes en alumnos preescolares, se encontraron diferencias en dos de los tres criterios (criterio 1 y 3) en el desempeño antes y después de implementar el programa ($t=-7,109$, $gl=19$, $p<0.01$), ($t=-8,102$, $gl=19$, $p<0.01$) como se puede observar en la *Tabla 20. Media y desviación estándar del pretest y posttest de Artes* en donde se puede identificar la diferencia de las medias.

Tabla 20

MEDIA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE EL PRETEST Y POSTEST DE ARTES

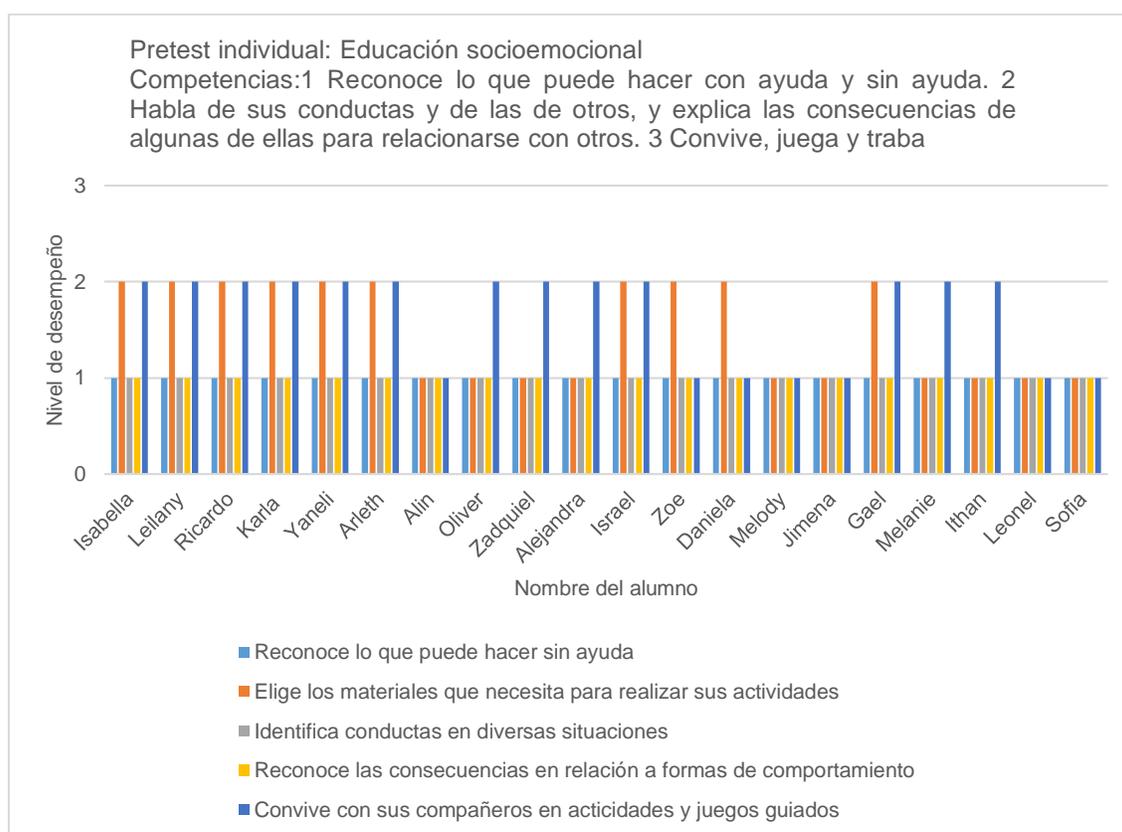
Criterios	Media	Desviación estándar	t	gl	Significancia
Criterio 1: Representa gestos y posturas corporales de manera individual y grupal	1,00	,000	-7,109	19	,000
	2,25	,786			
Criterio 2: Utiliza materiales de la	2,00 ^a	,000	-----	-----	-----
	3,00 ^a	,000			

expresión plástica en actividades propias					
Criterio 3: Representa el esquema e imagen de sí mismo a partir del dibujo y pintura	1,25	,444	-8,102	19	,000
	2,60	,754			

En la *Figura 21 Pretest individual: Educación socioemocional*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación diagnóstica al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

Figura 21

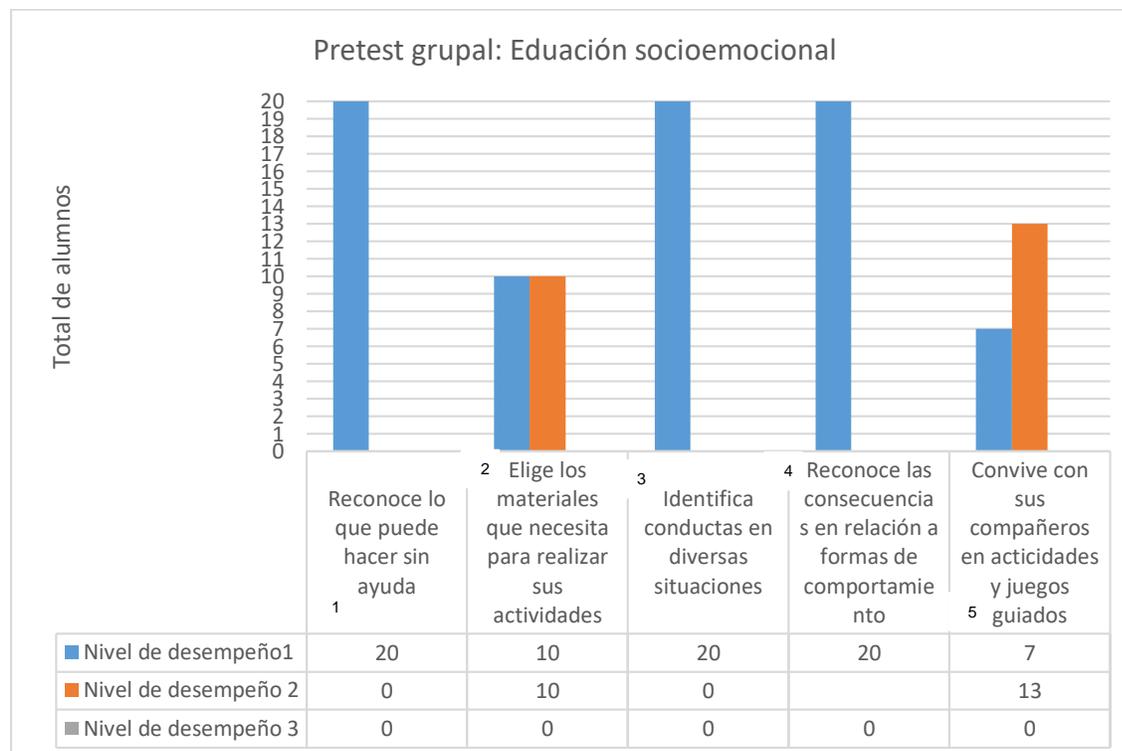
PRETEST INDIVIDUAL: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL



En la *Figura 22. Pretest grupal: Educación socioemocional*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación diagnóstica llevada a cabo al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, el 100% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1; en el criterio 2, el 50% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1 y el 50% en el nivel de desempeño 2; en el criterio 3, el 100% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1; en el criterio 4, el 100% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1; en el criterio 5, el 35% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1 y el 65% en el nivel de desempeño 2.

Tabla 22

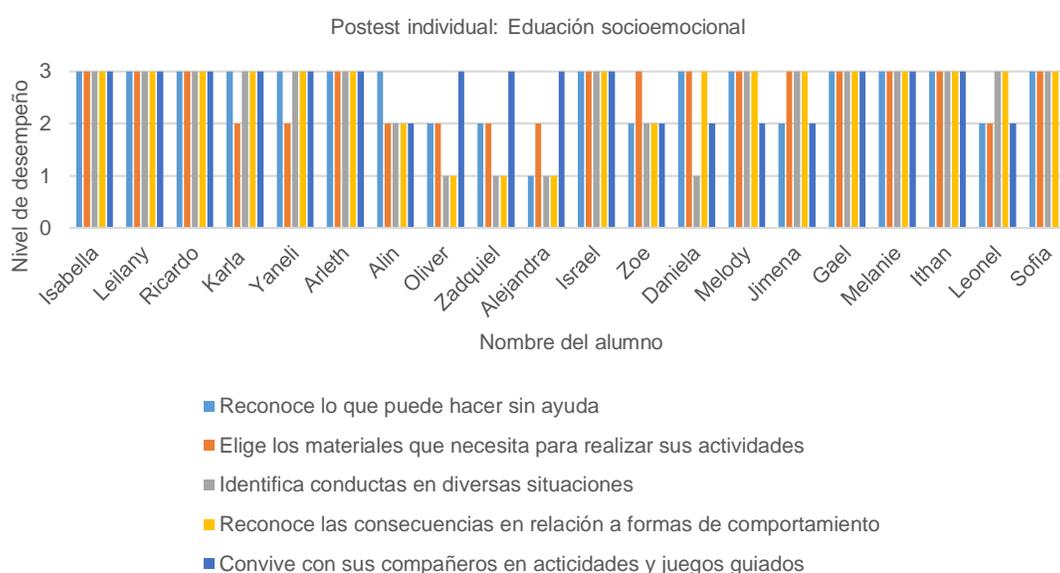
PRETEST GRUPAL: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL



En la *Figura 23 Posttest individual: Artes*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

Figura 23

POSTEST INDIVIDUAL: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

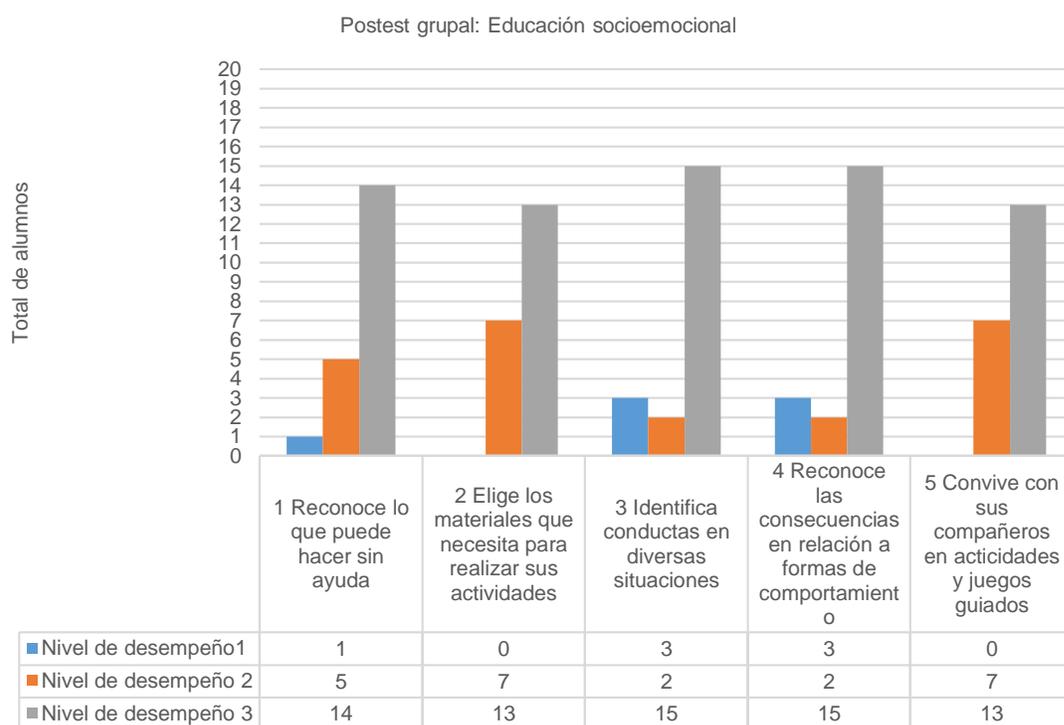


En la *Figura 23 Posttest grupal: Educación socioemocional*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, el 5% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 25% en el nivel de desempeño 2 y el 70% en el nivel de desempeño 3; en el criterio 2, el 35% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 2, el 65% en el nivel de desempeño 3; en el criterio 3, el 15% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 10% en el nivel de desempeño 2 y el 75% en el nivel de desempeño 3; en el criterio

4 el 15% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 1, el 10% en el nivel de desempeño 2 y el 75% en el nivel de desempeño 3; en el criterio 5 el 35% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 2, y el 65% en el nivel de desempeño 3.

Figura 23

POSTEST GRUPAL: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL



En la *Figura 24 Resultado grupal pretest y postest: Educación socioemocional*, se puede observar los resultados generales de manera grupal de los criterios en el pretest y el postest, los cuales se pueden encontrar en la *Tabla 24.1. Resultado grupal pretest y postest: Educación socioemocional*.

Figura 24

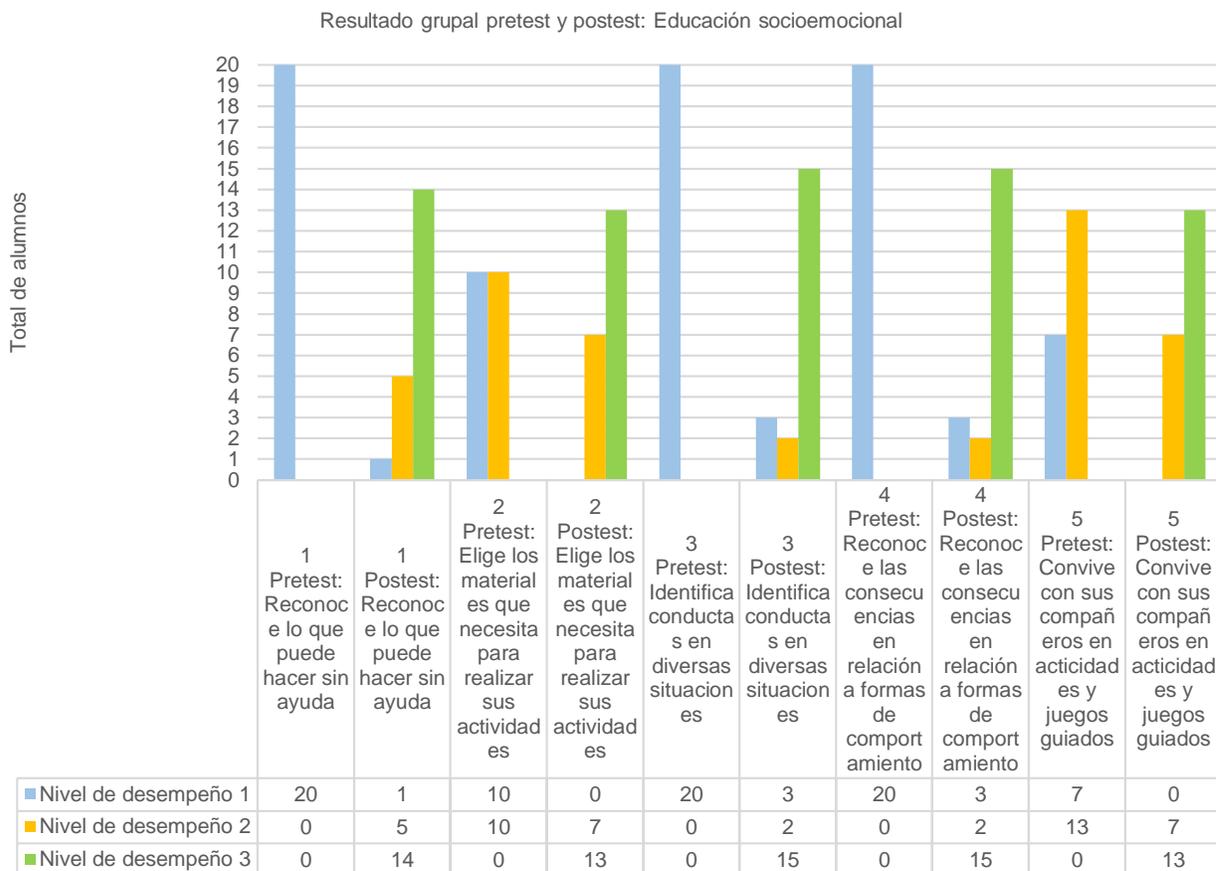
RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Tabla 24.1

RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Criterio		Nivel de desempeño 1	Nivel de desempeño 2	Nivel de desempeño 3
1	Pretest	100%	0%	0%
	Posttest	5%	25%	70%
2	Pretest	50%	50%	0%
	Posttest	0%	35%	65%
3	Pretest	100%	0%	0%

	Posttest	15%	10%	75%
4	Pretest	100%	0%	0%
	Posttest	15%	10%	75%
5	Pretest	35%	65%	0%
	Posttest	0%	35%	65%

En la *Tabla 25. Media y desviación estándar de el pretest y posttest de Educación socioemocional*, se observa que en el criterio 1, en relación al pretest, no se presenta una desviación estándar (.00) con base a la media (1.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .58 con base a la media (2.65). En el criterio 2, en relación al pretest, se presenta una desviación estándar de .51 con base a la media (1.50), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .48 con base a la media (2.65). En el criterio 3, en relación al pretest no se presenta una desviación estándar de (.00) con base a la media (1.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .75 con base a la media (2.60). En el criterio 4, en relación al pretest no se presenta una desviación estándar de (.00) con base a la media (1.00), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .75 con base a la media (2.60). A lo anterior, se muestra que, a menor dispersión de datos, menor será el valor de la desviación estándar. En el criterio 5, en relación al pretest, se presenta una desviación estándar de .48 con base a la media (1.65), en relación al posttest, se presenta una desviación estándar de .48 con base a la media (2.65).

A lo anterior, se muestra que, a menor dispersión de datos, menor será el valor de la desviación estándar. Observando que se muestra un cambio en el nivel de desempeño logrado por los alumnos del grupo, con respecto a la efectividad del programa en relación a las competencias del Área de Educación socioemocional, se encontró que existe una diferencia del desempeño en cuatro de los cinco criterios (criterios 1 a 4) antes y después de la implementación del programa en los niños preescolares ($t=12,568$, $gl=19$, $p<0.01$), ($t=-8.75$, $gl=19$, $p<0.01$), ($t=-$

9.491, $gl=19$, $p<0.01$), ($t=-9.491$, $gl=19$, $p<0.01$) como se puede observar en la *Tabla 25. Media y desviación estándar del pretest y posttest de Educación socioemocional* en donde se puede identificar la diferencia de las medias.

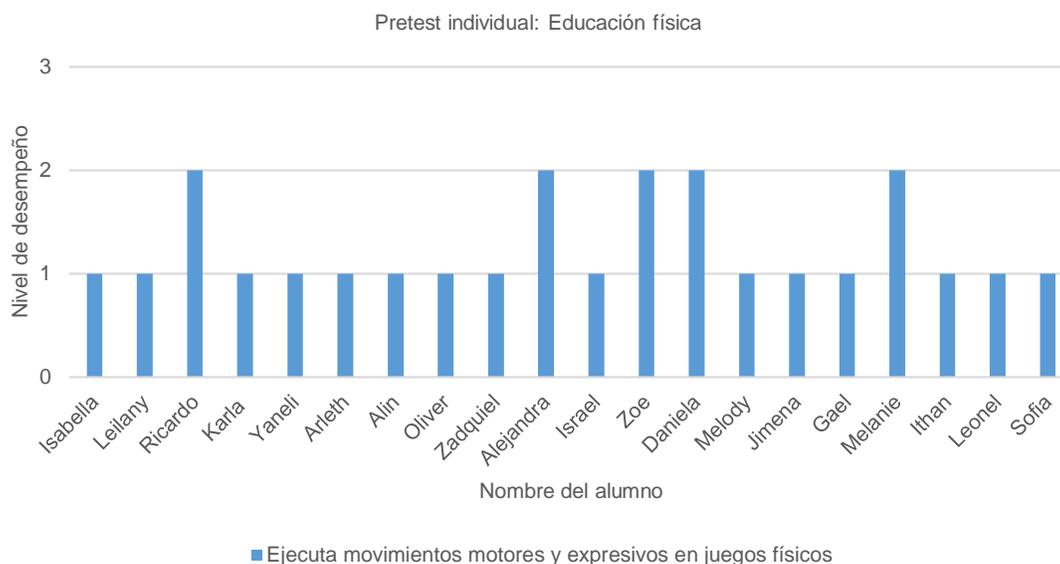
Tabla 25

MEDIA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR DEL PRETEST Y POSTEST DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Criterios	Media	Desviación estándar	t	gl	Significancia
Criterio 1	1,00	,000	-12,568	19	,000
	2,65	,587			
Criterio 2	1,50	,513	-8,759	19	,000
	2,65	,489			
Criterio 3	1,00	,000	-9,491	19	,000
	2,60	,754			
Criterio 4	1,00	,000	-9,491	19	,000
	2,60	,754			
Criterio 5	1,65 ^a	,489	-----	-----	-----
	2,65 ^a	,489			

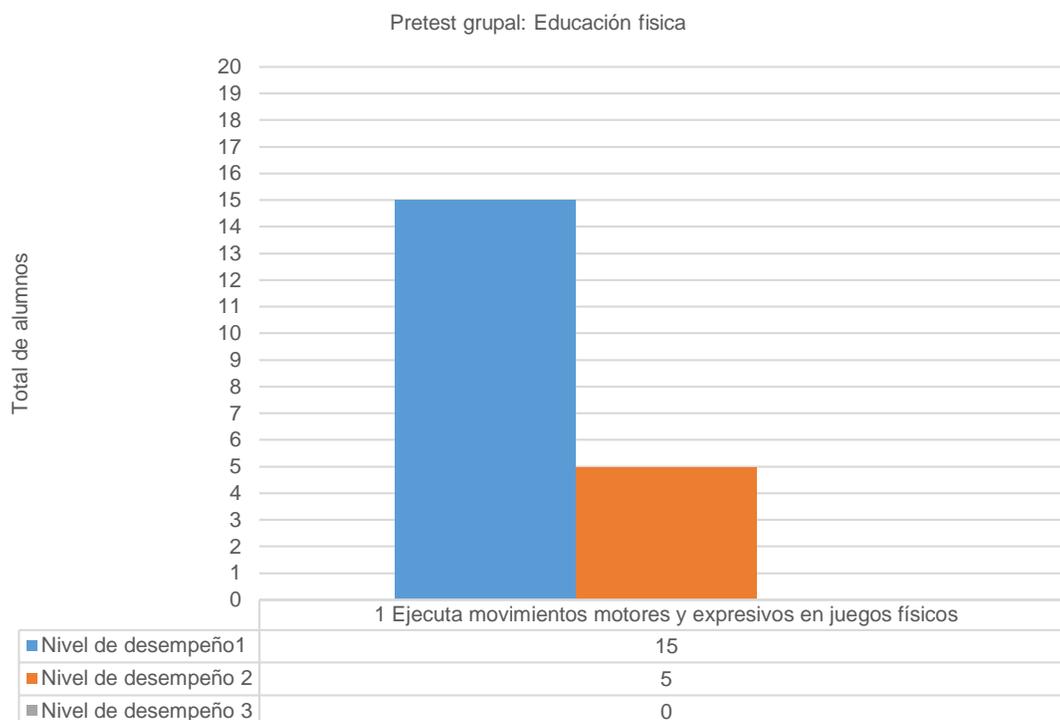
En la *Figura 26. Pretest individual: Educación física*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación diagnóstica al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en este Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

Figura 26

PRETEST INDIVIDUAL: EDUCACIÓN FÍSICA

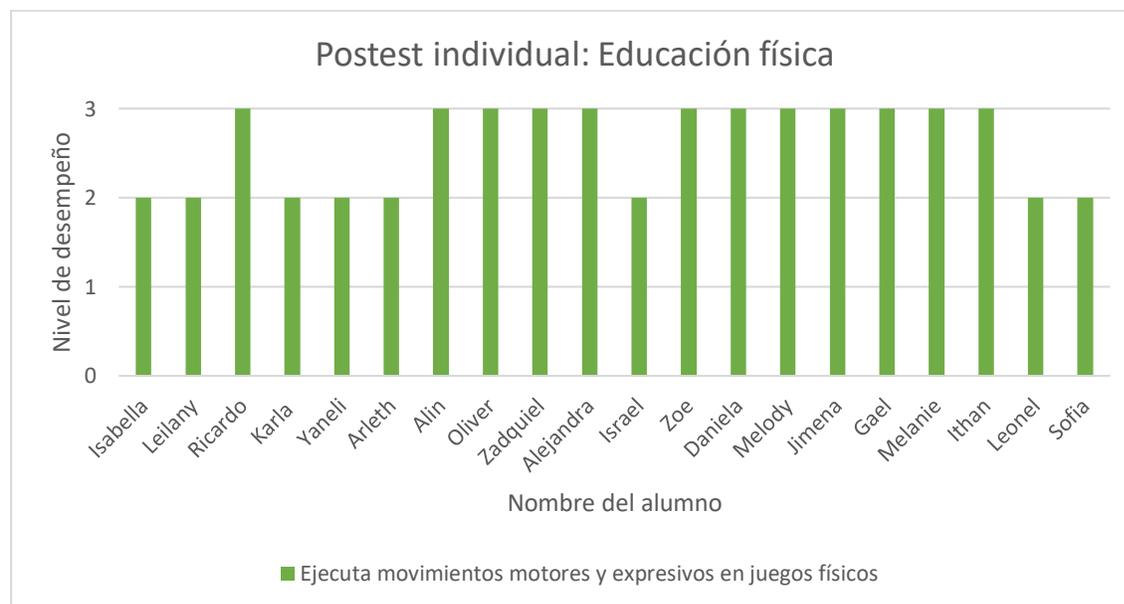
En la *Figura 27 Pretest grupal: Educación física*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación diagnóstica llevada a cabo al inicio de ciclo escolar, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, el 75% de los alumnos se encontraban en el nivel de desempeño 1 y el 25% en el nivel de desempeño 2.

Figura 27

PRETEST GRUPAL: EDUCACIÓN FÍSICA

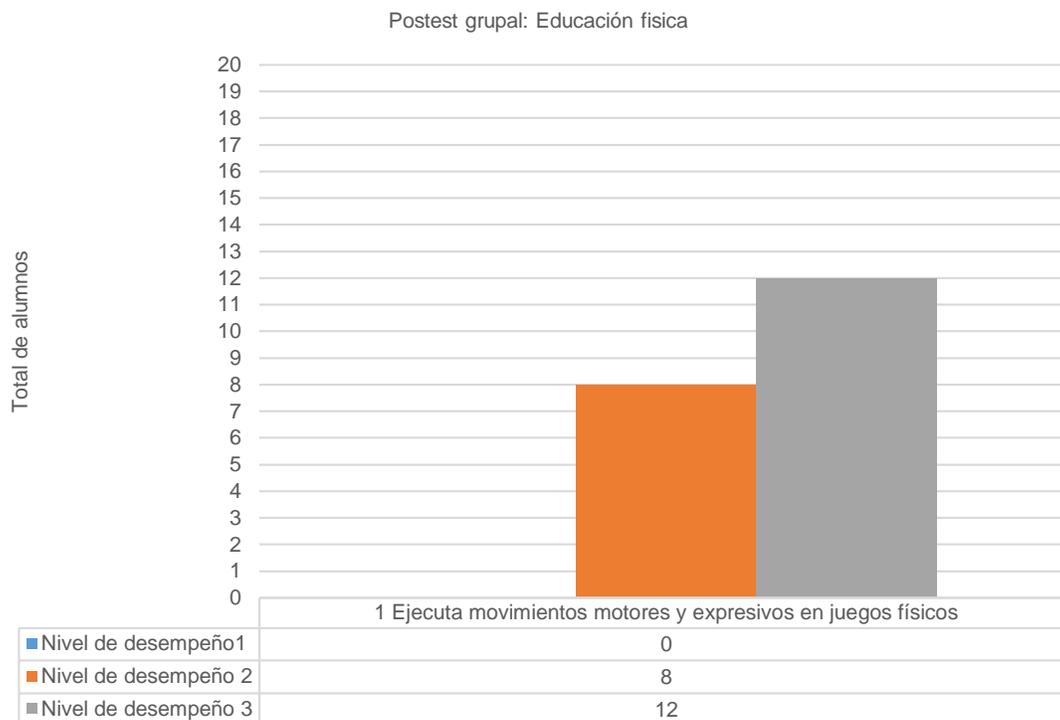
En la *Figura 28 Postest individual: Educación física*, se puede observar el nivel de desempeño individual de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron.

Figura 28

POSTEST INDIVIDUAL: EDUCACIÓN FÍSICA

En la *Figura 29 Postest grupal: Educación física*, se puede observar el nivel de desempeño de manera grupal de la evaluación final posterior a la aplicación del Programa “Aulas Felices”, en donde se puede observar el nivel de desempeño, ya sea 1, 2 o 3, que los alumnos manifestaron en esta Área, ubicando los criterios a partir de las Competencias que se observaron y registraron. En donde se observa que en el criterio 1, el 40% de los alumnos se encontraron en el nivel de desempeño 2 y el 60% en el nivel desempeño 3.

Figura 29

POSTEST GRUPAL: EDUCACIÓN FÍSICA

En la Figura 30 *Resultado grupal pretest y postest: Educación física*, se puede observar los resultados generales de manera grupal de los criterios en el pretest y el postest, los cuales se pueden encontrar en la *Tabla 30.1. Resultado grupal pretest y postest: Educación física*.

Figura 30

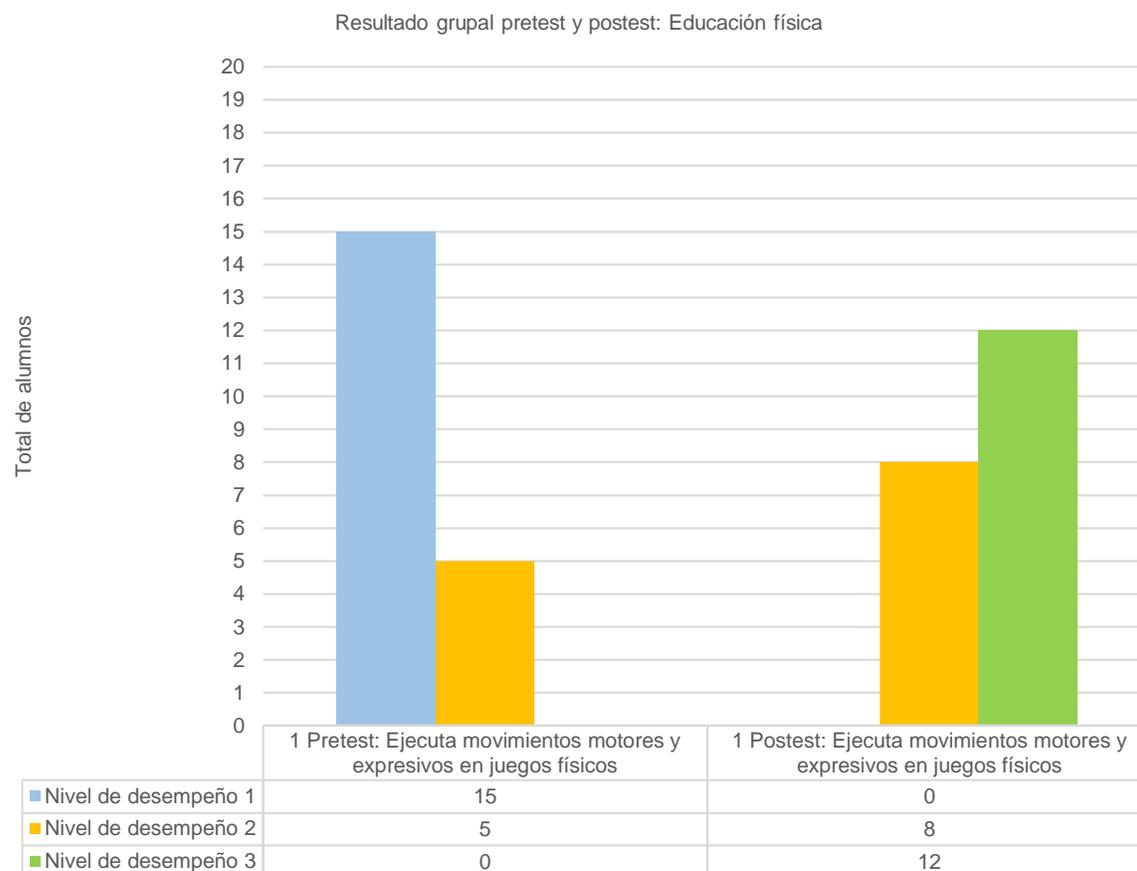
RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: EDUCACIÓN FÍSICA

Tabla 30.1

RESULTADO GRUPAL PRETEST Y POSTEST: EDUCACIÓN FÍSICA

Criterio		Nivel de desempeño 1	Nivel de desempeño 2	Nivel de desempeño 3
Criterio 1	Pretest	75%	25%	0%
	Postest	0%	40%	60%

En la *Tabla 31 Media y desviación estándar de el pretest y postest de Educación física*, se observa que en el criterio 1, en relación al pretest, se presenta una desviación estándar .44

con base a la media (1.25), en relación al postest, se presenta una desviación estándar de .50 con base a la media (2.60).

A lo anterior, se muestra que, a menor dispersión de datos, menor será el valor de la desviación estándar. Observando que se muestra un cambio en el nivel de desempeño logrado por los alumnos del grupo, con respecto a la efectividad del programa en relación a las competencias del Área de Educación física, se encontró que existe una diferencia del desempeño en el criterio 1 antes y después de la implementación del programa ($t=-12,337$, $gl=19$, $p<0.01$) como se puede observar en la *Tabla 25. Media y desviación estándar del pretest y postest de Educación física* en donde se puede identificar la diferencia de las medias.

Tabla 31

MEDIA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE EL PRETEST Y POSTEST DE EDUCACIÓN FÍSICA

Criterios	Media	Desviación estándar	t	gl	Significancia
Criterio 1:	1,25	,444	-12,337	19	,000
Ejecuta movimientos motores y expresivos en juegos físicos	2,60	,503			

Discusión

El presente trabajo se centró en impulsar las competencias escolares de alumnos de nivel preescolar para favorecer las fortalezas personales que se centran en el logro del bienestar con la aplicación del Programa Aulas Felices.

A partir de eso, identificar la manera en cómo el Programa Aulas Felices favorece el desempeño de las competencias escolares de los alumnos y por ende las fortalezas personales; ya que como se mencionó anteriormente, las fortalezas personales se encuentran inmersas en las competencias.

A lo anterior, las fortalezas personales que se abarcaron en el presente trabajo fueron las fortalezas cognitivas, las fortalezas emocionales, las fortalezas interpersonales y las fortalezas cívicas (Arguís R., *et al.*, 2016) a partir de diversas competencias establecidas en el Plan y Programa de estudio de Educación preescolar (SEP, 2017), con la implementación de diversas actividades del Programa de Aulas Felices (Arguís R., *et al.*, 2016) enfocadas en el nivel de educación infantil, en este caso de educación preescolar (ver anexo 2).

Para poder identificar el nivel de desempeño de las competencias, se aplicó la lista de cotejo con criterios, la cual se basó en las competencias de los Campos de formación académica y las Áreas de desarrollo personal y social que se trabajaron, esto como instrumento de evaluación (pretets y postest).

El Programa de Aulas Felices no establece una valoración de las fortalezas, ya que se enfoca en desarrollarlas o fortalecerlas por medio de las competencias que se trabajen en el aula al incorporarlas en las diversas actividades que propone el mismo Programa y trabajadas de manera integradora. Como lo menciona SEP (2017), “requiere de conocimientos y habilidades que atiendan a todas las capacidades humanas en términos físicos, emocionales, cognitivos y

sociales” (p. 205). Dichas competencias, además buscan garantizar el desarrollo de procesos cognitivos, habilidades y actitudes.

A lo anterior, el Plan y Programa de estudio de educación preescolar, establece momentos de evaluación. Es de esta manera que, se evalúan las competencias en estos momentos al hacer uso de diversas herramientas o instrumentos de evaluación y para propósito de este manuscrito, se utilizó la lista de cotejo en la evaluación diagnóstica y la evaluación final.

La evaluación educativa, como lo menciona SEP (2017) “es una emisión de un juicio basado en el análisis de evidencia sobre el estado de desarrollo de las capacidades, habilidades y conocimientos del estudiante” (p. 207). Esto para conocer las competencias con las que los alumnos contaban (pretest) y las competencias que tuvieron posterior a la aplicación del Programa Aulas Felices (postest).

En este punto, la evaluación diagnóstica se realizó con base a las competencias trabajadas a inicio de ciclo escolar por medio de actividades didácticas que se planearon en función de lo que se requería conocer de los alumnos en ese momento. Trabajando diversas actividades que favorecieron el logro de estas competencias y de otras durante todo el ciclo escolar.

Una vez identificadas las fortalezas cognitivas, emocionales, interpersonales y cívicas que se encontraban inmersas en diversas competencias del Plan de estudios de educación preescolar en los Campos y Áreas, se continuó con la aplicación del Programa que permitió reconocer el desarrollo o fortalecimiento las fortalezas personales a través del nivel de desempeño manifestado en las competencias, esto con la evaluación final (postest).

Las actividades propuestas del Programa permitieron identificar las fortalezas que se encontraban favoreciendo o desarrollando indirectamente a través de las competencias, permitiendo reconocer cuales se trabajarían durante la aplicación del Programa.

Es de esta manera que, el objetivo con base a los resultados obtenidos fue el siguiente: el Programa Aulas Felices favorece el desempeño de las competencias de los alumnos.

Esto basado en las actividades trabajadas durante el ciclo escolar y la aplicación de las actividades del Programa de Aulas Felices, que se enfocaron en impulsar las competencias para favorecer las fortalezas personales.

Planteado lo anterior, es relevante señalar que las actividades para trabajar las 24 fortalezas personales no recogen todas las posibilidades de desarrollo de cada una. El Programa, como lo mencionan Arguís R., *et al* (2016), "pretende aportar al profesorado una base sobre la que iniciar la acción educativa, y animar a los docentes elaboren por sí mismos otras muchas actividades" (p. 97).

Por lo tanto, las actividades realizadas durante todo el ciclo escolar permitieron tener una base para identificar las fortalezas favorecidas o desarrolladas por medio de las competencias y la aplicación del Programa fue el cierre para reconocer de qué manera las fortalezas personales estaban inmersas en dichas competencias.

Mencionado lo anterior, se reconocieron las siguientes limitaciones en relación a la investigación realizada, a través de la aplicación del Programa, como lo fue la aplicación del Programa de Aulas Felices, ya que requiere un lapso de tiempo suficiente para poder llevarlo a cabo a partir de las actividades propuestas durante todo el ciclo escolar, de tal manera que se pueda identificar, en un inicio, las fortalezas personales que se necesitan desarrollar o favorecer, posteriormente, trabajar con ellas durante todo el ciclo escolar para observar el proceso de las mismas y por consiguiente, reconocer de qué manera se favorecieron o desarrollaron en los alumnos. Esto se menciona, ya que la aplicación tuvo una duración de 15 días aproximadamente y se realizó casi al finalizar el ciclo escolar. Debido, primeramente, a la situación sanitaria por COVID-19, ya que la organización de trabajo fue diferente a años anteriores: el ingreso presencial

a finales del año 2021 y la asistencia escalonada; y segundo, por el desconocimiento oportuno del Programa, que no me permitió poder aplicarlo a inicio del ciclo escolar.

Las actividades trabajadas para desarrollar la atención plena, fueron complejas para realizar en este nivel, debido a que el propósito es tener una actitud ante la vida y es importante para el desarrollo de las fortalezas personales. De tal manera que, las actividades planteadas no únicamente se deben de observar como técnicas de relajación y además se recomienda que los docentes éstas técnicas para poder aplicarlas posteriormente con los alumnos.

Para líneas futuras el desarrollo de fortalezas personales en educación infantil a partir de la Psicología Positiva, pretende que se aplique a partir del trabajo realizado en las mismas aulas, sin que represente un trabajo extra para los docentes, sino más bien, se reconozcan en las fortalezas personales a favorecer por medio del desarrollo de las competencias.

El Programa de Aulas Felices, se encuentra dirigido al currículo de España, pero al tener un enfoque por competencias e integradora, se puede aplicar en otros países que tengan este mismo enfoque, como el currículo de México. Al aplicarse en las escuelas en México, se podrían realizar adecuaciones para su aplicación, en relación a las competencias que Plan de estudios de educación básica y el Plan de estudios de nivel medio superior, ya que el Programa pretende que se trabaje con alumnos de 3 a 18 años de edad. De igual manera, poder abordar el trabajo a nivel escuela y no únicamente a nivel áulico.

El resultado de esta investigación me permitió reconocer la relevancia que tiene la Psicología Positiva en el ámbito educativo, tomando como base el sustento teórico y la aplicación del Programa. De esta manera, identificar el impacto que tuvo la aplicación del mismo, las limitaciones que se presentaron y las líneas futuras; las cuales ya se mencionaron anteriormente.

Durante la construcción del manuscrito desarrollé diversas competencias que me permitieron elaborar y poner en práctica habilidades, actitudes, conocimientos como la reflexión,

el análisis y la aplicación del presente trabajo. Además, de adquirir diversos aprendizajes que posteriormente me apoyarán en la investigación y el desenvolvimiento en diversos ámbitos de la psicología. En relación a las competencias que se pusieron en práctica fueron las competencias teóricas, metodológicas, aplicadas, integrativas, contextuales, éticas.

Referencias

- Arguís R., Bolsas A, Hernández S. y. Salvador M. (2012). Programa Aulas Felices Psicología Positiva aplicada a la Educación. Zaragoza: Equipo SATI.
- Boniwell, I. (2012). La psicología positiva en pocas palabras: La ciencia de la felicidad: La ciencia de la felicidad. McGraw-Hill Education (Reino Unido).
- Estrada, A. R. B. (s.f.). Fortalezas personales: hallazgos y estrategias de intervención en el ámbito educativo.
- Froh, J. J., Fives, C. J., Fuller, J. R., Jacofsky, M. D., Terjesen, M. D., & Yurkewicz, C. (2007). Interpersonal relationships and irrationality as predictors of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 29–39.
- Norrish, J., Robinson, J., & Williams, P. (2011). Positive accomplishment. Corio: Geelong Grammar School.
- Seligman, M. E. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano exprés.
- Seligman, M. E. (2017). *La auténtica felicidad*. B DE BOOKS.
- SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la Educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. México.
- SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la Educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica*. México.
- SEP. (2017). *Modelo Educativo para la Educación Obligatoria*. México.
- Steger, M. F. (2018). Meaning and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT:

Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Little, T. D., & Adams, N. (2017). Self-Determination. The Oxford Handbook of Positive Psychology, 3rd Edition.

Anexos

Anexo 1

Nivel de desempeño	Descripción del nivel de desempeño
Satisfactorio	Muestra un desempeño satisfactorio en los aprendizajes esperados relacionados con el campo de formación académica o el área de desarrollo personal y social.
Suficiente	Muestra un desempeño suficiente en los aprendizajes esperados relacionados con el campo de formación académica o el área de desarrollo personal y social.
En proceso	Su desempeño se encuentra en proceso en los aprendizajes esperados relacionados con el campo de formación académica o el área de desarrollo personal y social.

Campo de Formación Académica: Lenguaje y comunicación.
Competencias: -Solicita la palabra para participar y escucha las ideas de sus compañeros. -Expresa sus ideas acerca de diversos temas y atiende lo que se dice en interacciones con otras personas. -Explica cómo es, cómo ocurrió o cómo funciona algo, ordenando las ideas para que los demás comprendan. -Responde a por qué o cómo sucedió algo en relación con experiencias y hechos que comenta.

Criterios		Satisfactorio	Suficiente	En proceso
Pide su turno para manifestar sus ideas.	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			
	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			
	20 Sofía			
	1 Isabella			
	2 Leilany			

Escucha y atiende las opiniones de los demás.	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			
	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			
	20 Sofía			
	Manifiesta y explica sus ideas en relación a diferentes tópicos.	1 Isabella		
2 Leilany				
3 Ricardo				
4 Karla				
5 Yaneli				
6 Arleth				
7 Alin				
8 Oliver				
9 Zadquiel				
10 Alejandra				
11 Israel				
12 Zoe				
13 Daniela				
14 Melody				
15 Jimena				
16 Gael				
17 Melanie				
18 Ithan				
19 Leonel				
20 Sofía				
Comenta diversas ideas a partir de sus experiencias	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			

	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			
	20 Sofía			

Campo de Formación Académica: Exploración y conocimiento del mundo natural y social.

Competencias:

-Obtiene, registra, representa información para responder dudas y ampliar su conocimiento en relación con animales.

-Comunica sus hallazgos al observar seres vivos utilizando recursos impresos.

Criterios		Satisfactorio	Suficiente	En proceso
Indaga para obtener información en relación a temas de interés (las abejas)..	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			
	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			1
	20 Sofía			
Representa la información obtenida en organizadores gráficos.	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			

	8 Oliver			
	9 Zadquiel			
	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			
	20 Sofía			
Explica a los demás la información obtenida haciendo uso de su organizador gráfico.	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			
	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			
	20 Sofía			

Área de Desarrollo Personal y Social: Artes

Competencias:

-Crea y reproduce secuencias de movimientos, gestos y posturas corporales con y sin música, individualmente y en coordinación con otros.

-Usa recursos de las artes visuales en creaciones propias.

-Representa la imagen que tiene de sí mismo y expresa ideas mediante modelado, dibujo y pintura.

- Representa historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.

Crterios		Satisfactorio	Suficiente	En proceso
Representa gestos posturas	1 Isabella			
	2 Leilany			

corporales de manera individual y grupal.	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			
	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			
	20 Sofía			
	Utiliza materiales de la expresión plástica en actividades propias.	1 Isabella		
2 Leilany				
3 Ricardo				
4 Karla				
5 Yaneli				
6 Arleth				
7 Alin				
8 Oliver				
9 Zadquiel				
10 Alejandra				
11 Israel				
12 Zoe				
13 Daniela				
14 Melody				
15 Jimena				
16 Gael				
17 Melanie				
18 Ithan				
19 Leonel				
20 Sofía				
Representa su esquema e imagen de sí mismo a partir del dibujo y pintura .	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			

	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			
	20 Sofía			
Participa en juegos simbólicos para representar situaciones.	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			
	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
18 Ithan				
19 Leonel				
20 Sofía				

Área de Desarrollo Personal y Social: Educación socioemocional.				
Competencias:				
-Reconoce lo que puede hacer con ayuda y sin ayuda.				
-Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros.				
-Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.				
-Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.				

Crterios		Satisfactorio	Suficiente	En proceso
Identifica lo que puede hacer sin ayuda.	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			

		6 Arleth			
		7 Alin			
		8 Oliver			
		9 Zadquiel			
		10 Alejandra			
		11 Israel			
		12 Zoe			
		13 Daniela			
		14 Melody			
		15 Jimena			
		16 Gael			
		17 Melanie			
		18 Ithan			
		19 Leonel			
		20 Sofía			
Identifica conductas diversas en situaciones o escenarios.		1 Isabella			
		2 Leilany			
		3 Ricardo			
		4 Karla			
		5 Yaneli			
		6 Arleth			
		7 Alin			
		8 Oliver			
		9 Zadquiel			
		10 Alejandra			
		11 Israel			
		12 Zoe			
		13 Daniela			
		14 Melody			
		15 Jimena			
		16 Gael			
		17 Melanie			
		18 Ithan			
		19 Leonel			
		20 Sofía			
Reconoce las consecuencias en relación a diversas formas de actuar en situaciones o escenarios..		1 Isabella			
		2 Leilany			
		3 Ricardo			
		4 Karla			
		5 Yaneli			
		6 Arleth			
		7 Alin			
		8 Oliver			
		9 Zadquiel			
		10 Alejandra			
		11 Israel			
		12 Zoe			

	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			
	20 Sofía			
Convive con sus compañeros en actividades y juegos guiados.	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			
	10 Alejandra			
	11 Israel			
	12 Zoe			
	13 Daniela			
	14 Melody			
	15 Jimena			
	16 Gael			
	17 Melanie			
	18 Ithan			
	19 Leonel			
	20 Sofía			

Área de Desarrollo Personal y Social: Educación física.

Competencias:

-Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación. (oct, nov)

-Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

Criterios		Satisfactorio	Suficiente	En proceso
Ejecuta movimientos motores en diversas situaciones de juego o actividades físicas guiadas en las que participa.	1 Isabella			
	2 Leilany			
	3 Ricardo			
	4 Karla			
	5 Yaneli			
	6 Arleth			
	7 Alin			
	8 Oliver			
	9 Zadquiel			

		10 Alejandra			
		11 Israel			
		12 Zoe			
		13 Daniela			
		14 Melody			
		15 Jimena			
		16 Gael			
		17 Melanie			
		18 Ithan			
		19 Leonel			
		20 Sofía			
Convive e interactúa con sus compañeros en actividades y juegos físicos.		1 Isabella			
		2 Leilany			
		3 Ricardo			
		4 Karla			
		5 Yaneli			
		6 Arleth			
		7 Alin			
		8 Oliver			
		9 Zadquiel			
		10 Alejandra			
		11 Israel			
		12 Zoe			
		13 Daniela			
		14 Melody			
		15 Jimena			
		16 Gael			
		17 Melanie			
		18 Ithan			
		19 Leonel			
		20 Sofía			

Anexo 2

Plan de actividades
Situación didáctica: Desarrollando Nuestras Fortalezas

Campo de Formación Académica: Lenguaje y comunicación.			
Organizador curricular 1	Organizador curricular 2	Competencia	Fortaleza
Oralidad	<i>Conversación</i>	-Solicita la palabra para participar y escucha las ideas de sus compañeros. -Expresa sus ideas acerca de diversos	Curiosidad Liderazgo Gratitud Prudencia Espiritualidad

		temas y atiende lo que se dice en interacciones con otras personas.	
	<i>Explicación</i>	-Explica cómo es, cómo ocurrió o cómo funciona algo, ordenando las ideas para que los demás comprendan. -Responde a por qué o cómo sucedió algo en relación con experiencias y hechos que comenta.	Apertura mental Curiosidad Vitalidad

Campo de Formación Académica: Exploración y conocimiento del mundo natural y social.			
Organizador curricular 1	Organizador curricular 2	Competencia	Fortaleza
Mundo natural	<i>Exploración de la naturaleza</i>	-Obtiene, registra, representa información para responder dudas y ampliar su conocimiento en relación con animales. -Comunica sus hallazgos al observar seres vivos utilizando registros propios y recursos impresos. -Describe y explica las características comunes que identifica entre seres vivos que observa.	Apertura mental Curiosidad Vitalidad Apreciación de la belleza

Área de Desarrollo Personal y Social: Artes.			
Organizador curricular 1	Organizador curricular 2	Competencia	Fortaleza
Expresión artística	<i>Familiarización con los elementos básicos de las artes</i>	-Crea y reproduce secuencias de movimientos, gestos y posturas corporales con y sin música, individualmente y en	Creatividad Curiosidad Vitalidad Apreciación de la belleza

		coordinación con otros. -Comunica emociones mediante la expresión corporal. -Usa recursos de las artes visuales en creaciones propias. -Representa la imagen que tiene de sí mismo y expresa ideas mediante modelado, dibujo y pintura.	
--	--	--	--

Área de Desarrollo Personal y Social: Educación socioemocional.			
Organizador curricular 1	Organizador curricular 2	Competencia	Fortaleza
Autonomía	<i>Iniciativa personal</i>	-Reconoce lo que puede hacer con ayuda y sin ayuda. Solicita ayuda cuando la necesita. -Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.	Valentía Perseverancia Amor Modestia Inteligencia social Integridad Modestia Esperanza Espiritualidad
Empatía	<i>Sensibilidad y apoyo hacia otros</i>	-Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros.	Apertura mental Perspectiva Integridad Amor Amabilidad Ciudadanía Capacidad de perdonar Autorregulación Inteligencia social
Colaboración	<i>Inclusión</i>	-Convive, juega y trabaja con distintos compañeros. -Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona	Apertura mental Perspectiva Integridad Vitalidad Amor Amabilidad Ciudadanía Autorregulación Gratitud

		ante situaciones de desacuerdo.	Prudencia Sentido del humor
--	--	---------------------------------	--

Área de Desarrollo Personal y Social: Educación física.			
Organizador curricular 1	Organizador curricular 2	Competencia	Fortaleza
Competencia motriz	<i>Integración de la corporeidad</i>	-Crea y reproduce secuencias de Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.	Creatividad Curiosidad Vitalidad Sentido del humor
	<i>Creatividad en la acción motriz</i>	-Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.	Creatividad Perspectiva Integridad Vitalidad Ciudadanía Prudencia

ATENCIÓN PLENA

MEDITACIÓN BASADA EN LA 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.
- Respiración contando un número en cada inspiración.
En este caso, asignamos un número a cada ciclo de inspiración-espíración. Pensamos “uno” y comenzamos a inspirar, y luego espiramos; en la siguiente inspiración, pensamos “dos”, volvemos a espirar, y así sucesivamente.

LAS FORTALEZAS PERSONALES

VIRTUD 1. SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO (Fortalezas cognitivas).

Fortaleza 1: CREATIVIDAD

Competencia:

- ¡A inventar!

Objetivo: Fomentar el desarrollo y uso de la creatividad para la resolución de tareas.

Se 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, se dibujarán algunos ejemplos en la pizarra. Es importante escuchar la mayor cantidad posible de ideas.

Posteriormente los alumnos dibujarán los objetos en su cuaderno y podrán dibujar algún otro que no hayamos dibujado en el pizarrón.

Fortaleza 3: APERTURA MENTAL.

- Proyecto de trabajo: Las abejas.

Este proyecto se realizó anteriormente con los alumnos, el cual fue con base a la situación didáctica de las abejas.

Fortaleza 5: PERSPECTIVA:

- Te aconsejo que...

Objetivo: Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados.

Se plantearán diferentes situaciones utilizando el recurso de la dramatización: se explica la situación y se reparten los papeles. 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.

Se eligieron las siguientes dos situaciones:

- 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.

Las dos situaciones se dramatizarán con la participación de diversos alumnos.

VIRTUD 2. CORAJE

Fortaleza 6: VALENTÍA.

- Elijo lo que me gusta.

Objetivo: Expresar sus preferencias y opiniones superando cualquier presión del grupo ante sus elecciones.

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. Lo importante es que expliquen y defiendan los motivos de su elección.

Fortaleza 7: PERSEVERANCIA.

- Ejemplos de perseverancia.

Objetivo: Apreciar la perseverancia y observar modelos que estimulen a ponerla en práctica.

Elegir cuentos o fábulas en las que los protagonistas se esfuerzan por algo y, finalmente, logran alcanzarlo. Podemos leer estos cuentos y fábulas a nuestros alumnos y, a continuación, reflexionar con ellos planteándoles preguntas y suscitando el debate.

Fortaleza 8: INTEGRIDAD.

- ¿Cómo te sientes?

Objetivo: Identificar y nombrar los propios sentimientos y asumir la responsabilidad de los mismos.

Iniciaremos la actividad sentándonos en círculo y preguntando a los alumnos cómo se sienten en el momento presente. 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.

Posteriormente, a cada uno de los niños, le proponemos imaginar cómo se sentiría en situaciones concretas: ¿Cómo te sientes cuando...? (se proponen diversas situaciones y se les preguntan algunas otras situaciones que les generan ciertas emociones).

Fortaleza 9: VITALIDAD.

- ¿Qué escojo ahora?

Objetivo: Desarrollar mecanismos y fórmulas que ayuden a nuestros alumnos a afrontar cada día con entusiasmo y energía.

Hacer 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.

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.

VIRTUD 3. HUMANIDAD

Fortaleza: 10 AMOR.

- Cuentos de amor.

Objetivo: Identificar el amor o el cariño y apreciar su importancia en nuestra vida.

Para iniciar esta actividad, podemos basarnos en cualquier cuento infantil en el que aparezcan relaciones de cariño o amor entre los personajes.

Tras la lectura de estos cuentos en clase, plantearemos un debate utilizando diversas preguntas: ¿Qué sentimiento muestran?, ¿se quieren los personajes?, ¿cómo se demuestran el cariño los personajes?

- Mi círculo de personas queridas.

Objetivo: Identificar a las personas con las que nos unen lazos de amor y expresarles nuestro cariño.

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.

Al finalizar, compartir en plenaria un diálogo guiado, 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?

Fortaleza 11: AMABILIDAD.

- Mensaje SOS.

Objetivo: Tomar conciencia de lo importante que es ayudar a los demás de forma voluntaria y altruista.

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.

Mensajes:

- Un niño nuevo que ha venido a clase.
- Algún compañero que no puede abrir su botella.
- Una niña que se le ha caído su cuaderno.
- Un compañero de otro salón que tiene miedo a subirse a la resbaladilla.
- A una niña que no se puede amarrar las agujetas.

Fortaleza: 12 INTELIGENCIA SOCIAL, EMOCIONAL O PERSONAL.

- Yo sé. Yo puedo.

Objetivo: Tener en cuenta los sentimientos propios y ajenos a la hora de actuar.

En un primer momento, 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, yo puedo...”: registrar en una lámina (con el dibujo y nombre de ellos mismos) las participaciones de los alumnos.

VIRTUD 4 JUSTICIA

Fortaleza 13: CIUDADANÍA.

- Las normas de clase.

Objetivo: Consensuar las normas generales de conducta para el grupo clase.

Esta actividad se retomará con base a los acuerdos de convivencia llevados a cabo en el retorno de manera presencial al aula.

Retomando, de qué manera los hemos llevado a cabo, si hemos cumplido los acuerdos, cuáles hemos llevado a cabo y cuáles nos faltan por cumplir.

Fortaleza 14: SENTIDO DE LA JUSTICIA.

- El león y el ratón.

Objetivo: aceptar a los demás compañeros. Valorar a todos por igual, sin sentirse superior o inferior a los demás.

Comentaremos con los niños la moraleja de la fábula “El ratón y el león”: todos somos importantes y podemos ser útiles de algún modo.

Finalmente, propondremos un lema que nos ayude a recordar que todos tenemos cualidades importantes lo escribiremos en un cartel y lo colocaremos en un lugar visible del aula.

Fortaleza 15: LIDERAZGO.

- Las estatuas.

Objetivo: Valorar el trabajo en grupo y la cooperación entre todos.

El alumnado se distribuirá en equipos; en cada equipo, uno hará de escultor e irá poniendo a los otros en distintas posturas moviendo partes de su cuerpo.

El juego será con base al juego de “las estatuas”, con base a la canción, durante la canción el escultor tendrá que ir colocando a sus compañeros como estatuas y al finalizar la canción los demás observaremos las estatuas de los demás equipos.

VIRTUD 5 MODERACIÓN

Fortaleza 16: CAPACIDAD DE PERDONAR.

- Perdón-te perdono

Objetivo: Tomar consciencia y comprender la importancia de pedir perdón y perdonar.

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 el pie 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 tomado sus juguetes.
- Una niña está triste porque su amiga le ha gritado.
-

Una vez mostradas e identificadas las escenas, los alumnos, tienen que comentar y analizar, especificando qué se debe hacer en cada situación: “perdonar” o “pedir perdón”, y expresando cuál sería la forma más adecuada de actuar.

Fortaleza 17: MODESTIA, HUMILDAD.

- La semana olímpica.

Objetivo: Dejar que los propios logros hablen por sí mismos.

Se valorarán algunas actividades: aceptar las normas, cumplirlas, trabajar bien, ser buen compañero, solucionar los conflictos. Elaboraremos 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.

Se trata de que cada alumno descubra mediante resultados objetivos que la valoración que hace de sí mismo no siempre es la adecuada.

Fortaleza 18: PRUDENCIA.

- ¿Qué debo hacer?

Objetivo: Descubrir las consecuencias de nuestros actos impulsivos sobre los sentimientos de los demás.

La actividad consiste en presentar secuencias de situaciones cotidianas:

- 1) Un amigo grita enfadado a otro (conducta que no nos gusta y que queremos cambiar).
- 2) Amigo asustado (la conducta anterior nos produce un sentimiento, nos hace sentir asustados).

En un primer momento, escenificaríamos la situación y, posteriormente, entre todos, elegiríamos la solución más adecuada.

Proponer en plenaria otras situaciones que generan sentimientos similares (participación de los niños).

Fortaleza 19: AUTOCONTROL.

- Autorregulación: me autocontrolo en juegos de movimiento

Objetivo: Regular la impulsividad en la actividad deportiva.

Realizar la actividad del “Juego del pañuelo”. Se forman dos equipos con los alumnos, que se numeran y se colocan en fila enfrente del otro equipo, con el niño del pañuelo en medio de ambos. Se dice un número y saldrán por el pañuelo los niños de los dos equipos que tengan ese número. El que lo atrape vuelve con el pañuelo hasta su línea.

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.

VIRTUD 6 TRASCENDENCIA

Fortaleza 20: APRECIACIÓN DE LA BELLEZA.

- Pequeñas cosas que no alegran la vida.

Objetivo: Disfrutar de la belleza de las cosas cotidianas. Favorecer la relajación y la concentración.

Para poner en práctica esto, les explicamos que vamos a salir al patio, nos sentaremos en el suelo 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.

Pediremos a los alumnos que escojan una cosa que les haya parecido bella y agradable, les diremos que hagan el dibujo y luego ellos escribirán (con la escritura que conocen) lo que dibujaron.

Se compartirá en plenaria diversos trabajos y colocaremos los trabajos en un lugar visible del aula.

Fortaleza 21: GRATITUD.

- Por favor... ¡Gracias!

Objetivo: Adquirir el hábito de dirigirse a los demás respetuosamente, pidiendo las cosas por favor y dando posteriormente las gracias.

Comenzamos realizando una puesta en común entre todos, preguntando a los alumnos cómo piden las cosas cuando necesitan algo, y cómo las agradecen cuando las obtienen.

Propondremos transformar expresiones poco corteses en frases respetuosas, como los siguientes:

- ¡Quiero mi pelota ya!

- ¡Eh, tú!, cierra la puerta.
- ¡Aguaaaaa!
- ¡Dame ese lápiz!
- ¡Quítate!
- Ábreme el agua.
- ¡Deja eso en su lugar!

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”).

Fortaleza 22: ESPERANZA.

- Las tres cosas buenas.

Objetivo: Tomar conciencia de las cosas buenas que nos suceden cada día, fomentando una visión optimista de la vida.

Propuestas para adaptar este ejercicio con el alumnado:

Alumnos de Educación Infantil: 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.

Fortaleza 23: SENTIDO DEL HUMOR.

- Cuentos animados.

Objetivo: Crear una situación que produzca diversión y risa. Estimular la atención. Reforzar la lectura en voz alta.

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.

Fortaleza 24: ESPIRITUALIDAD.

- ¿Qué es, para mí, la felicidad?

Objetivo: Reflexionar sobre la felicidad y su importancia para dar sentido a nuestras vidas.

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:

Iniciar un debate en torno a estas cuestiones:

- ¿Qué es para ustedes la felicidad?
- ¿Qué es ser felices?
- ¿Qué cosas los hacen felices?
- ¿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?

Materiales y/o recursos	Tiempo y espacio	Organización
Música diversa, colchonetas, hojas, crayones, lápices, materiales del aula, cuentos, papel bond, cartulina o américa.	Aula y patio. 3 semanas aprox.	Grupal, individual.

Anexo 3

Cronograma de la situación didáctica	
9 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza 3: apertura mental.
11 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Atención plena: ¡Simplemente respira!, Respiración contando un número en cada inspiración.
12 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza 1: creatividad.
17 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza 5: perspectiva. • Fortaleza 6: valentía. • Fortaleza 7: perseverancia.
18 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza 8: integridad. • Fortaleza 9: vitalidad. • Fortaleza 10: amor.
19 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza 11: amabilidad. • Fortaleza 12: inteligencia social. • Fortaleza 13: ciudadanía.
20 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza 14: sentido de la justicia. • Fortaleza 15: liderazgo. • Fortaleza 16: capacidad de oportunidad.
24 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza 17: modestia. • Fortaleza 18: prudencia. • Fortaleza 19: autocontrol.
25 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza 20: apreciación de la belleza. • Fortaleza 21: gratitud. • Fortaleza 22: esperanza.
26 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza 23: sentido del humor. • Fortaleza 24: espiritualidad.