



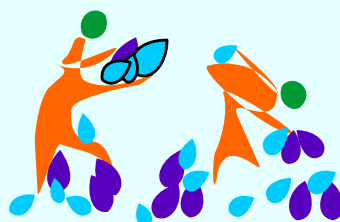
PositivitiES

Applied Positive Psychology
for European Schools

POSITivitiES
Positive European Schools

Curso On-Line

Modulo 1



Practice

Introducción a la Psicología Positiva

Index

UNAS PREGUNTAS QUISQUILLOSAS PARA COMENZAR	2
BIENESTAR: OBSTACULOS Y FORTALEZAS EN TU ESCUELA	3
HACERNOS LAS PREGUNTAS CORRECTAS	4
FIJARNOS EN LO MEJOR	7
¿CÓMO PUEDE CONTRIBUIR LA PSICOLOGÍA POSITIVA A TU PEDAGOGÍA?	7
TRES COSAS BUENAS	8

PositivitiES – Applied Positive Psychology for the European Schools

Project Nr: 527545-LLP-1-2012-1-ES-COMENIUS-CMP

Grant Agreement: 2012-4188 / 001-001

Authors : Raquel Albertín Marco, Toni Ventura-Traveset, Antonella Delle Fave, Andrea Fianco, Hans Henrik Knoop, Elena Arrivabene

URL: <http://positivities.eu>

Web design and programming: Fundación Fluir – Flow Foundation

Contact: project@positivitiES.org

Copyright © PositivitiES Consortium



Unas preguntas quisquillosas para comenzar

Después de haber leído el texto de la sección “Learning”, le invitamos a reflexionar críticamente sobre las siguientes preguntas durante unos minutos, y a que por favor, escriba brevemente sus pensamientos

- ¿Por qué las experiencias negativas, casi sin excepción, nos afectan de forma más fuerte que las positivas cuando todo el mundo prefiere lo positivo?
- ¿Por qué muchos tienen la sensación de pérdida de influencia cuando se someten a los líderes, a pesar de que liderazgo que no motiva, involucra ni compromete a los empleados está condenado al fracaso?
- ¿Por qué estamos tan a menudo molestos por las debilidades de los demás, cuando la organización inteligente requiere que la debilidad se vuelva irrelevante?
- ¿Por qué sólo el 20 % experimenta una vida próspera – *flourishing* - cuando las circunstancias objetivas actuales son en muchos sentidos históricamente privilegiadas – hasta el punto de que la mayoría de la población del mundo considera Europa como un paraíso en la Tierra?
- ¿Por qué aceptamos que nos molesten continuamente durante todo el día, cuando casi todas las mejores experiencias en la vida implican una inmersión en las mismas?
- ¿Por qué a menudo nos disciplinamos a nosotros mismos sin una razón significativa cuando la autodisciplina sin sentido reduce inequívocamente nuestra autoestima y el carácter?
- ¿Por qué muchos tememos el correr riesgos cuando es **incuso** difícil darse cuenta de nada **sin estar dispuesto a improvisar**?
- ¿Por qué solemos llegar a tener una enfermedad antes de que podamos aprovecharnos de la ayuda de un psicólogo cuando todo el mundo está de acuerdo en que es más barato y mejor prevenir que curar ?



Bienestar: obstáculos y fortalezas en tu escuela

Recordemos el texto que leímos en este Módulo 1 – así como lecturas y los videos complementarios. Luego, por favor, basándote en tus experiencias en la escuela, escribe en tres listas:

Lista # 1: Barreras

- ¿Dónde ves barreras para el crecimiento del alumno/a en tu escuela?
- ¿Dónde ves barreras para la autorregulación del alumno/a en tu escuela?

Lista # 2: Fortalezas

- ¿Dónde ves fortalezas relativas al crecimiento del alumno/a en su escuela?
- ¿Dónde ves fortalezas en relación a la autorregulación alumno en tu escuela?

Lista # 3: Desarrollo preferido

- ¿Cuáles serían las mejoras más importantes a hacer en tu escuela para superar las barreras mencionadas en la Lista # 1?
- ¿Cuáles serían las condiciones previas más importantes para poder cultivar y desarrollar las fortalezas mencionadas en la Lista # 2?

Comparte y discute libremente tus listas con tus compañeros y compañeras en esta formación - con el objetivo de compartir puntos de vista y tal vez llegar a compartir ambiciones específicas para el desarrollo pedagógico empleando la psicología positiva.



Hacernos las preguntas correctas

Las preguntas del punto 1 pueden incluso resultar molestas, ya que son muy difíciles de contestar. Y es realmente importante que se formulen estas preguntas.

Sin embargo, además de ser difícil de responder también comparten una característica especial, y es que, están enfocadas en los problemas y malestares. En este sentido se parecen a las noticias que aparecen en cualquier periódico o noticiario de TV.

En la escuela, es posible que a menudo se tienda a hacer preguntas sobre los problemas y dificultades de los alumnos. Por lo tanto, debido a nuestra tendencia a ver y actuar desde la negatividad tendemos a resaltarles y trabajar sobre lo que está mal con ellos o se les da peor, en lugar de hacerlo con lo que está bien y se les da bien.

Y esto es importante, porque nuestro desarrollo tiende a continuar por aquel camino sobre el cual nos preguntamos. En otras palabras, nuestra forma de plantear preguntas determina en cierto grado el resultado, pues provocan el camino en el que buscamos las respuestas y por tanto marcan la tendencia de las respuestas.

Con este ejercicio queremos resaltar una idea muy potente que puede ayudarte a cambiar el punto de vista de las cosas hacia la parte positiva de la balanza.

Cuando uno se plantea una pregunta, la orientación y los matices de la pregunta condiciona aquello a lo que dirigirse para hallar la respuesta. Por eso podemos decir que: **“Las preguntas crean realidades”**.

Para verlo con un ejemplo, trata por favor, de responder brevemente a la siguiente pregunta y anota el resultado:

¿Por qué enferman los individuos?

Ahora, de nuevo trata por favor, de responder brevemente a la siguiente pregunta y anota el resultado:

¿Qué es lo que hace que algunos individuos sean exitosos a pesar de las circunstancias adversas?

Observa ahora las connotaciones positivas o negativas de las respuestas que has anotado.

Cuando decimos que las preguntas crean realidades, queremos hacerte reflexionar y tomar conciencia de la diferencia que puede haber en la forma de orientar la búsqueda de la respuesta. La forma de orientar la respuesta es lo que condicionará lo que pensemos, lo



que hagamos para responder, y por lo tanto la realidad que vayamos construyendo en torno a la pregunta inicial.

...si eres como la mayoría de las personas, observarás que ante la primera pregunta tus respuestas están llenas de connotaciones negativas, centradas en la debilidad y los problemas, mientras que ante la segunda pregunta tu pensamiento intenta buscar la respuesta en lo positivo, la respuesta será más brillante, llena de posibilidades, fortalezas y cosas que funcionan.

No se trata tan sólo de hallar respuestas correctas, sino de realizar la pregunta correcta.

Esto es lo que ha hecho la psicología positiva, y es una de las prácticas que podemos aplicar en nuestra vida diaria y observar si afrontamos los problemas desde otra perspectiva. Las evidencias de estudios nos muestran que los enfoques basados en fortalezas casi siempre llevan a mejores resultados que los enfoques basados en las debilidades de las personas.

Y una última pregunta: ¿Ves suficientes fortalezas y cualidades en tus alumnas y alumnos como para poder ayudarles a que basen su trabajo en la escuela en estas fortalezas?

Para ayudarte a trabajar sobre ello, vamos a poner algunos ejemplos más en otros contextos.

Se ha observado actualmente un cambio en la estabilidad de las parejas, aumentando el número de divorcios y separaciones. Podemos analizar este hecho a partir de las preguntas que nos formulemos. Lo más probable, es que la pregunta a formular sea la siguiente:

- ***¿Por qué fracasan las relaciones?***

...pregunta que nos lleva a pensar en los problemas de las relaciones, en el daño generado, en las malas actitudes, etc.

Sin embargo, si nos planteamos la pregunta:

- ***¿Qué hace que una relación sea próspera y sea cada vez más sólida en el tiempo?***

...pensaremos en las fortalezas, en lo positivo, en las cosas que funcionan. Y si aplicamos aquello que descubrimos que funciona en las parejas más felices, podremos hacer mucho más para que aquellas que son menos felices puedan mejorar.



Otro ejemplo lo podemos poner en el ámbito de la educación. Toma conciencia de hacia dónde se dirige tu pensamiento cuando intentas responder a estas preguntas:

- ¿Por qué hay tanto fracaso escolar?
- ¿Cómo podemos cultivar la semilla de la grandeza en nuestros estudiantes?

Te animamos a que reflexiones individualmente sobre estas dos preguntas y anotes tus respuestas, analizando las diferencias entre ambas.

Poned en común las respuestas a la segunda pregunta entre participantes de la misma escuela.



Accede al Foro y comparte tus respuestas con tus colegas de otras escuelas y otros países.

Fijarnos en lo mejor

¿Cuáles son las mejores cosas de tu escuela? ¿Qué es lo que funciona en tu escuela?

Poned en común las respuestas a las preguntas entre participantes de la misma escuela.

¿Cómo puede contribuir la Psicología Positiva a tu pedagogía?

La Psicología Positiva se centra en aquello que contribuye a que nuestra vida florezca. Por un lado, se fija en aquellos aspectos que contribuyen a la felicidad hedónica, es decir, a sentirnos bien.

Por otro lado, se fija en aquello que contribuye a la felicidad eudamónica, es decir, a dar sentido y significado a la vida.

En tu opinión, ¿cómo debería contribuir a la pedagogía la psicología positiva?

- ¿Ayudando a que las personas nos sintamos mejor, alumnado y profesorado?
- ¿Ayudando a encontrar más sentido en lo que hacemos y a involucrarnos más, igualmente, profesorado y alumnado?
- ¿Ambas?



Accede al Foro y comparte tus respuestas con tus colegas de otras escuelas y otros países.

Tres cosas buenas

Durante esta semana vamos realizar el ejercicio de las “Tres cosas buenas”.

Se trata de escribir cada día tres cosas buenas que te han pasado durante el día, reviviéndolas, imaginándolas de nuevo. Escribe sobre tus sentimientos y emociones.

Si apreciamos lo bueno, lo bueno se vuelve mejor

Esta versión del ejercicio “Tres cosas buenas” ha sido utilizada por Seligman y Peterson con muy buenos resultados. Las instrucciones son las siguientes:

Al final de cada día, después de cenar y antes de ir a dormir, escribe tres cosas que fueron bien durante el día. Haz esto cada noche durante una semana.

Las tres cosas que escribas pueden ser relativamente de pequeña importancia (mi marido me trajo el helado que deseaba al volver del trabajo) o al contrario muy importantes (mi hermana ha dado a luz a un bebe y todo ha ido muy bien).

Después de cada anotación positiva en tu libreta, piensa para ti mismo brevemente ¿Por qué ha ocurrido esta cosa buena?

En las investigaciones que Seligman y Peterson han realizado, encuentran que aumenta la felicidad y disminuye los síntomas de depresión hasta en un período de 6 meses.

El efecto a más largo plazo tiene lugar cuando las personas continúan con el ejercicio después de la semana sugerida. Aparentemente es fácil de hacer porque la mayoría de las personas lo continúan por decisión propia convirtiéndolo en una rutina diaria muy agradable, que además te da la oportunidad de compartir buenos momentos con tu familia.

