

Proyecto Educativo **Institucional**

Unidad Curricular Educación **Positiva**



“Para lograr un aprendizaje integral debemos enfocarnos en un pensamiento positivo que nos lleve al autoconocimiento y al autocontrol de nuestra mente, cuerpo y corazón, generando lazos sociales fundamentados en el amor”

INDICE

1. Unidad Curricular Educación Positiva

2. Presentación

3. Contexto

□ Fundamentación

- Currículum Educativo
- Psicología Positiva
- Valores anuales y Actitudes

4. Información Institucional

5. Reseña Histórica

6. Entorno

7. Marco Teórico

- ¿Qué es y cuáles son los lineamientos de la Psicología Positiva?
- Mindfulness
- 24 fortalezas de la personalidad
- Disciplina positiva
- Mindset

8. Sello Institucional, Visión y Misión

9. Objetivos Fundamentales

- Generales
- Específicos

10. Perfiles

- Alumnos
- Docentes

11. Ventajas y Beneficios

- Áreas a desarrollar
 - Personal
 - Emocional
 - Social
 - Laboral
 - Estudiantil

12. Relación entre educación y psicología positiva

PRESENTACIÓN

En algún momento de nuestras vidas se genera un quiebre... quiebre que no sólo puede modificar en cierta medida nuestra forma de pensar y de actuar, sino que también, puede ser modificada la vida de terceros que son parte importante de nuestro día a día.

Desde ahí es que surge nuestra inquietud sobre cómo poder contribuir con nuevas metodologías y estrategias educativas. En el fondo, nuestro objetivo es renovar, de una u otra forma, la práctica educativa actual teniendo en consideración fundamentos científicos.

Para ello, es que nos centramos en las contribuciones de la *Psicología Positiva*, considerando que es una corriente que en el último tiempo va en auge en función de sus aportaciones.

Uno de los propósitos de la *Psicología Positiva*, consiste en sentar las bases de una “ciencia de la felicidad”; entendiendo esto, como una experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena disfrutar de ella. De ahí, que sus aportaciones puedan favorecer el objetivo esencial de todo educador: capacitar a niños, niñas y jóvenes para desplegar al máximo sus aspectos positivos -fortalezas personales- y potenciar su bienestar presente y futuro.¹

Junto con ello, propiciaremos en nuestros educadores la capacidad de poner énfasis en el desarrollo de competencias básicas en sus estudiantes. Para ello, generaremos un trabajo en conjunto con toda la comunidad escolar, forjando un cambio de paradigma en nuestro Colegio respecto a la visión de la educación que hoy en día se sostiene y la que queremos entregar, en tanto que ésta sea principalmente basada en el amor, la felicidad y la conciencia plena.

Para lograrlo, creamos la “Unidad Curricular Educación Positiva” (de aquí en adelante UCEP), quienes como equipo, trabajaremos en función de nuestra comunidad educativa facilitando la máxima difusión de nuestros recursos,

¹ Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y María del Mar Salvador Monge, 2012. Programa “Aulas Felices”, *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza.

apoyando, fortaleciendo y favoreciendo el que nuestro Colegio tenga como base que las personas son el centro de toda gestión, entregando una educación positiva, integradora e integral, privilegiando y potenciando el desarrollo de las capacidades y/o habilidades personales, basándonos en un ambiente cálido, afectivo y contenedor.

Nuestro principal objetivo como equipo, es instaurar en nuestro Colegio una educación con bases sólidas en el amor y la felicidad, siendo esto compartido por toda la comunidad escolar. Que, desde pequeños, nuestros estudiantes puedan desarrollarse en función de ello y ser seres adultos con valores sólidos, que reconocen sus emociones y sentimientos, para que a partir de lo que vivencian internamente, puedan transmitirlo a su entorno.

“No se puede transmitir sabiduría y conocimiento a otra persona. La semilla ya está ahí. Un buen maestro toca la semilla, permitiendo que ésta despierte, germine y crezca”. Thich Nhat Hanh.

Teniendo en cuenta esta frase, nos sentimos honradas de poder contribuir en el avance de la Educación Positiva, aportando felicidad en nuestro colegio, nuestro entorno y en las generaciones futuras que recién están sentando sus raíces.

En las siguientes páginas, propondremos un programa de intervención basado en los lineamientos de la *Psicología Positiva*, de la cual se desprende el trabajo de las emociones y las fortalezas personales. Además, se suman tres áreas de intervención que constituirán las bases de nuestro plan de trabajo. Hablamos de *“Mindfulness”*, *“Disciplina Positiva”* y *“Mentalidad de Crecimiento”*.

Las cuatro prácticas antes mencionadas son referidas, en tanto que la visión plasmada en este plan, apunta a generar una meta en función de que esta propuesta educativa se vaya alcanzando día a día, haciendo del aprendizaje y de la etapa de escolarización, un período en el que disfrutemos y aprendamos a ser felices en el aquí y en el ahora por medio de la consciencia plena; acompañando a nuestros estudiantes, profesores, padres y apoderados cada día, en cada paso y en cada acto.

Para llevar a cabo esto en los niveles de intervención que especificaremos a continuación, utilizaremos además de las ya planteadas, estrategias metodológicas del currículum Socio-Cognitivo que serán descritas en la Fundamentación de nuestro Proyecto.

A continuación, los niveles de intervención:

- Alumnos y alumnas
- Padres y Apoderados
- Director/a
- Coordinadores de ciclo
- Aula Común y Aula Positiva
- Profesores
- Asistente de la educación
- Convivencia escolar e inspección
- Apoyo Logístico.

CONTEXTO

□ FUNDAMENTACIÓN

Las propuestas educativas que planteamos en este proyecto, son metas a alcanzar en nuestro día a día, haciendo del aprendizaje y de la etapa de escolarización un período donde nos desarrollemos no solo en lo académico, sino que también, y principalmente, en el ámbito personal y emocional, aprendiendo a reconocernos y a contribuir en nuestra felicidad.

Por lo demás, quienes educan deben acompañar a los estudiantes en este camino, creando y favoreciendo su bien-estar, ya que los métodos habituales se han ido modificando desde la educación tradicional a la basada en la experiencia, de lo centrado en el profesor a lo centrado en los estudiantes, de estar focalizados en el contenido a estarlo en el aprendizaje y el desarrollo de competencias.

Es por ello, que creemos importante tener una nueva mirada en nuestro paradigma educativo actual, centrándonos así en el Constructivismo como modelo pedagógico, ya que apunta a que el profesor debe propiciar la enseñanza a partir de la experiencia, siendo el alumno un sujeto activo que construye su propio conocimiento.

Ahora bien, en cuanto al currículum educativo, enfocaremos nuestro trabajo en lo socio-cognitivo con el objetivo de propiciar cambios en los roles de los protagonistas de la educación. Intencionado que aquellos profesores que solían ser transmisores de información, que puede ser obtenida de la literatura o de algunas páginas de internet, se transformen en docentes mediadores del aprendizaje de los estudiantes. Es el profesor quien debe propiciar que los alumnos convivan como personas en un ambiente que englobe el marco de la cultura social. Deben promover el autoconocimiento y desde aquí, lograr aprendizajes significativos en los estudiantes, al identificar las capacidades, habilidades, actitudes y destrezas potenciales a desarrollar, dándole sentido al aprendizaje y por ello a la enseñanza. Por tanto, este enfoque curricular, entiende la educación como una forma de mediación entre procesos cognitivos, afectivos y culturales.

Desde este modelo curricular de aprendizaje/enseñanza, los profesores deben dar prioridad a los procesos de aprendizaje, deben elaborar estrategias de enseñanza centradas en estos procesos, promoviendo aprendizajes cognitivos, meta-cognitivos y afectivos, orientados al sujeto que aprende. Por tanto, el desarrollo de las capacidades potenciales basadas en lo afectivo, es básico de este modelo curricular correlacionándose con nuestros postulados respecto a la educación positiva.

Respecto a esto, es que, al centrar el trabajo pedagógico en el aprendizaje, exige que los profesores desarrollen estrategias académicas diferenciadas y orienten el trabajo docente a actividades de exploración, búsqueda de información y construcción de nuevos conocimientos por parte del alumnado, ya sea de modo individual como colaborativamente a modo grupal. El aprender a aprender implica a los docentes enseñar a aprender y a pensar por medio del desarrollo de herramientas mentales como capacidades/destrezas, considerando como una herramienta fundamental el desarrollo afectivo, basado en valores y actitudes, lo que supone el uso adecuado de estrategias cognitivas, meta-cognitivas y afectivas como mencionábamos con anterioridad.

Por lo demás, si consideramos las fortalezas personales de nuestros alumnos y alumnas, este enfoque es idóneo para estimular la sabiduría y el conocimiento, especialmente la curiosidad y el amor por el aprendizaje.

Es así, que al asumir el enfoque Socio-cognitivo como teoría para el diseño curricular, las habilidades/destrezas y los valores/actitudes se deben integrar en el currículum de nuestra institución, de modo claro y explícito, considerando sus lineamientos al momento de crear el plan anual y planificación por unidad, favoreciendo el desarrollo de las metodologías y estrategias aplicadas en el aula². Considerando esto, es que más adelante detallaremos el desarrollo de la estructura curricular de cada uno de los sectores y subsectores.

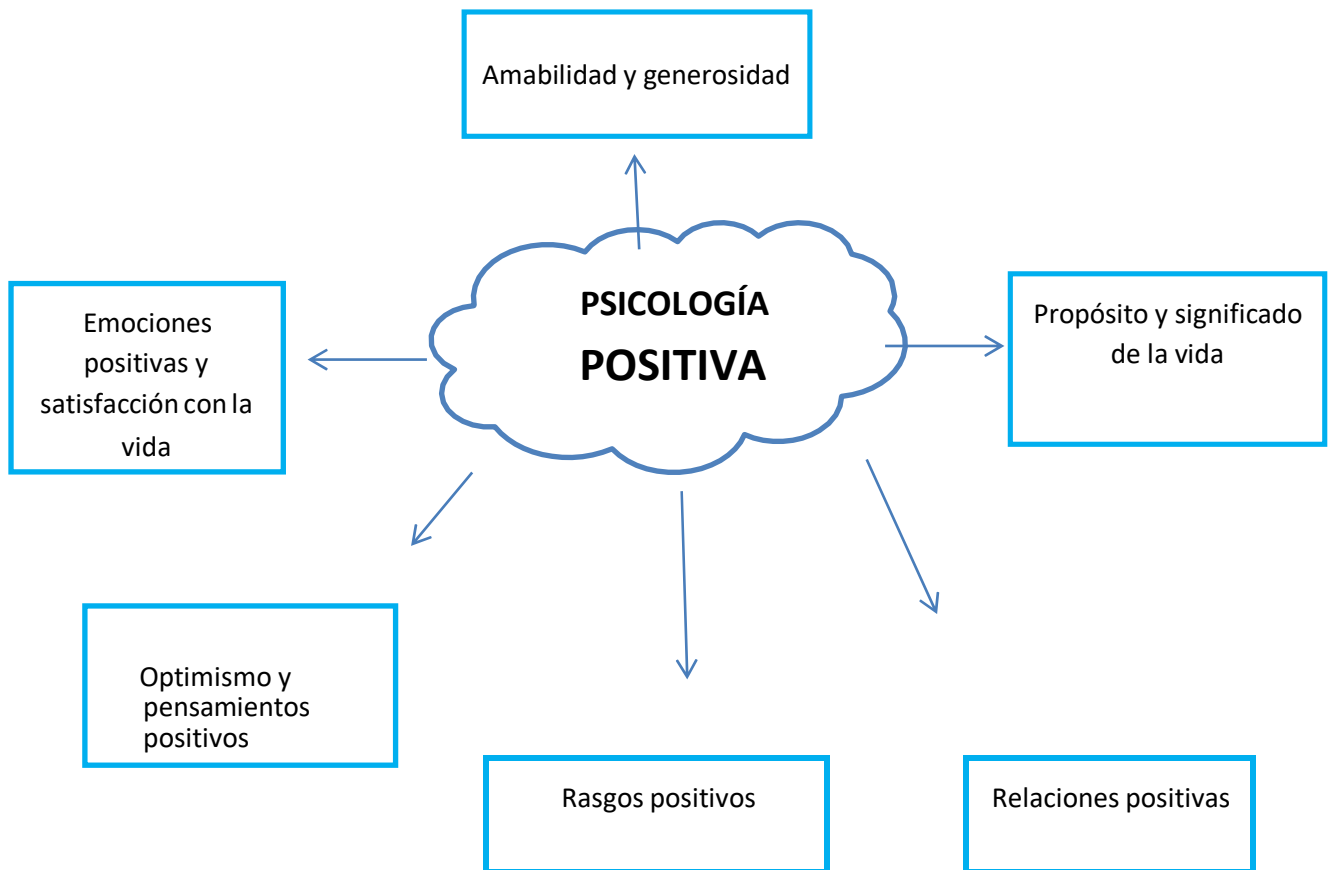
Producto de lo anterior, al centrarnos en las habilidades y aprendizajes, es que debemos generar una relación eficaz con quienes nos rodean. Es por esto, que nos

² Los Valores a trabajar, serán explicitados en las páginas siguientes como “Tabla de Valores Anual”.

planteamos la siguiente interrogante... ¿Compartimos efectivamente la mejor versión de nosotros mismos?

Bajo este cuestionamiento, nace la necesidad e inquietud, de hacer un cambio de paradigma, donde se pretende incorporar una nueva filosofía de vida como base de nuestro día a día. Para ello, nos enfocamos en un movimiento impulsado inicialmente por Martin Seligman, llamado *Psicología Positiva*.

Ahora bien, si nuestro objetivo es realizar un cambio interno en cada uno de nosotros, debemos preguntarnos en primera instancia ¿Qué es la Psicología Positiva? Para ello, les presentamos el siguiente esquema que define a grandes rasgos lo que más adelante detallaremos:



En primer lugar, debemos referir lo siguiente “*La **Psicología Positiva**, es un nuevo enfoque de la psicología que estudia lo que hace que la vida merezca ser vivida. Es el análisis de lo que va bien en la vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Estudia la experiencia óptima, esto es, a las personas siendo y dando lo mejor de sí mismas*” (Park y Peterson, 2009).

Ahora bien, si apuntamos al esquema anterior las **“Emociones Positivas y Satisfacción con La Vida”**, nos llevarían gradualmente al éxito, a la prosperidad, a generar relaciones positivas con nuestro entorno, a tener mejorías en nuestra salud tanto en el ámbito mental como físico. Además, nos conduciría a aplicar en nuestras vidas la resiliencia, ampliando así, los recursos con que contamos para poder sobrellevar la adversidad.

Por su parte, el **“Optimismo y el Pensamiento Positivo”**, nos llevan a tener grandes satisfacciones a nivel personal y social, evidentes mejoras en el estado anímico y por consiguiente en la salud. Por lo demás, al producirse una modificación en el pensamiento, podemos lograr disminuir los traumas, obtener mayores éxitos y podemos ir promoviendo una resolución activa de problemas por medio de acciones constructivas.

En cuanto a la generación de **“Rasgos Positivos”**, podemos mencionar que nos permitirá construir y mantener relaciones eficaces con quienes nos rodean. Esto, en tanto podamos poner en práctica la gratitud, la esperanza, la sabiduría, la amabilidad, el entusiasmo, la curiosidad, el trabajo en equipo y por sobre todo el AMOR que generemos respecto a ello. Con esto, nos permitimos, además, desarrollar las *“fortalezas del carácter”*³.

Referente a las **“Relaciones Positivas”**, referimos que es esencial generar y promover una comunicación positiva, ya que esto nos puede brindar contar con el apoyo emocional que en ocasiones requerimos, generar nuevos amigos, pretender mayores actividades y propiciar nuevas oportunidades.

Ahora bien, cuando nuestro **“Propósito y Significado de La Vida”**, se tornan positivos, de inmediato cambiamos nuestra visión y perspectiva de nuestra vida obteniendo mayores satisfacciones, generando afectos positivos con quienes nos rodean, tenemos mayor optimismo, incrementamos incluso nuestra autoestima y podemos además, actuar en función de la resiliencia y la recuperación progresiva.

Finalmente, consideramos la **“Amabilidad y Generosidad”**, siendo ambas uno de los pilares para ejercer este cambio de paradigma, ya que se basa en poder ayudar

³ Más adelante, retomaremos el término *“Fortalezas de carácter”* al hablar sobre *“Las 24 Fortalezas Personales”* (Peterson y Seligman, 2004)

a otros. Esto, nos llevaría a cambiar el pensamiento que tenemos de nosotros mismos, aumentaría nuestro bienestar emocional y físico, así como también, tendríamos una visión positiva de nuestros actos básicamente porque *“dar y entregar lo mejor de sí, llena y reconforta el alma”*.

Junto con lo anterior, quisiéramos reflexionar sobre la siguiente frase *“Si tomamos en serio la felicidad y la satisfacción con la vida, nuestro objetivo será construir y sostener una vida resiliente y próspera”*.

En diversas ocasiones, nos hemos debido enfrentar a situaciones insidiosas, complejas, adversas y que no nos generan “aparentemente” nada positivo, llevándonos a situarnos en una posición pasiva e incluso negativa con respecto a nuestras vivencias, experiencias, relaciones y sentimientos internos. Ante esto, olvidamos nuestro positivismo, optimismo y cualidades, dejando a un lado nuestra seguridad y motivación ante la vida, impidiendo que entreguemos lo mejor de sí mismos.

Por lo demás, nuestro entorno y nosotros mismos, solemos enfocarnos en lo negativo, haciendo esto parte importante de la problemática y por lo tanto nos enfocamos en ver cómo lo abordamos, cómo lo resolvemos y nos vamos frustrando y encerrando en un círculo vicioso al no poder cumplir nuestro objetivo en un corto período de tiempo, en cuanto a la modificación y/o resolución de la conflictiva en sí misma.

Todo esto, nos lleva a incrementar la presión que el entorno genera sobre nosotros, volviéndose altamente invasivo, es como si estuviéramos en una constante “carrera contra el reloj”, en donde la rapidez se apodera de nosotros. Con ello, nos volvemos impacientes, menos tolerantes, generamos rabia, frustración, agotamiento, desesperación, nos enfermamos más, ya que comenzamos a somatizar, sufrimos trastornos psicológicos, dormimos menos llevándonos a disminuir nuestro juicio, concentración y coordinación. Por tanto, dejamos de ser eficaces en lo que pretendemos hacer, limitando nuestros objetivos autoimpuestos debido a la pérdida de consciencia. Dejamos de ser conscientes de nuestros actos, acciones, pensamientos, actitudes y dejamos de empatizar e incluso mirar a quienes nos rodean.

O sea, nos enfocamos en lo negativo de nuestro día a día y el entorno se comienza a tornar gris, proyectando esto a quienes son partícipes de nuestra vida.

Nos preocupamos de intentar remediar o solucionar las problemáticas que son “insolucionables” y no nos ocupamos de lo que verdaderamente importa... ser felices.

Que sucedería, si por un momento, solo por un momento, cerramos los ojos y nos preguntamos ¿Cuándo fue la última vez en que fuimos verdaderamente felices?

Probablemente tardaríamos unos minutos en traer a nuestra mente esos momentos, y básicamente, se debe a que estamos en una constante carrera... carrera contra el tiempo, contra nosotros mismos, contra la sociedad... y dejamos de enfocarnos en lo esencial, dejamos de disfrutar de los detalles, de sonreír, de hacernos conscientes, de disminuir la queja y aumentar el placer.

Esto es lo que buscamos, “bajar revoluciones y vivir en la velocidad adecuada”, tomar nuestros tiempos, disfrutar de ellos, equilibrarnos internamente y obtener el dominio de sí mismo, reflexionar y revolucionar nuestras vidas enfocándonos principalmente en lo positivo de ella.

Es así, que, si dejamos de ver lo negativo de la vida y nos bajamos del éxtasis de la velocidad, podríamos contestar nuestra primera interrogante y “dar a los demás efectiva y eficazmente, la mejor versión de nosotros mismos”.

Con el objetivo de fortalecer las habilidades personales de cada integrante de nuestra comunidad educativa es que proponemos que

Ahora bien, con el objetivo de que nuestros estudiantes, al igual que sus profesores, den la mejor versión de sí mismos, es que se realizarán actividades y talleres de auto-conocimiento en donde se potenciará el desarrollo personal, la valoración positiva de sí mismos, la autoestima e independencia, el desarrollo de los sentidos, el comer consciente, el aumento de la concentración, el disfrutar de los detalles, generando pausas de consciencia y felicidad.

Además, estas áreas a desarrollar en nuestros alumnos, serán potenciadas por un trabajo diario, por medio de actividades asignadas en función de la temática correspondiente a cada mes; así como también, se entregarán actividades de apoyo para el docente para ser trabajadas de manera transversal en las asignaturas.

Junto con ello, los profesores deberán llevar a cabo en la hora de *“Tutoría (Orientación)”* las planificaciones generadas en conjunto con la UCEP. A cada tutor del curso se le hará entrega de la Temática a trabajar, los Objetivos y la Fundamentación, siendo ellos quienes generarán actividades mensuales acordes a las necesidades de sus alumnos.

Queda instaurado que los profesores, de acuerdo al curso correspondiente, deberán llevar a cabo una rutina diaria, la cual busca complementar el trabajo que se realizará en las sesiones grupales e individuales propuestas anteriormente.

Finalmente, se darán a conocer los Valores que serán trabajados durante el año. Estos serán abordados de modo transversal y mensual, como se especifica en la tabla siguiente.

Estos Valores, serán trabajados en conjunto con el Departamento de Convivencia Escolar e Inspectoría.

TABLA DE VALORES Y ACTITUDES ANUALES

- Valores Transversales

	Observaciones:
✓ Respeto	▪ Estos valores serán trabajados de manera transversal en el Plan Anual de cada nivel, en el cual se detallará cada uno de ellos, considerando las actitudes que cada profesor espera desarrollar en su nivel y acorde al valor.
✓ Responsabilidad	
✓ Honestidad	
✓ Sabiduría	
✓ Gratitud	
✓ FELICIDAD	

- Valores Mensuales

	Observaciones:
✓ Identidad	▪ Estos valores serán trabajados de modo mensual, siendo considerados en la Planificación por Unidad y en la Planificación Diaria, destacando en cada uno de ellos, las actitudes que el profesor espera desarrollar de acuerdo al valor correspondiente.
✓ Empatía	
✓ Lealtad	
✓ Amistad	
✓ Tolerancia	
✓ Perseverancia (premiación por semestre)	
✓ Compañerismo	

- Actitudes

✓ Compromiso	✓ Originalidad
✓ Disciplina	✓ Espontaneidad
✓ Constancia	✓ Innovación
✓ Rigor	✓ Iniciativa
✓ Escucha atenta	✓ Lealtad
✓ Tolerancia	✓ Veracidad
✓ Asertividad	✓ Integridad
✓ Empatía	✓ Honradez
✓ Emprendimiento	✓ Compartir
✓ Resiliencia	✓ Altruismo
✓ Consciencia	✓ Sensibilidad
✓ Confianza	✓ Autoestima
✓ Valoración positiva	✓ Autoconocimiento

- Con el objetivo de fortalecer el espíritu de nuestra institución, se hará una distinción a los alumnos que actúan como agentes de cambio, interiorizando plenamente nuestra visión. Además de destacar a los estudiantes por su perseverancia, se les hará partícipes

en el cuadro de honor institucional, bajo el reconocimiento de *"Espíritu BECARB"*.

- El *"Espíritu BECARB"* apunta a un alumno integral en cuanto a que sea capaz de desarrollar al máximo sus habilidades personales y sociales, incorporando, además, el ámbito académico. Así también, debiese cumplir rigurosamente el Perfil del Alumno esperado por nuestro Colegio.

- INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

La Fundación Educacional Colegios BECARB, es una institución con orientación católica, que tiene como objetivo promover una educación basada en los lineamientos de la Psicología Positiva, entregando una educación valórica y de calidad a niños, niñas y jóvenes de familias con dificultades económicas y situación social emergente.

Además, la Fundación posee los colegios BECARB y BECARB II, en la Comuna de La Calera.

Los establecimientos que surgen de dicha Fundación Educacional, tienen su domicilio en La Calera. El colegio BECARB se encuentra ubicado en Calle El Bosque #436 y el colegio BECARB II, en Av. Alcalde Alonso Zumaeta #1883.

Ambos establecimientos tienen el reconocimiento oficial del Ministerio de Educación, establecidos con el decreto n°1291 del 13/06/1985 para el colegio BECARB, y con el decreto n°1100 del 01/06/1990 para el colegio BECARB II.

Producto de ello, es que hoy en día el colegio BECARB tiene 420 alumnos, en 16 cursos que van desde Pre-kínder a Octavo básico. El promedio de niños y niñas por curso asciende a un aproximado de 30 alumnos, contando con 25 profesores.

Así mismo, en el colegio BECARB II, abarcamos de pre-kínder a cuarto medio con una totalidad de 34 cursos, conformados en forma promedio por 35 alumnos cada uno. Contamos, además, con un staff de más de 50 profesores, para una matrícula aproximada de 1250 alumnos y alumnas.

□ RESEÑA HISTÓRICA

A comienzos de 1985, el matrimonio formado por Luis Alberto Rioseco Morales y Luz Beatriz Bernal González alentados por su interés en la educación, emprendieron la tarea de crear un colegio que permitiera, de manera efectiva la promoción valórica, cultural y socio-económica de numerosas familias.

Para hacer realidad tal propósito buscaron una propiedad que reuniera las condiciones para albergar a los primeros alumnos que dieran vida al Colegio Particular n° 46 BECARB.

Desde sus inicios, Marzo de 1985, el Establecimiento ha desarrollado un estilo propio, caracterizado por la búsqueda constante del compromiso de los padres, la calidad académica, la integración social y el desarrollo socio-emocional.

Con el paso de los años, la aceptación de los padres, el aumento de la matrícula y los buenos resultados obtenidos, han provocado que este matrimonio de educadores ampliara la enseñanza básica y además crearan la educación media, construyendo un nuevo local que reuniera las condiciones para atender la gran demanda solicitada. La diversidad de familias que forman parte de la institución, ha contribuido a la riqueza social del colegio, estableciéndose como un referente comunal.

El origen del nombre BECARB, proviene de aquello que es máspreciado para este matrimonio de educadores, ya que este se compone del nombre de sus dos hijas, Beatriz y Carolina Rioseco Bernal, en quienes supieron plasmar su amor por la educación al abrazar ambas la carrera de Pedagógica en Historia.

MARCO TEÓRICO

Como ya habíamos mencionado anteriormente, nos basaremos en un enfoque esencial para fundamentar nuestro Proyecto. Este refiere a la *Psicología Positiva* y a sus dos directrices principales como son *Mindfulness* y las “24 fortalezas personales”.

I. Qué es y cuáles son los lineamientos de la Psicología Positiva

La Psicología Positiva surge en Estados Unidos a finales de los años noventa, como un movimiento renovador dentro de la Psicología general, y puede definirse como “*El estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades*” (International Positive Psychology Association, 2012).

El movimiento fue impulsado inicialmente por Martin Seligman (psicólogo y escritor estadounidense), ante la evidencia de que la Psicología se ha centrado tradicionalmente y de modo preferente en los aspectos patológicos de las personas, por lo que ha destacado la necesidad de impulsar un cambio que permita establecer un equilibrio, potenciando la investigación y la promoción de lo positivo en el ser humano. En los inicios de este movimiento, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) establecían que “*El propósito de la Psicología Positiva consiste en comenzar a catalizar un cambio en el foco de la Psicología, superando la preocupación única en reparar las peores cosas de la vida, en pos de la construcción de cualidades positivas*”. Es por ello, que de acuerdo a Seligman (2002), los tres pilares básicos de estudio de la Psicología Positiva son: las emociones positivas, los rasgos positivos (virtudes y fortalezas personales) y las instituciones positivas que facilitan el desarrollo de dichas emociones y rasgos.

Algunos campos concretos de estudio en los que se están centrando los esfuerzos de esta nueva corriente son: las emociones positivas, la inteligencia emocional y social, el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad de fluir (flow), la resiliencia y el crecimiento post traumático, el estudio de los rasgos de la personalidad (fortalezas personales) y la creatividad.⁴

Si bien la Psicología Positiva presenta diversos lineamientos de acción, nosotros nos centraremos en aquel que remite a la felicidad, puesto que está en estrecha relación con los objetivos planteados en nuestro plan.

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

A partir de esta experiencia, nuestra noción de felicidad apunta a que el bien-estar no depende tanto de las cosas externas, sino de cómo las percibimos. En el fondo, la felicidad y el perfeccionamiento personal son dos procesos inseparables: para ser feliz, es preciso desarrollar capacidades y fortalezas personales, que nos ayudarán a disfrutar de las cosas y a alcanzar el equilibrio y satisfacción en nuestra vida.

Ahora bien, como UCEP, nos hemos preguntado ¿Qué tipo de felicidad es la que queremos potenciar en nuestras aulas y en nuestra comunidad escolar?

⁴ Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y María del Mar Salvador Monge, 2012. Programa “Aulas Felices”, *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza.

Hemos concluido que nuestra más óptima referencia remite a los planteamientos de Seligman (2011) respecto a su modelo de bienestar y al cual ha denominado “PERMA” (acrónimo en inglés).

- **Positive Emotions** → Emociones positivas o vida placentera.
- **Engagement** → Compromiso, involucramiento o vida comprometida.
- **Relationships** → Relaciones Positivas.
- **Meaning** → Significado o vida significativa.
- **Achievements** → Logros.

Consideraremos ***Emociones positivas o vida placentera***, al referir a la experimentación de emociones positivas que se viven durante el día, considerando la alegría, capacidad de amar, optimismo, esperanza, etc. Si disminuyo las emociones negativas y aumento las positivas, aumenta mi bien-estar y mi calidad de vida.

Por ***Compromiso, involucramiento o vida comprometida***, entenderemos la asociación establecida con el *flow*, en tanto que cuando la persona realiza lo que le agrada surge la posibilidad de fluir, permitiéndole disfrutar de cada evento, identificarse y distinguir lo que le apasiona para dedicarse a ello con compromiso.

Cuando las ***Relaciones Positivas*** son manejadas en forma constructiva, se favorece el nivel de bienestar, permitiendo sentir la compañía y lo gratificadora que es esta; a la vez, son un antídoto ante momentos adversos.

En cuanto al ***Significado o vida significativa***, podemos decir que al dar significación a diversas situaciones podemos permitirnos el conocimiento personal, dar propósitos e incentivos a la vida, nutriendo las relaciones intra e interpersonales.

Finalmente, los ***Logros*** van de la mano con lo antes señalado, ya que es fundamental sentir que podemos llevar a cabo nuestras metas y creer en nosotros mismos. Cuando los deseos se miran con prosperidad, se cumplen, ya que la

disposición psicológica positiva se vuelve un requisito para el cumplimiento de lo que se desea.

En función de esto, es que concebimos la felicidad como una actitud interior del ser humano, que es educable, pues implica diversos procesos de cambio y de desarrollo personal, que en ocasiones solo requiere de alguien que te de la mano y te guíe por el camino hacia esta.

Bajo esta visión, se realizarán talleres dirigidos a la comunidad escolar, con el objetivo de fortalecer el desarrollo personal y el pensamiento positivo, llevándolos a una reflexión continua en busca de la consciencia plena, el pensamiento positivo, auto-conocimiento y la valoración positiva de nuestra labor educativa.

II. Mindfulness o “Atención Plena”

Introducir en niños y adultos las prácticas del mindfulness es una de las posibilidades para educar en felicidad.

La atención plena o mindfulness tiene sus raíces en las filosofías orientales más antiguas, concretamente en el budismo zen, una tradición que tiene su eje central en torno a la actitud vital. Referimos “actitud vital” ya que la atención plena es necesario vivirla y experimentarla profundamente, para así poder comprender su significado.

Son el monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh y el doctor Jon KabatZinn, los dos autores que recobran gran relevancia en la difusión en occidente de las prácticas de la atención plena, por lo que nuestros fundamentos se basan en sus apreciaciones.

Jon Kabat-Zinn lo ha definido como “*es el prestar atención deliberadamente al momento presente con aceptación*”. Es un estado mental en el que la persona presta atención a la experiencia presente, sin “rumiar” sobre el pasado o preocuparse sobre el futuro. Él además advierte, que cuando prestamos atención a cómo funciona nuestra mente, solemos encontrar que esta se halla en el pasado o en el

futuro, no en el presente, y, como consecuencia, podemos perdernos muchos de los momentos que tenemos para vivir por no estar aquí plenamente en ellos.

Por su parte, Thich Nhat Hanh refiere en su texto “Sintiendo la Paz” (1992), lo siguiente *“Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance... corremos de aquí para allá, sin ser uno con lo que estamos haciendo; no nos sentimos en paz. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro, sumida en la cólera y en la frustración, en las esperanzas o en los sueños. No estamos realmente vivos, somos como fantasmas...”*.

La atención plena es un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente. Su objetivo fundamental consiste en desenmascarar automatismos y promover el cambio en nuestras vidas.

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

- Aumentar la concentración.
- Aumenta niveles de calma y serenidad.
- Aumento de la conciencia corporal.
- Mejoría en la interacción social.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario, entre otras.
- Cambios positivos a nivel neurobiológico.

Llama la atención, que diversos estudios sugieren cambios positivos incluso a nivel neurobiológico (Simón, 2007)⁵. Al parecer, la práctica de la atención plena, activa y

⁵ Simón, Vicente (2007): Mindfulness y Neurobiología. Revista de Psicoterapia.

fortalece diversas regiones cerebrales – especialmente la corteza prefrontal – responsable de la integración de la conducta humana, provocando cambios morfológicos duraderos tanto en la corteza cerebral como en los hábitos mentales de las personas.

Vicente Simón (2011) ha descrito dos componentes básicos que quienes practican la atención plena deberían tener en cuenta, estos son:

- ***Instrucción fundamental:*** se trata de ser consciente, de observar, de constatar lo que está haciendo la propia mente en el momento en que dicha acción se está produciendo. Es hacernos conscientes de lo que está pasando en el momento presente, tanto en el mundo exterior como en nuestra mente.
- ***Actitud:*** de este componente se distinguen tres ámbitos esenciales; la *actitud en el presente*, *actitud en el pasado* y *actitud hacia el futuro*. La primera de ellas se caracteriza por 7 aspectos:
 - Aceptación: reconocer la realidad que nos ofrece el momento presente.
 - Soltar o desprender: no apegarse a las cosas, saber renunciar a lo erróneo.
 - Abstenerse de juzgar: percibir la realidad tal y como es sin imponer nuestros criterios.
 - Curiosidad o mente de principiante: estar abiertos a la novedad, sin apegarse a experiencias previas, como si viviéramos cada instante por primera vez.
 - No esforzarse durante la práctica del mindfulness.
 - Confianza: confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se comentan errores.
 - Paciencia: comprender y aceptar las cosas que nos ocurren en su debido tiempo.

“Ser capaces de reflexionar sobre nuestro propio mundo interior es un elemento básico de las habilidades y del conocimiento que fomenta el bienestar y la vida con sentido”.

III. 24 Fortalezas de la personalidad o “Fortalezas del carácter”

“Las fortalezas del carácter son una familia de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones. Son el fundamento de un desarrollo sano y duradero. Son esenciales para el bienestar de la sociedad en general. Hay una evidencia cada vez mayor de que las fortalezas del carácter juegan importantes papeles en el desarrollo positivo de los jóvenes, no solo como factores protectores generales, previniendo o mitigando psicopatologías y problemas, sino también posibilitando condiciones que promueven la prosperidad y el desarrollo. Los niños y jóvenes que poseen un cierto conjunto de fortalezas del carácter son más felices, rinden mejor en la escuela, son más populares entre sus iguales y tienen menos problemas psicológicos y de conducta. Estas fortalezas pueden ser cultivadas y potenciadas por una adecuada educación familiar y escolar, por diversos programas de desarrollo juvenil y por comunidades saludables”.⁶

El estudio de las fortalezas personales es uno de los temas centrales de la Psicología Positiva. Dentro de ella, la investigación se ha centrado en lo que se conoce como “Teorías de los rasgos”, entendidos estos como patrones de conducta, pensamientos y emociones relativamente estables, que hacen que nos comportemos de un modo más o menos persistente ante una gran diversidad de situaciones.

Es así, que el trabajo que ha liderado Peterson y Seligman durante la última década se inició en 1999, cuando la Psicología Positiva estaba en sus comienzos y un grupo de investigadores se propuso crear un catálogo de las fortalezas humanas.

Considerando lo expuesto, se hace necesario incorporar estas fortalezas al trabajo que se realizará con nuestra comunidad escolar, con el objetivo de desarrollar en

⁶ Park, N. y Peterson, C. (2009a): Strengths of Character in Schools. En R. Gilman, S. Huebner y M. J. Furlong (eds.) (2009): *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge, 65-77.

ellos pensamientos, sentimientos y acciones positivas que promuevan un desarrollo integral, tanto en el ámbito personal como laboral y académico.

Como resultado de este trabajo se encontró una convergencia a lo largo de las diversas tradiciones, culturas y épocas estudiadas, encontrando un conjunto de seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal, que denominaron “virtudes”, y que son las siguientes:

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

Considerando que estas virtudes son a modo general y en ocasiones abstractas, es que se han concretado a través de una serie de fortalezas personales, que pueden definirse como “estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud”.

Se han identificado 24 fortalezas personales, de modo que cada una de las seis virtudes se expresa y se identifica en la práctica mediante las fortalezas personales que la caracterizan.

Considerando lo anterior, a continuación, se mencionan las 24 fortalezas personales:

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

- 1. Creatividad [originalidad, ingenio]:** Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
- 2. Curiosidad [interés, amante de la novedad, abierto a nuevas experiencias]:** Tener interés por lo que

sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

3. Apertura de mente [juicio, pensamiento crítico]: Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. Deseo de aprender [amor por el conocimiento]: Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continúa a adquirir nuevos aprendizajes.

5. Perspectiva [sabiduría]: Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

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

6. Valentía [valor]: No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso. **7. Persistencia [perseverancia, laboriosidad]:** Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad [autenticidad, honestidad]: Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. Vitalidad [pasión, entusiasmo, vigor, energía]: Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

***III. Humanidad:** Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.*

10. Amor [capacidad de amar y ser amado]: Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a otras personas.

11. Amabilidad [generosidad, apoyo, cuidado, compasión, amor altruista, bondad]: Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]: Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importante para otras personas, tener empatía.

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

13. Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]: Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. Justicia [equidad]: Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. .

15. Liderazgo: Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

V. Moderación: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Perdón y compasión [Capacidad de perdonar, misericordia]: Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. Humildad/Modestia: Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. Prudencia [discreción, cautela]: Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. Auto-regulación [autocontrol]: Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

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

20. Aprecio de la belleza y la excelencia [asombro, admiración, fascinación]: Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

21. Gratitud: Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan.

Saber dar las gracias.

22. Esperanza [optimismo, visión de futuro, orientación al futuro]: Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor [diversión]: Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida.

24. Espiritualidad [religiosidad, fe, propósito]: Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

Estas 24 fortalezas, pueden integrarse al quehacer educativo, en tanto obtener un mejor desarrollo al abordar competencias básicas como son: Competencia de autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana y Competencias para aprender a aprender. Para corroborar esto, veamos la siguiente relación:

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

Para complementar las directrices expuestas en nuestro Marco Teórico, también se ha considerado el currículum Socio-cognitivo como una guía ante el trabajo que llevaremos a cabo en las aulas pedagógicas.

Analicemos lo siguiente, *"la oruga y la mariposa son muy distintas en su aspecto y sus manifestaciones y, sin embargo, la belleza de la mariposa es consecuencia de su vida en el estado de oruga, y no puede provenir de la imitación del ejemplo de otra mariposa. Para construir el futuro es necesario vigilar el presente. Cuanto más cuidamos las necesidades de un período, mayor éxito tendrá el período siguiente"* (La Mente Absorbente, María Montessori, Editorial Diana, 1998, pág. 245).

En función del currículum postulado es que todo educador debe "seguir al niño", reconociendo las necesidades evolutivas y características de cada edad, y construyendo un ambiente favorable, tanto físico como espiritual, para dar respuesta a esas necesidades. El desarrollo del niño surge de la necesidad de adaptarse a su entorno: el niño necesita darle sentido al mundo que lo rodea y se construye a sí mismo en relación a ese mundo.

El adulto es un observador y un guía; ayuda y estimula a los niños y niñas en todos sus esfuerzos. Les permite actuar, querer y pensar por sí mismos, ayudándolos a desarrollar confianza y disciplina interior.

Con el objetivo de respaldar nuestro plan de trabajo desde lo teórico, queremos finalizar este apartado haciendo alusión a la declaración de la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) del 19 de julio del 2011 que aprueba una resolución que reconoce la búsqueda de la felicidad como "un objetivo humano fundamental", e invita a los países desde las políticas públicas a la elaboración de nuevas medidas que reflejen mejor la importancia de la búsqueda de la felicidad y el bienestar para promover en el país la felicidad individual y colectiva.

Consideramos, además, los derechos de los niño/as, como un elemento articulador, que se sustenta sobre cuatro principios fundamentales: la no discriminación; el interés superior de la infancia; el derecho a la vida; y el respeto por la opinión de los niños y niñas, destacando la importancia de cada uno de ellos pero sobre todo

colocando énfasis en el derecho a la educación, el cual tiene como objetivo lo siguiente:

“Aprender todo aquello que desarrolle al máximo su personalidad y capacidades intelectuales, físicas, sociales y afectivas, desarrollando así al máximo cada una de sus potencialidades”.⁷

IV. DISCIPLINA POSITIVA

Es de real importancia, que de acuerdo a lo planteado en nuestro Proyecto Educativo, se genere un entorno grato, de aprendizaje y de bienestar en nuestros estudiantes. Ante esto, buscamos que todos quienes están a cargo de nuestros niños, sean capaces de generar la modificación de conductas, comportamientos, entre otros, desde la Disciplina Positiva, en tanto que ésta entiende el comportamiento de forma positiva y afectiva, pero firme y respetuosa. Se basa en la comunicación eficaz, el amor, el entendimiento y la empatía; así como en el respeto mutuo y la colaboración.

“Jane Nelsen. Doctora en Psicología Educativa y co-creadora del programa de Disciplina Positiva, comenta que la clave para la *disciplina positiva* no es el castigo, sino el respeto mutuo. Nelsen enseña a padres y profesores a ser firmes y amables a la vez, por lo que cualquier niño, desde un pequeño de tres años hasta un adolescente rebelde, puede aprender cooperación creativa y auto-disciplina, sin perder su dignidad.”

La Disciplina Positiva se basa en 6 principios clave e inseparables. Si falta alguno no es Disciplina Positiva. Estos seis principios son las claves de cómo educar con firmeza y cariño:



En función de esto, es que podemos mencionar, que la *Disciplina Positiva* es amable y firme al mismo tiempo, siendo respetuosa y motivadora. Por esta razón, es que ayuda a los estudiantes a sentirse importantes, generando una conexión desde el afecto con los adultos, por lo que es a largo plazo. Enseña valiosas habilidades para la vida, basándose en el respeto, en la habilidad para resolver problemas, en la responsabilidad, participación, colaboración, entre otras. Además, ayuda a que los niños desarrollen sus capacidades, fortalezas, habilidades y sean conscientes de ellas.

V. MINDSET O MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Al hablar de Mindset, podemos traducirlo como “***Mentalidad de Crecimiento***” al enfocarnos en el campo de la educación. Este es un término acuñado por la Dra. Carol Dweck, quien ha investigado las razones por las que hay personas que consiguen sus metas, son exitosas y por qué, hay otras que teniendo el mismo talento o potencialidades, no consiguen el éxito.

Si nos enfocamos en nuestros estudiantes, la idea es utilizar este enfoque, con el objetivo que disfruten de su proceso de aprendizaje, considerando que la inteligencia puede ser entrenada y que el cerebro es un órgano en crecimiento.

Es por ello, que la mentalidad de crecimiento es clave en el aprendizaje, quienes desarrollan este tipo de mentalidad, tienden a aprender más y a obtener más logros.

Hay cuatro puntos esenciales que nosotros debemos potenciar en nuestros estudiantes y en todos quienes componen la comunidad escolar:

- ✓ ***El esfuerzo:*** es útil y es parte del proceso de aprendizaje.
- ✓ ***Los retos:*** les gustan los retos ya que para ellos es una oportunidad de mejora.
- ✓ ***Los errores:*** son una oportunidad para aprender y mejorar.

✓ ***Los consejos o críticas constructivas:*** escuchan las críticas, las valoran y las utilizan como parte de su aprendizaje.

Finalmente, todo es parte de confiar en sí mismos, desarrollar y potenciar nuestras habilidades, creer en nuestras fortalezas personales y poner en práctica la consciencia plena para auto-conocernos y fortalecer nuestros aspectos positivos.

SELLO INSTITUCIONAL, VISIÓN Y

MISIÓN

Sello Institucional

Nuestro sello Institucional se centra en la Educación Positiva, donde se considera formar personas con la capacidad de ser agentes de cambio de la sociedad actual, donde prima el ser humano, la solidaridad, la alegría y felicidad, la inclusión y el respeto mutuo entre todos aquellos quienes componen nuestra comunidad.

Visión

Entregar una educación inclusiva basada en el amor, en el autoconocimiento y en el desarrollo de aspectos positivos de cada estudiante, en consideración de sus fortalezas y virtudes, potenciando habilidades personales y cognitivas que lo lleven a un desarrollo integral, alcanzando así su bienestar presente y futuro.

Misión

Promover la educación basada en la felicidad, el amor y las fortalezas personales; así como también, en la consciencia plena, favoreciendo la inclusión de cada integrante de nuestra comunidad escolar".

OBJETIVOS FUNDAMENTALES

OBJETIVO GENERAL:

- Promover la Educación Positiva basada en el amor, en las fortalezas personales, en la consciencia plena y en la felicidad, como parte del desarrollo integral de nuestros alumnos y alumnas, potenciando habilidades emocionales, sociales y cognitivas, dando así un sentido de alegría, bienestar y satisfacción en la adquisición de nuevos aprendizajes. Para esto trabajaremos en equipo, considerando a toda la comunidad escolar, principalmente a nuestros Estudiantes, Padres y apoderados, Profesores, Asistentes de la educación, incorporando la Psicología Positiva como base de nuestro Plan de Trabajo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Considerar que la felicidad, el juego y el amor, son la base de la Educación Positiva, pues seremos capaces de ponernos en lugar del otro. *“Un niño feliz, es más alegre y tranquilo, pero además es más susceptible de ser educado”*.
- Potenciar la comunicación eficaz y la conexión entre estudiantes, padres y apoderados, ya que ningún aprendizaje significativo se puede originar sin una relación humana significativa.
- Ayudar a los estudiantes a construir una imagen positiva de sí mismos, mejoren incrementado su autoestima, para que su rendimiento confiando en sus capacidades de aprender.
- Enfocarnos y potenciar, virtudes y fortalezas de cada integrante de la comunidad escolar.
 - Fomentar la atención plena, a través de actividades al inicio de la jornada escolar, que permitan tomar consciencia y calma en lo que hacemos y cómo lo hacemos. Fomentando concentración, control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar del presente en la escuela y en la familia, sin posponer la felicidad.

- Regular las emociones, bajar el nivel de impulsividad y reactividad emocional por medio de la consciencia plena de nuestros actos.

PERFILES

PERFIL ALUMNOS/AS:

- Nuestros alumnos deben ser responsables de sus actos, deben favorecer la inclusión, siendo respetuosos y comprometidos con la visión de nuestro establecimiento, actuando así como agentes de cambio en nuestra sociedad. Deben mostrarse tolerantes, disciplinados y perseverantes, frente a los desafíos generados por una sociedad globalizada, que les permita desarrollarse con optimismo, autonomía, motivación y resolución. Deben mostrar un interés positivo en sus habilidades y potencialidades, tanto sociales como académicas, considerando la preocupación por el entorno en cuanto a la consciencia social. Además, deben promover la participación, la honestidad, el entusiasmo, la curiosidad y el ingenio, siendo esforzados, empáticos, buenos compañeros, activos y por sobre todo FELICES.

PERFIL DOCENTE:

- Nuestros profesores se deben caracterizar por entregar una Educación Positiva e inclusiva, atendiendo a las necesidades de todos sus estudiantes. Deben ser responsables, organizados, comprometidos con su vocación, con sus estudiantes, padres, apoderados y colegas. Deben ser empáticos, pacientes e innovadores frente a las propuestas de cambio. Deben, además, tener una perspectiva positiva, siendo calmados, serenos, reflexivos, flexibles, autocríticos, tolerantes, humildes y entusiastas. Además, deben ser optimistas, amables y generosos, estando dispuestos a la posibilidad de compartir sus conocimientos y estrategias educativas, mostrándose seguros de sí mismos. Finalmente, deben ser receptivos ante la crítica constructiva, demostrando su equilibrio y resiliencia, siendo conscientes de su quehacer educativo. Todo esto, integrando la FELICIDAD como base de su desempeño Docente.

VENTAJAS Y BENEFICIOS

Si nos enfocamos en desarrollar cualidades positivas, debemos centrarnos, entre otras cosas, en el optimismo, ya que esta es la fuerza motriz que nos permite incrementar la creatividad y emprender acciones que nos lleven a cambiar las cosas.

Ahora bien, nos hemos encontrado que aun prima en la tarea de ser docentes y padres, aquellas metas y objetivos que se relacionan principalmente con lo académico. Es por esto, que buscamos el cambio de paradigma, ya que, si nuestros estudiantes se comprometen con el proceso de aprendizaje basado en el desarrollo de sus habilidades, de experiencias, destrezas, emociones y actitudes, algún día podrán alcanzar el futuro que hoy en día anhelan... alcanzarán la felicidad. Pero para ello, debemos capacitar a los niños y jóvenes para que desplieguen al máximo sus aspectos positivos, sus fortalezas personales, y potenciar su bienestar presente y futuro. Solo así, podremos lograr en conjunto, que nuestros niños se desarrollen en términos personales, sociales, familiares y emocionales.

Consideremos lo siguiente *“la felicidad de nuestros alumnos puede ser un objetivo a alcanzar en el futuro. Pero, mediante las propuestas educativas que ofrecemos, puede convertirse en una meta a alcanzar también en el día a día, haciendo del aprendizaje y de la etapa de escolarización un período donde, a la vez que disfrutamos, aprendemos a ser felices en el aquí y ahora, sin descuidar por ello la importancia del pasado y el futuro”* (Arguís Rey, Bolsas Hernández y Salvador, 2010).

Es en función de esto, que a continuación, los invitamos a leer una serie de beneficios que implica ejercer este cambio de enfoque que plantea la Psicología Positiva.

AREAS A DESARROLLAR Y BENEFICIOS:

AREA PERSONAL

- Vivir el presente
- Autoconocimiento eficaz
- Superación individual

- Reconocimiento
- Manejo de emociones □ Optimismo eficaz
- Pensamiento positivo
- Concentración
- Claridad de ideas
- Desarrollo de potencialidades
- Autoestima / Autoimagen positiva
- Recuperación de situaciones adversas
- Disminución de agresividad
- Expresión de sentimientos
- Autocontrol
- Comunicación eficaz
- Entusiasmo
- Prosperidad
- Administración del tiempo
- Disminución de la ansiedad y de la depresión
- Carisma y magnetismo personal

AREA EMOCIONAL

- Habilidades para saber vivir
- Manejo racional de las preocupaciones
- Expresión sincera de los sentimientos y opiniones
- Reconocimiento de emociones positivas
- Eliminación de emociones negativas disminuyendo el estrés.
- Mayor confianza en sí mismo
- Éxito
- Seguridad
- Identificación de emociones propias y de terceros
- Mejoría en la salud
- Manejo de impulsos
- Asertividad

- Actitud mental positiva
- Comunicación no-verbal

AREA SOCIAL

- Fácil integración al grupo
- Mejores decisiones
- Reconocimiento social
- Desarrollo de intuición
- Solución de problemas
- Comprensión de la realidad
- Poder de adaptación
- Rodearse de personas positivas
- Nuevas y mejores oportunidades
- Empatía
- Comunicar y comunicarse
- Interpretar emociones
- Escuchar activamente
- Buenas relaciones personales
- Valoración del tiempo
- Creatividad
- Armonía social
- Capacidad de emprendimiento
- Disminuir la tensión
- Pro-colaboración / proactividad

AREA LABORAL

- Excelentes relaciones humanas
- Productividad
- Compromiso con los pares
- Aumenta índices de responsabilidad
- Resolución eficaz de conflictos
- Liderazgo productivo
- Solidaridad

- Creación de nuevos proyectos
- Cariño por el trabajo
- Agradable ambiente laboral
- Disminución de estrés laboral
- Relaciones cordiales
- Mejor aprovechamiento del tiempo
- Proactividad
- Espíritu de cooperación
- Toma de decisiones
- Organización y planificación en equipo
- Capacidad de emprendimiento
- Acercamiento a nuevos desafíos
- Habilidades comunicacionales

AREA ESTUDIANTEL

- Mayor concentración y memoria
- Mayor aprendizaje
- Automotivación
- Anhelos de superación
- Valoración del estudio
- Menor estrés
- Disminución de la timidez
- Menos problemas conductuales
- Cooperación estudiantil
- Autodisciplina
- Menor dependencia de tecnología
- Menor drogadicción y delincuencia
- Mayor responsabilidad
- Mayor compromiso

RELACIÓN ENTRE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Partimos del convencimiento que el modelo que plantea la Psicología Positiva en educación, implica basarnos en un quehacer educativo positivo, integral y transversal en cuanto a las prácticas positivas en el marco del contexto escolar.

Es por ello, que resulta de gran importancia que nuestro enfoque se sustente en los lineamientos de la Psicología Positiva, considerando sus dos grandes ramas que son *Mindfulness* y las *24 Fortalezas Personales*, puesto que sus estudios han corroborado que potencian en los estudiantes ciertas competencias básicas, en cuanto a auto-conocimiento, consciencia plena, autonomía e iniciativa personal hacia el aprendizaje, competencias sociales y aquellas que van dirigidas a los valores y al aprender a aprender. Permitiendo, además, disminuir los niveles de ansiedad y estrés, enfermedades físicas, entre otras, siendo beneficioso para la salud.

Es así que nuestro trabajo se sustenta en bases teóricas sólidas, en cuanto a resultados obtenidos por la línea de investigación que propone la Psicología Positiva, ya que estos lineamientos sugieren una actitud ante la vida y no solo un conjunto de técnicas de relajación. Nuestro objetivo es cultivar progresivamente un estilo global de afrontar la vida siendo un elemento central para impulsar de modo consciente las fortalezas personales de nuestros alumnos y de nuestra Comunidad Escolar.

Por lo demás, es esencial que los Profesores practiquen estas técnicas antes de llevarlas a cabo con sus alumnos para que experimenten en sí mismos los beneficios potenciales de estas, ya que solo vivenciando directamente en qué consiste la práctica de la atención plena y el descubrimiento de las fortalezas personales, podrán apreciar el tesoro y las posibilidades que esto conlleva.