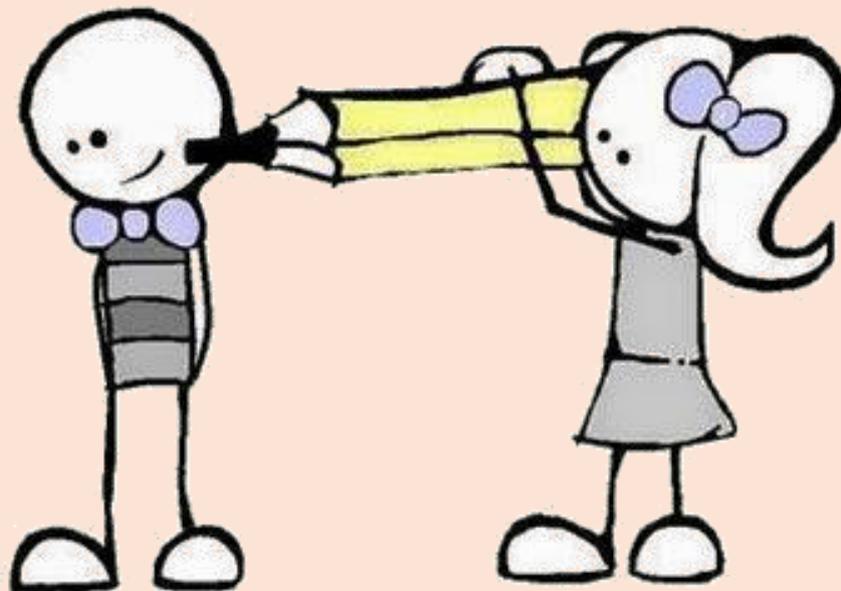


# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEUROEDUCACIÓN





## MÓDULO 5

### PSICOLOGÍA POSITIVA: EDUCAR PARA LA FELICIDAD

#### 1. Psicología positiva para aprender a ser feliz.

La psicología positiva estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como de las fortalezas y virtudes humanas.

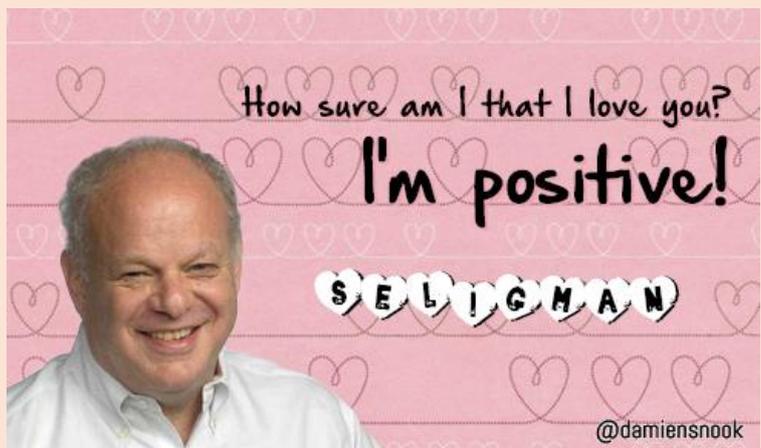
Después de la Segunda Guerra Mundial la humanidad se había visto abocada a una época de desesperanza y una visión negativa de la vida por el sufrimiento padecido. El ser humano necesitaba salir de la negrura y las terapias que se centraban en patologías concretas y las clasificaciones quedaban cortas.

Los terapeutas “empatizaban” con sus pacientes y deseaban implicarse en su proceso. La psicología no pretendía tanto curar como reconducir al hombre a un estado óptimo de bienestar. La felicidad era un objetivo y el desarrollo pleno del ser humano el camino elegido.

La mayoría de los autores aceptan que el inicio de la psicología positiva fue en 1999 cuando, Martín Seligman como presidente de la American Psychological Association, dio su discurso inaugural. Seligman defiende que la psicología tiene que enfocarse hacia el bienestar del ser humano y no, al interés que había primado hasta entonces, en el diagnóstico de patologías.

Se pone la mirada en la felicidad y se apunta al optimismo y el fortalecimiento de las virtudes que el hombre puede elegir libremente para su desarrollo.

Las virtudes a las que hace referencia y que se hallan en todas las culturas son tales como la sabiduría, conocimiento, valentía, amor, humanidad, justicia, templanza y espiritualidad. Se desarrollan cultivando cualidades como la originalidad, el valor, la integridad,





la lealtad, la amabilidad y la imparcialidad. Es el desarrollo de nuestras virtudes el que produce la auténtica felicidad.

### ***Emociones positivas en el aula: una cuestión de actitud***

***“Cuando en nuestras clases nos centramos abiertamente en crear un estado positivo para el aprendizaje, empezamos a establecer en los cerebros de los alumnos, unas asociaciones entre el aprendizaje y el placer que les va a durar toda la vida.”***

***Ian Gilbert***

La neurociencia está demostrando que las personas con una gran actividad cerebral en la corteza prefrontal izquierda son más propensas a experimentar sentimientos asociados a la felicidad, la alegría o el entusiasmo. Por el contrario, aquellas con una elevada actividad de la corteza prefrontal derecha (en conjunción con una actividad baja de la corteza prefrontal izquierda) son más propensas a experimentar sentimientos relacionados con la ansiedad o la tristeza.



La corteza prefrontal, sede de las llamadas funciones ejecutivas, es crucial en los procesos de regulación emocional y la región izquierda, en concreto, es capaz de inhibir la amígdala facilitando la resiliencia (Davidson, 2012).

Las preguntas que nos planteamos son las siguientes: ¿Podemos elevar la actividad de la corteza prefrontal izquierda y así convertirnos en personas emocionalmente más positivas? ¿Es posible aumentar las conexiones entre la



corteza prefrontal y la amígdala que nos permita soportar mejor las adversidades de la vida?

La respuesta nos la dan las modernas investigaciones en neurociencia y es afirmativa. Las imágenes cerebrales de personas que practican la meditación con regularidad (en especial el mindfulness) revelan que son capaces de aprender a redirigir sus sentimientos y pensamientos y con ello reducen la actividad de la corteza prefrontal derecha y aumentan la de la izquierda, la asociada al bienestar (Davidson et al., 2003). Desde la perspectiva educativa, todo lo que nos relaja es útil, de ahí la importancia de acabar las clases de forma distendida, independientemente de los problemas que hayan surgido durante las mismas.

Las emociones positivas tienen efectos beneficiosos sobre el aprendizaje al mejorar procesos relacionados con la atención, la memoria o la resolución creativa de problemas. Algunas de las claves para fomentar la psicología positiva en el aula serían:

### ***Elogios sí, pero los adecuados***

Para incentivar su motivación de logro, el alumno ha de ser consciente de su propio progreso. Es por ello que resulta beneficioso utilizar refuerzos sociales como el elogio, siempre que sea adecuado. Cuando elogiamos al alumno por su esfuerzo o actitud y no por su capacidad o inteligencia estamos fomentando su perseverancia y cuando se enfrente a tareas novedosas de mayor dificultad será más difícil que decaiga su empeño. Por otra parte, el elogio específico (“Veo que estáis asumiendo grandes responsabilidades en

este trabajo”) es más beneficioso que el general (“Buen trabajo chicos”). Y no olvidemos la importancia de determinados refuerzos no verbales como pueden ser una mirada cómplice, una sonrisa o un simple golpecito en la espalda del alumno.



*carita feliz*



*carita triste*

### ***Rutinas***

La realización de determinadas rutinas aporta seguridad al alumno y puede ayudarle a que mejore su sentido de afiliación y de pertenencia al grupo, tan importante para cultivar las buenas relaciones entre compañeros. Se puede comenzar la jornada diaria dedicando unos minutos a la lectura y reflexión de



algún tema de actualidad, se puede acabar la misma dedicando unos minutos a la relajación o se pueden dedicar unos minutos a felicitar todo el grupo a un compañero cuando celebre su aniversario. Siempre utilizando rituales adecuados a la edad del alumnado.

### ***Conectados con la comunidad***

Para que el aprendizaje sea significativo, la escuela no puede estar desconectada de lo que ocurre en la vida real. Qué interesante es que, frecuentemente, compañeros de cursos diferentes, antiguos alumnos, padres o representantes cercanos de la comunidad puedan compartir sus vivencias y experiencias. El cerebro social de nuestros alumnos lo agradecerá. En palabras de Richard Gerver: “La comunidad que nos rodea puede proporcionar la historia que vamos a escribir. Si la historia procede únicamente del personal docente, siempre será una fantasía; si procede de todos nosotros, será real” (Gerver, 2012).

### ***Siempre positivos***

Es una realidad que en la escuela, tradicionalmente, ha predominado la detección de errores en detrimento de mostrar las fortalezas o virtudes del alumno (en los exámenes prepondera el subrayado en rojo de los errores). Para luchar contra las actitudes negativas que observamos en muchos alumnos debido a experiencias pasadas negativas (“a mí siempre se me dieron mal las matemáticas”, era el comentario de un niño de diez años) se requiere un cambio de mirada y trabajar pacientemente con actividades adecuadas.

Por ejemplo, podemos dividir a la clase en grupos de cuatro a seis alumnos eligiéndose un miembro del mismo. El resto, escribe en una hoja aspectos positivos de su compañero, se hace un resumen de las cualidades anotadas y se le entrega. Se repite el ejercicio con los otros alumnos (Vaello, 2011).





### ***Posibilidad de elección***

Qué mejor manera para motivar a los alumnos que fomentar su participación permitiéndoles posibilidades de elección y haciéndolos protagonistas activos de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Al elegir voluntariamente, los alumnos se involucran más, fomentamos su autonomía y perciben las tareas como un juego, ese mecanismo natural en el que confluyen las emociones, el placer y la recompensa y que es imprescindible para el aprendizaje. Por ejemplo, se les hace participar directamente en el establecimiento de normas de comportamiento en el aula para que puedan responsabilizarse directamente de su elección. O en el tiempo dedicado a la lectura, se les permite que elijan qué desean leer con la condición de que compartan su aprendizaje con sus compañeros.

### ***Sonríe, por favor***

Cuando se les pregunta a los alumnos qué valoran de su profesor suele aparecer el sentido del humor. Cuántas veces hemos asistido a las tradicionales clases magistrales en las que impera un ambiente frío y solemne en el que todo lo que se



aleje del silencio sepulcral es interpretado como disruptivo. Pues bien, la neurociencia está demostrando que para optimizar la atención se requiere todo lo contrario, a saber, novedad, actividad y movimiento, es decir, los entornos aburridos dificultan el aprendizaje. Qué mejor manera para generar climas emocionales positivos que cultivar la sonrisa y cierto desenfadado que sabemos que es contagioso. Al fin y al cabo, el contagio emocional es el precursor de la empatía.

Al estar de buen humor somos más creativos, resolvemos mejor los problemas y tomamos decisiones más acertadas. Como comentan Anna Forés y Marta Ligoiz: “Sesiones de risa y humor cada día, tras algunas horas de clase, significarán un cambio sustancial, con elevación del estado anímico del alumnado y profesorado. Una atmósfera educativa saludable y estimulante” (Forés y Ligoiz, 2009). Pero evitando ese sarcasmo tan habitual en la profesión docente.



## ***Importancia de las artes***

La neurociencia está demostrando la importancia de las disciplinas artísticas como la música o el teatro, para desarrollar competencias básicas en el proceso



de desarrollo personal y académico del alumno como la colaboración, la perseverancia o el autocontrol. Y la adquisición de toda esta serie de habilidades sociales, emocionales y cognitivas no debería aprenderse en actividades marginales, como se hace a menudo, sino que deberían de formar parte del currículo. ¿Se imaginan las tablas de derivadas a ritmo de rap o las leyes de Newton escenificadas en una obra de teatro? Pues es posible.

## ***Aprendizaje social y emocional***

La educación emocional ha de ser un proceso continuo que permita adquirir una serie de competencias esenciales para el desarrollo integral del alumno y que le permitan afrontar la vida aumentando su bienestar personal y social. El objetivo de las actividades elegidas (seguramente para realizarlas en las actividades de tutoría, aunque este aprendizaje debe estar en conexión con el resto de asignaturas) ha de ser el de desarrollar habilidades para generar emociones positivas o adoptar actitudes positivas ante la vida, entre otras (Bisquerra, 2012).

Se fomenta así la colaboración entre alumnos, la asertividad, el respeto o la adquisición de estrategias para la mejora de la regulación emocional, como el aprendizaje de ese diálogo interno imprescindible que nos puede hacer más optimistas y mejores gestores de nuestras propias emociones.

En este proceso, hemos comprobado que la visión de videos sobre historias reales de superación personal y su posterior análisis colectivo resulta muy útil.



## ***El poder de la gratitud***

La gratitud es una de las herramientas más poderosas para despertar emociones positivas. Enfocarse en lo positivo, en lo que tenemos en nuestras vidas y que muchas veces damos por hecho nos conecta con la alegría y la felicidad.

Si nos acostumbramos a ver lo bueno que tenemos en la vida y apreciar todo lo valioso que tenemos en nuestra vida diaria, en la mayoría de los casos, los contratiempos no nos perturbarían tanto.

Podemos hacer que los niños tomen conciencia de lo valiosas que son las acciones que desarrollamos en el día a día. Se puede trabajar nombrando acciones o cosas que nos ayudan en nuestro día a día. Por ejemplo, la importancia de abrir un grifo y que haya agua, tener un lápiz para escribir, la merienda después del colegio, un paraguas cuando llueve...

Otro ejercicio muy útil es “Un momento de agradecimiento”, se puede pactar al principio o al final de la jornada o incluso en ambos. Por turnos, un número de niños cada día manifiestan tres agradecimientos.

Pueden ser cosas buenas que les hayan pasado, noticias que hayan recibido, agradecimientos por el material de clase, por el sol, por la lluvia, por tantas cosas... aquí el adulto tiene que ayudar a expandir la visión del niño para que se abra a todas las posibilidades. Incluso se puede dar un giro más de tuerca y agradecer aquello que en principio parece negativo.

Por ejemplo, “gracias porque me he equivocado en el problema de matemáticas porque así he podido aprender cómo se resuelve”. Todo es susceptible de agradecerse porque siempre hay un aprendizaje.





## El altruismo

Ayudar a los demás es otra herramienta para desarrollar el bienestar en el ser humano. Es una de las características más destacables de la persona feliz, el trato amable y considerado con los demás.

Para trabajar este aspecto, podemos animar a los niños a que se comprometan con alguna acción que pueda beneficiar al otro. Puede ser realizar alguna tarea en casa o hacer algún favor a alguien. Al día siguiente, se reflexiona sobre si se ha realizado y, muy importante, “cómo se ha sentido”. También se puede hacer en sentido inverso, es decir, contar algo que se haya hecho por el otro a lo largo de la jornada.

Llevar un diario de agradecimientos y de favores es sumamente enriquecedor ya que les permite ver los logros acumulados e ir a por más. Lo que comienza siendo un juego va conectando poco a poco con lo mejor de cada uno, contribuye al autoconocimiento y al desarrollo de emociones positivas.





## ***El refuerzo positivo***

Realizar actividades positivas y recompensarse pone en marcha la rueda del bienestar, potencia la autoestima y nos hace sentirnos bien con nosotros mismos. Preguntarse qué me gusta e ir probando nuevas experiencias nos lleva a desarrollar aptitudes y relacionarnos con los demás.

Podemos animar a los niños a que hagan una lista de cosas que les hacen sentirse bien, actividades que les gusta (pueden ser cosas sencillas desde montar en bici hasta el bocadillo de la merienda). Y después les animamos a que hagan una lista con nuevas actividades y objetivos que les gustaría probar: deportes, tocar un instrumento, aprender algo, ir de excursión a algún sitio...

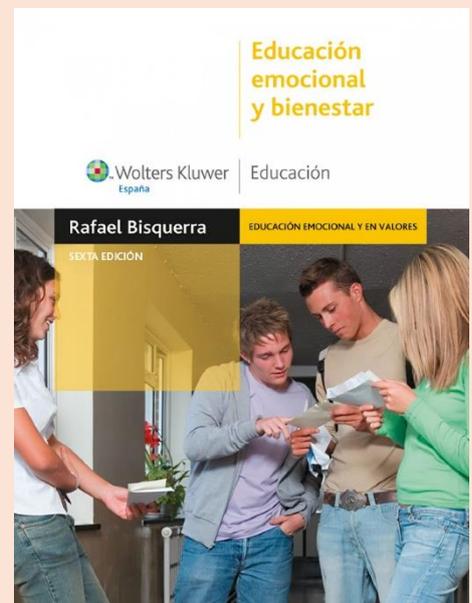
Rafael Bisquerra en “Educación emocional y bienestar” plantea algo que parece que subyace en el inconsciente colectivo de nuestra sociedad- “Es como si estuviera mal visto ser feliz”-. No hay nada más que poner las noticias para que el impacto emocional negativo sea más que patente. Y nos preguntamos, ¿cómo podemos ser felices con la realidad que nos rodea?

Insiste en dos aspectos:

a) es importante tener una consciencia de la realidad que nos rodea y adoptar un compromiso con los otros;

b) pero esto no debe impedir un compromiso con nosotros mismos; el amor hacia uno mismo debe llevar a aceptar el derecho inalienable de buscar la propia felicidad.

No hay una fórmula mágica para encontrar la felicidad pero las investigaciones apuntan a que el autoconocimiento, el desarrollo de la autoestima y un buen desarrollo emocional son claves para el bienestar humano.





Siguiendo con esta interpretación podemos establecer algunas sugerencias para enfocarnos y enfocar a nuestr@s alumn@s e hij@s en la felicidad:

**1. Gestión del tiempo:** distribuir el tiempo es esencial, lo que implica reservar tiempo para uno mismo. Trabajo y ocio tienen que estar equilibrados.

**2. Fijarse objetivos realistas:** metas alcanzables en función del tiempo y las posibilidades de cada uno.

**3. Disfrutar los pequeños avances que se consiguen:** valorar los logros.

**4. Autoestima:** Olvidarse de la perfección, es misión imposible en el ser humano. Hay que ser permisivo con uno mismo y con los demás. Si las cosas no salen como uno desea no hay que martirizarse. Siempre hay más oportunidades.

**5. Ser positivo:** Ser positivo y optimista repercute directamente en la salud.

**6. Sentido del humor:** Relativiza las situaciones conflictivas, desdramatiza, relaja, disminuye la tensión, alegra la vida...

**7. Reír:** La risa estimula la mayor parte de los sistemas fisiológicos del cuerpo y tiene efectos positivos sobre el sistema inmunitario. Una buena carcajada acelera el ritmo cardíaco, mejora la circulación y hace trabajar todo el cuerpo; alivia la depresión y otros problemas emocionales. Se puede provocar la risa voluntariamente y observar los resultados.

**8. Altruismo:** Ayudar a los demás aumenta la autoestima y nos hace sentirnos mejor.

**9. Mantener relaciones sociales:** Los vínculos sociales nos ayudan a sostenernos cuando tenemos estados negativos. El contacto social es un estímulo positivo y una fuente de satisfacción personal.

**10. No dejarse influir negativamente por los demás:** hay personas que mantienen una actitud negativa y es importante evitar que nos quiten la energía positiva.

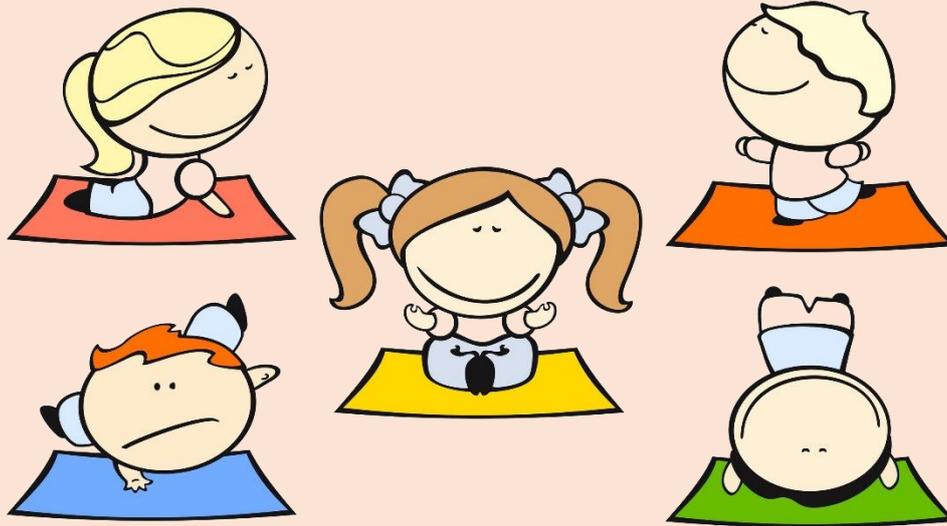
**11. Música:** Escuchar música, cantar y bailar provocan estados emocionales positivos.

**12. Ejercicio físico:** La práctica del ejercicio físico tiene efectos positivos sobre la salud física y la psíquica.



**13. Imaginación emotiva:** Proyectar, hacer planes... emocionarnos intencionalmente con ese pensamiento.

**14. Relajación:** Practicar frecuentemente técnicas de relajación, respiración, meditación y control emocional nos proporciona múltiples efectos positivos.



**15. Ser escuchado:** Cuando se tiene algún problema es importante encontrar a alguien que escuche sin juzgar y que nos sirva de apoyo y ayuda.

**16. Expresar afecto:** Expresar los propios sentimientos y emociones a los seres queridos nos lleva a mantener relaciones íntimas que repercuten positivamente en los estados de ánimo.

### ***La Escalera de la Felicidad***

Agustín Caruana Vañó en su ensayo “Psicología positiva y educación. Esbozo de una educación desde y para la felicidad” nos propone esta herramienta:

*Esta es la escalera, de diez peldaños, que te conducirá a tu felicidad. Todos los peldaños son importantes, aunque el tamaño de cada uno depende de ti. Saltarse uno, o varios, dificulta la ascensión a la meta.*

*La felicidad es el viaje, no el fin, trabaja para conseguirla. Vivir las experiencias de la vida, es obligatorio. Sufrirlas o gozarlas, es opcional.*



**“EL AMARSE PERMITE PODER AMAR A LOS DEMÁS”.**

Decirnos cosas positivas diariamente. A mayor apego, a personas o cosas, menor felicidad. Refuerza a las personas que quieres, sé amable y agradecido y recibirás mucho más. Acepta a los demás como son, tú sólo eres el dueño de tu cambio. Alégrate del éxito ajeno tanto como del propio. Trata a los demás como te gustaría ser tratado.

**“EL PENSAMIENTO POSITIVO PERMITE LOGRAR TODOS TUS OBJETIVOS”.**

La ley de la atracción facilita que se hagan realidad todos tus deseos a través de dichos pensamientos (cuidado con lo que sueñas conscientemente, esto podría hacerse realidad). Sabrás si son positivos o negativos dependiendo de los sentimientos que generen. La mente es una herramienta a tu servicio, tú decides que tipo de pensamiento quieres tener en cada momento, visualiza lo que deseas con dichos pensamientos y tendrás lo que buscas. Ten fe.

**“EL AUTOCONOCIMIENTO PERMITE NUESTRA EVOLUCIÓN PERSONAL”.**

La reflexión diaria sobre nuestras mejores acciones y aquellas susceptibles de mejorar lo facilitarán. Nuestro mejor maestro será nuestros errores, debiendo además aprender a ver lo positivo hasta en los problemas (analiza las causas y verás sus soluciones, pero necesitas afrontarlas para evolucionar). La vida está llena de lecciones para evolucionar. El mejor método del autoaprendizaje será la enseñanza. Sé cada día mejor, mantén lo positivo y mejora lo negativo, sabiendo que tu alrededor cambia en la misma dirección.

**“LAS METAS PERSONALES PERMITEN AVANZAR POR EL CAMINO CORRECTO”.**

Deben ser claras, escritas y con dimensión temporal para su logro. Planificar es ahorrar tiempo, lo único que no se puede comprar. Reducir las necesidades favorece el éxito. Recuerda, que lo urgente no te nubla lo prioritario. Completa: “Yo necesitaría...” Y piensa en el porqué de dichas creencias. Sólo ayuda a quien te pida ayuda.

**“EL DISFRUTAR EL PRESENTE PERMITE A UNO SENTIR QUE ESTÁ PLÁCIDAMENTE VIVO”.**

Si dentro de unas semanas te dijeran que vas a morir, ¿qué te gustaría hacer? Pues empieza a hacerlo ya. Lo importante no es hacer lo que uno quiera, sino querer siempre lo que uno hace en cada momento. Lo único real es el presente, el aquí y el ahora.

Supera la carga afectiva del pasado. Vive en la naturaleza.

**“EL AUTOCONTROL PERMITE DECIDIR CONTINUAMENTE LO QUE QUIERES HACER”.**

Tú eres el dueño de tu voluntad. Todas las acciones positivas tienen consecuencias positivas para uno mismo, pero igual sucede con las negativas.

Si la mente está ordenada, la vida está ordenada. Huir de los extremos, moderación. Culpar a otros de nuestros problemas es renunciar a nuestro poder de cambio. La relajación permite saborear el plato de la vida, medita diariamente. Aprende a respirar igual que debes aprender a vivir. Los rituales, los hábitos, generan tranquilidad. Cuida tu postura, ella permite el flujo de energía en tu cuerpo.

**“EL EJERCICIO PERMITE GOZAR DE UNA SALUD FÍSICA Y MENTAL”.**

La actividad física y la mental tienen su reflejo en una armonía interna. Iniciar la curación de la mente, el cuerpo o el espíritu produce un cambio global en el resto de las partes. Escucha los mensajes de tu cuerpo.

**“LA ALIMENTACIÓN ADECUADA PERMITE TENER LA ENERGÍA NECESARIA PARA VIVIR LA VIDA”.**

Come lento, tranquilo, poco. Pero existen muchas cosas que al entrar en tu cuerpo sólo consumen su energía, suprímelas. Menos grasas, más fibra, frutas y verduras.

**“EL SUEÑO, EL DESCANSO, TE PERMITEN SER CONSCIENTE DE TU REALIDAD”.**

**“EL HUMOR PERMITE TENER UNA VIDA ALEGRE”.** Un día sin risas es un día perdido.



## ***La responsabilidad y toma de decisiones: saber decir no.***

La asertividad forma parte de las habilidades sociales y es la capacidad de defender mi punto de vista respetando el del otro. Se situaría entre estas dos conductas extremas: la agresividad y la pasividad.



La capacidad de decir no al otro desde el respeto se puede trabajar y mejorar con la práctica. Para ello es importantísimo estar en contacto con nuestras emociones ya que actuarán como esa brújula de la que hemos hablado anteriormente y que hay que escuchar. ¿Cómo me siento?, ¿me gusta esto que me proponen?, ¿me hace sentir bien? Y si no es así, ¿por qué?

Estar en contacto con lo que sentimos y pensamos nos hace responsables de nuestras decisiones.

El niño tiene que tener claro, y esto es el resultado de una buena autoestima, que no puede hacer nada que vaya en contra de lo que él considera adecuado solo por el hecho de que los demás se vayan a enfadar.

El enfado es del otro y es su problema y tendrá que aprender a manejarlo. Pero si cedemos por miedo a que nos rechacen estamos rechazando a la persona más importante de nuestras vidas que somos nosotros.

La intuición aquí juega un papel muy importante y es fundamental en situaciones más críticas en las que el niño no tiene tiempo de pensar. Ante la demanda de un extraño o una petición inapropiada y que viole sus derechos, un niño acostumbrado a fiarse de sí mismo tiene más probabilidades de decir que no que un niño que no ha aprendido a validar sus propias percepciones.

Tenemos que animar a los niños a que identifiquen lo que quieren y que respondan a los demás de forma honesta consigo mismos. Después les explicamos que rechazar una propuesta o mostrar un desacuerdo de forma correcta (asertiva) es algo normal en las relaciones sociales. De igual forma tenemos que enseñarles a aceptar la negativa del otro. No hay nada personal



en esto, sólo que cada uno tenemos derecho a tomar nuestras propias decisiones y a que se respeten.

Los adultos tenemos que respetar las decisiones de los niños y sus negativas, obligarles en el parque a que compartan sus juguetes cuando ellos no quieren lo único que les enseña es que sus opiniones no son válidas. No se puede imponer valores como el compartir a la fuerza y menos con niños en edades en las que todavía no están preparados para ello. Nosotros no dejaríamos conducir nuestro coche a cualquiera, ¿por qué les obligamos a que presten su patinete al primer niño que se cruce en el parque?



Si dicen no, respetémosles y estaremos formando adultos que respeten a los demás y lo más importante, que se respeten a sí mismos.

Para practicar esto en el aula, podemos exponer diversas situaciones dependiendo de la edad, en las que se trabaje la respuesta negativa y por qué se toma esa decisión. No sólo es importante decir que no, sino que, se haga con consciencia, sobre todo en edades ya más avanzadas. Ejemplos de situaciones para trabajar podrían ser:

Un compañero te pide que le dejes copiar en un examen y el profesor ya ha advertido que “a quien pille copiando y dejando copiar les retirará el examen”.

Un compañero te pide todos los días las pinturas porque él no se las trae y ya te ha roto varias

En el patio hay varios niños que se están metiendo con otro y te dicen que te unas a ellos.

Tu hermano te pide tu bicicleta nueva cuando todavía no la has estrenado.

Con niños más mayores se puede trabajar en grupo y después poner los resultados en común. También se puede representar las escenas y practicar las respuestas. Después hay que observar qué emociones pueden suscitarse para trabajarlas.



Una de las más comunes en las negativas es el miedo al rechazo del otro. Aquí hay que recalcar que no estamos rechazando a la persona sino esa acción en concreto.

Al igual que cuando nos dicen no, no nos rechazan a nosotros, solo que eso que proponemos no lo quieren en ese momento, no lo aceptan o no les parece adecuado.

### ***Aportaciones a la Psicología de la Felicidad***

A continuación, adjuntamos una breve bibliografía sobre los autores y libros que han supuesto un hito y han contribuido a la psicología de la felicidad:

- **Fritz Perls, “Terapia Gestalt”**: Los individuos de la sociedad moderna viven disociados y escindidos de muchas de sus partes. El proceso gestáltico supone una vuelta integradora hacia un “yo” vital y auténtico.

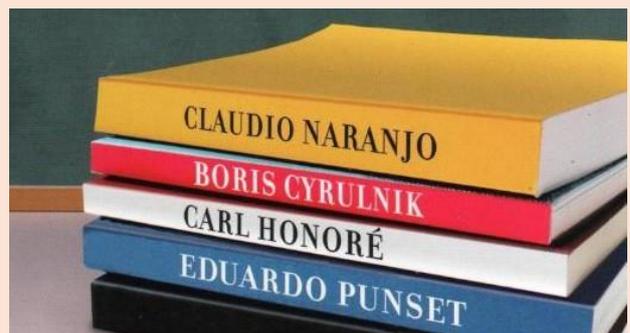
- **David de Burns, “Sentirse bien”**: Los sentimientos no son hechos, puedes cambiar tus sentimientos cambiando tus pensamientos.

- **A. Ellis y R. Harper, “Guía para una vida racional”**: Si supiéramos como generamos emociones con ciertos pensamientos, tendríamos el secreto para nunca más ser desesperadamente infelices.

- **Nathaniel Branden, “Psicología de la autoestima”**: No hay juicio de valor más importante para el ser humano que el juicio que uno hace de sí mismo. La felicidad o gozo es el estado emocional derivado de la armonía con los propios valores. El sufrimiento es el estado emocional de la negación o destrucción de los mismos.

- **W. Styron, “Esa visible oscuridad”**: La depresión aparece como una terrible tormenta, aflige profundamente a quien la padece y en un alto porcentaje sus causas son desconocidas.

- **Barry Schwartz, “Por qué más es menos”** A pesar de la sensación de poder y libertad que nos da el tener un número amplio de opciones, se comprueba que la ansiedad que esta elección produce, nos torna más infelices.





- **Martin Seligman, “La auténtica felicidad”** Ya no podemos permitirnos creer que la felicidad es algo esotérico, disfrutado solo por las otras personas. Los caminos que conducen a ella, están muy claros y depende de nosotros responsabilizarnos de nuestro estado mental.
- **Daniel Gillbert, “Tropezar con la felicidad”** La felicidad tiene poco que ver con el placer y, sin embargo, mucho con el desarrollo de nuestras fortalezas personales y nuestro carácter.

## 2. Vivir con consciencia: Mindfulness, meditación y yoga en el aula

### ¿Qué es el mindfulness?

Mindfulness, literalmente atención o conciencia plena, es una de las múltiples formas de meditación que se basa en centrar la mente en el momento presente, es decir, es una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida y deliberada sin juzgar las experiencias del aquí y del ahora (Kabat-Zinn, 2013).



Ya hace mucho tiempo que se incorporaron con éxito los programas terapéuticos de reducción del estrés basados en el mindfulness (del inglés, MBSR) para sobrellevar el dolor crónico, aliviar el sufrimiento psicológico o mitigar la ansiedad y la depresión pero, en los últimos años, se han identificado los cambios cerebrales que producen este tipo de prácticas: 8 semanas de entrenamiento son suficientes para incrementar la actividad de la corteza prefrontal izquierda que está asociada al bienestar y la resiliencia (Davidson y Begley, 2012) o para aumentar la concentración de materia gris en regiones cerebrales que intervienen en procesos relacionados con la memorización y aprendizaje, la atención o la regulación emocional (Hölzel et al., 2011).



Aunque la mayoría de las investigaciones sobre los efectos de estas prácticas se habían realizado con adultos, ya disponemos en los últimos tiempos de estudios que demuestran los beneficios del mindfulness relacionados con la salud, el bienestar psicológico, las competencias sociales o el rendimiento académico de niños y adolescentes e, incluso, se ha analizado también la incidencia positiva sobre el estrés o el burnout en profesores. Y es que el mindfulness, al igual que el ejercicio físico, constituye una forma de actividad (en este caso mental) que promueve sus mismos beneficios. Y ello tiene grandes implicaciones educativas porque cuando los alumnos mejoran su capacidad atencional y se encuentran más relajados se facilita su aprendizaje.

En este vídeo Mark Greenberg enseña cómo se puede calmar al niño utilizando técnicas de relajación y meditación:



### [Meditación y aprendizaje](#)

Por otro lado, es evidente que el profesor desempeña un papel crucial en la creación del clima emocional en el aula que facilita el aprendizaje del alumno y su bienestar personal. Sin embargo, en muchas ocasiones, la enseñanza puede resultar estresante para el educador y la gestión del aula agotadora, con lo que se deterioran sus relaciones con los alumnos, se genera menos tolerancia a los comportamientos disruptivos y se dedica menos tiempo a su trabajo. De hecho, en Estados Unidos, más del 50% de los nuevos profesores abandonan la profesión en los primeros cinco años (Ingersoll, 2003).



Como hemos comentado anteriormente, ocho semanas de entrenamiento son suficientes para mejorar el bienestar personal físico y emocional del profesor, lo cual tendrá una incidencia directa en la mejora de sus relaciones con otros compañeros, con sus alumnos y en la creación del clima emocional positivo en el aula que comienza desde que entra por la puerta de la misma. Una necesidad imperiosa para el aprendizaje del alumno. Sin olvidar que un requisito imprescindible para la implementación de programas de educación socioemocional en el aula es la formación previa del profesorado.

No sirve de nada implementar programas de educación emocional sin una correcta formación e implicación del profesorado.

Asimismo, resulta imprescindible la integración de estos programas en los diversos contenidos curriculares. Así, por ejemplo, el mindfulness puede incorporarse al estudio de la fisiología o del cerebro humano en el contexto de la biología. Los alumnos pueden medirse la tensión arterial o el ritmo cardíaco antes y después de una actividad del programa cuando están estudiando los mecanismos fisiológicos de la reacción de lucha o huida. O el profesor les puede pedir que sean conscientes de sus emociones cuando estén estudiando las regiones cerebrales que dirigen nuestras conductas.

Educar en emociones es educar todo el tiempo, como apuntábamos anteriormente, es cuestión de actitud.

## ***Meditación***

Una de las formas de entrenar la conciencia plena es practicar la meditación. Richard Davinson en sus investigaciones en la Universidad de Wisconsin-Madison observó que las personas cuando meditan activan un área de la parte prefrontal izquierda del cerebro, área responsable de las emociones positivas.

Se pueden realizar diversas prácticas en el aula para introducir a los niños en la atención plena. Todas ellas orientadas a tomar conciencia del cuerpo y la respiración, así como del silencio, e identificar los beneficios que se sienten en la práctica.





Las instrucciones para los niños son muy sencillas pero importantes para que sea una experiencia positiva:

1. Observar lo que sucede sin juzgar ni valorar ni etiquetar.
2. Aceptar lo que ocurre sin rechazarlo: lo que pasa por la mente, lo que sucede en el cuerpo, las emociones que aparecen.
3. La sonrisa: en las dinámicas es bueno mantener una ligera sonrisa que manifiesta una actitud amable ante lo que acontece, la sonrisa nos predispone a aceptar el momento presente tal y como es.

La psicóloga Yolanda Calvo Gómez tiene unos vídeos preciosos para que los niños aprendan a relajarse con la respiración. Es todo un viaje a “Tranquilandia”. A los niños les encantará.



[“Presentación Mindfulness para Niños y Niñas”](#)



[Aprender a Centrarse en la Respiración](#)



[“Compañero de Respiración”](#)



Y este les ayudará a desarrollar la empatía y conectar con la alegría y el amor hacia los demás.



### “Enviando Buenos Deseos”

Se pueden realizar prácticas en cualquier momento y además pueden servir para hacer un breve descanso durante la jornada, recargar las pilas y poder continuar.

Cuando observemos que los niños están más cansados, que andan dispersos o que hay algo de tensión, paramos la clase y aprovechamos para realizar una pequeña práctica.

Os presentamos estas a modo de ejemplo:

- Les diremos que se imaginen que son extraterrestres y es la primera vez que vienen a la tierra. Que cojan una pintura o un cuaderno (vamos cambiando de objeto cada día) y que lo observen cómo si fuera la primera vez. Que se fijen en los colores, la forma, que lo huelan, que lo toquen con mucho cuidado apreciando todos los detalles... no hay que valorarlo, solo observar.



- Que cierren los ojos y observen qué tiempo hace por dentro. Si hay nubes, si hay tormenta o si brilla un sol magnífico. Lo que sientan está bien, les explicamos que los estados de ánimo son como el tiempo, no se quedan para siempre y van cambiando. Lo que es está bien y mañana probablemente será diferente.
- Tocamos una campana y le pedimos a los niños que permanezcan atentos al sonido y que levanten la mano cuando ya no oigan nada.
- Les pedimos que cierren los ojos y que imaginen que están en el cine delante de una gran pantalla. La pantalla es su mente y pueden ver todo lo que pasa por ella sin intervenir. Solo están viendo una película, su película mental.

Este artículo recoge la buena acogida que está recibiendo el mindfulness en los centros educativos de nuestro país:

[Artículo: Meditación en el colegio](#)

En el apartado “Inteligencia Emocional en la práctica” os ofreceremos recursos para trabajar directamente en el aula.

### ***Yoga en la escuela***

Yoga es un término sánscrito que puede traducirse como “esfuerzo” o “unión”. El concepto tiene dos grandes aplicaciones: por un lado, se trata del conjunto de disciplinas físicas y mentales que se originaron en la India y que



buscan alcanzar la perfección espiritual y la unión con lo absoluto; por otra parte, el yoga está formado por las prácticas modernas que derivan de la mencionada tradición hindú y que promueven el dominio del cuerpo y una mayor capacidad de concentración.



A través del yoga, los niños no solo satisfacen sus necesidades físicas y de movimiento, sino que también ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

La práctica de yoga aporta:

- 1- Desarrollo y destreza de los músculos motores.
- 2- Flexibilidad en las articulaciones.
- 3- Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral.
- 4- Masaje de los órganos internos.
- 5- Mejoría en los hábitos de la respiración.
- 6- Estimulación de la circulación sanguínea.
- 7- Mejoría de la autoestima.
- 8- Baja en el nivel de estrés infantil.
- 9- Perfeccionamiento de los sentidos.
- 10- Agilidad y entereza.
- 11- Calma y relajamiento.
- 12- Estiramiento.
- 13- Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.
- 14- Armonización de la personalidad y el carácter.
- 15- Oportuna canalización de la energía física.
- 16- Mejor comprensión e interacción con los demás.





Las clases de yoga asocian el trabajo corporal y mental y ofrecen equilibrio integral. Tratándose de niños, la motivación es un factor muy importante. Los niños deben sentirse cómodos y relajados. Deben vestirse con ropas holgadas, ligeras, confortables y que les permitan hacer cualquier movimiento con comodidad.

Las clases deben llevarse a cabo en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado y silencioso. Se pueden utilizar colchonetas o alfombrillas apropiadas y los niños pueden estar descalzos o con calcetines. El yoga puede ser practicado a cualquier hora del día, pero el mejor horario para su práctica es por la mañana. Además es recomendable que se evite la ingestión de alimentos sólidos dos horas antes de su práctica.

La respiración es una parte fundamental del yoga. El inhalar y exhalar por la nariz es esencial para que el niño pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas del yoga. Una vez que el grupo controle su respiración, el profesor empezará con las posturas.

El objetivo de las posturas es, desde los órganos exteriores, ir calmando a los órganos interiores. Con los niños, las posiciones hay que ir practicándolas poco a poco. Lo ideal, al principio, es que aprendan a respirar, relajarse, después a concentrarse. Para los niños, el yoga debe ser practicado como si de un juego se tratara..

Hay que ir variando las posturas y los movimientos despacio y a un ritmo que los pequeños no pierdan la concentración. Como ya hemos dicho, el ánimo y la motivación son cruciales en este sentido; el respeto, la moderación, y una actitud positiva y alegre, también.

En una clase de yoga también es prioritaria la educación en valores. Por supuesto el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, así como el orden y seguimiento de normas debe ser algo imprescindible para que la clase pueda llevarse a cabo de manera adecuada.

Los expertos coinciden que la mejor edad para que el niño se adentre en los ejercicios del yoga es a partir de los 4 años. A esa edad los pequeños ya saben perfectamente lo que se puede esperar y se quiere de ellos y ya tienen la capacidad de realizar y controlar ciertos movimientos del cuerpo.



A modo de guía, podemos resumir que la estructura de una clase de yoga debe contemplar la siguiente secuencia:

- Presentación y juegos tranquilos donde los niños interactúen. Charlas abiertas de corazón, juegos de autoestima, empatía, habilidades sociales...
- Ejercicios donde los niños puedan cubrir sus necesidades físicas de movimiento. Asanas, dinámicas activas...
- Ejercicios de vuelta a la calma, entrenamiento en respiración y relajación, momento en el que apreciarán más intensamente el bienestar que produce la práctica. Esta parte puede contemplar ejercicios individuales o grupales: masajes, yoga en parejas, dinámicas grupales...



Es muy gratificante observar cómo gracias a la dedicación rutinaria de esta práctica se favorecen la unión del grupo, el crecimiento personal, la desaparición de conductas disruptivas, el cariño hacia uno mismo y hacia el otro, el estrechamiento de lazos entre compañeros, el encuentro de lazos de unión.

Esta es una práctica muy completa con múltiples beneficios individuales y grupales que la convierte en un elemento dinamizador imprescindible de cara al nuevo paradigma educativo.



### 3. La Inteligencia Emocional en la práctica: Psicología positiva, mindfulness y yoga.

En este caso la práctica de la psicología positiva requiere de una adaptación significativa en la mayoría de los casos por lo que la cantidad de recursos a proponer sería inmensa, en este caso hemos pensado que sería mejor ofreceros algunas publicaciones de las que podéis obtener los recursos necesarios para trabajar con vuestros alumnos e hij@s:

[Manual de ejercicios de psicología positiva aplicada](#)

[Programa de aulas felices. Psicología positiva aplicada a la educación.](#)

La introducción del yoga en el aula requiere de una experiencia y formación previa, de todos modos, si estáis interesados os dejamos por aquí una publicación que os puede ayudar:

[El Yoga en la Escuela. Escuela Witryh](#)



Para el mindfulness os vamos a dejar 10 técnicas simples que os pueden ayudar a empezar y al finalizar el apartado os dejaremos también una publicación para que podáis profundizar.



## **10 técnicas de mindfulness para niños/as**

Estas técnicas que os vamos a presentar se pueden llevar a cabo con niñ@s de todas las edades. Si los niñ@s son mayores podemos aumentar el tiempo de realización, pero siempre teniendo en cuenta a los niñ@s y sus necesidades. Ellos serán los mejores guías para indicarnos el tiempo adecuado.

### **1.- La postura de "Mente atenta":**

Una de las primeras practicas por las que se puede empezar es por la postura de meditación enseñándoles a fijar su atención en la respiración. Esta será la postura de la que partirán el resto de actividades y juegos. Puedes usar canciones o meditaciones guiadas para recordar las claves de la postura.

Una propuesta: [YOGAMUSIC- Saludo Inicial](#)

#### **Proceso**

Quietos y atentos como una rana. Dile a tu hij@ o alumn@s que la rana es un animalito que puede dar grandes saltos pero también puede quedarse muy quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor pero sin reaccionar de inmediato. Respirar con mucha calma, y explícale que vais a jugar a ser como una rana. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshinchaba cuando sale el aire.

"Vamos a sentarnos y a respirar como la rana, así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza. Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como la barriguita de abulta un poco, y después se hunde otra vez"

En este ejercicio el niñ@ aprende a ser paciente, a relajarse y mantenerse en calma, además de comprender la importancia de la respiración para este fin.



## 2. La respiración de la ABEJA

(30 segundos)

Este ejercicio es genial para serenarse y centrar la atención en la respiración. Debemos taparnos las orejas con el pulgar y apoyar el resto de la mano sobre la cabeza. A continuación, cerramos los ojos e imitamos el sonido de la abeja..

Zzzzz



## 3. El juego del silencio

(30 a 60 segundos según la edad)

Es un juego muy sencillo para iniciarse en técnicas de concentración. Los niños/as más pequeños de 2 y 3 años lo realizan sin dificultad. Nos sentamos en círculo y les preguntamos si son capaces de estar en silencio como las montañas o las flores. Les pedimos que cierren los ojos y se mantengan tranquilos y atentos hasta que se termine el tiempo. Para estos ejercicios es necesario tener un medidor de tiempo que los niños/as puedan comprender (reloj con alarma (si puede ser con sonidos agradables), reloj online...)





#### 4. Observamos como detectives

(30 a 60 segundos según la edad)

Este juego, al igual que el anterior, trata de desarrollar la concentración a través de la quietud y el silencio. Pero en esta ocasión, en vez de permanecer con los ojos cerrados, observaremos como detectives atendiendo a los detalles más pequeños e insignificantes de algún objeto en movimiento como:

- Una lámpara que cambia de colores
- Un reloj de arena o de agua
- Una vela (al terminar el tiempo pueden soplar y apagarla)
- [Botellas sensoriales.](#)



Realmente cualquier objeto cotidiano puede servir. Lo importante es centrar nuestra atención en él. Al terminar el tiempo les podemos preguntar: ¿Qué observó tu mente atenta? ¿Qué descubriste detective..."nombre del niño@"?



## **5. Cantar mantras**

A los niñ@s les encanta cantar. Los mantras emplean los mismos canales subliminales que la música y los anuncios publicitarios, aunque con fines más saludables. Se utilizan como una herramienta para liberar la mente de pensamientos ayudando a focalizar la atención y proporcionando un estado de calma. No es necesario conocer el significado del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros.

Entre otros beneficios, los mantras favorecen la concentración, ya que la mente está ocupada en repetir el texto del mantra una y otra vez. Además, los mantras siempre esconden mensajes positivos que se almacenan en nuestro subconsciente. Repite todos los días "me siento feliz, me siento bien" y algo dentro de tí estará dispuesto a cambiar la tristeza por la alegría.

### **ACTIVIDAD: Ola de mantras**

Inventar o elegir entre todos (bien sea en familia o en tu aula) una frase que os haga sentir bien y que transmita un mensaje positivo. Algo que refuerce tu estado de ánimo o te calme y te ayude con alguna sensación desagradable. Algunas ideas pueden ser:

- Me siento fuerte y valiente
- Quiero a mis amig@s de la escuela
- Me siento feliz cuando ayudo a los demás
- Pedir perdón alivia mi dolor
- El planeta es mi amigo
- Me quiero mucho



Añadirle a esa frase una pequeña secuencia de movimientos. Algo sencillo si los niñ@s son pequeños, puede ser unir cada dedo con el pulgar al decir cada palabra de la frase.

¡El juego consiste en hacer una ola de mantras sentándonos en círculo (imagínate la ola que se forma en los campos de fútbol) No pierdas tu atención! Cuando tu compañer@ diga "la frase", comenzará tu turno!! Este juego les encanta, es sencillo y muy efectivo para crear pensamientos positivos.

## 6. El sonido en silencio

En este ejercicio trataremos de escuchar el sonido de un instrumento hasta que deje de sonar. Mientras deben intentar estar atentos y en silencio. Cuando ya no escuchen ninguna vibración y sientan el silencio total, levantarán la mano (así dejan que otros niños/as puedan seguir escuchando atentos si todavía hay sonido)

Para esta actividad debemos utilizar instrumentos con una gran vibración como un cuenco tibetano, un armonizador o una campana. Si no tienes a mano ninguno, la energía no es la misma, pero puedes usar un audio, un vídeo,...





## 7. Círculo de la atención

Para este juego necesitamos ser un grupo como mínimo de 5 personas. La persona que dirige el juego presenta un material que debemos ir pasándonos unos a otros con mucho cuidado y atención. Podemos empezar por un objeto e ir añadiendo más objetos a la vez para trabajar una mayor atención. Podemos usar por ejemplo:

Una campana que no debe sonar

Pequeños vasos de agua muy llenos

Cascabeles silenciosos

## 8. Te veo

Este juego es precioso. Además de desarrollar la atención es una herramienta maravillosa para despertar la empatía y crear vínculos afectivos.

Nos sentamos por parejas uno frente al otro. Durante un tiempo tenemos que mirarnos a los ojos sin perder el contacto. ¡Ese será nuestro foco de atención!





## 9. Atención: ¿Qué falta?



En este juego desarrollas la observación y la memoria mientras trabajas la atención. Presentas 10 objetos cotidianos y das unos segundos (10 segundos) para mirarlos todos. Les pides que se tapen los ojos y quitas uno o dos objetos. Ahora tendrán que adivinar; ¿Qué falta? Puedes preguntar al que mantenga mejor la postura de Mente Atenta (actividad 1)

## 10. Atención ¿Qué suena?

Este ejercicio es igual que el anterior, pero en vez de trabajar con la vista, desarrollamos el sentido del oído. Presentamos varios instrumentos u objetos que suenen. Les pedimos que cierren los ojos y que identifiquen el sonido. ¿Qué objeto ha sonado? Una variante de este juego es pedirles que, con los ojos cerrados, señalen de dónde viene el sonido.

Puedes crear categorías:

Instrumentos metálicos

Instrumentos de madera





Os dejamos también una de las publicaciones más interesantes (aunque es un libro para padres/madres también es perfectamente aplicable para maestr@s y profesores/as) para trabajar el mindfulness en la escuela

[Tranquilos y atentos como una rana. Eline Snel](#)

Por último, os proponemos el visionado del vídeo que explica de manera muy simple el libro [“Los cuatro acuerdos” del Dr. Miguel Ruíz](#). Es un resumen animado acerca de cómo podemos cambiar algunos aspectos de nuestro pensamiento para llevar una vida emocionalmente más sana.





## 4. Práctica en meditación

Como en el resto de los módulos os proponemos un ejercicio básico de meditación como base para una correcta gestión de las emociones.

El objetivo de esta actividad es que podáis experimentar en primera persona los beneficios de esta práctica y así poder transmitirla a vuestros alumnos e hijos.

***La práctica de este módulo la tendréis en el apartado “Meditación 5” y la dedicaremos a “Encuentro con tu niño interior”, como en los anteriores lo haremos en un foro aparte para que podamos compartir nuestra experiencia, así como ir viendo la evolución a medida que vamos practicando.***

### **Recursos web de interés:**

<http://www.yoguitos.com/>

<http://www.yogaenred.com>

<http://aescoladossentimientos.blogspot.com.es/>

<http://psicologiaenpositivo.org/positivizate/>

<http://www.sepsicologiapositiva.es/>

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>

<http://www.ippanetwork.org>

<http://www.orientacionandujar.es/>

<http://www.imageneseducativas.com/>