



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

FORTIFÍCATE

Alumno/a: Begoña Aitana López García

Tutor/a: Ana Raquel Ortega Martínez
Encarnación Ramírez Fernández

Septiembre, 2017

1. INTRODUCCIÓN.

- 1.1. Definición de adolescencia.**
- 1.2. Nuevos enfoques en la adolescencia: Perspectiva optimista de la misma.**
- 1.3. Psicología Positiva y educación.**
- 1.4. Puntos en común y beneficios de la psicología positiva de la educación.**
- 1.5. Psicología Positiva, competencias clave y educación en valores.**

2. OBJETIVOS HIPÓTESIS

3. MÉTODO

- 3.1. Participantes (Población y muestra).**
- 3.2. Instrumentos (o material).**
- 3.3. Diseño y Procedimiento.**

4. CRONOGRAMA.

5. BENEFICIOS DEL PROYECTO.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

8. ANEXOS:

- 1. Comisión Ética de Universidad de Jaén.**
- 2. Solicitud de participación en el programa de intervención al centro educativo.**
- 3. Autorización de padres para participación en el programa de intervención de sus hijos.**

Resumen

FORTIFÍCATE, se enmarca dentro de la Psicología Positiva de la Educación y trata de dar solución a los problemas que presenta actualmente la etapa de la adolescencia: altas tasas de abandono escolar, desmotivación, problemas de convivencia en los centros educativos, acoso escolar, altas tasas de depresión juvenil...etc

FORTIFÍCATE, es un programa de intervención y prevención. Tras una fase formativa del profesorado implicado, se pasará a la intervención (14 sesiones) en la que se trabajarán en el aula las fortalezas de: el perdón, la ciudadanía, la humildad, la inteligencia social, el amor, el humor, la gratitud..etc. Fortalezas que el alumnado presenta, pero del que a veces, no es consciente.

Hacer consciente al alumnado de sus fortalezas y responsabilizarlo, los hace partícipes del clima del centro y de sus aulas, además de aumentar su autoestima, su felicidad, su compromiso social, sus emociones, afecto positivo y bienestar y esto repercute también en sus resultados académicos.

De fácil uso para el tutor del aula, FORTIFÍCATE persigue el fin último que todo acto educativo debe tener, hacer felices a nuestros jóvenes, desde el ámbito educativo que es el que más población abarca y que además, llega a todos por igualdad, sin distinción de ningún tipo.

Summary

FORTIFÍCATE, is part of the Positive Psychology of Education and seeks to solve the problems that currently present the stage of adolescence: high rates of school dropout, demotivation, problems of coexistence in schools, bullying, high rates of juvenile depression ... etc

FORTIFÍCATE, is an intervention and prevention program. After a formative phase of the teaching staff involved, the intervention will take place (14 sessions) in which the strengths of: forgiveness, citizenship, humility, social intelligence, love, humor, gratitude ..etc. Strengths that the students present, but of which sometimes, is not conscious.

To make the students aware of their strengths and hold them accountable, makes them participate in the climate of the center and its classrooms, in addition to increasing their self-esteem, their happiness, their social commitment, their emotions, positive affection and well-being and this also has repercussions on their results academics.

Easy to use for the classroom tutor, FORTIFÍCATE pursues the ultimate goal that every educational event must have, to make our young people happy, from the educational field that is the most populated and that also reaches all by equality, without distinction of any kind.

1. INTRODUCCIÓN:

1.1.DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA.

Definir la adolescencia es algo complejo ya que no existe consenso. Pineda y Aliño (2002) definen la adolescencia como la “etapa entre la niñez y la edad adulta, que se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivas”.

Para encontrar la primera definición de adolescencia tenemos que remontarnos al año 1904 de la mano de G. Stanley Hall (1844-1924), quién identificó la adolescencia como “un periodo turbulento dominado por los conflictos y los cambios anímicos (un periodo de "tormenta y estrés", expresión tomada de la literatura romántica alemana), claramente diferenciado de la infancia, y en el que el adolescente experimenta como un nuevo nacimiento como ser biológico y social”.

A Hall se le considera el precursor del estudio científico de la adolescencia, gracias a la publicación de dos volúmenes titulados *Adolescence* (1904).

Posteriormente, fue el psicoanálisis de la mano de A. Freud (1958), quien define la adolescencia como “periodo de desequilibrio psicológico, de conflictos emocionales, y de conducta errática, contradictoria e inestable”.

En el año 1959, Stone y Church, declaran que la descripción de la adolescencia como “tiempo de tormenta y drama” que hasta ese momento se había defendido, no se correspondía con la realidad.

Así, por ejemplo, Bandura (1964), realizó estudios con adolescentes y llegó a las siguientes conclusiones:

- “La mayoría de los adolescentes atraviesa esta etapa con un mínimo de problemas o traumas emocionales.
- Los adolescentes aceptan los valores de sus padres sin grandes problemas.”

También los estudios de Offer y Offer (1975) sobre adolescencia, muestran que, de los adolescentes estudiados, menos de un 30% sufre períodos de desequilibrio y dificultad.

En la misma línea, autores como Berger y Thomson (1997), sostienen que la mayoría de los adolescentes disfrutan de estabilidad emocional, tienen metas en su vida y son predecibles conductualmente más que estar en un continuo sufrimiento y desorientación vital.

Para François Dolto (1990) en su obra *“La causa de los Adolescentes: El verdadero lenguaje para dialogar con los jóvenes”*, la adolescencia se define como “...fase de

mutación, una muda de la cual nada se puede decir, y para los adultos es objeto de un cuestionamiento cargado de angustia o pleno de indulgencia”

Interesante también, en esta obra de Dolto es la comparación que hace el autor entre los adolescentes y los bogavantes y las langostas cuando pierden la concha, se ocultan bajo las rocas para segregar una nueva concha para poder defenderse. Pero, si mientras se encuentran sin dicho caparazón son golpeados, quedarán heridos para siempre, y difícilmente se borrarán sus cicatrices. Igualmente les pasa a los adolescentes, si en este cambio de “concha” reciben desaprobación y reproches por parte de aquellos que los educan, difícilmente podrán pasar esta etapa de la vida con optimismo y equilibrio emocional.

Siguiendo esta idea, una simple búsqueda en Internet de libros relacionados con la adolescencia, nos puede aportar la concepción tan negativa que se tiene de la misma. Títulos como: “Adolescentes: Manual de Instrucciones” (Alberca, 2012); “¡Socorro!, tengo un hijo adolescente” (Jean Bayard y Robert T. Bayard, 1998); “Mi adolescente me vuelve loco” (Bradley, 2004); “Esos adolescentes que nos dan miedo” (Coslin, 2010), también nos definen al adolescente desde un prisma negativo.

Los medios de comunicación tampoco se quedan atrás en dicho enfoque. Noticias como: “Las borracheras en jóvenes españoles se han duplicado, según alertan los médicos” (20 minutos, Mayo, 2017); “Adolescentes muy adictos a apuestas por internet” (El País, Marzo, 2017); “A propósito de los Milenials”, escrito por Antonio Navalón en el periódico El País, el cual sufrió una avalancha de críticas.

Definidos por los medios como “Los Millennials”, son “aquellas personas nacidas entre 1981 y 1995 (aproximadamente) que todas en conjunto, tienen unas características propias, es decir, tienen una personalidad. Sus edades van entre 15 y 29 años y son los hijos de la generación del Baby Boom. Se les conoce como los menores de 30 años, egocéntricos, muy listos y preparados académicamente que nacieron bajo el paraguas de la prosperidad económica”.

Esta concepción de la adolescencia basada en la idea de etapa asociada a depresiones, disfunciones, crisis, conductas de riesgo, debe cambiarse, porque las consecuencias de esta visión tan negativa de esta etapa, han dado lugar a que, durante años, las medidas llevadas a cabo para atender a dicho colectivo se hayan visto enmascaradas en medidas coercitivas y restrictivas, una visión más negativa de esta etapa por parte de los adultos, llevando consigo una falta de diálogo y de comprensión entre ambos grupos y una menor sensibilización hacia las necesidades de los adolescentes.

Todo lo comentado hasta el momento, nos lleva a plantearnos la siguiente cuestión: ¿Cuáles pueden ser las razones de esta visión tan negativa de la adolescencia?

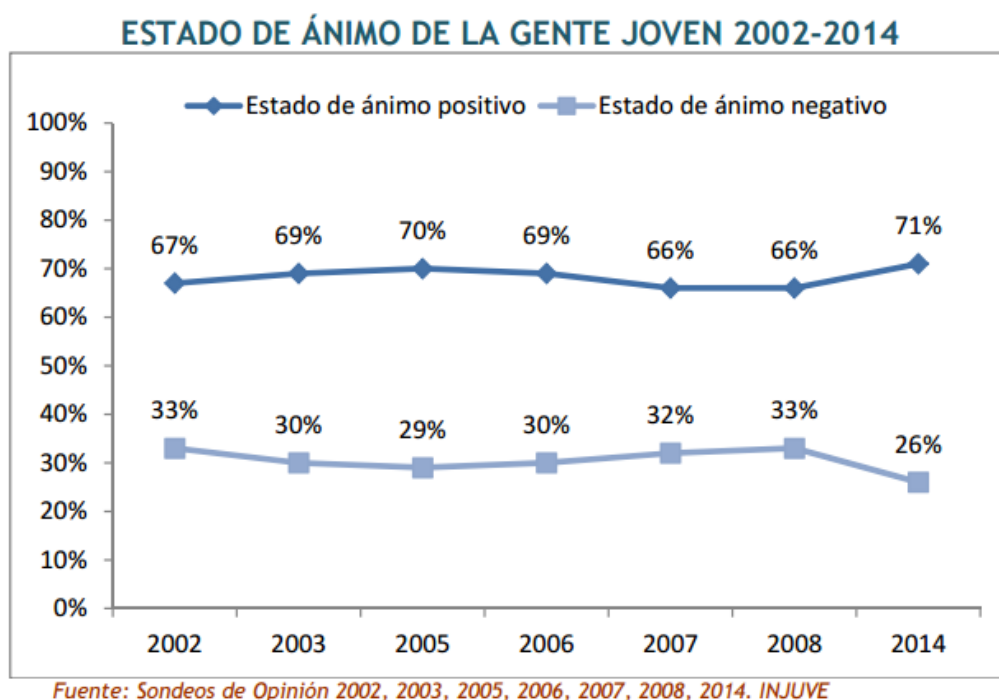
En palabras de Michel Fize (2001), un conocido experto en estos temas, señala que “nuestro conocimiento actual de los adolescentes proviene casi exclusivamente del estudio de sujetos enfermos. Los adolescentes felices, como los pueblos felices, no tienen historia”.

Esto puede provocar lo que los psicólogos llaman “self-fulfilling prophecy”, una profecía que se cumple por el hecho de enunciarla.

Pero, ¿qué estado de ánimo tienen nuestros jóvenes?, ¿qué les hace felices a los jóvenes?

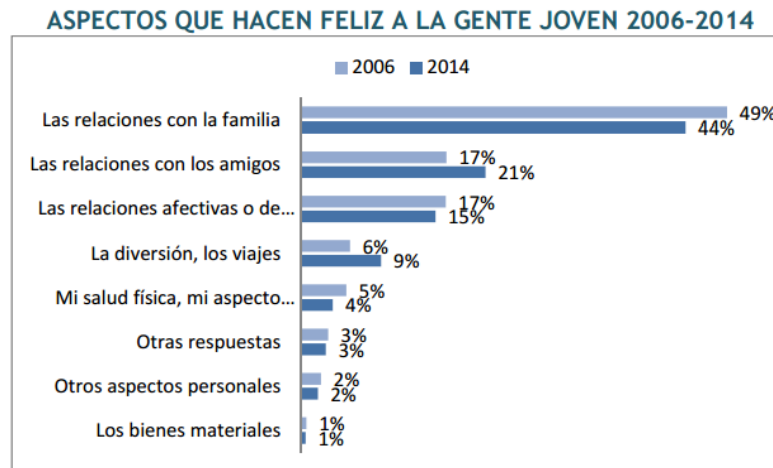
Según datos del Instituto de la juventud de España, en un Sondeo realizado sobre “*Jóvenes, Satisfacción personal, Participación asociativa y voluntaria*” en el año 2014, se realiza un análisis de diversas variables, entre las que yo destaco las siguientes:

- “Estado de ánimo de los jóvenes”: “La juventud en España goza de un buen estado de ánimo, siete de cada diez jóvenes califica su estado de ánimo con términos positivos, describiéndolo como alegre (36%), animado (13%), tranquilo (11%), y contento (11%). Por el contrario, un 26,5% valora negativamente su estado de ánimo al calificarlo como agobiado (11%), nervioso (9%), aburrido (4%) y triste (2%)”



- “Felicidad”: “La gente joven señala las relaciones familiares como el principal aspecto que les hace felices, aunque se observa un descenso del 5% si se compara con la

opinión registrada en 2006. A continuación señalan como aspectos que les hacen felices el tener relaciones con los amigos (21%), lo que supone un aumento del 4%; y las relaciones afectivas o de pareja (15%), un descenso del 2% en comparación con 2006”



Fuente: Sondeos de Opinión 2006, 2014. INJUVE

Estos resultados dan una visión totalmente diferente de lo que es la adolescencia, y es que la mayoría de los adolescentes recorre ésta etapa sin grandes problemas, pero, como señala Fize (2009), muchos “han interiorizado la idea de la supuesta crisis de la adolescencia. Repetir tanto que la adolescencia es un problema, induce en los jóvenes una actitud que viene a corroborar la imagen que se les envía”.

1.2.NUEVOS ENFOQUES EN LA ADOLESCENCIA: PERSPECTIVA OPTIMISTA DE LA MISMA.

La Psicología Positiva definida por Seligman (1999) como “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos”, puede dar respuesta y un giro en la nueva visión de la etapa de la adolescencia.

Para la Psicología Positiva, la Psicología se había centrado en los aspectos negativos y vulnerables del ser humano, y de esta forma, la Psicología Positiva se centra en sus capacidades y fortalezas.

Al unirse la Psicología Positiva y la Educación, el objetivo de ambas va más allá de la identificación de las fortalezas humanas, y no se conforma con ello, sino que su objetivo es también el fomento de las mismas.

En este contexto, surge la Psicología Positiva centrada en las fortalezas del ser humano de la mano de Seligman y Peterson (2004), quienes definen los siguientes conceptos:

1. Virtudes: “características nucleares valoradas por los filósofos morales y los pensadores religiosos. Los autores consideran que son virtudes universales, quizás basadas en la Biología, a través de un proceso evolutivo que seleccionó estos aspectos de excelencia como una forma de resolver las tareas necesarias para la supervivencia de la especie”.
2. Fortalezas del carácter: “son los componentes psicológicos (procesos o mecanismos) que definen las virtudes. Son rutas que llevan a mostrar una virtud. También son universalmente reconocidas y valoradas. El buen carácter sería aquél que muestra una o dos fortalezas dentro de cada virtud”.

Así en el año 2004, se publicó “*Character Strengths and Virtues: A handbook and Classification*”

Dicho manual dio lugar a la siguiente clasificación: 6 virtudes y 24 fortalezas:

VIRTUDES Y FORTALEZAS (Peterson y Seligman, 2004)					
SABIDURÍA	CORAJE	HUMANIDAD	JUSTICIA	TEMPLANZA	TRANSCENDENCIA
Creatividad	Valentía	Amor	Ciudadanía	Perdón	Apreciación de la
Curiosidad	Persistencia	Amabilidad	Equidad	Humildad	belleza
Apert. Mental	Integridad	Inteligencia Social	Liderazgo	Prudencia	Gratitud
Deseo de aprender	Vitalidad			Auto-regulación	Esperanza
Perspectiva					Humor
					Espiritualidad

Martin Seligman en su libro *Flourish* (2011) dedica un capítulo al campo de la *Educación Positiva: enseñar bienestar a los jóvenes*, en el que muestra ejemplos de la implementación de la Psicología Positiva en colegios y ofrece una nueva perspectiva de “educación positiva”:

“[...] ahora podemos enseñar las habilidades del bienestar, cómo sentir más emociones positivas, encontrarle un sentido a la vida, mejorar las relaciones y conseguir logros más positivos. Los centros educativos de todos los niveles deberían enseñar tales aptitudes...” (Seligman, 2011).

1.3.PSICOLOGÍA POSITIVA Y EDUCACIÓN:

Desde el surgimiento de la Psicología Positiva, han sido numerosos los programas aplicados al ámbito educativo y a la adolescencia en particular, que se han desarrollado con el objetivo de mirar desde un prisma más optimista a dicho colectivo:

- **“Strath Haven” High School, Philadelphia (Seligman et al., 2002):**

Dirigido a los alumnos de Educación Secundaria del Instituto de Philadelphia. Este es un proyecto financiado por el departamento de educación de EEUU y llevado a cabo entre el Departamento de Psicología de Swarthmore College y el centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania.

Tiene tres objetivos: Incrementar las emociones positivas, ayudar a los alumnos a identificar sus fortalezas y potenciar el propósito y el significado en la vida.

Se ha demostrado que el programa tiene efectos positivos en el alumnado, tanto en habilidades sociales de éstos, mayor implicación del alumnado en el centro y también una mejora en los resultados escolares.

- **Programa educativo de crecimiento emocional y moral (PECEMO), desarrollado por Alonso, Iriarte y Sobrino (2005).**

Este programa se fundamenta en tres pilares: conciencia, emociones y desarrollo moral.

Como propuesta educativa parte de que *“la conciencia emocional permita ahondar en algunas disposiciones afectivas de la conducta moral como la autoestima equilibrada, la fortaleza personal, la prudencia, la moderación o la responsabilidad personal, entre otras, y también en lo que Berkowitz (1998) denomina conductas metamorales como la autodisciplina, el autocontrol, la dirección de la atención o la capacidad de imaginar estados emocionales de los otros”* (Iriarte Redín, C; Alonso-Gancedo, N; Sobrino, A, 2011).

Esta propuesta tenía tres objetivos fundamentales: diseñar un material de trabajo útil, ofrecer un programa de desarrollo moral no basado exclusivamente en el desarrollo del razonamiento moral y por último ofrecer un material con una ampliación de objetivos.

En cuanto a los resultados obtenidos, en general, *“los alumnos han valorado esta experiencia como muy positiva, útil e interesante y, además, señalan que sería conveniente realizar este tipo de actividades y experiencias con sus propios profesores y con todos sus compañeros ya que creen que mejoraría la confianza y las relaciones que mantienen entre sí y que aprenderían cuestiones relevantes para su vida.”* (Iriarte Redín, C; Alonso-Gancedo, ; Sobrino, A, 2011).

- **Celebrating Strenghts Programme (Programa Celebrando las Fortalezas; Fox Eades, 2008).**

Implementado en colegios en North Lincolnshire (Reino Unido). Dicho programa basado en la Psicología Positiva, usa dos herramientas pedagógicas para llegar a sus objetivos: por un lado la narración de cuentos y por otro, la celebración de festividades comunitarias, con el objetivo de potenciar en la escuela las fortalezas personales.

Los resultados obtenidos destacan incremento del bienestar del profesorado y mejora de la confianza, el comportamiento y los logros en el alumnado.

- **Programa de Promoción del Desarrollo Personal y Social desarrollado por López, Carpintero, Del Campo y Soriano (2008):**

Para estos autores la mejor forma de abordar los problemas que rodean a la adolescencia, es tratarlo desde una perspectiva positiva. Así, López, Carpintero, Del Campo y Soriano, hablan de necesidades de la infancia y bienestar, en vez de maltrato.

Su planteamiento es un programa de promoción positiva de aquellos factores o variables que se asocian con el bienestar personal y social.

Promociona 4 factores:

1. Personalidad (Autoestima, Autoeficacia, Lugar de control interno Y Humor positivo).
2. Valores: (Valores y Juicio, Concepto del mundo, Valor y ser humano y Juicio moral).
3. Afectos (Empatía y Autorregulación emocional).
4. Habilidades (Habilidades sociales y Habilidades profesionales).

La evaluación del programa se plantea desde tres puntos de vista: formativa, sumativa y evaluación de la generalización.

La efectividad del programa confirma que los alumnos se encuentran satisfechos con el mismo, los educadores creen que ha conseguido mejorar la convivencia en el aula y que además mejora el bienestar personal y social del alumnado.

- **Geelong Grammar School, Australia (Seligman et al.,2009):**

En el año 2008 Seligman junto a dieciséis formadores de la Universidad de Pensilvania, viajan a Australia para enseñar a cien miembros del cuerpo docente de Geelong Grammar, Psicología Positiva.

Durante un curso de nueve días de duración, se les enseñó a los docentes a utilizar aptitudes en su vida y posteriormente, se les dieron pautas de cómo utilizarlos con sus alumnos.

La educación positiva se imparte en dicho instituto en las denominadas “clases independientes”, en las cuales se enseñan los elementos de la psicología positiva: resiliencia, gratitud, fortalezas, sentido, fluir...

Los alumnos asistían a diversas conferencias relacionadas con estos temas, pero el objetivo principal del mismo era que el alumnado descubriera y utilizara sus propias fortalezas personales.

Posteriormente a la fase de fortalezas, las clases se centraron en cómo desarrollar más emociones positivas, por ejemplo, a través de cartas de agradecimiento a sus padres o un diario de bendiciones.

Después se trabajó la resiliencia, a través del aprendizaje del modelo ABC, es decir, cómo las creencias (B) sobre una adversidad (A) provocan los sentimientos consiguientes (C).

Y por último, las clases abordaron la reacción activa y constructiva (RAC) con un amigo.

En palabras de Seligman los resultados obtenidos en esta escuela, al no tratarse de un experimento controlado, no pueden ofrecernos resultados medibles científicamente, sin embargo, el cambio es realmente palpable ya que la escuela no frunce el ceño y la moral es muy alta.

- **Programa de Aulas Felices (Equipo SATI, 2010/2012).**

Este programa es el primero de psicología positiva en lengua castellana y su principal ventaja es que su uso permite el desarrollo de las competencias clave del curriculum (autonomía e iniciativa personal, competencia social y ciudadana, y competencia para aprender a aprender) junto con el desarrollo de la Acción Tutorial, Educación en valores y Educación Emocional.

Esto permite que se trabaje a nivel legal y de una forma integrada, sin añadir un trabajo “extra” al profesorado para el trabajo de dichas competencias.

Otra ventaja también del programa, es que su propuesta de actividades abarca desde Educación Infantil hasta el Bachillerato y su aplicación se puede realizar en el horario de tutoría.

El programa tiene dos objetivos:

1. Atención plena, para vivir el momento presente y potenciar así la felicidad del alumnado.
2. Las fortalezas personales. Fomentar estos rasgos positivos universales a nivel interno.

Para Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, (2012) *“Desarrollando la atención plena y las fortalezas personales, lograremos potenciar los 5 componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros), que favorecerán el bienestar y los aprendizajes”* (p. 29)

El programa abarca los 4 niveles de participación de todo centro educativo: aula, departamentos, centro educativo y comunidad educativa, lo cual supone un compromiso de todos. De ahí estriba su éxito y buenos resultados.

En el año 2012, los autores afirman que en la comunidad de Aragón son más de 70 los centros educativos de dicha comunidad los que han aplicado dicho programa.

- **Smart Strengths, (Yeager, Fisher & Shearon, 2011).**

Es una guía dirigida a detectar y potenciar las fortalezas personales de niños y jóvenes de primaria y secundaria, destinada a servir de referencia a profesorado, padres y entrenadores deportivos.

Las siglas “SMART” se corresponden con las siguientes definiciones:

- **S:** Detectar fortalezas en sí mismo y en otros.
- **M:** Administrar sus fortalezas como una familia de rasgos que pueden ser usados (y sobreutilizados) juntos.
- **A:** Abogar por sí mismo y por otros utilizando sus fortalezas
- **R:** Relacionarse con otros, incluso cuando diferentes puntos fuertes lo ponen en conflicto.
- **T:** Capacitar a otros para detectar y manejar fortalezas, abogar por sí mismos y relacionarse con otros.

Este libro explica las experiencias puestas en marcha por padres y madres, maestros y profesores y entrenadores, de diferentes escuelas, como por ejemplo, Culver Academies, Triton School y Christel House Academy, en relación con el uso de sus fortalezas personales.

También se explica cómo trabajar en equipo a través del fomento de las fortalezas de cada uno de los miembros del mismo y ofrecen actividades de reducción del estrés y mejora de las relaciones.

- **Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva, bajo la coordinación de Caruana (2010).**

Trabajo de aplicación educativa desde la perspectiva de la psicología positiva, en la que el Doctor Caruana reúne un conjunto de docentes comprometidos con el bienestar psicológico, la felicidad y las fortalezas y virtudes humanas.

Es un manual, en el que diversos docentes realizan propuestas para trabajar en el aula con el alumnado desde la vertiente de la Psicología Positiva.

Como ejemplos de aplicación, podemos encontrar el trabajo con las fortalezas de la curiosidad, interés por el mundo y el conocimiento de M^a Catalina Moyano Vida; la

creatividad por Araceli Cantó Rico y Beatriz Sanchís Pérez; el disfrute de la belleza y la excelencia por Elena Rodríguez López, entre otras.

La única problemática de esta aplicación educativa, es que no se han efectuado informes de posibles resultados de su aplicación.

- **Programa Sonrisa (Doctor Óscar Sánchez Hernández, 2012)**

La novedosa propuesta del Doctor Óscar Sánchez Hernández “Sonrisa”, está basada en la Psicología Positiva consistente en aplicar emociones y rasgos positivos en los pacientes. Es pionera en la prevención de la depresión en adolescentes y niños, al incorporar componentes innovadores como el fomento de la curiosidad, la motivación y el optimismo de los estudiantes.

El Programa adopta también técnicas procedentes de la Psicología Positiva (como el saboreo, el incremento de las experiencias óptimas, etc.) que se emplean de forma complementaria con métodos más tradicionales.

Los estudiantes que recibieron el programa experimentaron una reducción de la sintomatología depresiva y de la ansiedad, en comparación con el grupo de alumnos que no se sometió, tanto en los auto-informes de los adolescentes como en los de los padres.

Pasados los meses, los alumnos del programa superaron a los otros en bienestar psicológico y en autoconcepto familiar y creatividad.

Del estudio también se desprende una relación negativa entre optimismo y sintomatología depresiva y una mayor incidencia de ésta en los participantes de género femenino, de mayor edad y clase social más baja.

- **Programa CIP (Barahona, Sánchez, Urchaga, 2013):**

Recogiendo las aportaciones de la Psicología Positiva de Martin Seligman y de la orientación existencial del sentido de la vida de Viktor Frankl, se ha realizado un innovador programa instruccional (Programa CIP), basado en la Cognición Instruccional Positiva (Cabaco, 2009).

Este modelo pretende optimizar las competencias vitales que conforman la formación integral de la persona (Saber, Saber hacer y Saber ser) y que integran la propuesta de la educación en competencias del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

Lo hace a través de la Cognición Instruccional Positiva (CIP) en 5 niveles: análisis del problema, expresión y reconocimiento emocional, autoconocimiento, reflexión y bienestar.

Los resultados de la intervención con el Programa CIP han señalado aumento de las fortalezas personales en los sujetos pre-universitarios y en los universitarios, siendo en mayor

medida en los primeros. Por lo tanto, el objetivo principal del programa que era aumentar el bienestar y la felicidad, y mejorar así las competencias vitales, se pudo conseguir.

1.4.PUNTOS EN COMÚN Y BENEFICIOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA DE LA EDUCACIÓN:

Todas las intervenciones realizadas desde la Psicología Positiva han tenido efectos positivos en el campo de la Educación en diversos ámbitos:

- Emocional: aumento de las emociones positivas en el alumnado y profesorado, de la motivación del alumnado, del afecto positivo, la autoestima y motivación, la felicidad, el bienestar psicológico, disminución de la ansiedad, de los estados depresivos y del estrés.
- Social y organizacional: mejora de las relaciones profesor-alumno, disminución de las conductas disruptivas en el aula y del acoso escolar y aumento del compromiso y de las relaciones positivas de todos los miembros de la comunidad educativa.
- Académico: mejora de los resultados académicos del alumnado y disminución del abandono escolar.

La Psicología Positiva de la Educación nos permite, por tanto, conseguir excelentes resultados en diversos ámbitos, y trabajar no solo cognitivo con nuestro alumnado, si no también lo emocional, mejorando de esta forma la calidad de vida y el bienestar de nuestros jóvenes y disminuir los trastornos mentales y psicopatologías que tanto se han relacionado con este colectivo.

1.5.PSICOLOGÍA POSITIVA, COMPETENCIAS CLAVE Y EDUCACIÓN EN VALORES:

Una de las metas principales de todo ser humano, sea cual sea su condición, es ser feliz. Cuando nos preguntamos sobre dicho concepto y sobre qué significa la felicidad, existen tantas respuestas como personas la respondan.

Si la felicidad es el objetivo que toda persona persigue, ¿por qué no se educa para conseguirla?. FORTIFÍCATE pretende dar respuesta a este vacío educativo. ¿Por qué debe perseguir la educación la felicidad?:

- Porque la educación formal es el canal de mayor difusión que existe actualmente, por ella pasan todas las personas, y gracias a ella se consigue llegar a una ratio de población muy elevada.
- También porque la educación del bienestar debe empezarse desde edades muy tempranas para que se consiga afianzar como un “estilo de vida”.

FORTIFÍCATE se ofrece como una herramienta de fácil uso para trabajar en el horario de tutoría del profesorado, con el objetivo de fomentar la autonomía del alumnado tanto en aspectos cognitivos como emocionales, para su desarrollo moral y social.

Sus siglas responden a las cualidades que se quieren alcanzar gracias a su implementación:

- **F:** FOMENTO del:
- **O:** Optimismo.
- **R:** Relaciones.
- **T:** Tolerancia.
- **I:** Imaginación.
- **F:** Felicidad.
- **I:** Igualdad.
- **C:** Crecimiento.
- **A:** Afecto.
- **T:** Tenacidad.
- **E:** Entusiasmo del alumnado de los centros educativos.

En este marco se inserta **FORTIFÍCATE** como un programa de intervención, cuyo objetivo es mejorar el bienestar del alumnado en el contexto educativo, desde la Psicología Positiva, el trabajo de las competencias clave y de la educación en valores.

Competencias clave y Educación en Valores en el contexto de la educación:

1) Las competencias clave en el Sistema Educativo Español, *“suponen una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”*

Dichas competencias son las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.**
- e) Competencias sociales y cívicas.**
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
- g) Conciencia y expresiones culturales.**

Si analizamos dichas competencias, muchas de ellas no son más que las fortalezas de la Psicología Positiva:

- La competencia de aprender a aprender: se refiere a la motivación por el aprendizaje, a la curiosidad por aprender, a la autoeficacia y confianza en uno mismo.

Dicha competencia estaría íntimamente ligada a la virtud de la sabiduría que engloba las fortalezas de: curiosidad, creatividad, apertura mental, deseo de aprender, etc.

- Las competencias sociales y cívicas: se refieren al respeto por los derechos humanos y por las diferencias, a participar de forma democrática en las decisiones y comprender los conceptos de democracia, justicia y ciudadanía.

Las virtudes de la humanidad, la justicia y la templanza dan respuesta a dichas competencias sociales y cívicas, a través de las fortalezas del perdón, de la ciudadanía, del amor...etc.

- El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor está relacionado con la iniciativa, el interés, la proactividad. La virtud del coraje con las fortalezas de la vitalidad, la persistencia, la valentía y la integridad, nos pueden ayudar a su desarrollo.
- Por último, la conciencia y expresiones culturales, entendida como el interés, aprecio, respeto, disfrute y valoración crítica de las obras artísticas y culturales, puede relacionarse con la virtud de la transcendencia, a través de las fortalezas de la apreciación de la belleza, la espiritualidad y la gratitud.

2) Educación en valores: La Ley de Educación de Andalucía (LEY 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía) en su artículo 39.1:

“Las actividades de las enseñanzas, en general, el desarrollo de la vida de los centros y el currículo tomarán en consideración como elementos transversales el fortalecimiento del respeto de los derechos humanos y de las libertades fundamentales y los valores que preparan al alumnado para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.”

FORTIFÍCATE desarrolla las fortalezas de: creatividad, generosidad, amor, inteligencia social, ciudadanía, justicia, perdón, vitalidad, apreciación de la belleza, gratitud y humor y alegría en sesiones de una hora de duración en las horas de tutoría del alumnado, combinado además con, la celebración de dos festividades comunes por toda la comunidad educativa.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

El objetivo general es: Comprobar la efectividad de un programa de entrenamiento en fortalezas. Este objetivo general lleva consigo una serie de objetivos específicos para su consecución:

1. Mejorar el clima y la convivencia en el aula.
2. Aumentar las emociones positivas tanto a nivel individual como grupal.
3. Mejorar la felicidad subjetiva y satisfacción con la vida del alumnado.

Nuestras hipótesis serán las siguientes:

1. Si aplicamos el programa FORTIFÍCATE, el grupo experimental mejorará el clima y la convivencia en el aula en relación al grupo control.
2. Si aplicamos el programa FORTIFÍCATE, el grupo experimental aumentará las emociones positivas en relación al grupo control.
3. Si aplicamos el programa FORTIFÍCATE, el grupo experimental mejorará su felicidad subjetiva y satisfacción con la vida en relación al grupo control

3. MÉTODO

3.1. Participantes (Población y muestra):

Los participantes en el Programa de Intervención FORTIFÍCATE, serán los alumnos y alumnas del Instituto Santísima Trinidad de Baeza (Jaén). Tanto de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Ciclos Formativos:

Grupo Experimental:

- ESO: 1ºA, 2ºA, 3ºA y 4ºA (120 alumnos)
- Bachillerato: 1º A y 2ºA (60 alumnos)
- Ciclo Formativo de Grado Superior de Educación Infantil: 1º y 2º curso (50 alumnos)

Grupo Control:

- ESO: 1ºB, 2ºB, 3ºB y 4ºB (120 alumnos)
- Bachillerato: 1º B y 2ºB (60 alumnos)
- Ciclo Formativo de Grado Medio de actividades Físicas y Deportivas: 1º curso (30 alumnos).

3.2. Instrumentos (o material).

Las escalas de medida a utilizar en nuestras fases pre y post-test, serán las siguientes:

1. De aplicación individual vía on-line, VIA-IS (Values in Action Inventory of Strengths, Peterson y Seligman, 2004). Dicha escala mide las 24 fortalezas personales. Con una validez alfa de Cronbach $> .70$ y correlaciones test-retest $> .70$.
2. Escala Breve de Clima de Clase (EBCC, López, L y Bisquerra, R, 2013): Mide el grado de satisfacción, involucración y cohesión existente entre los mismos y también la manera en que el profesor influye de manera satisfactoria en el desarrollo de la clase a través del orden y la organización, de la orientación a la tarea y de la calidad de su relación con los educandos. Esta escala reúne la validez y fiabilidad suficientes para ser usada tanto en el ámbito de investigación como en el de la práctica educativa, por parte de docentes, tutores y equipos directivos.
3. Para evaluar el estado afectivo de los participantes se utilizará la adaptación española de la tabla de afecciones positivas y negativas (PANAS, Watson, Clark & Tellegen, 1988, versión de Sandín, Chorot, Lostao, Joiner, Stanted & Valiente, 1999). El alfa de Cronbach en la versión española es 0,88 y 0,87 para los afectos positivos y negativos, respectivamente.
4. Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Es una medida general de felicidad subjetiva, evaluando una categoría molar de bienestar como fenómeno psicológico global. La evidencia indica la adecuación de la escala de felicidad subjetiva para ser usado en la investigación en diversos grupos etarios, como una medida confiable y válida para el estudio de felicidad.
5. Escala de Satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). El objetivo de la escala es evaluar los aspectos cognitivos del bienestar.
6. Escala de Bienestar Psicológico Ryff (traducida al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendock, 2006): Mide el Bienestar Psicológico, a través de subescalas: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida. En relación a su validez, la estructura factorial compuesta por 6 factores estudiada y confirmada con un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC).

4.3. Diseño y Procedimiento.

La intervención del programa FORTIFÍCATE, es un diseño cuasiexperimental, con medidas pre y post, tanto con el grupo control como con el experimental.

Como variables independientes tenemos dos niveles: grupo control y grupo experimental.

Y como variables dependientes, las medidas realizas a través de las escalas: Cuestionario VIA, Escala EBCC, Escala PANAS, Escala de Bienestar Psicológico, Felicidad Subjetiva y Satisfacción con la vida.

En cuanto al procedimiento, la primera fase será informativa y de petición de permisos, es decir, se realizará la petición de autorización al Comité Bioético de la Universidad de Jaén, Petición al centro de participación en el programa, compromiso de los docentes y la autorización a los padres de los alumnos participantes, ya que algunos de los participantes son menores de edad.

Posteriormente, se administrarán las escalas VIA, EBCC, PANAS, Escala de Bienestar Psicológico, Felicidad Subjetiva y Satisfacción con la Vida como medida pre-test, tanto al grupo experimental como al grupo control.

Una vez obtenidos los resultados de las escalas, se mantendrá una reunión con todos los tutores que van a participar en el programa, para informarles de los resultados obtenidos en las escalas administradas en la fase pre-test, presentarles el material de las sesiones de intervención y formarlos en Psicología Positiva durante 20 horas en horario de tutorías los lunes por la tarde.

La fase de intervención de FORTIFÍCATE consta de 14 sesiones de una hora de duración que se iniciarán el 1 de Diciembre con la Fortaleza de la Creatividad, y finalizará el 17 de Mayo con el celebración de la festividad común a todo el centro educativo del Día en contra de la Homofobia.

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
1	Diciembre	FORTALEZA	Creatividad
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DE LA CREATIVIDAD: Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ello.			
OBJETIVOS:			
1. Desarrollar la imaginación. 2. Desplegar las capacidades creativas del alumnado y el trabajo colaborativo y en equipo.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
Decoración de “Árbol de fortalezas” en el aula			4 horas

SESIONES REALIZADAS. SEGUNDO TRIMESTRE

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
2	Enero	FORTALEZA	Generosidad
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DE LA GENEROSIDAD: Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.			
OBJETIVOS:			
1. Reflexionar sobre el significado de generosidad. 2. Hacer ver a la clase la importancia de la amabilidad y trabajarla con los niños de educación infantil. 3. Incentivar acciones de generosidad mediante un mural.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
Visionado del vídeo de "cadena de favores"			10´
Debate: ¿Qué es la generosidad?. Los alumnos aportan su definición sobre qué es la generosidad.			10´
Cuento de Filiberto sobre la generosidad y reflexión sobre como trabajar con los niños/as con este cuento la generosidad.			10´
Elaboración de un mural de toda la clase sobre acciones que impliquen generosidad con los demás.			30´

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
3	Enero	FORTALEZA	Amor
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DEL AMOR: Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano a otras personas.			
OBJETIVOS:			
1. Conocer las características del amor y la amistad en nuestro entorno. 2. Expresar nuestros sentimientos, opiniones y emociones sobre el amor.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
Lectura en voz alta del artículo de periódico de "El país" llamado "El			10´

valor de la ternura"	
Visionado del vídeo de Elsa Punset "El amor que no se expresa no sirve de nada"	10´
Reflexión grupal sobre ¿Qué pasaría en el mundo si solo existiera el egoísmo?	15´
Mural en la que cada alumno escribe que significa para el /ella el amor	20´
Lectura de una cita sobre el amor	

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
4	Febrero	FORTALEZA	Inteligencia Social
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DE LA INTELIGENCIA SOCIAL: Ser consciente de las motivaciones y de los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.			
OBJETIVOS:			
1. Mejorar la percepción y facilitación emocional del alumnado.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
¿Qué estás sintiendo?. PROGRAMA INTEMO			20´
Busca tu par. PROGRAMA INTEMO			15´
Cada emoción con su situación. PROGRAMA INTEMO			25´

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
5	Febrero	FORTALEZA	Inteligencia Social
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DE LA INTELIGENCIA SOCIAL: Ser consciente de las motivaciones y de los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.			
OBJETIVOS:			
1. Mejorar la comprensión y regulación emocional del alumnado.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
El Party de las emociones. PROGRAMA INTEMO			30´
Observa, representa, comprende y valora. PROGRAMA INTEMO			30´

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
6	Febrero	FORTALEZA	Ciudadanía
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DE LA CIUDADANÍA: Responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo. Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él.			
OBJETIVOS:			
1. Hacer partícipes de una actividad positiva a todos los miembros de la comunidad educativa.			
ACTIVIDADES:			

TIPO DE ACTIVIDAD	TIEMPO
¿Qué es ser feliz?. Se establece un debate en torno a esta pregunta.	10´
Fotos de famosos. Reflexión sobre si la felicidad es real por el dinero y por el éxito.	10´
Todos participamos. Realización de un mural de una paloma en la que cada alumno escribe en una pluma el significado que para el tiene la felicidad	40´

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
7	Marzo	FORTALEZA	Perdón
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DEL PERDÓN: Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.			
OBJETIVOS:			
1. Aprender a perdonar tanto en el aula como en el día a día. 2. Reconocer errores. 3. No guardar rencor.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
1. Visionado del vídeo de Irene Villa y pequeña reflexión sobre el mismo.			30´
2. Reconocer errores o problemas que queremos solucionar a través del perdón.			10´
3. Narración de un cuento basado en el perdón y el no ser rencoroso.			10´
4. Lectura de una cita de Teresa de Calcuta sobre el perdón			10´

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	ACTIVIDAD DE COMPROMISO CON EL CENTRO
8	Marzo	Celebración de festividad común	Taller “Día de la mujer trabajadora”
OBJETIVOS:			
1. Sensibilizar al alumnado sobre la problemática asociada a la violencia de género. 2. Aumentar el compromiso y la responsabilidad del alumnado. 3. Difundir el ciclo formativo de educación infantil en el centro. 4. Poner en práctica las herramientas de habilidades sociales.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
Se les presenta un vídeo de las tres hermanas Mirabart para que sepan el motivo de celebrar este día el día en contra de la violencia de género.			20´
Se les proyecta un vídeo de niños hablando sobre la violencia verbal y física, tras el cual se establece un debate con el alumnado.			20´
Los alumnos de primero de ESO escriben mensajes en contra de la violencia de género que se colocarán en un gran lazo morado que los alumnos de infantil habían elaborado para dicha actividad.			15´
Decoración del aula con el gran lazo			5´

SESIONES REALIZADAS. TERCER TRIMESTRE

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
9	Abril	FORTALEZA	Gratitud
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DE LA GRATITUD: Gratitud es el sentimiento que experimenta una persona al estimar un favor o beneficio que alguien le ha concedido. Al sentir gratitud, el sujeto desea corresponder el mencionado favor de alguna manera.			
OBJETIVOS:			
1. Expresar muestras de agradecimiento hacia los compañeros/as de nuestra aula. 2. Conseguir sacar de dentro palabras de agradecimiento hacia otras personas. 3. Demostrar que todas las personas en mayor o menor medida tenemos cosas que agradecer a los demás. 4. Valorar lo que realmente es una muestra de gratitud sin conocer a una persona. 5. Observar que con un simple hecho de gratitud puede hacer feliz a muchas personas.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
1. "Pelota agradecida"			15´
2. "Carta de agradecimiento"			30´
3. Visionado del vídeo "gratitud"			15´

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
10	Abril	FORTALEZA	Vitalidad
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DE LA VITALIDAD: 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; sentirse vivo y activo.			
OBJETIVOS:			
1. Implicarse en actividades que incrementen nuestra vitalidad física y mental.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
Ruta de senderismo.			6 horas

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
11	Mayo	FORTALEZA	Apreciación de la belleza
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA DE LA APRECIACIÓN DE LA BELLEZA: valorar la hermosura de las cosas, del día a día, e interesarse por diferentes ámbitos de la vida como son la naturaleza, el arte o las ciencias o las experiencias cotidianas.			
OBJETIVOS:			
1. Apreciar la belleza de sentimientos que puede transmitir la música. 2. Valorar la excelencia de la literatura a través de las palabras de un escritor. 3. Transmitir un sentimiento bello a través de una fotografía.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
Escuchando música con el corazón y la mente:			15´

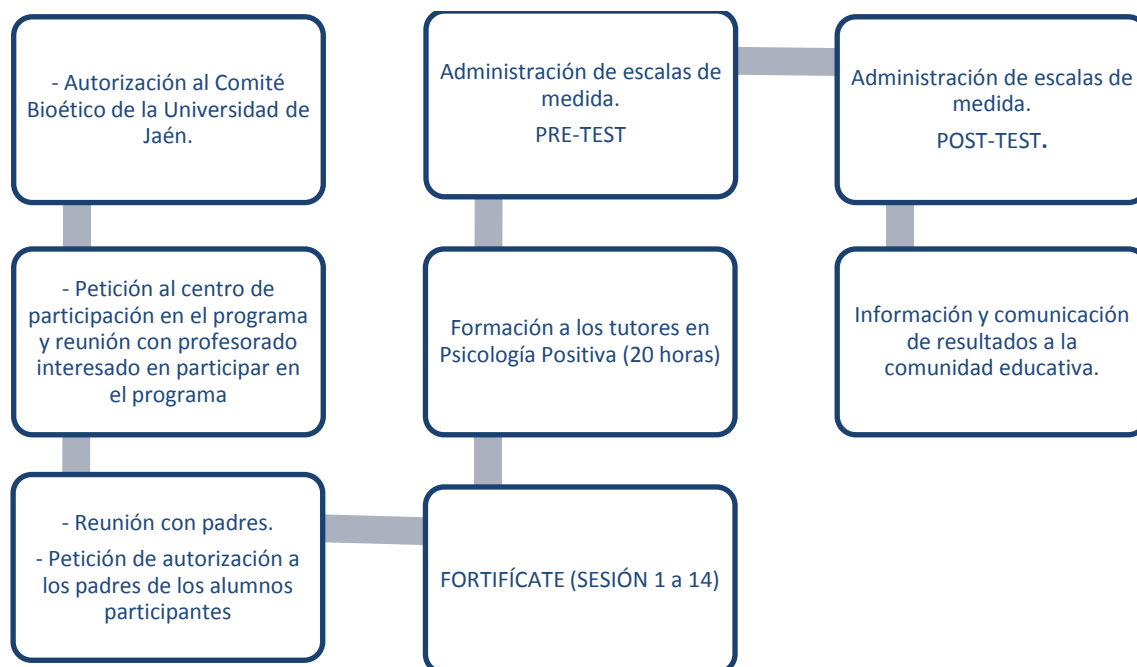
QUÉ BELLA ES ESTA FRASE!: Audición con imágenes del poema "A orillas del Duero" de Antonio Machado.	10´
LA BELLEZA DE UNA IMAGEN: Exposición por parte de todos los compañeros de una bonita fotografía para decorar el aula.	35´

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	FORTALEZA TRABAJADA
12	Mayo	FORTALEZA	Humor y alegría
DEFINICIÓN DE LA FORTALEZA EL HUMOR Y DE LA ALEGRÍA: El sentido del humor muestra la capacidad que tiene una persona de poner un toque divertido a la realidad del día a día a través de la interpretación que realiza de los hechos.			
OBJETIVOS:			
1. Impulsar el buen humor y la risa. 2. Facilitar la relajación y la recreación de la creatividad. 3. Desarrollar la libertad de expresión de nuestras emociones. 4. Combatir el dolor, el estrés y la depresión.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
Tipos de risas:			15´
Vídeo: "La risa es contagiosa"			15´
"Cuenta chistes":			30´

SESIÓN	FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD	ACTIVIDAD DE COMPROMISO CON EL CENTRO
13	17 de Mayo	Celebración de festividad común.	Celebración "Día en contra de la HOMOFobia"
OBJETIVOS:			
1. Sensibilizar al alumnado sobre la problemática asociada a la discriminación por razón de sexo. 2. Aumentar el compromiso y la responsabilidad del alumnado.			
ACTIVIDADES:			
TIPO DE ACTIVIDAD			TIEMPO
- Teatro: "El príncipe".			15´
- Zumba en contra de la homofobia.			5´
- Actividad de geografía: QUÉ PAÍSES RECONOCEN LA HOMOSEXUALIDAD Y CUÁLES NO.			15´
- Visionado del corto: La ONU y la homofobia.			5´
- Elaboración de carteles en contra de la homofobia para decorar las aulas y el centro.			20´

Una vez realizado el programa de intervención, FORTIFÍCATE, se volverán a administrar las escalas de la fase pre-test como medida post-test.

Por último, y en una reunión con todos los miembros de la comunidad educativa, se realizará una sesión informativa en la que se comunicarán los resultados obtenidos de FORTIFÍCATE a padres, madres, docentes y alumnado.



5. CRONOGRAMA:

PRIMER TRIMESTRE			
Sesión	Fecha	Actividad tipo	Concreción de actividad realizada
	Septiembre	Petición de permisos	Autorización al Comité Bioético de la Universidad de Jaén. Petición de autorización al equipo directivo del centro.
	Primera semana de Octubre	Sesión informativa	Reunión con profesorado interesado en participar en el programa. Autorización de padres
	Última quincena de Octubre		Fase Pre-test
	Mes de Noviembre	Formación	Introducción a la Psicología Positiva (20 horas)
1	Diciembre	FORTALEZA	CREATIVIDAD

SEGUNDO TRIMESTRE			
Sesión	Fecha	Actividad tipo	Concreción de actividad realizada
2	Enero	FORTALEZA	Generosidad
3	Enero	FORTALEZA	Amor
4	Febrero	FORTALEZA	Inteligencia Social
5	Febrero	FORTALEZA	Inteligencia Social
6	Marzo	FORTALEZA	Ciudadanía
7	Marzo	FORTALEZA	Perdón
8	8 de marzo	Celebración de festividad común.	Celebración “Día de la mujer trabajadora”

TERCER TRIMESTRE			
Sesión	Fecha	Actividad tipo	Concreción de actividad realizada
9	Abril	FORTALEZA	Gratitud
10	Abril	FORTALEZA	Vitalidad
11	Mayo	FORTALEZA	Apreciación de la belleza
12	Mayo	FORTALEZA	Humor y alegría
13	17 de Mayo	Celebración de festividad común.	Día en contra de la Homofobia
	Última quincena de Mayo	Post-test	Administración de escalas de medida
	Junio		Información y comunicación de resultados a la comunidad educativa.

6. BENEFICIOS DEL PROYECTO.

FORTIFÍCATE es un programa de intervención para realizarlo durante un curso escolar. Este programa tiene beneficios para todos los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje: alumnado y sus familias, docentes y centro educativo:

1. Para el alumnado y familias:

Los alumnos son los verdaderos protagonistas de proceso de enseñanza-aprendizaje y del programa FORTIFÍCATE, que éstos conozcan sus fortalezas, genera una visión más positiva de sí mismos y un aumento de su autoestima y afecto positivo.

Los beneficios de la intervención de FORTIFÍCATE en las fortalezas del alumnado, son los siguientes:

El trabajo con la creatividad aportará al alumnado un pensamiento más divergente, es decir, dirigido a la imaginación, la novedad y la innovación. Mayor fluidez de ideas, originalidad y fluidez en la solución de problemas, ante los cuales no se rinden como el resto de personas que carecen de la misma.

La fortaleza de la generosidad y el amor aumentan la empatía del alumnado, ayudar y compartir con los demás son valores, a veces olvidados, y que, sin embargo, aportan un buen clima en el aula, además de aumentar los lazos de unión entre los mismos. El trabajo con estas fortalezas, junto con la fortaleza de la ciudadanía, también generan ambientes donde el trabajo en equipo se fomenta más que el trabajo individual.

Por su parte, la inteligencia social hace consciente al alumnado no solo de sus propias motivaciones y sentimientos, sino también de los demás que le rodean, le ayuda a saber comportarse en diferentes situaciones sociales, en definitiva, aumentará su grado de empatía y compromiso social.

El trabajo con el perdón en el aula, permite la eliminación de rencores que puedan existir en la misma, y permite descargar al alumnado de emociones negativas que no le dejan avanzar en su día a día con el resto de iguales. Cuando la persona perdona, sus pensamientos, acciones y sentimientos, se vuelven, sin duda, mucho más positivos, alcanzándose mayor bienestar y felicidad. El acto de perdonar también está asociado a una disminución del estrés y de la ansiedad, lo cual repercute beneficiosamente en la salud física y psíquica de los alumnos.

En palabras de Seligman (2011), una persona con la fortaleza de gratitud *“es consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca las da por supuestas. Siempre se toma tiempo para expresar su agradecimiento”* (p. 232). Entre los beneficios de trabajar la gratitud con nuestros alumnos, podemos citar a Lyubomirsky (2011), quien relaciona la gratitud con altos niveles de felicidad y bienestar psicológico.

Muy relacionada con la fortaleza de la gratitud, encontramos la apreciación de la belleza, entendida como valorar la hermosura de las cosas, del día a día, interesarse por diversos ámbitos de la vida, como el arte, la naturaleza..etc. En palabras de María Dolores Avia (2013), profesora de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, *“La capacidad de apreciar la belleza en obras de arte, en la naturaleza o en el físico de otra persona mejora el bienestar, aunque de una forma más leve que otras cualidades como el agradecimiento, la capacidad de perdonar o el sentido del humor, según investigaciones recientes.*

Por otra parte, la fortaleza de la vitalidad, ofrecerá al alumnado la posibilidad de vivir la vida con energía y entusiasmo, a no rendirse ante los problemas, con el consiguiente efecto positivo que esto conlleva para su bienestar tanto físico como psicológico.

En último lugar, vivir el día a día en el centro con humor y optimismo, reduce las tensiones y los síntomas depresivos, mejora la comunicación entre el alumno y el profesor,

contribuyendo a una mejora de los resultados académicos que tanto preocupan a las familias y a la administración educativa.

2. Los docentes:

FORTIFÍCATE se trata de un recurso gratuito para los docentes, en el que se facilita su trabajo en la acción tutorial, de manera que éstos puedan trabajar en el aula las competencias básicas de aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales, marcadas por la Unión Europea. También la educación en valores en el aula, a través del desarrollo de las fortalezas personales y del compromiso del alumnado con y para el centro educativo.

Los docentes recibirán formación en Psicología Positiva durante 20 horas, de forma que en dicha formación éstos resuelvan sus dudas y conozcan en profundidad los beneficios de la misma.

Con FORTIFÍCATE el profesorado conseguirá mejorar el clima de su aula, trabajará contenidos morales y cívicos que no tienen cabida en el currículo de las materias que imparte.

Los docentes, gracias a FORTIFÍCATE, tendrán una visión más positiva de su alumnado, lo cual repercute en una mejora del bienestar y de la relación entre ambos.

Aprender en ambientes positivos facilita el aprendizaje, el consenso y el diálogo, la empatía, el bienestar psicológico, la felicidad, la motivación, el crecimiento, la tolerancia, el optimismo, la igualdad y el afecto.

3. El centro educativo:

Para FORTIFÍCATE la verdadera felicidad es la interacción que existe entre el bienestar personal del individuo (desarrollo de fortalezas personales) y el bienestar social (compromiso con el centro).

El desarrollo de fortalezas como la ciudadanía, la justicia, el amor, la gratitud, el humor..etc, tienen como resultado una mejora de la convivencia, ya que el aumento de las mismas, genera mayor grado de empatía, es decir, de entendimiento del otro, y con ello, una mejora de la convivencia en el aula que repercute de forma positiva en la convivencia de todo el centro.

Otra de las actividades que el Programa FORTIFÍCATE trabaja es el compromiso del alumnado con el centro del cual forma parte. Para ello se ofrecen dos actividades para que todo el alumnado del centro participe en la celebración del día de la mujer trabajadora (coeducación) y también el día en contra de la homofobia (no discriminación por razón de sexo).

Por último, y un incentivo más para los centros que acojan este programa de Intervención en Fortalezas FORTIFÍCATE, es su reconocimiento como Centros Promotores de Convivencia Positiva (Convivencia+), previa solicitud. Regulado por ORDEN de 11 de abril de 2011, por la que se regula la participación de los centros docentes en la Red Andaluza «Escuela: Espacio de Paz».

Los centros que lo implementen, podrán participar en dicho reconocimiento, ya que, este programa de intervención trabaja los ámbitos de actuación de promoción de la convivencia regulados en el artículo 9 de la citada orden: “*desarrollo de valores, actitudes, habilidades y hábitos que incluyan medidas para contribuir a la adquisición por el alumnado de las competencias básicas, en especial de la competencia social y ciudadana y de la competencia para la autonomía e iniciativa personal*”.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Arguis Rey, R. ; Bolsas Valero, A.P.; Hernández Pariello, S.; Salvador Monge, M.D.; (2012). “*Programa Aulas Felices*”. Psicología Positiva aplicada a la Educación. Zaragoza.
- Aspinwall, L.G. y Staudinger, U.M. (2007). *Psicología del potencial humano*. Madrid. Gedisa Editorial.
- Ayesterán, S. *El grupo de pares y el desarrollo psicosocial del adolescente*. Dialnet (número 7). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=263441>
- Barahona Esteban, M.N; Sánchez Cabaco, A. y Urchaga Litago, J.D.(2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria* (número 4) 244-256 Recuperado de: http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol6_4/REFIEDU_6_4_5.pdf
- Bisquerra Alzina, R y Hernández Paniello, S. (2017). Psicología Positiva, Educación Emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo* (número 38) 56-65. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>
- Cabello, R. Ruiz-Aranda, D y Fernández Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del profesorado*. (número 13) 41-49. Recuperado de: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/Docentes_emocionalmente_inteligentes_2010.pdf

- De la Calle, L. (2016). *Psicología Positiva. Propuesta de intervención en un aula de educación especial*. Trabajo Final de Grado. Universidad de Extremadura. Badajoz.
- Dolto, F. (1990). *La causa de los adolescentes. El verdadero lenguaje para dialogar con los jóvenes*. México. Seix Barral.
- Fernández-Abascal, E.G. (2011). *Emociones positivas*. Madrid. Psicología Pirámide.
- García Alonso, A. (2009). La depresión en adolescentes. *Revista de estudios de la juventud* (núm 84) 85-104. Recuperado de: <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ84-07.pdf>
- García Larrauri, B (2010). *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido. Todo rueda mejor si se engrasa con humor*. Madrid. Psicología Pirámide.
- Gustems Carnicer, J y Sánchez Gómez, L. (2012). Aportaciones de la Psicología Positiva a la formación del profesorado. *Estudios sobre educación* (núm 29) 9-28, Recuperado de: <http://search.proquest.com/openview/d9ac932ad973033ae3e0f8974392ada4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1216371>
- Hervás, G (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado* (núm 66) Páginas 23-41, Recuperado de: http://m.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587094.pdf
- Iriarte, C, Alonso-Gancedo, N y Sobrino, A. (2006). *Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención*. Universidad de Navarra.
- Limones, I (2011). Adolescentes y percepción de sí mismo: La construcción de una imagen realista desde la familia y la escuela. *Revista Ética Net*. Recuperado de: <http://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/numero11/Articulos/Formato/articulo11.pdf>.
- Marina, JA; Rodríguez de Castro, T y Lorente, M. (2015). El nuevo paradigma de la adolescencia. Recuperado de: <http://www.adolescenciayjuventud.org/>
- Muñoz, F. (2000). *Adolescencia y agresividad*. Trabajo Final de Grado. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.
- Observatorio de la juventud. INJUVE (2014). *“Jóvenes, Satisfacción personal, Participación asociativa y voluntaria*. Recuperado de: http://www.injuve.es/sites/default/files/informesondeo_2014-1.pdf
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>

- Overo, A; Villa, M. y Pastor, J. (1998). La construcción de la conexión entre percepción de la autoimagen física en adolescentes y la identidad psicosocial. Dialnet (número 71). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=45425>.
- Palomera, R; Fernández-Berrocal, P. y Brackett, Marc A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Revista electrónica de Innovación Psicoeducativa* (núm 15) 437-454. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Pablo_Fernandez-Berrocal/publication/28241763_La_inteligencia_emocional_como_una_competencia_basica_en_la_formacion_inicial_de_los_docentes_algunas_evidencias/links/0912f50a3e7004ebea000000.pdf
- Pertegal, M.A.; Oliva, A y Hernando, A. (2010). *Los programas como promotores del desarrollo positivo adolescente*. Universidad de Sevilla. Universidad de Huelva.
- Punset, E. (2016). *El libro de las pequeñas revoluciones*. Barcelona. Destino.
- Ruiz Aranada, D; Cabello González, R; Salguero Noguera, JM; Palomera Martín, R; Extremera Pacheco, N y Fernández-Berrocal, P (2013). Programa INTEMO +. *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid. Pirámide.
- Seligman, M. E.P. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Zeta Bolsillo.
- Seligman, M. E.P. (2011). *La vida que florece*. Barcelona. Ediciones B.
- Seligman, M. E.P. (2013). *Niños optimistas*. Barcelona. Debolsillo.
- Vázquez, C y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Barcelona Alianza Editorial.

8. ANEXOS



COMISIÓN DE ÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE JAÉN

SOLICITUD DE INFORME

1. INVESTIGADOR / DOCENTE RESPONSABLE

Apellidos y nombre:

CENTRO / FACULTAD: PSICOLOGIA

DEPARTAMENTO:

ÁREA:

Telf:

E-mail:

2. ACTIVIDAD INVESTIGADORA O DOCENTE

2.1. Título

2.2. Tipo de actividad

☐ Proyecto de investigación

☐ Proyecto de Tesis

Director:

☐ Trabajo fin de Máster

Director:

☐ Trabajo fin de grado

Tutor:

☐ Práctica docente

☐ Otra. Especificar:

3. COMITÉS IMPLICADOS

☐ Investigación en humanos, muestras de origen humano o datos personales

Deberá completar y enviar adjunto a esta solicitud el impreso correspondiente de la carpeta CEIH

☐ Investigación con animales de experimentación o muestras de origen animal

Deberá completar y enviar adjunto a esta solicitud los impresos de la carpeta CEEA

☐ Investigación en la que se utilizan OMGs y/o agentes biológicos

Deberá completar y enviar adjunto a esta solicitud el impreso de la carpeta CEIOMGAB

Fecha:

Fdo.:

REFERENCIA COMISIÓN DE ÉTICA (a cumplimentar por el vicinv):

2. AUTORIZACIÓN DEL CENTRO.

Estimado Equipo Directivo del IES Santísima Trinidad de Baeza:

El motivo de dirigimos a ustedes es para solicitarles la realización y puesta en marcha en su centro de un Programa de Psicología Positiva denominado **“FORTALÍZATE”**

La realización del mismo se va a llevar a cabo por la docente Begoña Aitana López García, alumna del Máster de Psicología Positiva de la Universidad de Jaén, y docente del centro y va a estar tutorizado por las profesoras Ana Raquel Ortega Martínez y Encarnación Ramírez Fernández, ambas profesoras del Departamento de Psicología de la UJA.

La implementación del programa tiene como objetivo general: **Comprobar la efectividad de un programa de entrenamiento en fortalezas.**

Y como objetivos específicos:

1. Mejorar el clima y la convivencia en el aula.
2. Aumentar las emociones positivas tanto a nivel individual como grupal.
3. Mejorar la felicidad subjetiva y satisfacción con la vida del alumnado.

Para la consecución de estos objetivos va a ser necesaria la administración de pruebas y cuestionarios que evalúen el estado afectivo y el clima del aula, estos cuestionarios serán cumplimentados de forma anónima. Los datos obtenidos serán totalmente confidenciales, por lo tanto, en ningún momento aparecerá la identificación de los participantes.

Agradeciendo de antemano su colaboración y esperando conseguir todos los objetivos que nos proponemos, reciban un cordial saludo:

Fdo. Begoña Aitana López García

3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Datos del estudio para el que se otorga el consentimiento

TÍTULO DEL PROYECTO	Psicología Positiva "FORTALÍZATE"
INVESTIGADORA RESPONSABLE	Begoña Aitana López García
CENTRO	Universidad de Jaén

Datos del participante

APELLIDOS	
NOMBRE	
DNI	

1. Declaro que he leído la hoja de Información al participante sobre el estudio citado que se me ha entregado.
2. Autorizo a que se tomen fotos de mi persona durante la realización de las sesiones programadas para tal fin.
3. Se me ha entregado una copia de la Hoja de Información al participante y una copia de este Consentimiento Informado, fechado y firmado.
4. Se me han explicado las características y el objetivo del estudio, así como los posibles beneficios y riesgos del mismo.
5. He contado con el tiempo y la oportunidad para realizar preguntas y plantear las dudas que poseía. Todas las preguntas han sido respondidas a mi entera satisfacción.
6. Se me ha asegurado que se mantendrá la confidencialidad de mis datos.
7. El consentimiento lo otorgo de manera voluntaria y sé que soy libre de retirarme del estudio en cualquier momento del mismo, por cualquier razón y sin que tenga ningún efecto negativo sobre mí.

DOY MI CONSENTIMIENTO PARA LA PARTICIPACIÓN DE MI HIJO/A EN EL ESTUDIO PROPUESTO

Fdo: