



Ano 4, Vol. VI, Número 1, pág. 88-113, Humaitá, AM, Jan.-Jun. 2011.

AULAS FELICES PUESTA EN PRÁCTICA

Ricardo Arguís Rey

Ana Pilar Bolsas Valero

Silvia Hernández Paniello

M.^a del Mar Salvador Monge

Equipo SATI (Centro de Profesores y de Recursos “Juan de Lanuza”, de Zaragoza), **España** - shernandez@educa.aragon.es

RESUMEN: El programa AULAS FELICES, es el primer programa de Psicología Positiva en lengua castellana, conjuga bienestar y aprendizajes. Sus dos ejes principales son: atención plena y fortalezas personales sobre los que hemos fundamentado y descrito en el artículo anterior. Vamos a incidir en algunos aspectos relacionados con la puesta en práctica del programa AULAS FELICES que servirán de introducción al diseño de una propuesta de actividad concreta.

Palabras -clave: Programa de psicología positiva. Bienestar. Aprendizajes.

O PROGRAMA “SALAS DE AULA FELIZES” NA PRÁTICA

RESUMO: O programa SALAS DE AULA FELIZES é o primeiro programa de psicologia positiva em língua espanhola. Conjuga bem-estar e aprendizagens. Seus dois eixos principais são: atenção plena e fortalezas pessoais, sobre os quais fundamentamos e descrevemos no artigo anterior. Vamos mostrar alguns aspectos relacionados com o programa SALAS DE AULA FELIZES na prática que servirão de introdução ao esboço de uma proposta de atividade concreta.

Palavras-chave: Programa de psicologia positiva. Bem-estar. Aprendizagens.

Algunas reflexiones sobre la aplicación del Programa

Es un programa con un enfoque global y un modo de aplicación muy flexible.

El programa puede aplicarlo todo el profesorado, tanto tutores como especialistas de las diversas asignaturas o áreas curriculares.

Puede aplicarse en cualquier etapa educativa: Educación Infantil, Primaria o Secundaria.

No debería suponer trabajo añadido para el profesorado: más bien pretende reestructurar lo que ya se hace en los centros educativos, desde la perspectiva del bienestar y la felicidad, tomando como eje vertebrador la atención plena y las 24 fortalezas personales.

Partimos de la realidad de que el tiempo y los esfuerzos del profesorado son limitados, por lo que será preciso que los docentes prioricen y distribuyan bien los aspectos en los que quieren centrarse. No se puede abarcar todo el Programa en un solo curso escolar, pero sí es posible organizarse en el colegio o instituto para ir trabajando de año en año las diversas actividades propuestas.

Niveles de utilización del Programa

Podemos considerar cuatro niveles de aplicación de este Programa, que vamos a describir desde el más simple hasta el más complejo:

Nivel 1: el aula. El Programa puede servir como referencia personal permanente para el profesor en su trabajo diario. A cada docente se le abren diversas posibilidades; por ejemplo: centrarse en la aplicación de técnicas de atención plena, trabajar algunas actividades para el desarrollo de fortalezas personales, iniciar estrategias de trabajo más globales basadas en metodologías o programas ya existentes (aprendizaje cooperativo, inteligencia emocional, convivencia, etc.),...

Nivel 2: los Equipos de Ciclo o los Departamentos. En este nivel, ya no se trata solo de la acción individual de cada docente, sino que el trabajo en equipo del profesorado es la clave. Consiste en partir de los Equipos de Ciclo (en los colegios) o de los Departamentos (en los institutos), como núcleos de trabajo desde los que plantear propuestas de trabajo compartidas para aplicar el Programa. Las decisiones pueden plasmarse en las Programaciones Didácticas y desarrollarse dentro del trabajo de las diferentes asignaturas o integrarse en horas de tutoría.

Nivel 3: el Centro Educativo. Aquí juegan un papel esencial los Equipos Directivos y las Comisiones de Coordinación Pedagógica, como órganos que pueden promover un trabajo colegiado entre el profesorado de cada centro.

El bienestar y la felicidad deberían contemplarse como objetivos a promover en los centros e incluirse en los documentos institucionales (Proyecto Educativo, Proyecto Curricular de Centro, Plan de Orientación y Acción Tutorial, Plan de Convivencia,...), y favorecer el desarrollo de actividades en las aulas para ir trabajando el Programa con el alumnado.

Asimismo, también es posible diseñar y llevar a cabo actividades conjuntas habituales en los centros en las que puede estar presente el Programa: Jornadas Culturales, festivales, actividades complementarias y extraescolares, etc.

Nivel 4: la Comunidad Educativa. Nuestra acción educativa no se agota en el colegio o instituto, sino que debe implicar necesariamente la colaboración con otros sectores de la Comunidad Educativa, muy especialmente con las familias. Si un centro opta por trabajar el Programa “AULAS FELICES”, es esencial que se informe a las familias y se trabajen pautas conjuntas de actuación, para garantizar que lo que se hace en las aulas tenga su continuidad en casa y viceversa.

Lo ideal sería aplicar este Programa situándonos en el *Nivel 4 de intervención*, desde el trabajo coordinado entre todo el profesorado, dentro de una planificación global dirigida a todo el alumnado y con la colaboración de las familias. Pero, como eso no siempre es posible, a quien no tenga posibilidad de compartir su línea de trabajo docente con otros compañeros, le queda la satisfacción de poder trabajar individualmente en su aula con este Programa

Ejes del Programa: 1.-ATENCIÓN PLENA.

Características, efectos y aplicaciones de la atención plena

A modo de síntesis y para aclarar con exactitud en qué consiste la atención plena, resumimos a continuación las ideas básicas que la caracterizan:

- La atención plena es una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir plenamente en el momento presente.
- Su objetivo fundamental consiste en desenmascarar automatismos y promover el cambio y la mejora en nuestras vidas.
- La práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que destacan:
 - El carácter transversal de la atención plena, que es una actitud ante la vida y no solo un conjunto de meras técnicas de relajación. Estamos intentando cultivar un estilo global de afrontar la vida y, además, creemos que es un elemento central para impulsar de modo consciente las fortalezas personales de nuestros alumnos.
 - La necesidad de que el profesorado practique personalmente estas técnicas antes de aplicarlas con sus alumnos y experimente en sí mismo los beneficios potenciales que implican. Solo vivenciando directamente en qué consiste la atención plena, estaremos en condiciones de apreciar el tesoro y las posibilidades que conlleva.

Propuestas de trabajo de atención plena:

Sin entrar en detalles, existen diferentes técnicas que recordamos a continuación, ya hemos hablado de ellas en el artículo anterior. En apartados siguientes se van a concretar más.

1. Meditación basada en la respiración

2. Meditación caminando

3. Exploración del cuerpo (body scan)

4. Yoga y tai chi

5. La Atención Plena en la vida cotidiana

2.- FORTALEZAS PERSONALES: Propuestas específicas

Ofrecemos un conjunto de actividades para trabajar con el alumnado cada una de las 24 fortalezas personales. Pretendemos aportar al profesorado una base sobre la que iniciar la acción educativa, y animarles a que elaboren por sí mismos otras muchas actividades. Recordamos que las fortalezas pueden definirse como “*estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud*”. Son la concreción de los seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal, que Peterson y Seligman denominaron “virtudes”, y que son las siguientes: Sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia.

Una de sus herramientas principales es el uso de cuestionarios desde la red. Existen 2 versiones de cuestionarios VIA, dos instrumentos de medida que gozan de una amplia validación científica y que han sido utilizados ya por muestras muy numerosas de población. Como hemos comentado en el artículo anterior diversas investigaciones avalan este sistema de fortalezas para potenciar bienestar.

Etapas en la puesta en práctica

Este apartado es solo una ejemplificación de cómo utilizar el programa en una situación concreta, una de las posibles, pues como hemos repetido varias veces AULAS FELICES se puede aplicar en todas las etapas educativas y áreas.

Objetivo general del programa: aumentar la felicidad del alumnado, profesorado y familias.

Objetivo de la intervención: prevenir las reacciones violentas del alumnado.

Tomamos como punto de partida del trabajo, las investigaciones realizadas por el instituto VIA, que avalan el sistema de fortalezas personales. Para ampliar información consultar en el manual del programa en la web. <http://catedu.es/psicologiapositiva>. Rescatamos de ahí información relevante para la intervención, evidenciada por las investigaciones científicas objeto del instituto VIA sobre fortalezas: “Las fortalezas siguientes: perseverancia, la integridad, la prudencia y el amor conducen a una menor externalización de los problemas a través de la agresividad”.

A continuación vamos a diseñar la intervención concreta del programa en un aula de secundaria, en 3º de la ESO. Para trabajar en concreto la prevención de las conductas agresivas en el aula.

Las áreas curriculares elegidas para el trabajo son las siguientes: lengua castellana y literatura (1 hora semanal de las 4 obligatorias por semana), educación para la ciudadanía (1 hora semanal), y tutoría (1 hora semanal). Podrían elegirse otras áreas: matemáticas, educación física, música,... dependiendo de los docentes ya que el programa goza de gran adaptabilidad, en este caso es la situación concreta que he elegido.

El horario destinado al programa será, (3 horas semanales) y la duración 20 semanas. Allí tendrá lugar la intervención que trabajará sobre: atención

plena y las fortalezas personales siguientes: La perseverancia, la integridad, la prudencia y el amor.

De modo complementario tenemos la información de tutores y profesorado especialista que imparte clase al alumnado de esa clase y que conoce a los niños, su manera de ser, etc. Existirá un registro y seguimiento de conductas agresivas del alumnado, ya que nos centramos en la prevención de conductas violentas mediante esta intervención.

Etapa 1: pasar el cuestionario VIA que amplíe la información sobre el alumnado.

Los alumnos cumplimenten el Cuestionario VIA antes de aplicar el programa, con el fin de que puedan obtener un perfil ordenado de sus propias fortalezas, que les permitirá identificar aquellas más robustas, pero también las más débiles. Especialmente las que vamos a atrabajar durante esta intervención. Para cumplimentar el cuestionario, hay que ir a la siguiente página web:

www.authentic happiness.sas.upenn.edu/default.aspx

Como aclaración, estos cuestionarios son una de las herramientas creadas por el instituto VIA, y cuyas conclusiones avalan el sistema de fortalezas personales. Para ampliar información consultar en el manual del programa en la web. <http://catedu.es/psicologiapositiva>

Volvamos al cuestionario, en primer lugar, en la parte superior derecha de esta página hay que seleccionar el idioma, escogiendo “español”. A continuación, en la sección “Cuestionarios”, habrá que pulsar sobre la opción que deseemos, en este caso por el alumando al que va dirigido el programa:

- Para alumnos de más de 13 años, como es el nuestro: seleccionaremos el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales. A continuación, en la siguiente pantalla que aparezca, cada alumno deberá registrarse rellenando unos datos. ¡Importante!: se le pedirá una dirección de correo electrónico, que le servirá en el futuro como nombre de usuario para acceder a esta página; además, deberá introducir una contraseña que elija para tener acceso a dicha página. Conviene que los alumnos anoten el nombre de usuario (es decir, su cuenta de correo electrónico) y la contraseña que hayan escogido, para poder acceder de nuevo en el futuro a esta web.

Una vez registrado, cada alumno puede ir respondiendo al cuestionario. Al finalizar, le aparecerá un informe con el ranking ordenado de sus fortalezas, de mayor a menor puntuación.

Una vez que cada alumno tenga su propio perfil de fortalezas, es recomendable que se lo imprima para guardarlo y poder consultarlo cuando sea necesario. A continuación, si no lo hemos hecho antes, podemos dedicar una sesión para hablar a fondo en clase sobre las fortalezas personales, explicando qué son, qué importancia tienen, pidiendo a los alumnos que aporten ejemplos desde su propia experiencia, poniendo en común qué resultados han obtenido en el Cuestionario VIA, y comentándoles a grandes rasgos las características de las 24 fortalezas descritas por Peterson y Seligman.

Posteriormente, nos fijaremos especialmente en los resultados individuales de las fortalezas siguientes: La perseverancia, la integridad, la prudencia y el amor.

Además tenemos la información de tutores y profesorado especialista que imparte docencia al alumnado de esa clase y que conoce a los niños, su manera de ser, etc. Sería conveniente y muy útil la existencia de alguna herramienta sencilla, (tabla o similar), donde consten y estén registradas, las conductas agresivas del alumnado, su descripción, y evolución de las mismas. Ya que nos centramos en la prevención de conductas violentas, recabaremos el

máximo de información para que la intervención sea lo más oportuna posible y ajustada a la realidad del aula y su alumnado.

A continuación **Elaboramos un plan de acción para trabajar dichas fortalezas, junto con la atención plena,** para centrarnos en el objetivo que tenemos con nuestra intervención: Prevenir las reacciones violentas del alumnado.

Etapa 2: poner en práctica el programa

A continuación figuran las definiciones de las fortalezas y las actividades del programa elegidas. Para acceder a las actividades concretas (descripción y desarrollo) ir al programa AULAS FELICES: <http://catedu.es/psicologiapositiva>.

Perseverancia [tenacidad, diligencia, laboriosidad]. Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito. Actividades: ¿En qué puedo perseverar?, un pequeño esfuerzo nos hace mejores, aprendo a planificar mi trabajo, saltaré más alto.

Integridad [autenticidad, honestidad]. Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.

Actividades: Refranes sobre verdad o mentira, No he sido sincero cuando, Aparentando lo que uno no es, La honestidad en nuestra sociedad, Taller de análisis de la comunicación.

Amor [capacidad de amar y ser amado]. 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.

Actividades: Una red que me hace sentir bien, Amor comprensivo, Ecuanimidad, Los variados rostros del amor.

Prudencia [discreción, cautela]. Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

Actividades: Dramatizaciones sobre prudencia, Tiene su riesgo, trasplante de corazón, La 1ª vez, Cine y conductas de riesgo

Temporalización 20 semanas, 3 sesiones de 1 hora por semana. La *planificación de actividades* sobre atención plena y las fortalezas elegidas, figura en el cuadro siguiente.

TEMPO RA LIZACI ÓN	ATENCIÓN PLENA	PERSE VE RANCI A	INTEGRID AD	AMOR	LA PRUDENCI A
Semana 1	¡Simplemente respira!	¿En qué puedo persever ar? 2 sesiones			
Semana 2	Sensacion es de frío y calor en la nariz.		Refranes sobre verdad o ment ira. 2 sesiones		
Semana 3	Respiración contando números			Una red que me hace sentir bien. 1 sesión.	
Semana 4	Respiración contando letras.			Amor comprensiv o. 1 sesión	Dramatizaci ones sobre prudencia. 1

					sesión
Semana 5	Respiración combinando frases o palabras clave.	Un pequeño esfuerzo nos hace mejores. 2 sesiones.			
Semana 6	Caminamos meditando.		No he sido sincero cuando,... 1 sesión.		
Semana 7	Body scan.			Cuentos de amor. 1 sesión	Tiene su riesgo. 1 sesión Trasplante de corazón. 1 sesión
Semana 8	Saborear un alimento.	Aprendo a planificar mi trabajo. 2 sesiones			
Semana 9	Contemplar con placer una imagen, escuchar una música,...		Aparentando lo que uno no es. 1 sesión	Una red que me hace sentir bien. Profundización. 1 sesión.	
Semana 10	Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia.			Ecuanimidad. 1 sesión. Revisión del trabajo realizado. 1 sesión	
Semana 11	Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia	¿En qué puedo perseverar? 1 sesiones	Cuentos sobre sinceridad. Sesión 1		

	a				
Semana 12	Versos para no olvidarse de vivir.				La 1ª vez. 2 sesiones.
Semana 13	Haikus.				La 1ª vez. 2 sesiones.
Semana 14	Sonreír.		La honestidad en nuestra sociedad. 2 sesiones.		
Semana 15	Un día de atención plena.	Un pequeño esfuerzo nos hace mejores. 1 sesiones.		Los variados rostros del amor. 1 sesión. Ecuanimidad. 1 sesión.	
Semana 16	Revivir los días felices		Taller de análisis de la comunicación. 2 sesiones		
Semana 17	Transportarse a sí mismo				Cine y conductas de riesgo. 2 sesiones
Semana 18	Álbum de recuerdos gratificantes.	Aprender a planificar mi trabajo. 2 sesiones			
Semana 19	Tareas con plena conciencia		Taller de análisis de la comunicación. 1 sesión	Una red que me hace sentir bien II. 1 sesión	
Semana 20	Evaluación del Programa				

Paralelamente hemos de trabajar el otro eje del programa: la atención plena. Recomendamos acudir al manual de AULAS FELICES (capítulos 2 y 6) para saber sobre la fundamentación y características de la atención plena y poder utilizarla mejor con el alumnado. También acudiremos el documento para conocer todas las posibles actividades, que son ilustrativas de cómo trabajar la atención plena y que se prestan a adaptarlas a la nuestra situación escolar.

En esta intervención hemos reservado una hora semanal para la atención plena, y esto es a efectos de cómputo de tiempo. Lo ideal sería que esa hora pudiese ser distribuida a lo largo de la semana en diferentes momentos, para realizar las actividades anteriores.

Para darle más rigor al programa es imprescindible que cada docente fije un horario para trabajar diariamente estas actividades y no dejar esto en manos del azar o la improvisación.

Solamente figura una actividad por día, en el cuadro anterior, pero pueden combinarse dos de los diferentes grupos, que a continuación se detallan (consultar programa en internet para mayor información):

1. Meditación basada en la respiración

Recomendaciones: Para trabajar correctamente la respiración, es necesario observar una serie de normas básicas. En primer lugar, es preciso adoptar una postura adecuada: lo más recomendable es realizar estos ejercicios sentados en una silla, con la espalda recta y en contacto con el respaldo, los pies bien apoyados en el suelo y sin cruzar las piernas. Procuraremos mantener los músculos relajados y apoyaremos las manos separadas sobre nuestros muslos, o bien reposando los antebrazos sobre los muslos y con las manos unidas. Otra opción es realizar estos ejercicios tumbados boca arriba sobre una colchoneta u otra superficie cómoda, con los brazos paralelos al cuerpo, las palmas de las manos hacia arriba y la musculatura relajada.

Procuraremos que la respiración sea nasal y evitando siempre forzarla: hay que respirar de un modo natural, con un ritmo tranquilo, sin realizar inspiraciones o espiraciones bruscas.

A-;Simplemente respira!: observando la respiración diafragmática. Coloca ambas manos sobre el abdomen, a la altura del ombligo, y respira tranquilamente durante un par de minutos, sin forzar la respiración, observando el movimiento del abdomen: cuando inspiramos, el diafragma se desplaza hacia abajo y empuja el abdomen hacia fuera, y cuando espiramos, el movimiento que se produce es inverso.

B.-Respirar observando las sensaciones de frío y calor en la nariz. Durante uno o varios minutos, respira tranquilamente por la nariz, siendo consciente de la sensación de frescor cuando el aire entra en tus fosas nasales, y de la calidez del aire que es espirado.

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

D.-Respiración diciendo las letras del abecedario . En este caso, asignamos una letra a cada ciclo de inspiración-espiración. Pensamos “a” y comenzamos a inspirar, y luego espiramos; en la siguiente inspiración, pensamos “b”, volvemos a espirar, y así sucesivamente.

E.-Respiración combinando frases o palabras clave. Esta es una técnica clásica en la meditación zen, que consiste en asociar, tanto a la inhalación como a la exhalación, una imagen en forma de frase o de unas pocas palabras. Tomemos como ejemplo un sencillo ejercicio propuesto por Nhat Hanh (1993):

Al inspirar, calmo mi cuerpo.

Al espirar, sonrío.

Al inspirar, vivo en el presente.

Al espirar, sé que es un momento maravillo.

Cuando ya tengamos algo de práctica con este ejercicio, podemos sustituir las frases por una palabra clave que las resume: “calma”, “sonrisa”, “presente” y “maravilloso”, correspondientes, respectivamente, a cada una de las cuatro frases.

En cualquier caso, es importante realizar estos ejercicios con plena consciencia, vivenciando con la mayor intensidad posible las imágenes que cada frase o palabra nos evoca, evitando caer en una repetición mecánica de palabras y en un mero inspirar y espirar sin más. No olvidemos que, en la meditación basada en la respiración –la forma más sencilla de meditar, adecuada hasta para los niños más pequeños– el objetivo es favorecer la relajación física y mental, desarrollando la calma interior, la concentración y la plena consciencia.

2. Meditación caminando

En su forma más sencilla, podemos comenzar caminando muy lentamente: cuando apoyamos el pie izquierdo sobre el suelo, comenzamos a inspirar y, cuando nuestro pie derecho comienza a apoyar el talón en el suelo, iniciamos la espiración.

Este ejercicio se puede realizar con el grupo de alumnos en fila de a uno o bien en forma de corro, procurando que haya la suficiente separación entre ellos para que puedan caminar sin tropezarse. Consiste simplemente en caminar, experimentando a fondo las sensaciones que nos produce la respiración, el contacto de los pies sobre el suelo, la calma que produce caminar despacio y relajadamente,... Se debe caminar erguido y resulta más cómodo uniendo ambas manos ligeramente por debajo del ombligo (por ejemplo, con la mano derecha cerrada con el pulgar dentro del puño, y reposando el dorso de esta mano sobre la palma de la mano izquierda extendida.

Variaciones de esta técnica: en vez de andar lentamente, si caminamos un poco más rápido, podemos buscar un ritmo personal de respiración que se adapte a nuestros pasos –por ejemplo, tres pasos inspirando y otros tres espirando–. También podemos asociar a cada paso una frase, un verso o una palabra clave, etc.

3. Exploración del cuerpo (body scan)

La postura ideal para practicar la exploración del cuerpo es tumbado sobre la espalda encima de una alfombra, colchoneta u otra superficie cómoda, aunque también puede realizarse sentado. Podemos comenzar realizando varias respiraciones profundas y tranquilas, observando cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo. A continuación, dirigimos nuestra atención a los dedos del pie izquierdo. Imaginamos que la respiración fluye a través de los dedos de ese pie, que con cada inspiración penetra en ellos vitalidad y relajación, y que en cada espiración salen fuera todas las sensaciones de tensión o cansancio. De este mismo modo, continuamos el proceso dando un barrido por todo el cuerpo, siguiendo la secuencia que figura en el manual.

Para finalizar, tomamos conciencia del cuerpo en su conjunto y vamos moviendo suavemente manos, pies, brazos y piernas. Podemos balancearnos ligeramente de derecha a izquierda, masajearnos suavemente el rostro y, a continuación, abrir los ojos y volver a nuestras tareas cotidianas.

4. Yoga y tai chi

La práctica regular de ambas disciplinas, además de aportar beneficios para la salud cada vez más conocidos, puede ayudarnos a potenciar la calma, la concentración y el equilibrio mental. El problema es que, si se quieren practicar adecuadamente, tanto el yoga como el tai chi requieren un aprendizaje previo, si como docentes queremos luego aplicarlos en nuestra práctica en las escuelas. No figura en la programación anterior, ni en el cuadro, de modo explícito, puesto que todo el profesorado no conoce estas disciplinas, pero si alguien quiere introducirlas a través de algún ejercicio o

actividad podría hacerlo. Esto enriquecería la actividad además de aportar mayor variedad.

5. La Atención Plena en la vida cotidiana

Existen infinidad de situaciones en las que podemos despertar en nosotros esta actitud consciente en la actividad cotidiana. A continuación proponemos algunas posibilidades de trabajo en este sentido, que podemos aplicar puntualmente con el alumnado, así como sugerirles que ellos mismos las practiquen en otros momentos fuera de la escuela.

A.-Saborear un alimento. Podemos utilizar una galleta, un trozo de chocolate, una pasa, frutos secos, una mandarina,..., y pedir a nuestros alumnos que descubran el placer de comer con plena consciencia.

B.-Contemplar con placer una imagen, escuchar una música, o ambas cosas a la vez. En la escuela podemos crear hábitos de contemplación y de escucha que nos permitan despertar el sentido estético, el gusto por contemplar imágenes bellas y escuchar música y sonidos agradables. Podemos utilizar láminas ilustradas, cuadros y obras de arte en general, paisajes proyectados en una pantalla mediante un videoprojector y una presentación en PowerPoint, grabaciones de sonidos de la naturaleza o piezas musicales, o también combinando imágenes y sonido. Sugerimos a nuestros alumnos que serenen por unos instantes su mente, que olviden sus preocupaciones y otros pensamientos ajenos, y se dejen llenar por las impresiones de lo que están viendo y oyendo. Aquí posríamos utilizar además de los estímulos anteriores: fotos bonitas, obras de arte, música, sonidos bellos, ... fórmulas matemáticas, partituras musicales,... aquello que aporte nuestra imaginación y que pueda aportar al alumnado lo bello de nuestras disciplinas, áreas o aquello propio de nuestras aficiones personales.

D.-Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia. Actividades cotidianas que a menudo realizamos de forma automática,

pueden convertirse en una fuente de nuevas experiencias si las realizamos a la luz de la atención plena. Se trata de prestar una mayor atención a lo que estamos haciendo, realizándolo a un ritmo algo más lento si es posible, e incluso combinando la acción con la respiración consciente si ello nos ayuda. En el caso de nuestros alumnos, existen múltiples situaciones cotidianas en las que podemos animarles a despertar la plena consciencia y encontrar una nueva dimensión, más concentrada, relajada y satisfactoria a la hora de realizarlas: caminando en fila al entrar o salir de clase, al lavarnos las manos, mientras nos cepillamos los dientes después de salir del comedor escolar, al realizar una tarea relajante como pintar o tocar un instrumento, leyendo o escribiendo con atención plena –tratando de encontrar armonía y placer en el trazado de cada letra o en la correcta entonación en una sesión de lectura expresiva–, etc.

E.- *Versos para no olvidarse de vivir*. Este es precisamente el subtítulo de un sugerente libro de Nhat Hanh (1990), en el que ofrece una serie de propuestas muy interesantes, a partir de la recitación de gathas –término sánscrito que significa “versos” o “himnos”– que nos ayudan a recordar la importancia de vivir atentamente el momento presente. Veamos un pequeño ejemplo (op. cit., p. 20):

El agua fluye sobre estas manos.
Pueda usarla sabiamente
para conservar este maravilloso planeta.

Esta antigua técnica procedente de la tradición zen produce unos efectos muy beneficiosos: al recitar unos versos compuestos para una circunstancia concreta –como lavarse las manos, conducir un coche, encender el televisor, etc.–, nos volvemos más atentos hacia lo que estamos realizando y, cuando los versos terminan, podemos seguir actuando con un estado de consciencia más elevado.

Con nuestros alumnos, podemos seleccionar actividades cotidianas, tanto de la escuela como del hogar o de otras situaciones, y animarles a utilizar algún gatha ya existente, o bien proponerles que ellos mismos elaboren sus propios versos, una actividad muy creativa que puede incorporarse fácilmente al área de Lengua castellana y literatura. Una interesante variación de esta actividad puede ser redactar los versos en forma de haiku, una conocida forma de poesía tradicional japonesa, consistente en un poema breve de unas diecisiete sílabas, que suele estar organizado en tres versos de cinco, siete y cinco sílabas respectivamente, y sin rima. De esta forma, podemos estar trabajando la poesía y la creatividad en el aula y, al mismo tiempo, potenciando hábitos de atención plena.

F- *Haikus*. Esta actividad sería una adaptación de meditación utilizando frases y palabras. Aquí se podrían utilizar breves poemas, Haikus,... elegidos por el profesorado, alumnado e incluso compuestos por ellos. Podrían responsabilizarse los chicos de traer algún verso para ejercitar este tipo de respiración.

G.-*Sonreír*. Una acción muy sencilla y fácil de aplicar consiste en esbozar voluntariamente una sonrisa, y nos puede ayudar a aumentar nuestra consciencia de las cosas positivas, o bien aportarnos un sentimiento de control cuando las circunstancias no son favorables. Lyubomirsky, recomienda sonreír por dos razones: porque puede producir fisiológicamente esa retroalimentación y provocarnos una leve sensación de bienestar, y también porque la sonrisa hace que las demás personas interactúen más positivamente con nosotros. Trasladando todo esto al terreno de la atención plena, nos parece muy recomendable animar a nuestros alumnos a utilizar la sonrisa como un acto voluntario, que les sirva para aumentar su consciencia ante determinadas situaciones, les ayude a calmarse interiormente y les permita estar presentes en el aquí y el ahora de un modo más positivo.

H.-*Un día de atención plena.* Esta propuesta, que a los adultos nos puede resultar sumamente provechosa, puede convertirse también, con las lógicas adaptaciones necesarias, en un potente motor de desarrollo personal para niños y jóvenes. Evidentemente, es imposible –incluso diríamos que no sería deseable– estar todo el día contemplando todos los sucesos a la luz de la atención plena. Más bien se trata de comprometerse con uno mismo a que, durante el día que escojamos, vamos a intentar vivir con la máxima plenitud posible, estando atentos a lo que realizamos con el fin de disfrutar más de lo positivo y transformar lo negativo que vaya surgiendo.

I.-*Traer al presente el placer del pasado y del futuro.* En el Capítulo 2 ya comentamos que no existe ninguna contradicción en vivir el presente y, al mismo tiempo, disfrutar en él de lo que nos aportan el pasado y el futuro (Lyubomirsky, 2008: 217).

Algunas actividades que nos pueden ayudar a vivir en el presente las emociones positivas del pasado y del futuro han sido expuestas por Lyubomirsky (2008: 216-231), y destacaremos las tres siguientes, que podemos utilizar en determinados momentos con nuestros alumnos en las aulas:

J.-*Revivir los días felices:* podemos pedir a los alumnos que recuerden y compartan con el grupo momentos que para ellos han sido especialmente felices. La sensación de placer se incrementa si, además de evocar estos recuerdos, los compartimos con amigos o familiares.

K.-*Transportarse a sí mismo:* consiste en utilizar la imaginación para anticipar sucesos futuros (una excursión, un viaje, una fiesta o cualquier otra cosa que se desee con intensidad), y recrearse en la ilusión que esto nos produce, elaborar planes para alcanzar esa meta, etc. También podemos utilizar esta estrategia hacia atrás, evocando momentos pasados placenteros, o bien transportarnos hacia otras épocas o lugares.

L-Crear un álbum de recuerdos gratificantes, que cada alumno puede ir elaborando, en el que archive testimonios de experiencias personales agradables, fotografías, cartas, dibujos, etc. Es una estrategia que permite saborear los buenos recuerdos y, además, puede ser una ayuda cuando nos sentimos menos animados o las cosas no nos van del todo bien.

La mayoría de los ejercicios descritos en este capítulo pueden ser practicados por los niños ya desde Educación Infantil, adaptando algunos de ellos a las características y capacidades de los alumnos en cada edad. Con los alumnos de Educación Primaria y, especialmente, con los de Secundaria, se puede incidir además en el hecho de generalizar la actitud de la atención plena, con el fin de que ellos mismos, de modo cada vez más autónomo, puedan ir incorporando el hábito de la plena consciencia en su vida diaria, tanto dentro como fuera de las escuelas.

Etapa 3: Evaluar el programa.

Realizada la intervención, los alumnos realizarán un “retest” del Cuestionario VIA, cumplimentándolo de nuevo al cabo de un cierto tiempo en el que hayan trabajado las fortalezas seleccionadas (perseverancia, la integridad, la prudencia y el amor), para apreciar si ha habido cambios en las fortalezas que son objeto de trabajo.

Sería conveniente estudiar el seguimiento de conductas agresivas del alumnado, número de respuestas y tipología de las mismas como maneras de responder ante los conflictos. Realizar la comparación con las que aparecían antes de intervenir con el programa, para ver si ha habido mejora tras la intervención.

Actividades preparatorias/Actividades preventivas

La planificación figura en el apartado anterior (ver tabla). Los 5 tipos de actividades para trabajar la atención plena figuran también allí. La descripción de las actividades concretas sobre las fortalezas a trabajar se consultarán en el capítulo 8 del manual de AULAS FELICES. <http://catedu.es/psicologiapositiva>

Creemos útil incidir en aspectos generales, que afectan más bien a la metodología de los docentes y a su forma de dar la clase, etc. Aspectos que aunque no son imprescindibles todos ellos, si recomendables para que el programa se ponga en práctica en las mejores condiciones.

Son lo que llamamos: PROPUESTAS GLOBALES.

Exponemos cinco principios generales que, como actitudes y acciones permanentes, creemos que deben impregnar de modo global nuestra labor docente para un aprovechamiento óptimo del programa.

1.- La actitud del profesorado.

Los educadores somos modelo y espejo para nuestros alumnos e hijos. Con nuestros comentarios y reacciones devolvemos información acerca de la imagen que tenemos de ellos, esto afecta a su autoestima y autoconcepto. Hemos de cuidar especialmente estos aspectos formulados por R. palomera (2009):

A-Modelos positivos por parte de los adultos. Tratando de tener una actitud positiva y de optimismo ante la vida y las circunstancias del día a día, la calma y la valoración de lo positivo deberían ser hilo conductor de la actividad en las aulas. Ello no implica que descuidemos lo negativo, pues lo tenemos en cuenta pero lo afrontamos con ánimo y actitud optimista. Además, hay que tener en cuenta el poderoso papel del refuerzo positivo.

B-Expectativas positivas. Utilizar el clásico “efecto Pigmalión” pero en positivo. Se forjan expectativas acerca de las posibilidades de los alumnos, y

les tratan de manera distinta en función de tales expectativas. Otorgaremos a los alumnos nuestra confianza en ellos, reforzándoles en sus logros para estimularles a obtener los mejores resultados

C-Lenguaje positivo (“lenguaje de la autoestima”: etiquetar a las conductas y no a las personas).

D-El papel del profesorado como modelo de fortalezas. Tenemos la oportunidad diaria de esforzamos por cultivar en nosotros estos rasgos positivos, y mejorar día a día. (Esta recomendación es nuestra y complementa a las de R: Palomera)

2.- Crear condiciones de aprendizaje que permitan “fluir”. La implicación de los alumnos en el aprendizaje escolar es mayor cuanto mayor es la concentración, el disfrute y el interés. Esta afirmación, ha sido comprobada en los últimos años mediante diversas investigaciones (Shernoff y Csikszentmihalyi, 2009) apoyadas en la noción de “fluir” o “flujo” (flow). Las experiencias de flujo en la escuela, se producen cuando el desafío de la tarea y las habilidades de la persona se encuentran debidamente equilibrados. Recomendaciones de Shernoff y Csikszentmihalyi (2009):

- Que los alumnos perciban las actividades como un reto y que sean significativas para ellos.
- Que exista un equilibrio adecuado entre el desafío de la tarea y las habilidades del alumnado.
- Que se den condiciones contextuales idóneas, fundamentalmente en lo referente al tipo de tarea (más activa) y al trabajo cooperativo.
- Que exista una combinación adecuada de elementos cognitivos y afectivos.

3.- Promover una educación que prime más la calidad que la cantidad (“Educación lenta”). La Educación lenta parte de la idea de que el estrés y la aceleración del tiempo en la sociedad actual han contagiado a las escuelas.

Como consecuencia, existe en la mayoría de los sistemas educativos una obsesión por trabajar un excesivo número de contenidos y en el menor tiempo posible. Frente a esto, los defensores de la Educación lenta defienden la premisa de que “menos es más en educación”. Apuestan por: Seleccionar y priorizar los aprendizajes que son relevantes para una educación de calidad; Revisar qué actividades no aportan realmente nada educativo y eliminarlas; Dar un verdadero carácter instrumental a las áreas de lengua y matemáticas; diversificar actividades, tareas y tiempos a las capacidades y ritmos del alumnado.

4.-Modelos organizativos y metodológicos: Existen muchos enfoques metodológicos posibles pero, no podemos ahondar en todos ellos ni profundizar en su descripción detallada, emplazamos a los lectores al Programa AULAS FELICES. Por ello nos vamos a referir solamente a cinco perspectivas metodológicas que nos parecen esenciales para poder crear en las aulas condiciones de aprendizaje, bienestar y desarrollo de fortalezas personales:

Los enfoques socioconstructivistas, globalización e interdisciplinariedad, los proyectos de trabajo, el trabajo por tareas y el aprendizaje cooperativo o colaborativo.

5.-Aplicación de diversos programas educativos ya existentes:

Existen actualmente en el mercado infinidad de materiales, algunos de ellos, se están aplicando con éxito en los centros educativos. Se trata de programas dirigidos a potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, así como las habilidades de pensamiento, destacando temas como los siguientes: Autoestima, habilidades sociales, convivencia y resolución de conflictos, Filosofía para Niños,...

Cómo sabemos si funciona o no

El trabajo con AULAS FELICES es sumamente flexible y variado. Ha sido creado con el objetivo general de mejorar de la felicidad, pero tiene otros muchos objetivos más concretos que vendrían de sus aplicaciones parciales o individualizadas.

En esta ejemplificación hemos abordado aspectos relacionados con la prevención de la violencia, y las conductas agresivas en las aulas.

Lo novedoso es que no se habla de violencia, ni de agresividad, ni de reaccion a conductas, ni de emociones diferentes, etc. Como se ha fundamentado anteriormente y en el artículo primero, según evidencian las investigaciones del instituto VIA, las fortalezas personales correlacionan con el bienestar personal. Otra evidencia más, fruto de las investigaciones y que afecta a este trabajo e intervención en el aula es la siguiente: “Las fortalezas siguientes: perseverancia, la integridad, la prudencia y el amor conducen a una menor externalización de los problemas a través de la agresividad”.

Para verificar si ha habido cambio tras la intervención y como hemos dicho anteriormente, realizada la intervención, los alumnos realizaran un “retest” del Cuestionario VIA, para apreciar si ha habido cambios en las fortalezas que son objeto de trabajo.

De manera complementaria y muy importante, estudiar el registro sencillo diseñado al efecto (tabla o similar) para contabilizar y estudiar el seguimiento de conductas agresivas del alumnado, número de respuestas y tipología de las mismas como maneras de responder ante los conflictos. Se realizó la comparación con las conductas que aparecían antes de intervenir con el programa, para ver si ha habido mejora.

El trabajo específico en las aulas sobre felicidad, bienestar, ... está iniciándose, animamos a participar en él. El progrma AULAS FELICES, es una propuesta seria y fundamentada en la nueva pero rigurosa corriente psicología positiva, que es a la vez práctico, versátil y de fácil aplicación.



El potencial del trabajo es mucho, en concreto sobre el campo de la mejora del bienestar personal en el aula, y paralelamente con otros aspectos y facetas que lleva asociadas como: reducción de la ansiedad, la mejora del rendimiento, la óptima socialización del alumnado, la prevención de la violencia. Sobre este último tema hemos centrado este artículo, que ejemplifica una de las posibilidades del programa, en un aula concreta y en un horario concreto.

Animamos a los lectores a profundizar en el tema, a leer el manual de AULAS FELICES y descubrir todas sus potencialidades. Estamos descubriendo y escribiendo la pedagogía del futuro, la educación positiva, os animo a hacerlo de la mano de este programa. Como dice Seligman, el padre de la Psicología Positiva, esta corriente muestra unas evidencias basadas en estudios científicos, seguirlas o no es decisión personal, en este caso del docente. Del mismo modo nuestro programa sugiere, propone, facilita, ... que sean los profesionales de la educación y el alumnado quien decida su utilidad.

Recebido em 20/11/2010. Aceito 20/2/2011.