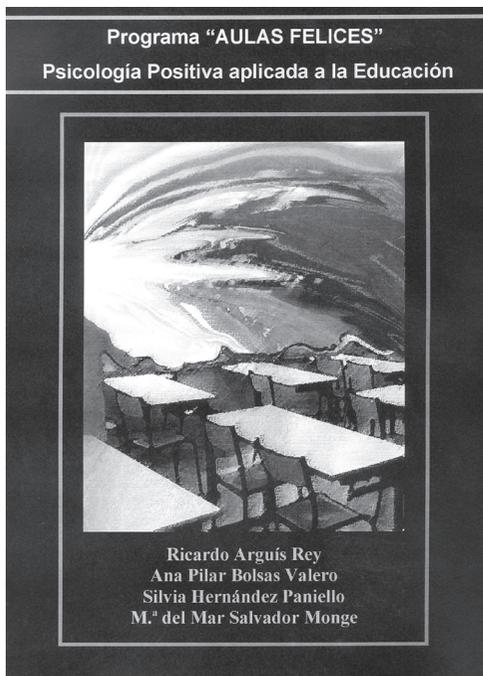


## Programa «Aulas felices». Psicología positiva aplicada a la educación.

Arguís Rey, R. (Coord.), Bolsas Valero, A.P.; Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M<sup>a</sup> M. Publicado en <http://catedu.es/psicologiapositiva/aulas%20felices.Pdf>. (Octubre 2010)

Ricardo Arguís, Ana Pilar Bolsas, Silvia Hernández y M<sup>a</sup> del Mar Salvador



El libro «*Programa AULAS FELICES. Psicología positiva aplicada a la educación*» recoge las orientaciones para llevar a cabo un programa educativo basado en la Psicología Positiva. Este movimiento persigue conseguir que el foco de atención de la Psicología se centre no sólo en reparar las peores cosas de la vida, sino contribuir a la construcción de cualidades positivas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). El programa desarrollado en este libro está dirigido a alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria y aporta recursos para trabajar en las diferentes áreas curriculares y también en tutoría, potenciando las Competencias Básicas más transversales, así como la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

Los autores forman parte del Equipo SATI, un grupo de trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos «Juan de Lanuza» de Zaragoza. Para facilitar la máxima difusión de los recursos aportados en este libro, han decidido que su distribución sea libre y totalmente gratuita, tanto en la versión impresa como en la misma obra descargable en Internet.

Durante los últimos once años, la Psicología Positiva ha avanzado considerablemente en el conocimiento sobre la felicidad humana y el desarrollo de las fortalezas personales, y aunque desde un principio Seligman insistió en la importancia de la familia y de la escuela como origen de estas fortalezas, han sido pocos, hasta hoy, los trabajos que han intentado incorporar los contenidos de esta orientación psicológica al campo de la educación. En este sentido, «Programa AULAS FELICES» es una apuesta importante y valiosa.

Los objetivos del programa son potenciar el desarrollo personal y social del alumnado y promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias. Para ello, ofrece reflexiones, técnicas y recursos que pretenden unificar y estructurar el trabajo que en la actualidad se está desarrollando en las escuelas en torno a la Acción Tutorial, la Educación en Valores y las Competencias Básicas, relacionadas con el desarrollo personal, social y aprender a aprender.

Los autores parten de la idea de que el objetivo del maestro es capacitar a los niños y jóvenes para desplegar al máximo sus aspectos positivos y potenciar su bienestar presente y futuro. Consideran que no es necesario llegar a ser adulto para ser feliz con los aprendizajes de la infancia o que tener un trabajo en el futuro no conlleva necesariamente satisfacción si antes no nos han enseñado a disfrutar de lo que somos..., en definitiva, que se puede ser feliz en el aula.

El libro está estructurado en diez capítulos que se organizan en dos bloques temáticos. El primer bloque (formado por cuatro capítulos), aborda la fundamentación teórica de la Psicología Positiva, incidiendo en aquellos aspectos sobre los que posteriormente van a desarrollar su programa de intervención: la atención plena y las fortalezas personales.

La segunda parte es el programa de intervención propiamente dicho. Está formado por seis capítulos. En el primero de ellos, se ofrecen orientaciones generales sobre el programa. En el segundo, se establecen los principios prácticos de la atención plena, un elemento presente de forma transversal en toda la intervención. Dentro de la atención plena (*mindfulness* en inglés), se engloba un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado una actitud permanente de consciencia y calma, con el objeto de desenmascarar automatismos y promover el desarrollo personal. Los siguientes tres capítulos, abordan cómo trabajar las 24 fortalezas personales, agrupadas en seis virtudes tal y como fueron descritas por Peterson y Seligman (2004): Sabiduría y conocimiento; Coraje; Humanidad; Justicia, Moderación y Transcendencia. Presenta actividades para trabajar cada una de las fortalezas

personales, utilizando diferentes metodologías, materiales, recursos web, etc. En el último capítulo se hace referencia al trabajo conjunto de las familias con el centro educativo.

Las actividades y estrategias propuestas permiten diferentes niveles de actuación: en el aula, en los Equipos de Ciclo o Departamentos, en el Centro Educativo y en la Comunidad Educativa. En la base está el principio pedagógico de promover una educación en la que prime más la calidad que la cantidad.

El programa incorpora referencias a diferentes modelos y estrategias de enseñanza-aprendizaje que comparten la filosofía de la Psicología Positiva (socioconstructivismo, aprendizaje cooperativo...), así como a programas ya existentes que pueden ayudar a desarrollar las diferentes fortalezas personales. Presenta además un material adicional que incluye, entre otras cosas, referencia a actividades validadas experimentalmente y anexos con bibliografía, descripción de diferentes metodologías, cuestionarios sociométricos, etc.

Cabe destacar de esta obra la apuesta de los autores por abordar la educación desde un punto de vista innovador, que no sólo haga referencia a resultados de aprendizaje, sino a desarrollo y bienestar personal y social. Y como no, agradecer el resultado de un trabajo en equipo que demuestra haberse disfrutado y que tan generosamente comparten con quien esté interesado en leerlo y utilizarlo.

## Referencias bibliográficas

- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (Eds.) (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.