

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO ACADÉMICO 2022-2023



La educación positiva como mejora de la convivencia escolar en el Colegio Santa María la Blanca. Un programa de intervención específica.

Titulación de Postgrado: Master universitario en profesor de educación secundaria obligatoria y bachillerato y Master universitario en psicopedagogía.

Autor/a: Jose Coca Caldentey

Director/a: Óscar Gómez Jiménez

Modalidad: TFM de pedagogía

Fecha de presentación: 20 de enero de 2023

Índice

1	Resumen.....	4
2	Introducción.....	6
3	Justificación el programa de actuación.....	7
3.1	Justificación teórica.....	7
3.2	Marco normativo.....	14
4	Contextualización del centro educativo.....	18
4.1	Contexto.....	18
4.2	Identidad.....	18
4.3	Principios educativos.....	19
4.4	Valores.....	21
5	Programa.....	23
5.1	Objetivos.....	23
5.2	Detección del problema.....	24
5.3	Profesional implicado.....	26
5.3.1	Departamento de orientación.....	26
5.3.2	Tutores.....	26
5.3.3	Esquipo directivo.....	26
5.4	Metodología.....	27
5.5	Cronograma.....	28
	Fuente: Creación propia.....	30
5.6	Actividades.....	30
5.6.1	Y no pasa nada (Sesión 1).....	30
5.6.2	Regalando alegría (sesión 2).....	31
5.6.3	La empatía (sesión 3).....	32
5.6.4	La virtud: el justo medio entre dos extremos (sesión 4).....	33
5.6.5	REACE (sesión 5).....	34
5.6.6	ACCRR.....	36
5.6.7	Alumnos ayudantes (sesión 7).....	37
5.7	Evaluación.....	38
6	Reflexión personal.....	41

7	Aserciones finales.....	43
8	Bibliografía.....	45
9	Anexos.....	50
9.1	Anexo 1	50
9.2	Anexo 2	52

1 Resumen

El presente programa de intervención específica, se centra en el Colegio Santa María la Blanca situado en la comunidad de Madrid. Este programa, se propone como una medida innovadora con el fin de reducir los problemas de convivencia escolar e impulsar la cultura de la paz en los alumnos de primero de la ESO. Para llevarlo a cabo, el actual programa de intervención específico se basa en la psicología positiva, específicamente, en la vertiente de las virtudes y las fortalezas. Las fortalezas seleccionadas que se irán trabajando en las sesiones del programa son apertura mental, amabilidad, empatía, inteligencia social, autocontrol, capacidad de perdonar, esperanza, apertura mental y perspectiva. Es un programa hecho a medida enfocado en las necesidades de y objetivos concretos del colegio. Tiene una duración de 3 meses, iniciándose el viernes 13 de enero. Consta de 7 sesiones que se realizarán cada 15 días a la hora de tutoría. A través de este programa de intervención específica basada en la educación positiva, dotaremos de habilidades a los alumnos, mejoraremos la convivencia escolar, impulsaremos la relación entre iguales, prevendremos posibles conflictos y ayudaremos a que tengan una vida plena y feliz (bienestar).

Palabras clave: psicología positiva, virtudes y fortalezas, convivencia escolar, cultura de la paz y bienestar.

This specific intervention program focuses on the Santa Maria la Blanca school located in Madrid. This program is proposed as an innovative measure to reduce school coexistence problems and promote a culture of peace among first-year high school students. To carry it out, this specific intervention program will be based on positive psychology, specifically, on the aspect of virtues and strengths. The selected strengths that will be worked on during the program sessions are: open-mindedness, kindness, empathy, social intelligence, self-control, the ability to forgive, hope, open-mindedness, and perspective. It is a customized program focused on the specific needs and goals of the school. It has a duration of 3 months, starting on Friday, January 13th. It consists of 7 sessions that will be held every 15 days during tutoring time. Through this specific intervention program based on positive education, we will provide students with skills, improve school coexistence, promote relationships among peers, prevent potential conflicts and help them live a full and happy life (well-being).

Keywords: positive psychology, virtues and strengths, school coexistence, culture of peace and well-being

2 Introducción

Desde siempre he sentido una gran admiración por la psicología positiva, desde que descubrí a Seligman. Me he dado cuenta, después de estudiar psicología que la mayoría de estudios se centran en emociones negativas y en cómo evitarlas pero pocos estudios se centran en cómo podemos enseñar habilidades y fortalezas para vivir una vida plena y feliz. Creo que es una herramienta muy útil para utilizar en el contexto educativo y como descubriremos en este programa de intervención específica, cada vez tienen más evidencia científica. El trabajo de las virtudes y las fortalezas en los alumnos solo puede aportar cosas positivas en el funcionamiento del contexto escolar.

Todo y que cada vez existe más evidencia científica, es un área de la educación que es innovadora y novedosa y por ello, requiere de más estudios que demuestren la eficacia de las diferentes actividades para mejorar las fortalezas. La mayoría de las actividades se basan en el programa "Aulas felices" donde el autor incide en la importancia de aplicar actividades en el contexto educativo para verificar su eficiencia (Arguís et al., 2011). En base a estas actividades y con alguna modificación para hacerlas más dinámicas he basado mi intervención específica para mejorar la convivencia escolar. Es algo que realmente creo que es importante enseñar a los alumnos en un mundo donde cada vez las personas se sienten más perdidas y con un pobre significado de la vida. El trabajo de las fortalezas puede ser la solución para preparar a los alumnos a la vida fuera de las aulas.

En este caso, he creado un programa basado en la educación positiva para trabajar las fortalezas que creo que son más importantes para mejorar la convivencia escolar. Las fortalezas que han sido seleccionadas y que serán trabajadas con diferentes actividades durante el segundo cuatrimestre son la amabilidad, la apertura mental, la inteligencia social, el autocontrol, la capacidad de perdonar, la esperanza y la perspectiva. Estas herramientas con las que podemos dotar a los alumnos no solo pueden tener un impacto en la convivencia escolar y la cultura de la paz sino que puede tener consecuencias positivas en la vida fuera del contexto educativo.

La convivencia escolar, es uno de los pilares fundamentales en el funcionamiento de cualquier colegio. Existen pocos programas que inciden en uno de los problemas más comunes dentro de los institutos y por ello, he decidido orientar este TFM en facilitar un programa para mejorar la convivencia escolar.

3 Justificación el programa de actuación

3.1 Justificación teórica

La UNICEF (2021) en su plan estratégico, resalta la necesidad de alcanzar una educación de calidad e inclusiva para todas las personas en edad de escolarización ya que la infancia y la adolescencia, son periodos esenciales para desarrollar una vida plena.

Según Kern y Wehmeyer (2021), nunca ha habido un momento más crucial para resaltar el papel de las escuelas y las instituciones de aprendizaje que las sustentan en el foco de la enseñanza de habilidades del bienestar, convivencia escolar, resiliencia y desarrollo de las fortalezas en los estudiantes. Además, nuestra sociedad vive en un constante cambio en lo ambiental, político, económico y social, que se ha visto aún más afectado por la crisis del COVID-19. Como consecuencia, estos autores afirman que cada vez más centros educativos e instituciones, están introduciendo en sus programaciones la psicología positiva para hacer frente al mundo (Kern y Wehmeyer, 2021).

Biquerra y Hernandez (2017), inciden en que el bienestar de los estudiantes a través de la psicología positiva debe ser uno de los pilares esenciales dentro de la educación. A través de esta rama de la psicología, centrada en las emociones positivas, las virtudes y las fortalezas de los estudiantes en conjunto con una enseñanza alegre y positiva por parte de los docentes crean condiciones excepcionales para el aprendizaje y la convivencia escolar (Balanta, Díaz y Vargas, 2020).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000), pioneros en esta rama de la psicología, inciden en que la psicología positiva tiene el objetivo de ampliar el foco de la investigación de la psicología, no centrándose únicamente en los aspectos patológicos o negativos de la vida, sino ampliar el conocimiento y la investigación de las cualidades positivas de las personas. Otros autores como Bisquerra y Hernández (2017), reafirman que la psicología positiva es necesaria para compensar el existente desequilibrio en la investigación científica, centrándose en los aspectos positivos, la experiencia subjetiva de las personas y los diferentes componentes que nos dirigen a una vida plena.

Reppold, Gurgel y Schiavion (2015), definen la psicología positiva como una rama orientada a la comprensión e identificación de las cualidades, virtudes y fortalezas humanas y la búsqueda de las condiciones que hacen posible a las personas tener una vida plena y productiva. Seligman y Csikszentmihalyi (2000), lo definen como el estudio científico que se

centra en las virtudes humanas, el funcionamiento humano óptimo y las fortalezas, lo cual nos permite entender el potencial humano, el pleno desarrollo de sus capacidades e impulsar sus motivaciones teniendo como fin una vida con significado.

Seligman (2002), reorientó la psicología positiva en tres pilares fundamentales: las emociones positivas, los rasgos positivos de las personas, incluyendo las fortalezas personales y las virtudes, y por último, las instituciones que facilitan el crecimiento y desarrollo de estas emociones y rasgos. Estas fueron las bases que orientaron la investigación científica y la intervención en los próximos años.

Más adelante en el 2012, se realiza una reformulación que pasa de ser la teoría de la felicidad a la teoría del bienestar. Se basa en 5 factores que se reducen en las siglas PERMA: emociones positivas (P), el compromiso (E), las relaciones positivas (R), el sentido de la vida (M), y el logro (A). Desde esta nueva perspectiva, el bienestar se consigue a través de la búsqueda de uno o más de estos factores (Seligman, 2012, 2018).

Según White (2016), es cierto que en los últimos años los objetivos educativos se centran en el bienestar de los estudiantes pero no se realizan los suficientes programas y esfuerzos para su consecución. Como consecuencia, según Kern y Wehmeyer (2021), es esencial resaltar la importancia a los políticos, los educadores, las familias y las instituciones educativas del hecho de que enseñar habilidades para el bienestar es tan importante como promover el rendimiento académico. A continuación, expondremos diferentes hechos y argumentos que sustentan la necesidad de una educación positiva.

Primero de todo, según Waters (2015) la adolescencia es un período de desarrollo desafiante marcado por una disminución en la satisfacción de la vida. En segundo lugar, la depresión es la principal causa de enfermedad y discapacidad en los adolescentes y el suicidio, la segunda causa de muerte por factores externos (OMS, 2021). Adicionalmente, dentro del entorno escolar, existen diferentes factores que atacan directamente a la convivencia escolar y que están muy correlacionados con el suicidio; el rechazo, el acoso escolar y el ciberbullying (Fuentes, Carvallo y Poblete, 2020). Según UNICEF (2017), el estrés escolar, las bajas calificaciones, la depresión, la ansiedad, la ausencia escolar y la ideación suicida están muy correlacionadas con el suicidio. En tercer lugar, entre el 10-20% los adolescentes sufren algún tipo de trastorno mental (OMS, 2021) y el 75 % de los trastornos comienzan antes de los 25 años (Kessler et al., 2007). En consecuencia, la adolescencia es un momento desafiante, y

promover la felicidad, el bienestar y la convivencia escolar puede ser importante para contrarrestar las tendencias mencionadas anteriormente.

Para muchas instituciones educativas lo académico y el bienestar se consideran incompatibles. Los docentes se quejan de la falta de tiempo que tienen para hacer frente a las exigencias curriculares y a mantener una educación inclusiva dentro de las aulas. Si se aplicara un programa de educación positiva se quitarían tiempo a las materias tradicionales, por lo que se debe elegir entre éxito académico o bienestar (Adler, 2016; White, 2016; White y Kern, 2018). Para rebatir este argumento existen diversas investigaciones realizadas por diferentes autores que afirman que los programas de bienestar no solo producen mejoras en el desarrollo personal y social, en la convivencia escolar, en la reducción de los trastornos mentales, en la solidez de las virtudes y las fortalezas sino que atribuyen a un mejor rendimiento escolar (Waters, 2011; Adler, 2016; Durlak et al., 2011). Además, según Bisquerra y Hernández (2017) es posible enseñar bienestar dentro del contexto de la jornada escolar introduciéndolas en otras áreas del conocimiento.

La educación positiva, se ha definido de diversas maneras a través de varios artículos, capítulos, libros y publicaciones. Una de ellas es la definición realizada por Norrish, Williams, O'Connor, y Robinson (2013), que lo definen como:

Una adaptación de las formas tradicionales de educación que se centra principalmente en las competencias básicas académicas, combinando con el conocimiento de la ciencia del bienestar con una pedagogía efectiva para promover el aprendizaje de las habilidades básicas académicas, el desarrollo óptimo y el bienestar.

Por otro lado, Seligman et al. (2009) la definieron como “la educación tanto para las habilidades tradicionales como para la felicidad”. Para Hupper y So (2013), la educación positiva tiene como objetivo impulsar y mejorar las habilidades y capacidades de bienestar de los estudiantes, definida por él como “sentirse bien y funcionar eficazmente”. Por último, expondremos la definición de White, Slemp y Murray (2017) que la definen como “un término general para describir intervenciones y programas empíricamente validados de psicología positiva que tienen un impacto en el bienestar de los estudiantes”.

Aunque todas las definiciones se centren en el bienestar de los estudiantes Kern y Wehmeyer (2021) resaltan que las intervenciones y programas de la educación positiva tienen fuertes conexiones con diferentes áreas de la educación como el aprendizaje socioemocional

(SEL), el desarrollo positivo de la juventud, la educación del carácter, la educación cívica, la educación moral y la convivencia escolar. Autores como Slemp et al. (2017), subrayan la importancia de integrar habilidades psicosociales incluyendo la felicidad, el compromiso, la moralidad, el carácter, la salud física y el sentido de la vida. Dweck (2006) incluye la importancia de los enfoques de la resiliencia la mentalidad y las habilidades sociales y emocionales para relacionarse. Y por último, Duckworth (2016) acentúa el valor y Ryan y Deci (2017) la motivación intrínseca.

Es una rama muy amplia que produce que muchos docentes e instituciones que intentan aplicar la educación positiva cometan los errores de solo centrarse en una de sus áreas como por ejemplo, poner el foco en el optimismo. La mejor solución y lo más óptimo para aplicar un programa de educación positiva, recae en adoptar un enfoque lo más multidimensional posible, con el fin de implementar una gama de intervenciones amplia para promover conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con la psicología positiva (Khern y Whemeyer, 2021).

El presente programa de intervención específica que proponemos a través de este trabajo de final de máster busca usar la psicología positiva como herramienta para impulsar la convivencia escolar y la educación para la cultura de la paz. Por consiguiente, definiremos la convivencia escolar.

Ortiz et al. (2017) lo define como “el constructo de convivencia escolar alude a la vida en común y las relaciones que se establecen en los miembros de la comunidad educativa”. Como bien enfatiza, los humanos somos por naturaleza seres sociales que están en una continua socialización y creación de vínculos emocionales y sociales. Por otra parte, Fierro-Evans y Carvajal-Padilla (2013) lo definen como:

El desarrollo de habilidades socioafectivas y éticas, así como la construcción de saberes orientados a aprender a convivir y aprender a ser; la inclusión educativa, entendida como la atención a la diversidad del alumno; el desarrollo de programas de resolución y mediación escolar y la construcción de un clima de confianza que facilite la elaboración colectiva de las normas de convivencia.

Es inevitable, que se creen diversos tipos de conflictos en la convivencia de grandes grupos, especialmente, cuando son adolescentes que se encuentran en un proceso de construcción de su personalidad y en un momento delicado y complejo a nivel personal, social físico y psicológico (Pineda et al. 2019).

Para los autores Pérez y Fernández (2019), cuando se vive en el centro educativo un problema de convivencia escolar no es en si algo negativo y depende de la forma en la que se gestione en la comunidad educativa se convertirá en problema o en una gran oportunidad para el cambio. Resaltan, que se pueden crear relaciones interpersonales positivas entre nuestros alumnos a raíz de un conflicto.

Dentro de la psicología positiva se describen diferentes propuestas para promover la convivencia escolar y el bienestar en el contexto educativo. Uno de los pioneros de la educación positiva Seligman et al. (2009), afirman que existen tres aspectos fundamentales que deben ser promovidos para impulsar la convivencia escolar y el bienestar. La primera de todas se trata de experimentar una vida placentera que está correlacionado con la experimentación de la emociones positivas (amor, alegría, serenidad, gratitud, amabilidad, gozo...) que enlazan como consecuencia diferentes recursos emocionales y cognitivos positivos para convivir en paz y solucionar los conflictos (Fredrickson, 2013).

En segundo lugar, la vida comprometida, que se relacionan directamente con la teoría de las fortalezas personales que promueven el desarrollo personal. Fortalecer e impulsar las fortalezas del carácter ha demostrado tener consecuencias positivas en la vida de los estudiantes y de la convivencia escolar ya que impulsan diferentes competencias como las interpersonales e intrapersonales, las competencias cognitivas y un aumento del nivel académico, del bienestar del estudiante y de la motivación (Lavy, 2020).

Por último, nos encontramos con la vida significativa, que consiste en encontrar el sentido de la vida y la trascendencia del estudiante empleando sus fortalezas y virtudes más características. Cada individuo tendrá diferentes virtudes y fortalezas ya que todos somos únicos (García-Álvarez y Cobo-Rendón, 2022).

Conforme a Noble y Mcgrath (2015), si queremos conseguir un buen clima escolar, las relaciones entre los alumnos-alumnos y las relaciones entre profesor-alumno deben ser sanas y positivas. Para ello, debemos aplicar programas y estrategias en todos los niveles del contexto educativo para crear un ambiente seguro y de apoyo. También es importante, crear una buena relación entre la comunidad educativa y la familia impulsando diferentes actividades y juegos cooperativos para que impulsen sus fortalezas y aprendan habilidades sociales y valores prosociales que generarán una buena convivencia escolar.

En esa misma línea, Van Zyl y Sander (2014), han demostrado que para una buena convivencia escolar la práctica de la generosidad, la bondad y la amabilidad con los

compañeros son esenciales y por ello, se debe impulsar actividades que permitan a los alumnos ser amigables y apoyar a los demás. Es importante también, que los estudiantes participen en actividades impulsadas por ellos mismos como servicios comunitarios, ser partícipes de las decisiones de la escuela y asumiendo roles de apoyo y liderazgo (García-Álvarez y Cobo-Rendón, 2022).

Slemp et al. (2017), enfatizan la necesidad de tener enfoques escolares integrales dentro de los programas de educación positiva. Las comunidades educativas son de naturaleza sistémica, por lo que los programas de educación positiva no solo deben ir enfocados a los estudiantes, sino también a los profesores, el personal, las familias y a su comunidad en su totalidad.

Grenville-Cleave (2013), afirma que la práctica en la educación positiva en los diferentes entornos educativos varía según diversas circunstancias y situaciones específicas de los centros y sus necesidades. Por consiguiente, distingue entre dos programas: los programas listos para usar, que consisten en la implantación de un currículo ya hecho dentro del centro y los programas hechos a medida, que se centran en crear un programa propio enfocado en las necesidades y objetivos concretos del centro donde se aplicará. Y por último, una estrategia que combina ambos.

Centrándonos en la integración de los contenidos dentro del currículo escolar, Green (2014) identifica dos enfoques principales. El primero, lo denomina currículo explícito o enseñado, que se encauza en introducir cursos característicos e independientes de la psicología positiva dentro de sesiones específicas dentro del tiempo de clases programadas. Por otro lado, el currículo implícito que se centra en experimentar y vivir la psicología positiva integrándose en todas las materias escolares, en la cultura escolar, el lenguaje utilizado, las interacciones sociales y las normas del centro educativo. Según White y Kern (2018), una perspectiva más implícita establece una relación positiva entre los temas de la educación positiva y los contenidos del currículo escolar. De igual manera, un enfoque más explícito permite más tiempo para tratar temas específicos, pero la consecuencia de esto implica considerar a la educación positiva como un tema marginado, sin relación con el resto de contenidos del currículo escolar. Conforme a estos autores, lo más óptimo son los que tienen una combinación de ambos.

Conforme a los datos de la UNESCO (2017), las contribuciones de la educación positiva mejoran diferentes factores personales que contribuyen a la mejora de la convivencia escolar. Existe una clara correlación entre la educación positiva y la mejora de la convivencia escolar.

En las últimas décadas, se ha visto un crecimiento de la educación positiva en Australia, Asia, el Reino Unido y Europa desde su inicio en 2009. Diferentes escuelas tanto públicas como privadas se han sumado a este creciente movimiento (White, 2016). Para no irnos tan lejos, en España aproximadamente 100 centros, se han lanzado a un proyecto denominado Programa de Aulas Felices, orientado a niños de 3 a 18 años que parte del modelo de bienestar PERMA (Seligman, 2002;2012). El proyecto fue creado por el equipo SAIT, integrado por cuatro docentes que trabajan en distintas etapas educativas, concretamente, Ricardo Arguís, Ana Bolsas, Silvia Hernández y Mar Salvador y su objetivo es implantar la educación positiva en los centros escolares de España (Bisquerra y Hernández, 2017). Tienen dos ejes principales que son fundamentales en la psicología positiva; la atención plena y la educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004). Todo esto, con el objetivo de hacer a sus alumnos más autónomos, capaces de desenvolverse en el mundo que los rodea y en definitiva, lo más importante, ser felices (Arguis et al. 2016). Han basado el programa en la contribución de más de 300 actividades prácticas para los estudiantes e investigaciones que evalúan el programa ofrecen resultados prometedores (Lombas et al. 2019).

Seligman y Adler (2019), enfatizaron la importancia de la evaluación como uno de los pilares de la educación positiva. Identificaron tres áreas básicas para la medición del bienestar tanto antes como después de una intervención educativa; la felicidad, la infelicidad y las medidas de éxito académico. El bienestar, no es un concepto sencillo y por ello, es fundamental incluir herramientas de medición relacionadas con variables como la satisfacción de vida, afecto positivo y negativo, autoestima, motivación, inteligencia emocional, clima escolar y relaciones sociales entre otros. Además, no solo medidas unidimensionales de bienestar, sino combinarlas con otras medidas multidimensionales que nos aportan información más detallada.

Cuando hablamos de medición y evaluación en la educación positiva se puede distinguir entre dos enfoques principales. El primero es la investigación científica, dirigida a validar la eficacia de ciertas intervenciones y programas aplicados en el contexto educativo a través de métodos experimentales, correlacionales, cuasiexperimentales y cualitativos para proporcionar información sobre el alcance y las limitaciones de una intervención o programa educativo. Por otra parte, los procesos de evaluación tradicionales que tienen lugar en entornos escolares que

se centran en conocer los niveles de los estudiantes en determinadas áreas o documentar la evolución de los estudiantes a lo largo del tiempo (Kern y Wehmeyer, 2021).

3.2 Marco normativo

Dentro del marco normativo nacional, justificaremos este programa de intervención específica en la LOMLOE: Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación ya que es la ley vigente en el curso de primero de la ESO y que será la ley educativa de preferencia en todos los cursos al año 2023.

Nuestra intervención educativa, se centra en mejorar la convivencia escolar y se ve respaldado por el artículo 1 que recalca la importancia de dar una educación de calidad sin que exista ningún tipo de discriminación por la razón de nacimiento, sexo, orientación religiosa, discapacidad, edad, enfermedad, orientación sexual o cualquier otra condición en referencia a la persona o a sus condiciones sociales. Para conseguirlo, se necesita promover una educación para la convivencia, impulsando el respeto entre los alumnos, la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos. También, inculcar la no violencia dentro de todo el contexto educativo haciendo especial énfasis en el acoso escolar y el ciberacoso ayudando a reconocer a los alumnos todo tipo de maltrato, abuso sexual, violencia o discriminación.

En el artículo 2 y en el artículo 4, nos resaltan la importancia de una educación basada en los derechos y las libertades fundamentales, en la igualdad de derechos y oportunidades. Por eso, se defiende una educación en el ejercicio de la tolerancia y la libertad basado en los principios democráticos de convivencia y prevención de conflictos. La enseñanza básica, no solo debe centrarse en la formación educativa, sino también, en la formación personal y las habilidades de socialización dando competencias para la resolución de conflictos y situaciones en los distintos ámbitos de la vida.

En el artículo 19, que se centra en los principios pedagógicos, nos enfatiza que con el fin de fomentar la integración de las competencias se utilizará un tiempo del horario lectivo a la realización de diferentes proyectos o programas significativos para el alumnado y a la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la reflexión y la responsabilidad.

En el artículo 24 y en el artículo 33, nos inciden en que uno de los objetivos en la ESO es fomentar de manera transversal la educación para la salud, la igualdad de género, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales. Además, consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que permita a los alumnos actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma para ser capaces de resolver conflictos personales, familiares y sociales.

En la disposición final primera de la LOMLOE, formaliza que los deberes de los alumnos es participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar y en la consecución de un adecuado clima de estudio en el centro mostrando respeto a sus iguales, a la autoridad y los profesores. Por ello se debe respetar las normas de convivencia y disciplina del centro educativo. Por otra parte, en la disposición adicional cuadragésima primera, subraya la importancia de que en el currículo atienda al aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social y de los valores que sustentan la democracia y los derechos humanos.

Dentro del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la educación secundaria nos respalda este programa de intervención específica. En el artículo 7, que se centra en los objetivos de dotar a los alumnos de la ESO a asumir responsablemente sus deberes y conocer con exactitud y ejercer sus derechos al respeto de las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas ejerciendo el diálogo afinando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad pluricultural. Además, fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y relación con los demás rechazando la violencia y los prejuicios de cualquier tipo.

Dentro de la normativa autonómica, nos apoyaremos en el Decreto 60/2020, de 29 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se modifica el Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el Marco Regulator de la Convivencia en los Centro Docentes de la Comunidad de Madrid.

En el artículo 2, que nos habla de principios generales, nos menciona la importancia de dotar a los alumnos de habilidades para gestionar los conflictos por ellos mismos. Entre ellos, el reconocimiento del importante papel del alumnado en la construcción de una convivencia escolar positiva, el compromiso con la prevención y eliminación del acoso escolar tanto fuera como dentro de las aulas y la resolución pacífica de los conflictos entre iguales.

Por otra parte, en el artículo 9, que se centra en los deberes del profesorado dentro del ámbito escolar, incide en el papel del profesorado en la colaboración de la prevención, detección y resolución de las conductas contrarias a la convivencia escolar y promover la disciplina y el orden tomando las medidas necesarias para que se cumplan las normas de convivencia del centro.

En el artículo 12, nos habla de la importancia de la cooperación conjunta de los profesores, orientadores y la dirección en el plan de convivencia. Este plan de convivencia se centra en las acciones de toda la comunidad educativa para construir un clima escolar adecuado dentro de los principios democráticos que garanticen una educación para todos y favorezca la prevención, el tratamiento educativo de los conflictos y una intervención afectiva en la regulación de la convivencia escolar.

Dentro de los papeles de los diferentes componentes de la comunidad educativa en el artículo 22, se centra en la importancia de la dirección en promover programas y acciones que impulsen la convivencia escolar y prevención de acciones contrarias a la convivencia. En el artículo 23, comenta el papel que sustenta el orientador en la fomentación de la cultura de la paz asesorando a los profesores y colaborando con la dirección en la creación del plan de acción tutorial al plan de convivencia de centro.

En la Ley 27/2005, de 30 de noviembre, de fomento de la educación y la cultura de la paz, en el artículo 2, acentúa que le corresponde al gobierno la consecución de la cultura de la paz impulsando e incorporando los valores de no violencia, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia en los contenidos de libros de texto, materiales didácticos y educativos y en los programas audiovisuales destinados a los alumnos.

En este programa de intervención específica no solo buscamos la no violencia sino la base de una buena cultura de la paz basada en la no discriminación. Por ello, es necesario mencionar la Ley 2/2016, de 29 de marzo, de identidad y expresión de género e igualdad social y no discriminación de la comunidad de Madrid y la Ley 3/2016, de 22 de julio, de protección integral contra la LGTBIfobia y la discriminación por razón de orientación e identidad sexual en la comunidad de Madrid.

En estas leyes se centran en que los centros educativos promoverán acciones y programas que permitan detectar, prevenir y proteger acciones de discriminación o acoso y evitar la impartición de contenidos discriminatorios hacia las personas por motivos de identidad

y/o expresión de género o por razones de orientación e identidad sexual. Estos compromisos quedarán expresados de manera explícita en sus planes de estudio y planes de convivencia eliminando y previniendo discriminación o violencia física o psicológica basados en argumentos de odio.

4 Contextualización del centro educativo

4.1 Contexto

El entorno del colegio Santa María de la Blanca está situado en la urbanización Montecarmelo en la ciudad de Madrid. Este Colegio de recién creación, está ocupado principalmente por familias de clase media y media alta. Tiene acceso a la carretera de Colmenar Viejo y la M40 lo que lo deja en una buena ubicación. El volumen actual de la población escolar de toda esta zona y el crecimiento previsto para los próximos años demandan un desarrollo de ofertas educativas y ampliaciones. El objetivo de este Colegio diocesano concertado es cubrir la demanda social en una de las áreas de la Comunidad de Madrid donde la oferta educativa está menos desarrollada.

Santa María de la Blanca es un centro concertado, de integración preferentemente motórico, bilingüe, católico y con una metodología innovadora que pretende abordar la diversidad del alumno a través de una enseñanza personalizada.

El colegio Santa María la Blanca, comprende las etapas educativas de primer y segundo ciclo de Infantil (0-6 años), Educación Primaria (6-12 años), Educación Secundaria (12-16 años), Bachillerato (16-18 años) y Formación Profesional (Grado Medio). Dentro de la ESO, que es donde se centra este trabajo, cuenta con cinco clases por curso. La educación secundaria está compuesta por 41 profesores especialistas, 1 profesor de religión, 5 tutores (que tienen la función de pedagogos), 1 orientador educativo y 1 subdirectora.

Además, dispone de recursos personales y materiales para todas las etapas educativas, así como para la escolarización de alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEE). Se trata de un colegio que tiene alumnos con trastornos graves de desarrollo además de un gran número de alumnos con capacidades diferentes, con dificultades del aprendizaje, con trastornos emocionales diversos asociados a situaciones familiares complejas, exigencia académica desajustada a su perfil estudiante por lo cual, realiza medidas ordinarias desde el aula, programas específicos, metodologías y la adecuación de entornos entre otros.

4.2 Identidad

El Colegio Santa María la Blanca es un centro educativo católico. Es un colegio diocesano, privado concertado, promovido por la Diócesis de Madrid y Abantos S.L.

El proyecto educativo responde a la inquietud e interés de un grupo de educadores y empresarios afines con más de veinticinco años de experiencia en los distintos niveles educativos en el sentido de aportar una visión católica a las necesidades que plantea la sociedad actual.

Los principales fundamentos de este proyecto, es llevar al alumno a la plenitud de su desarrollo individual, social y trascendente para que alcance la madurez como persona. Por otro lado, trabajar en una pedagogía de valores trascendentes y humanos donde destacan la libertad, la confianza, el esfuerzo, la exigencia personal y la fe católica. Y por último, desarrollar en el alumno un alto nivel de competencias en sus logros educativos. Para llegar a ese objetivo se fomenta la lectura, el desarrollo de las áreas matemáticas y científicas, lograr un alto nivel en el dominio de los idiomas, de las nuevas tecnologías y un adecuado conocimiento de las enseñanzas humanísticas que hagan al alumno consciente de su identidad.

Para sustentar esto, es importante ayudar en el proceso educativo tanto a los alumnos como a las familias a través de programas de tutorías personalizadas con el alumno y el padre, actividades de orientación y formación a los padres, actividades de ocio y tiempo libre para las familias.

4.3 Principios educativos

Todo acto educativo debe comprender el perfil de aprendizaje de cada alumno. Cada persona se define por la forma en la que aprende: motivaciones, intereses, estilos, inteligencia etc. al conocer a cada alumno y sobre todo ayudarlo a conocerse, tiene más capacidad de ofrecer diferentes alternativas que amplían la posibilidad de tomar decisiones por parte del alumno y lograr que construya su sentido personal del aprendizaje.

Todo acto educativo debe facilitar la construcción de relaciones significativas. En el aprendizaje escolar, es clave la diferencia entre lo que un alumno puede hacer y aprender por sí mismo y lo que es capaz de hacer y aprender en la relación con los otros, ya sea el profesor, sus compañeros u otros miembros de la comunidad educativa. Estas relaciones de apoyo son el motor del aprendizaje. Un vínculo personal y de calidad entre el docente y el alumno y entre los alumnos, además de la construcción de puentes y redes con los agentes educativos, facilitan que el alumno sienta lo que aprende y pueda encontrar un sentido personal al proceso. En el sistema de Educación bilingüe Intercultural (EBI) construyen relaciones significativas a través de encuentros 1 a 1, equipos de trabajo colaborativos o cooperativos en el entorno.

El primer principio del método EBI es la planificación centrada en el alumno. Desarrollar un perfil de aprendizaje de cada alumno para facilitar un conocimiento y autoconocimiento real y profundo de las diversas características del alumno. El perfil de aprendizaje se realiza a través de un diagnóstico elaborado de forma colaborativa entre el departamento de orientación, tutores, profesores especialistas, familias y el propio alumno y otras características personales.

El colegio enriquece y ofrece variedad de oportunidades de aprendizaje en los diferentes contextos y basados en diferentes formas de aprender que den respuesta a los perfiles de aprendizaje de cada alumno y sus motivaciones. Además, favorece siempre la inclusión dentro de la comunidad educativa. Otro punto esencial, es introducir al alumno de forma gradual la responsabilidad de su propio proceso de aprendizaje permite a los alumnos tomar decisiones, aprender colaborando y cooperando con otros, organizar sus actividades, autoevaluarse, corregir los errores y aprender con ellos contando con tiempos y espacios de seguimiento y reflexión personal.

El segundo principio se basa en la construcción de la identidad docente. La primera base de esto es cambiar el rol del profesor como protagonista para convertirse en un dinamizador, guía, acompañante y facilitador del conocimiento. Su principal función es velar por el bienestar del alumno orientando el proceso de integración, desarrollo personal y social del alumno. Además, se diseñan y desarrollan de forma colaborativa planes de departamento, materia y aula basándose en comprender, dar respuesta y desarrollar al máximo el perfil de aprendizaje de cada uno de sus alumnos. Por otro lado, establecer relaciones significativas con sus alumnos e impulsar las relaciones significativas entre los alumnos. Este principio resalta la importancia de fomentar el trabajo colaborativo y cooperativo entre el profesorado en el departamento y equipos especialistas mediante ciclos de reflexión-acción para la mejora constante del sistema.

El tercer principio educativo, es desarrollar una comunidad educativa de aprendizaje, es decir, generar una comunicación abierta y fluida entre toda la comunidad escolar, con la familia o con otros referentes externos como elementos de apoyo al proceso de aprendizaje de los alumnos. Por otra parte, configurar los espacios del servicio de aprendizaje teniendo como referente que en cualquier lugar y momento se puede aprender. Un sistema de enseñanza personalizado requiere necesariamente de la conceptualización de unos espacios que van más allá del aula tradicional: espacios abiertos, agradables, flexibles, que invitan al trabajo personal y cooperativo. También es importante aulas temáticas o de experimentación. Otra de las bases,

es diseñar y acoger iniciativas educativas que fortalezca la vinculación de los alumnos con el entorno y el aprendizaje.

El cuarto principio educativo, es la transformación del currículum enfocado en el desarrollo de competencias y en el aprender a aprender, cuyo objetivo principal es que el alumno movilice lo que sabe para actuar sobre la realidad y aprenda a pensar a través de unos contenidos. Fomentar el aprendizaje autónomo, la toma de decisiones y la capacidad de aprender a aprender a través de diferentes recursos y herramientas que se adaptan a cada etapa evolutiva. Es importante, proponer la estimulación en edades tempranas como línea metodológica en el currículum y trabajar con dinámicas de enseñanza y aprendizaje donde las preguntas y el trabajo sobre el error tienen un papel protagonista en el proceso de construcción de conocimiento. Por último, es crucial diseñar herramientas de aprendizaje que introducen actividades relacionadas con niveles diferentes de pensamiento o profundización de los contenidos: desde niveles más iniciales o superficiales como describir, definir o encontrar a niveles más profundos como diseñar, inventar y proyectar.

Para garantizar que se cumplen estos principios expuestos anteriormente el centro cuenta con tres herramientas. La primera es el rincón de aprendizaje, es una dinámica de aula para las etapas de infantil en la que el profesor estructura el trabajo de un contenido o de diferentes contenidos de un área en tres espacios autónomos de aprendizaje: juega, práctica y expresa. El segundo es el centro de aprendizaje que es una zona definida del aula que se organiza sobre contenido a través de un reto o tarea compleja, en donde los estudiantes exploran, entrenan o imaginan acerca de un conocimiento. Y por último, las guías de aprendizaje son documentos elaborados por profesores de materia para organizar el proceso de aprendizaje de los alumnos dando respuesta a la diversidad de perfiles de aprendizajes de los alumnos.

4.4 Valores

- a) El ambiente general del centro debe estar animado por el espíritu de caridad y de libertad.
- b) Un gran empeño en integrar a los padres de los alumnos en el proceso educativo escolar.
- c) La calidad de la educación para el alumnado, con independencia de sus condiciones o circunstancias.

- d) La equidad, que garantice una igualdad de oportunidades de calidad sin discriminación, para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación y promueva la compensación de las desigualdades personales, culturales y sociales con especial atención a las que deriven de la discapacidad o altas capacidades.
- e) La trasmisión de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad social, la cohesión y mejorar las sociedades, la participación cívica, la igualdad de derechos de las personas con independencia de su sexo, la solidaridad, la tolerancia, la justicia y que ayuden a eliminar cualquier tipo de discriminación.
- f) La consideración de la responsabilidad y del esfuerzo individual como elementos esenciales del proceso educativo.
- g) Participar activamente en la vida del aula y del centro, de forma responsable y creativa, aportando ideas y asumiendo compromisos.
- h) Ser capaces de utilizar técnicas de aprendizaje autónomos.
- i) Conocer, respetar y valorar el patrimonio cultural, artístico e histórico de la sociedad en la que vivimos.
- j) Despertar actitudes de defensa del medio ambiente, intentando valorar sus capacidades para colaborar en su conservación y mejora.
- k) Saber asumir los éxitos y los fracasos.
- l) El fomento y la promoción de la investigación, la experimentación y la innovación educativa.
- m) La evaluación tanto de la programación y organización como de los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- n) La concepción de la educación como un aprendizaje permanente que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

5 Programa

5.1 Objetivos

1. Dar respuesta a los problemas de convivencia que han surgido en el centro, dotando de habilidades a los alumnos para facilitar su prevención y resolución.
2. Incitar la fortaleza de amabilidad.
 - Tener la habilidad de aportar alegría, bienestar y satisfacción a otras personas.
3. Trabajar la fortaleza de apertura mental
 - Ser capaz de analizar una situación problemática y buscar una solución.
 - Comprender otras perspectivas para solucionar problemas.
4. Impulsar la fortaleza de empatía e inteligencia social
 - Ponerse en el lugar de la otra persona y expresar como se siente esta.
 - Tener acciones proactivas ante el acoso.
5. Mejorar la fortaleza de autocontrol de los alumnos.
 - Analizar y aprender a regular las conductas sin caer en defectos ni excesos.
6. Estimular la fortaleza de la capacidad de perdonar.
 - Aprender a perdonar a través del proceso sistematizado de REACE.
7. Perfeccionar la fortaleza de esperanza.
 - Desenmascarar creencias negativas.
 - Buscar modos más optimistas de afrontar la realidad.
8. Impulsar la fortaleza perspectiva.
 - Prevenir la aparición de conflictos y mejorar la convivencia en el centro.
 - Construir el proyecto de alumnos ayudantes.
 - Implicar a los alumnos en la convivencia escolar.

5.2 Detección del problema

En los últimos años, el colegio Santa María la Blanca ha presenciado un preocupante aumento de conflictos que ha empeorado la convivencia escolar. Las faltas de convivencia leves, moderadas y graves han aumentado en comparación con los anteriores años y es una dinámica que parece mantenerse. Esta situación, afecta tanto a los alumnos como a los profesores lo que impacta de forma directa a todo el contexto escolar. El actual programa está destinado a alumnos de primero de la ESO, para mejorar e impulsar la convivencia escolar y la cultura de la paz. Si después de la evaluación del programa observamos que tiene beneficios se empezará aplicar a los demás cursos. Esta mala convivencia escolar se manifiesta de diferentes formas dentro del curso de primero de la ESO:

1. Los alumnos no prestan atención en clase, hablan mientras el profesor está dando la lección o se burlan de él/ella.
2. Los alumnos se exceden en el uso de dispositivos móviles durante las clases, distrayendo así a sus compañeros y a sí mismos.
3. Los alumnos se muestran desafiantes hacia los profesores y cuestionan constantemente sus decisiones y métodos de enseñanza.
4. Los estudiantes se agraden entre ellos, principalmente de forma verbal pero ya se han dado algún caso aislado de violencia física, y pueden incluso llegar a formar pequeños grupos que se enfrentan entre sí.
5. La falta de respeto y de consideración hacia los demás se extiende también a la convivencia escolar en el patio, incluso entre diferentes cursos, donde los alumnos pueden ser excluyentes o agresivos.
6. Los alumnos casi siempre usan calificativos negativos cuando se comunican entre sus iguales y con los profesores y no son educados ni considerados con los demás.
7. Frecuentemente los conflictos surgen debido a que los estudiantes carecen de estrategias para resolverlos. Por lo tanto, es importante fomentar las competencias emocionales para mejorar las habilidades sociales y abordar estos problemas.

Esta mala convivencia puede tener graves consecuencias para el ambiente del instituto y para el bienestar de sus miembros. Los profesores pueden sentirse frustrados y desmotivados, y puede haber una disminución de la calidad de la educación que se ofrece. Los

alumnos pueden sentirse inseguros o temerosos, y esto puede afectar a su rendimiento escolar y su salud mental. Además, esta mala convivencia puede crear un ambiente poco propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal de los estudiantes. Asimismo, la mala convivencia escolar tiene efectos negativos en el instituto:

1. Disminución del rendimiento académico de los alumnos. Si los estudiantes están constantemente distraídos o alterados por la falta de respeto y de consideración hacia los demás, es probable que su rendimiento académico se vea afectado.
2. Problemas de disciplina. Si los alumnos no cumplen con las normas y se muestran desafiantes hacia los profesores y hacia sus compañeros, es posible que produzcan conflictos y problemas de disciplina en el instituto.
3. Ausencias escolares. Si los alumnos no se sienten cómodos o seguros en el instituto, es posible que falten a clase con mayor frecuencia, lo que puede afectar su progreso académico y su formación.
4. Pérdida de profesionalidad. Si los profesores no se sienten valorados y respetados por parte de los alumnos y se encuentran constantemente sometidos a situaciones de estrés y de tensión, es posible que decidan dejar el instituto en busca de un ambiente más agradable y positivo.

En definitiva, la mala convivencia escolar puede tener graves consecuencias para todos los miembros del instituto y es importante abordarla de manera adecuada para intentar mejorar la situación. Esto resalta la importancia de introducir un programa de una duración de un trimestre donde se trabajen las diferentes fortalezas para fomentar una buena convivencia escolar, fomentar el respeto, la consideración hacia los demás, establecer normas claras de convivencia y hacer frente a los comportamientos disruptivos de manera eficaz. Además, no solo centrarse en disminuir el problema, si no trabajar desde cursos inferiores la prevención de la violencia escolar y fomentar la cooperación. Es un problema complejo que requiere un abordaje multifacético y adaptado a las necesidades de cada instituto. Es importante contar con el apoyo de todos los miembros de la comunidad educativa y establecer medidas claras y efectivas para mejorar la convivencia y el ambiente del instituto. Uno de los objetivos de este programa es fomentar la convivencia escolar y prevenir problemas en lugar de simplemente detectarlos y tratarlos cuando surgen.

5.3 Profesional implicado

5.3.1 Departamento de orientación

El departamento de orientación es el pilar fundamental para la implementación y el éxito del programa de intervención específica ya que es el punto de cohesión entre equipo directivo, el profesorado, el alumnado y las familias. Además, son los encargados de propulsar una buena convivencia y de saber cuáles son los problemas, observarlos, entenderlos y buscar una solución a través de la evidencia científica, que en este caso es la educación positiva basada en las fortalezas y las virtudes.

No solo es esencial para detectar y atajar el problema, si no que su prioridad consiste en la prevención para mejorar la convivencia escolar en las próximas generaciones aprendiendo de los resultados y los errores. Serán los responsables de crear con evidencia científica el programa para mejorar la convivencia escolar y los encargados de aplicar las diferentes actividades en las horas de tutoría en los alumnos de primero de la ESO. También, deberán monitorear y evaluar el progreso de los estudiantes en el desarrollo de habilidades sociales, de las fortalezas trabajadas y la eficiencia del programa.

5.3.2 Tutores

El tutor es otro de los pilares fundamentales para que funcione la implementación del programa. Es la persona que más tiempo pasa con la clase y mejor entiende la dinámica de la clase y cuáles son sus puntos fuertes y débiles. Es crucial su colaboración con el departamento de orientación para diseñar y planificar las actividades y estrategias del programa de intervención.

Su participación en las diferentes 6 sesiones que se harán durante el segundo trimestre es importante para que sea consciente de que fortalezas se trabaja, aporte su punto de vista y pueda observar tanto en clase como en las horas de tutoría si existe una mejora o no de la convivencia escolar en la clase. Además, son las personas que se encargan de participar en el proceso de toma de decisiones y en la resolución de conflictos de la clase, proporciona información y asesoramiento.

5.3.3 Equipo directivo

El equipo directivo desempeña un papel importante en la implementación y el éxito del programa de intervención específico destinado a mejorar la convivencia escolar. Para cualquier

proyecto que se realice dentro de un centro se necesita de su aprobación. Una de las funciones más importantes del equipo directivo es conseguir que todos los componentes de la comunidad educativa tengan los objetivos claros, que se enfoquen hacia la misma dirección y se implante desde todos los niveles.

Promueven la participación de todos los miembros de la comunidad escolar en el programa de intervención y ayudan a fomentar la cultura de la convivencia y la paz. También, pueden coordinar y trabajar con otras personas o grupos de la comunidad escolar en el programa de intervención y apoyar no solo a los profesores sino también a las familias.

5.4 Metodología

Se trata de un programa hecho a medida como denomina Grenville-Cleave (2013), es decir, un programa creado desde cero enfocado a las necesidades y objetivos concretos del centro de Santa María la Blanca. Centrándonos en los contenidos, se trata de un currículo explícito o enseñado, que se caracteriza en introducir un programa específico con un objetivo claro e independiente de la psicología positiva dentro de las clases de tutoría, es decir, dentro del tiempo de las clases programadas (Green, 2014). Sabemos que lo más efectivo es también tener una implantación de las bases de la psicología positiva desde un punto de vista más implícito, pero al ser una intervención específica hemos optado por un programa más explícito. Debemos ir con cuidado de por tener un programa de intervención explícito no debemos considerar la educación positiva como un tema marginado alejado y sin relación con el resto de contenidos curriculares. Por otra parte, gracias al enfoque más explícito podemos tratar con más profundidad temas específicos, que en este programa son las fortalezas.

Todas las actividades se han realizado desde un principio con el fin que no necesite mucho material para que puedan ser replicadas en todo el mundo sin ser excesivamente complicado. Debemos impulsar este tipo de actividades para que diferentes colegios con situaciones económicas más complicadas o de otros países puedan utilizar este programa.

Nos hemos basado en un proceso de enseñanza-aprendizaje que se basa en las necesidades y demandas de los estudiantes, y que se construye a partir de sus conocimientos y experiencias previas, intereses y motivaciones para que sea más cercano e interesante para ellos.

La metodología utilizada en este programa impulsa y promueve la autonomía de los estudiantes en la toma de decisiones y su participación activa en el proceso de aprendizaje.

Los estudiantes en este programa son considerados la figura central y destinatario clave. La metodología se basa en la idea de que los estudiantes son los constructores de su propio aprendizaje.

El trabajo cooperativo es otra de las bases esenciales del programa, ya que promueve el aprendizaje mutuo y en conjunto entre los miembros del equipo. La metodología utilizada reconoce la importancia de todas las personas involucradas en el programa y la necesidad de cooperación entre ellas para alcanzar los objetivos y enriquecer el proceso. Esta metodología reconoce a cada persona como una pieza fundamental del programa.

La metodología utilizada incluye la metacognición como un paso necesario para que cada estudiante pueda personalizar su aprendizaje y hacer que tenga sentido para él o ella. Esto permite que cada estudiante se apropie del aprendizaje y lo transforme en algo significativo para su vida en particular. La reflexión promovida por esta metodología también permite a los estudiantes tener conciencia de sí mismos y de los demás, descubriendo sus propias cualidades y cómo pueden ponerlas al servicio de sus compañeros. Esto inicia un proceso de conocimiento y descubrimiento que puede mejorar distintos aspectos de la vida de cada estudiante.

La educación de los estudiantes implica combinar teoría y práctica, ya que esto es esencial para su proceso de aprendizaje. Esto incluye enseñarles conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales y reconocer que la experiencia también es una forma valiosa de aprendizaje. Para lograr eso, se utilizarán dinámicas de grupo, escenificaciones o juegos de rol para impulsar esto.

El aprendizaje y el servicio pueden utilizarse como un método para vincular el aprendizaje con el compromiso social. Esto implica una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y servicio a la comunidad a través de un programa coordinado en el que los participantes aprenden a través de la solución de necesidades reales del entorno con el fin de mejorarlo.

5.5 Cronograma

El actual programa se empezará el viernes de la primera semana de enero de 2023 después de la vuelta al cole de las vacaciones de navidad que será día 13 de enero. Posteriormente, se realizará cada 15 días, los viernes en la hora de tutoría. Se efectuará cada

dos semanas porque es importante seguir en tutoría con la programación del curso. Se finalizaría el 7 de abril.

Tabla 1.

Cronograma del plan de intervención específica

SESIÓN	ACTIVIDAD/OBJETIVO	FECHA
1	Nombre: Y no pasa nada Objetivo: Trabajar la fortaleza de apertura mental.	13/01/2022
2	Nombre: Regalando alegría Objetivo: Trabajar la fortaleza de amabilidad.	27/01/2022
3	Nombre: La empatía Objetivo: Trabajar la fortaleza de empatía e inteligencia social.	10/02/2022
4	Nombre: La virtud: el justo medio entre dos extremos. Objetivo: Trabajar la fortaleza de autocontrol.	24/02/2022
5	Nombre: REACE Objetivo: Trabajar la fortaleza de capacidad de perdonar y la empatía.	10/03/2022
6	Nombre: ACCRR Objetivo: Trabajar la fortaleza de la esperanza (optimismo) y apertura mental.	24/03/2022

7	Nombre: Alumnos ayudantes Objetivo: Trabajar la fortaleza de perspectiva.	07/04/2022
---	--	------------

Fuente: Creación propia.

5.6 Actividades

5.6.1 Y no pasa nada (Sesión 1)

Nivel: Esta actividad está orientada a los alumnos de secundaria pero también se podría aplicar en infantil y primaria.

Objetivo principal: Trabajar la fortaleza de apertura mental.

Desarrollo: Esta actividad, está orientada a que de forma conjunta el orientador, el tutor y los alumnos encuentren diversas soluciones a problemas cotidianos que nos encontramos dentro del contexto escolar. Es importante partir de experiencias reales o en caso que no surjan por falta de cooperación de los alumnos tener imágenes o problemas ya pensados (como actuar cuando dos amigos de tu grupo se enfadan, como actuar cuando ha desaparecido algo nuestro durante el recreo etc.). Para empezar, se pedirá que en grupos de 3 o 4 pongan en un folio diferentes situaciones problemáticas que los alumnos han vivido y experimentado en el contexto educativo, ya sea en el aula, patio o en relación con los profesores. En 10 minutos, deberíamos finalizar la puesta en común de ideas y conflictos. Posteriormente, cada grupo en orden irá diciendo un conflicto o problema que se escribirá en la pizarra y se planteará ¿Qué haríamos en estas situaciones?, ¿Dónde podemos acudir para que nos ayuden a solucionarlo? y ¿Qué aspectos positivos podemos encontrar de este conflicto? Toda la clase de forma cooperativa, examinará el problema, se analizará, se comentara cuantos han vivido esta situación y comenzaremos de forma ordenada a que los alumnos expresen como gestionar ese conflicto. Primero, dejaremos que hablen los alumnos y el orientador, será el encargado de hacer una síntesis de las ideas planteadas y en caso de ser necesario, añadir información relevante e imprescindible.

Para finalizar, se hará un rap donde uno de cada grupo dirá un problema que ha sido compartido y acto seguido todos gritaran al unísono “Y NO PASA NADA”. De esta forma

desdramatizamos los problemas, ya que es normal que surjan conflictos y como hemos observado todos los problemas tienen solución si sabemos cómo gestionarlos, donde pedir ayuda y viendo lo positivo de estos conflictos.

Recursos: Pizarra, 1 folio por grupo, bolígrafos y altavoz.

Tiempo: 55 minutos

Bibliografía: Actividad sacada del programa "Aulas felices". Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M. (2011). *Programa Aulas Felices: la Psicología Positiva entra en las aulas. Araón educa: revista del Museo Pedagógico de Aragón.*

5.6.2 Regalando alegría (sesión 2)

Nivel: Secundaria

Objetivo principal: Trabajar la fortaleza de amabilidad.

Desarrollo: Primero, empezaremos con una reflexión sobre la alegría, el bienestar y la satisfacción que es un componente esencial en la convivencia del aula. Una vez puesto en común, daremos un tiempo para que los alumnos reflexionen de forma individual sobre qué cosas o acciones en relación a los compañeros nos hacen felices o nos dan alegría. Cada alumno, debe contar con un folio en blanco con su nombre donde escribirá una serie de cosas que les gustaría que alguien les dijera y una frase de cómo nos gustaría que nos trataran o interactuaran nuestros compañeros para proporcionarnos felicidad, alegría y bienestar. Posteriormente, el orientador recogerá los diferentes escritos y los repartirá de forma aleatoria a los alumnos (nadie debe saber quién ha recibido su papel). Se les dará la consigna de que durante la próxima semana, es decir, para la próxima sesión deben buscar algún momento para interactuar con la persona que han recibido su folio y decirle o tratarle de acuerdo con lo que refleja en el escrito para poder regalarles alegría y satisfacción.

En la próxima sesión, se revisará si han cumplido el objetivo. En caso de haberlo cumplido, como se han sentido al proporcionar alegría a alguien, si realmente les ha costado y si se han dado cuenta que era el regalo de alegría. En caso de no hacerlo, se tendrá que exponer porque no lo han hecho. Para finalizar la actividad organizaremos el aula para que todos los alumnos se puedan poner en forma de círculo. Aleatoriamente, se le dará un hilo de lana a un alumno. Antes de empezar se hará una pequeña reflexión sobre cuántas veces decimos o nos dicen cosas positivas los compañeros de clase. Posteriormente, se explicará

que el alumno que tiene el hilo de lana debe pasarlo o lanzarlo a la persona que quiera y tienen que decirle 3 cosas positivas de esa persona y así, sucesivamente hasta estar todos unidos por el hilo. Para acabar, dejaremos que los alumnos expresen como se han sentido y reflexionar que en el aula, todos estamos unidos y que es crucial tratarse bien y decir cosas positivas de las personas.

Recursos: Folios, bolígrafos y un hilo de lana.

Tiempo: 55 minutos.

Bibliografía: Actividad inspirada en el programa de “Aulas felices”. Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M. (2011). *Programa Aulas Felices: la Psicología Positiva entra en las aulas. Araón educa: revista del Museo Pedagógico de Aragón.*

5.6.3 La empatía (sesión 3)

Nivel: Secundaria

Objetivo principal: Trabajar la fortaleza de empatía e inteligencia social.

Desarrollo: Primero de todo se planteará la pregunta ¿qué es la empatía? Después de una puesta en común por parte de los alumnos el orientador hará una síntesis de lo expuesto y en caso de ser necesario, aportara información relevante. Acto seguido, a través de diapositivas, mostraremos diferentes imágenes que se deberán observar en silencio 30 segundos y preguntaremos: ¿Qué crees que siente esa persona? ¿Puedes ponerte en su lugar? Debatiremos y dejarnos expresar los diferentes puntos de vista de los alumnos. También intentaremos que asuman las posturas de esas personas y expresen como podríamos ayudarlas de forma empática. Se repite lo mismo con las diferentes imágenes (dependiendo el ritmo y los debates se pueden enseñar más o menos). También, si vemos que la dinámica de la clase es buena, podemos enseñar la fotografía a algún alumno para que actúe delante de la clase en relación a la imagen que ha visto para hacer la actividad un poco más dinámica.

Para finalizar esta sesión se pondrá un pequeño corto titulado “la niña invisible” ubicado en esta dirección en youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=5LXxG45VLw>. Después de observar atentamente el video, iniciamos un debate en el aula en el que describimos los hechos que se presentan en el video y nos centraremos en la protagonista “la chica invisible” y

como actúan sus compañeros. Debemos centrarnos también en los sentimientos de la protagonista. Será importante analizar el hecho de cuando una compañera se acerca a hablar con la “la chica invisible” y como cambia y las consecuencias que tiene este acto. Luego podemos hacer otro debate sobre cómo nos sentiríamos nosotros en la situación de la protagonista como no ser invitado a un cumpleaños, si nadie nos dirige la palabra etc.

Recursos: PowerPoint con las diapositivas, proyector y el video.

Tiempo: 55 minutos.

Bibliografía: Actividad inspirada en el programa “Aulas felices”. Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M. (2011). *Programa Aulas Felices: la Psicología Positiva entra en las aulas. Araón educa: revista del Museo Pedagógico de Aragón.*

Observaciones: Debemos ir con cuidado cuando hablemos del tema del video para no personalizar (alguien de clase podría compartir ese mismo perfil). Por ello, debemos tratar este tema de forma general enfatizando en los comportamientos de ignorar al compañero y apoyar las conducta de silencio y apoyo al líder que crea a esta situación. En el caso de las fotos, si vemos que es necesario podremos describir las imágenes antes de la puesta en común.

5.6.4 La virtud: el justo medio entre dos extremos (sesión 4)

Nivel: Secundaria

Objetivo principal: Trabajar la fortaleza de autocontrol.

Desarrollo: Empezaremos la actividad, presentando al gran filósofo Aristóteles y su teoría sobre la conducta virtuosa, que se encuentra justo en medio entre los dos extremos que son igualmente perjudiciales, ya sea por defecto o por exceso. Después de la explicación expondremos un ejemplo como podría ser la virtud de la paciencia, que su defecto sería la impaciencia y su exceso la despreocupación. A continuación, dividiremos la clase en grupos de 4 o 5 para que reflexionen acerca de una serie de ejemplos que le daremos y que traten de completar una tabla donde solo se presentaran la virtud y tendrán que rellenar los defectos y los excesos. Aquí exponemos algunos ejemplos:

DEFECTO	VIRTUD	EXCESO
<i>Tristeza</i>	Alegría	<i>Euforia</i>
<i>Avaricia</i>	Generosidad	<i>Despilfarro</i>
<i>Desorden</i>	Orden	<i>Compulsividad</i>
<i>Odio</i>	Amor	<i>Olvido de sí mismo</i>
<i>Inconstancia</i>	Perseverancia	<i>Terquedad</i>
<i>Presunción</i>	Modestia	<i>Falta de autoestima, desvaloración</i>
<i>Impaciencia</i>	Paciencia	<i>Despreocupación</i>
...

Puede que muchos grupos tengan ciertas dificultades en encontrar los defectos y excesos de las virtudes. Para ello, será importante que cada uno del grupo disponga de un diccionario o un ordenador donde puedan consultar sinónimo y antónimos.

Después de realizar esta tarea en grupos, pasaremos a compartir y comparar los resultados verificando si todos han encontrado los dos extremos de las virtudes propuestas y si hay coincidencias o diferencias. Además, podemos realizar dos preguntas interesantes ¿es verdadera la teoría de Aristóteles? ¿Es tan clara la existencia de polos opuestos en la vida real? Esta última pregunta es muy interesante porque podremos hablar sobre la visión de verlo todo blanco o negro y en realidad, la vida está llena de grises. Pediremos diferentes ejemplo de la vida cotidiana o que ellos mismo realizan donde se pueda ver que el exceso o el defecto puede ser negativo, como por ejemplo, jugar demasiado a los videojuegos o no realizar nunca deporte.

Recursos: Diccionarios de sinónimo o antónimos o un ordenador por grupo para poder buscar la información online

Tiempo: 55 minutos.

Bibliografía: Actividad inspirada en una de las actividades del programa “Aulas felices”. Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M. (2011). *Programa Aulas Felices: la Psicología Positiva entra en las aulas. Araón educa: revista del Museo Pedagógico de Aragón.*

5.6.5 REACE (sesión 5)

Nivel: Secundaria

Objetivo principal: Trabajar la fortaleza de capacidad de perdonar y la empatía.

Desarrollo: La actividad consiste en enseñar a los alumnos un proceso sistematizado dirigido a perdonar a las personas que nos han ofendido o dañado que fue creado por

Worthington (2003) y que posteriormente, Seligman (2002) enfatiza en su uso ya que es una estrategia respaldada por las investigaciones científicas posteriores. Primero de todo, pediremos a la clase que cada uno de forma individual exprese un caso que hayan vivido donde se hayan sentido ofendido o dañados por alguien y traten de gestionar y perdonar ese conflicto con la secuencia de etapas denominada REACE. A continuación, el orientador realizará una explicación detallada de en qué consiste el REACE:

1. R: Recuerdo del daño. Esta etapa consiste en recordar de la forma más objetiva posible que fueron las palabras o las acciones que nos lastimó. Debemos intentar eliminar la visión de que la persona que nos hizo daño es malvada y tampoco caer en la autocompasión. Es importante calmarse, respirar profundamente mientras visualizamos internamente el suceso.
2. E: Empatía: el objetivo es ponerse en la situación de la otra persona e intentar ponerse en sus zapatos y reflexionar sobre por qué ha actuado de esta forma.
3. A: Altruismo. Debemos pensar y recordar alguna situación en los que fuimos nosotros los que lastimamos a alguien y fuimos perdonados. Consideramos que en ese momento el perdón que nos dieron fue equivalente a recibir un regalo ya que nos hizo sentir mejor. En base a esta reflexión trataremos de regalar nuestro perdón a la persona que nos ha ofendido. Se debe hacer de forma sincera y para beneficio de la otra persona sin pensar en nuestro interés propio.
4. C: Compromiso de perdonar públicamente. Podemos elaborar un “certificado de perdón”, es decir, escribir una carta o también se puede expresar a través de un rap, un poema o una canción sobre como perdonamos a la persona que nos ha lastimado. Enviarla a aquella persona es algo opcional pero se animará a que lo hagan.
5. E: Engancharse al perdón. Reflexionamos sobre el proceso de perdonar enfatizando en que más que olvidar el hecho en sí lo que hacemos es cambiar la forma en la que lo procesamos tratando de encontrar la paz interior por haber sido capaces de perdonar, de entender a la persona que nos ha dañado y haberlo perdonado.

Después de la explicación detallada, haremos una explicación a través de un ejemplo e iremos apuntando en la pizarra las diferentes etapas anteriormente comentadas para que sirva de punto de partida a los alumnos. Después, deberán utilizar el conflicto anteriormente seleccionado y acordarse del conflicto en la primera columna y así sucesivamente hasta completar las primeras 5 fases. Posteriormente, se pedirá una reflexión en común y se dejara

que algún voluntario lea o explique con sus propias palabras como ha completado las columnas y si le ha funcionado para perdonar a esa persona.

Recursos: Pizarra y folios.

Tiempo: 55 minutos.

5.6.6 ACCRR

Nivel: Secundaria

Objetivo principal: Trabajar la fortaleza de la esperanza (optimismo) y apertura mental.

Desarrollo: Este es un modelo creado por uno de los principales autores en relación a la psicología y educación positiva Seligman (2002), que se centra en aumentar la visión positiva mediante el ejercicio de detectar y rebatir los diferentes pensamientos negativos que nos persiguen cada día. Empezaremos la sesión haciendo una explicación detallada en qué consiste el ACCRR acompañándolo con un ejemplo.

1. A: Adversidad. Esta primera etapa, consiste en saber de forma detallada en qué consiste y ser consciente de la situación adversa o el pensamiento negativo que pasa por nuestra mente.
2. C: Creencias. Son el conjunto de creencias, ideas y pensamientos que surgen de forma automática cuando se presentan eventos negativos en nuestra vida. Se trata de reconocer los pensamientos negativos que se proyectan en nuestra mente cuando enfrentamos adversidades. En la mayoría de las ocasiones, estas suelen ser distorsiones o patrones de pensamiento negativos que nos hacen confundir y empeorar la situación ya que observamos y percibimos la realidad de forma errónea y negativa.
3. C: Consecuencias. Son los efectos comunes que nos surgen de forma totalmente automática en presencia de los acontecimientos negativos y nos protegemos siendo conscientes de sus posibles efectos destructivos.
4. R: Rebatimiento. Se centra en reflexionar y rebatir las creencias habituales.
5. R: Revitalización. En esta última etapa, nos damos cuenta de las consecuencias positivas que nos proporcionan cuando se refutan de manera satisfactoria las creencias negativas, lo que nos permite tener una visión más positiva y objetiva sobre la realidad y actuar en consecuencia.

El ejemplo podría ser este:

Adversidad	Creencias	Consecuencias	Rebatimiento	Revitalización
Mi amigo no aparece y no tengo modo de contactar con él.	¡Aquí estoy, esperando, mientras él viene cuando le da la gana!	Me siento impaciente y me enfado por la falta de puntualidad de mi amigo.	Tal vez haya tenido problemas para llegar (un atasco de tráfico, por ejemplo).	Me siento mejor si no me enfado. Puedo centrarme en otras alternativas: llamar a alguien para que me dé su número de móvil, contemplar el paisaje mientras espero,...

Según Seligman (2002), la parte más esencial de las diferentes etapas es el rebatimiento y recomienda diferentes estrategias. La primera, es esforzarse en encontrar evidencias que nos demuestren que nuestras ideas negativas son incorrectas. La segunda, examinar otras posibles causas que nos hayan conducido a la misma situación. Por lo general, nunca existe una sola causa y no debemos centrarnos únicamente en las más negativas. La tercera, es evitar a toda costa el catastrofismo. Y por último, considerar otras opciones en caso de que las creencias negativas sean ciertas.

Después de comentar diferentes ejemplos por parte del orientador y observar que los alumnos ya utilizan y entienden el modelo ACCRR se les animará para que lo realicen de modo personal para analizar y afrontar situaciones reales vividas por ellos. Finalmente, se pedirá a los alumnos que quieran exponer sus situaciones para comentarlo en grupo. También, reflexionaremos sobre si realmente les ha funcionado para tener una visión más positiva.

Recursos: Pizarra y folios.

Tiempo: 55 minutos.

5.6.7 Alumnos ayudantes (sesión 7)

Iniciaremos la última sesión con una pequeña reflexión sobre todo lo que hemos aprendido en las diferentes sesiones. En grupo y de forma ordenada haremos un pequeño repaso de todas las sesiones, en que han consistido y cual creen que era el objetivo de estas. Dejaremos que cada uno de su opinión sobre cada actividad de forma abierta con el grupo, como se han sentido y que es lo que más les ha gustado. Será importante pedir un feedback sobre cómo han visto las sesiones y si harían algún cambio o añadirían algo a las sesiones planteadas que el orientador y el tutor deberán apuntar.

Posteriormente, se les hablará sobre PERMA, en qué consiste y cuáles son sus 6 virtudes y 24 fortalezas. Se les dará diferentes fuentes y bibliografía en caso de que quieran

profundizar en ello y asesoramiento si quieren seguir trabajando las fortalezas por parte del orientador.

Posteriormente, se planteará el proyecto de alumnos ayudantes que dependiendo como funcione los próximos meses antes de acabar el curso se introducirá en el Plan de Convivencia del centro del próximo año. Primero de todo, se resaltarán que es algo totalmente voluntario y que solo aquellas personas que estén motivadas y con ganas de ayudar son las idóneas para formar parte del grupo de alumnos ayudantes. Consistirá en que los voluntarios cada 3 semanas tendrán una formación sobre cómo solucionar y gestionar conflictos y problemas de forma asertiva y fomentando actitudes cooperativas. El objetivo es que los mismos alumnos sean una base esencial en la convivencia del centro y puedan solucionar los problemas entre iguales.

Sus funciones consistirán en dar la bienvenida a los estudiantes que acaban de llegar al colegio ya sea al inicio del curso o durante este, detectar y solucionar posibles conflictos, realizar mediaciones informales entre sus iguales, derivar problemas graves a los profesores o orientadores, apoyar y ayudar a los compañeros, abordar y detectar posibles problemas que los adultos no son capaces de percibir. También, pueden encargarse de realizar mediaciones pero su principal función es prevenirlos.

Recursos: Pizarra.

Tiempo: 55 minutos.

Bibliografía: Actividad sacada del Programa “Aulas felices”. Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M. (2011). *Programa Aulas Felices: la Psicología Positiva entra en las aulas. Araón educa: revista del Museo Pedagógico de Aragón.*

5.7 Evaluación

Es esencial antes de empezar el programa solicitar la autorización pertinente a los padres para poder pasar los diferentes cuestionarios que a continuación expondremos. Como hemos comentado en la justificación, es crucial que los programas de educación positiva cuenten con un buen sistema de evaluación para poder avanzar en esta área del conocimiento.

Antes de empezar el programa, específicamente antes de las vacaciones de navidad se pasarán los siguientes cuestionarios. Se hace de esta forma, ya que después de la aplicación

del programa se volverán a pasar los mismos cuestionarios. Esto hace que el lapso de tiempo entre uno y el otro sea muy grande lo que mejorará los resultados de la evaluación.

Primero de todo, pasaremos a los alumnos de primero de la ESO un cuestionario en relación al clima de la clase denominado PACE-33 (Percepción del Alumnado sobre el Clima Escolar) (Anexo 1), tanto antes de navidad como al finalizar el programa, así podremos ver si desde el punto de vista de los alumnos han observado una mejora dentro del aula. Consta de 33 ítems con una escala tipo Likert con nueve subescalas; seguridad física, normas, relación alumno-profesorado, relación entre iguales, cohesión de grupo, aspectos ambientales-estructurales, capacidad de motivación del profesorado, expectativas del profesorado y recursos metodológicos (Escalante et al. 2020).

También, vemos esencial el punto de vista de los profesores y los tutores ya que forman parte día a día de la convivencia escolar. Los profesores de primero de la ESO pasarán también un cuestionario de clima de convivencia tanto antes de navidades como después de la aplicación del programa. El cuestionario utilizado es el EPCFC (Escala de Percepción del Clima y del Funcionamiento del Centro) en su versión para el profesorado que se compone de 22 ítems y fue creado por Oliva et al. (2009). Mide la cohesión, la convivencia, empoderamiento, implicación o compromiso del profesorado y la vinculación con el centro.

Durante el programa el tutor y el orientador realizarán un seguimiento de conductas disruptivas tanto dentro del aula como en el patio de los alumnos de primero de la ESO. Con esto nos referimos a que se apuntaran todos los casos que afecten a la convivencia escolar sean faltas leves, moderadas o graves y se compararán con el curso anterior en el mismo periodo de tiempo.

Por último, se realizará también antes de navidades y posteriormente a la aplicación del programa el cuestionario VIA (Values In Action) creado por Ruch et al. (2010) donde se miden las 6 virtudes y las 24 fortalezas. Al no ser un programa que trabaja todas las fortalezas y virtudes pasaremos todos los ítems para observar si han mejorado gracias a las actividades las fortalezas trabajadas en cada sesión y para ver si trabajando las fortalezas elegidas crea un cambio en las otras fortalezas de forma indirecta. La interpretación del test será trabajo del orientador educativo.

Además, después de cada sesión se compartirá un cuestionario para tener un feedback de los alumnos. Estará compuesta por preguntas de elección y por respuesta abierta para tener

una idea de cómo han visto la actividad y si existe algún aspecto a mejorar. También se le preguntará cual cree que es el objetivo de la sesión para observar si existe una coherencia entre la actividad y el objetivo (Anexo 2).

6 Reflexión personal

Vivimos en un mundo cada vez más complicado, que tiende a separar a las personas y que cada vez es más difícil gestionar la vida y las experiencias que vivimos en el día a día. El aumento constante de la depresión, odio, ansiedad, trastornos obsesivos compulsivos etc. Hace que cada vez sea más importante en la educación dotar a los alumnos de diferentes herramientas y habilidades tanto de forma implícita como explícita dentro del currículo para que puedan afrontar la vida que les espera fuera del aula. La educación, siempre se ha centrado en los contenidos, cosa que es esencial para el desarrollo de cualquier persona, pero no debemos olvidar la importancia de saber ser feliz, sentir bienestar, paz y calma con nuestra mente y las personas que nos rodean.

Cada vez, a medida que han ido pasando los años el bienestar de los jóvenes comienza a ser un papel importante dentro de las nuevas leyes de educación como la LOMLOE. Para conseguir este objetivo, es crucial que toda la comunidad educativa, tanto profesores, equipo directivos, los diferentes departamentos y la familia trabajen en una misma dirección enfocando todos los esfuerzos en los verdaderos protagonistas de la educación; los alumnos y su bienestar.

La psicología positiva, creo que es una herramienta muy útil y cada vez se está ampliando más la evidencia científica. Cada vez son más los centros que se introducen en este movimiento. Está claro que es importante centrarse en eliminar las emociones negativas pero entender cuáles son las emociones positivas y cuáles son las virtudes y las fortalezas que facilitan una vida plena y feliz es un camino que debemos explorar. Desde mi punto de vista, es mucho más eficiente crear un programa que sea implícito dentro del currículo pero este programa al tratarse de una intervención específica hemos optado por algo más explícito.

La convivencia es uno de los pilares de un centro educativo. Cuando se habla de ella o se intenta definir parece algo sencillo, sin embargo, he descubierto gracias a este TFM que realizar un programa que impulse y mejore la convivencia escolar es una tarea muy complicada. Creo que es uno de los problemas más comunes dentro de los centros educativos y muchas veces son los profesores que gestionan estos conflictos sin contar con un plan específico y de forma unilateral.

Creo la convivencia escolar es un aspecto importante para el buen funcionamiento de una escuela y para el desarrollo personal de cada estudiante. Es fundamental que los

estudiantes aprendan a convivir de manera respetuosa y constructiva con sus compañeros para poder aprovechar al máximo las oportunidades de aprendizaje y formación que ofrece el colegio. Es esencial para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales como la empatía, la tolerancia y la resolución de conflictos. Por eso, hemos centrado este programa en un problema tan real que sucede en la mayoría de centros educativos.

Hemos intentado coger diferentes ideas plasmadas en el manual de Aulas Felices. En la mayoría de ellas hemos hecho alguna adaptación con el fin de hacerlas más dinámicas para que creen el aprendizaje desde su propia experiencia. También, he apostado mucho en la reflexión a nivel grupal porque esto implica que los alumnos reflexionen y escuchen las diferentes ideas de sus compañeros y entiendan esos puntos de vista.

Se hace difícil crear un programa porque realmente no sabes cómo funcionará en el momento de aplicarlo en el aula. He intentado basarme en mi experiencia aprendida en las prácticas y en la bibliografía existente para abordar un problema complejo e importante en las aulas. Nosotros no solo tenemos la obligación de enseñar cualquier asignatura que hagamos, la educación debe ir mucho más allá, y debemos dar esas habilidades necesarias para vivir en un futuro que cada vez es más incierto.

El trabajo de las fortalezas en los alumnos no solo puede solucionar el presente problema que tiene el colegio si no que puede servir como forma de prevenir posible conflictos trabajando en el futuro. Además estamos dotando de virtudes y fortalezas que les ayudará a tener una vida más plena y feliz.

C sesión hemos optado por crear una forma en la que los alumnos se sientan involucrados en la convivencia escolar del centro dándoles una forma para ayudar a sus iguales. Como comenta Seligman, no solo debemos centrarnos en las emociones positivas, en las fortalezas y virtudes sino también debemos crear instituciones que faciliten la psicología positiva y en estos cambios como el de “alumnos ayudantes” son pequeños pasos que nos ayudarán a conseguir nuestros objetivos. Siempre debemos involucrar a los propios alumnos en la solución. Porque ellos no son el problema, son parte de la solución.

7 Aserciones finales

- El departamento de orientación es fundamental en la convivencia del centro y la promoción de la cultura de la paz.
- La convivencia escolar es esencial para el rendimiento escolar.
- La convivencia escolar mejora la calidad educativa y las relaciones del contexto educativo.
- La psicología positiva es una herramienta útil en la educación.
- La educación positiva cada vez tiene más peso científico y más escuelas introducen sus ideas.
- Las virtudes y las fortalezas nos ayudan a dotar de habilidades a los alumnos para que sientan bienestar con ellos mismo y los que los rodean.
- Las actividades para fomentar las fortalezas son dinámicas y coherentes.
- El programa promueve un proceso de enseñanza-aprendizaje y la autonomía de los estudiantes.
- El programa se basa en el trabajo colaborativo y en la metacognición.
- Es un programa hecho a medida creado desde cero enfocado en las necesidades y objetivos del centro Santa María la Blanca.
- El programa de educación positiva influye de forma positiva en los alumnos y sus relaciones.
- La psicología positiva nos ayuda a mejorar la convivencia escolar del centro.
- La selección de las fortalezas trabajada es coherente en relación al objetivo que queremos alcanzar.

- El programa de intervención específica se basa en la evidencia científica y en el marco legislativo actual de la educación.

8 Bibliografía

- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M. (2011). *Programa Aulas Felices: la Psicología Positiva entra en las aulas. Araón educa: revista del Museo Pedagógico de Aragón.*
- Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Csikszentmihalyi, M., y Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Decreto 60/2020, de 29 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se modifica el Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el Marco Regulador de la Convivencia en los Centro Docentes de la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 184, de 30 de julio de 2020, pp. 11 a 38.
- http://www.madrid.org/wleg_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?opcion=VerHtml&nmnorma=10718&eli=true#no-back-button
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., y Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Escalante Mateos, N., Fernández Zabala, A., & Goñi Palacios, E. (2020). Una nueva versión de la escala Percepción del Alumnado sobre el Clima Escolar (PACE) y análisis de sus propiedades psicométricas. *Revista de psicología y educación*, 15(2), 2021-224. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.02.196>
- Fierro- Evans, C., y Carbajal- Padilla, P. (2019). Convivencia escolar: Una revisión del concepto. *Psicoperspectivas*, 18 (1), 9-27. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol18-issue1-fulltext-1486>

- Fredrickson, B. (2013). Chapter one- positive emotions broaden and Build. *Advances in experimental Social Psychology*,1(53). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fuentes, E., Carvallo, P., y Poblete, S. (2020). Acaso escolar (bullying) como factor de riesgo de depresión y suicidio. *Revista Chilena de Pediatría*, 91 (3), 432-439.
<http://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i3.1230>
- García-Álvarez, D., y Cobo-Rendón, R. (2022). Psicología positiva aplicada a la educación como herramienta para la construcción de una cultura de paz y bienestar en el centro educativo. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(1), 25–48.
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i1.1622>
- Grenville-Cleave, B. (2013, October 18). Positive education: Making a successful school. *Positive Psychology News Daily*.
- Green, S. (2014). *Positive education: An Australian perspective*. Handbook of positive psychology in schools (pp. 401–415).
- Huppert, F. A., y So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861
<https://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Kern, M. L., y Wehmeyer, M. L. (2021). *The Palgrave handbook of positive education*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3>
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R. O. N., Demyttenaere, K., Gasquet, I., ... y Üstün, T. B. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World psychiatry*, 6(3), 168.
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 573-596.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020, pp. 122868 a 122953.

Ley 27/2005, de 30 de noviembre, de fomento de la educación y la cultura de la paz. *Boletín Oficial del Estado*, 28, de 1 de diciembre de 2005, pp. 39418 a 3419.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2005/BOE-A-2005-19785-consolidado.pdf>

Ley 2/2016, de 29 de marzo, de identidad y expresión de género e igualdad social y no discriminación de la comunidad de Madrid. *Boletín Oficial del Estado*, 169, de 14 de julio de 2016, pp. 49217 a 49217. <https://www.boe.es/eli/es-md/l/2016/03/29/2>

Ley 3/2016, de 22 de julio, de protección integral contra la LGTBIfobia y la discriminación por razón de orientación e identidad sexual en la comunidad de Madrid. *Boletín Oficial del Estado*, 285, de 25 de noviembre de 2016, pp. 82495 a 82526. <https://www.boe.es/eli/es-md/l/2016/07/22/3>

Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S., & Martín-Albo, J. (2019). Impact of the happy classrooms programme on psychological well-being, school aggression, and classroom climate. *Mindfulness*, 10(8), 1642-1660.

Noble, T., y McGrath, H. (2015). PROSPER: A new framework for positive education. *Psychology of Well-being*, 5(1), 1-17. <https://dx.doi.org/10.1186/s13612-015-0030-2>

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., y Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2).

Oliva, A., Antolín, L., Pertegal, M. A., Ríos, M., Parra, A., Hernando, A., y Reina, M. (2009). Escala de percepción del clima y del funcionamiento del centro (profesorado). *Instrumentos para la evaluación del desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*.

Organización Mundial de la Salud (17 de junio, 2021). Datos y cifras sobre el suicidio: Infografía. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/det>

Ortiz, O. G., Romera, E. M., y Ruiz, R. O. (2017). La competencia para gestionar las emociones y la vida social y su relación con el fenómeno del acoso y la convivencia escolar. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (88), 27-38. Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

Pérez-Albarracín, A., y Fernández-Baena, J. (2019). Más allá de la resolución de conflictos: Promoción de aprendizajes socioemocionales en el alumnado mediador. *Electronic journal of research in education psychology*, 17(48), 78-87.

Pineda, M. Á., García, M. P., y Altarejos, A. J. (2019). Algunas consideraciones sobre la resolución de los conflictos escolares. *Conrado*, 15(67), 135-142.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *The Guilford Press* <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Real decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 76, del 30 de marzo de 2022, pp.. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217/con>

Reppold, C. T., Gurgel, L. G., y Schiavon, C. C. (2015). Research in positive psychology: A systematic literature review. *Psico-USF*, 20(2), 275-285. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200208>

Ruch W., Proyer R., Harzer C., Park N., Peterson C., y Seligman, M. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31(3), 138–49.

<https://dx.doi.org/10.1027/1614-0001/a000022>

Slemp, G. R., Chin, T. C., Kern, M. L., Siokou, C., Loton, D., Oades, L. G., et al. (2017). Positive education in Australia: Practice, measurement, and future directions. *Social and emotional learning in Australia and the Asia Pacific*. https://doi.org/10.1007/978-981-10-3394-0_6

Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Vergara.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Seligman, M., y Adler, A. (2019). *Positive education* (pp. 53–72). Global happiness policy report 2019.

Slemp, G. R., Chin, T. C., Kern, M. L., Siokou, C., Loton, D., Oades, L. G., ... & Waters, L. (2017). Positive education in Australia: Practice, measurement, and future directions. In *Social and emotional learning in Australia and the Asia-Pacific* (pp. 101-122). https://doi.org/10.1007/978-981-10-3394-0_6

UNESCO. (2017). Measuring global citizenship education. *A collection of practices and tools*.

- UNICEF (2017). Suicidio: comunicación. Infancia y adolescencia guía para periodistas. *Red. Argentina de periodismo científico*. <https://www.unicef.org/argentina/media/1536/file/Suicidio.pdf>
- UNICEF (2021). Plan estratégico de UNICEF 2022-2025. Nuevas ambiciones para 2030. *Unicef*. <https://www.unicef.org/sites/default/files/2022-02/UNICEF-strategic-plan-2022-2025-publication-EN.pdf>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90.
<https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Waters, L. E. (2015). Strength-based parenting and life satisfaction in teenagers. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 2(11). <https://doi.org/10.14738/assrj.211.1651>
- White, M. A. (2016). Why won't it stick? Positive psychology and positive education. *Psychology of Well-being*, 6(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s13612-016-0039-17>
- White, M. A., Slemp, G. R., y Murray, A. S. (2017). *Future directions in well-being: Education, organizations and policy*. Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8_29
- Worthington, E. L. (2003). *Forgiving and reconciling*. InterVarsity Press.

9 Anexos

9.1 Anexo 1

Tabla 2.

PACE (Percepción del Alumnado sobre el Clima Escolar)

Items	
1.	En este centro cuento con profesores/as a los que puedo contar los problemas que me surgen.
2.	En este centro tenemos establecidas normas claras.
3.	Los/las profesores/as esperan que los/las alumnos/as tengamos interés por aprender.
4.	Mi centro está bien conservado.
5.	Las normas se nos explican claramente a los/las alumnos/as.
6.	Me siento a gusto hablando con mis compañeros/as de mis problemas.
7.	Los/las profesores/as esperan que trabajemos duro.
8.	En este centro cuento con compañeros/as a los que puedo contar los problemas que me surgen.
9.	En este centro hay alumnos/as que se meten en peleas (empujones, patadas, etc.).
10.	En esta clase hay un buen ambiente y una buena convivencia.
11.	Los/las profesores/as están disponibles cuando necesito hablar con ellos/as.
12.	Mi clase se mantiene limpia y ordenada.
13.	En este centro hay alumnos/as que amenazan o insultan a otros/as alumnos/as.
14.	En esta clase los/las alumnos/as nos cuidamos y ayudamos mutuamente.
15.	Mis compañeros/as están disponibles cuando necesito hablar con ellos/as.
16.	Los/las profesores/as esperan que los/las alumnos/as demos lo mejor de nosotros/as mismos/as.
17.	En este centro está muy claro lo que está permitido y lo que está prohibido.
18.	Los/las profesores/as plantean actividades originales.
19.	En este centro hay alumnos/as que roban cosas.
20.	Los/las alumnos/as, en general, nos llevamos bien entre nosotros/as.
21.	El material con que trabajamos en clase me resulta interesante.
22.	Es fácil hablar con los/las profesores/as.
23.	Los/las alumnos/as conocemos las normas del centro.

Items	
24.	Mi clase tiene una buena iluminación.
25.	Mis compañeros/as me inspiran confianza para conversar sobre cosas personales.
26.	Los/las profesores/as consiguen despertar nuestro interés por el trabajo en clase.
27.	En esta clase los/las alumnos/as funcionamos como un equipo.
28.	En este centro tengo profesores/as en los que puedo confiar.
29.	Los/las profesores/as nos transmiten ganas de aprender.
30.	Los demás espacios del centro están bien iluminados.
31.	En este centro hay conflictos (peleas, amenazas, etc.).
32.	Las actividades propuestas por el profesorado, en general, son atractivas.
33.	Los/las profesores/as consiguen despertar nuestro interés por las asignaturas.

Fuente: Escalante et al. (2020).

9.2 Anexo 2

Tabla 3.

Cuestionario de evaluación de la actividad.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de placer										
Grado de participación										
Clima del grupo										
Comunicación y escucha										
Grado de obtención de los objetivos										

ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN

Fuente: Propia.