



APRENDER A TOLERAR LA FRUSTRACIÓN
DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA:
PROPUESTA PARA EDUCACIÓN INFANTIL

Presentado por:

D^a ANA SÁNCHEZ ARANDA

Dirigido por:

Dra. ANA RISCO LÁZARO

Valencia, a 26 de mayo de 2021



Resumen

El Trabajo Fin de Grado que se desarrolla a continuación es un trabajo de investigación que pretende ahondar sobre aspectos relacionados con Psicología Positiva con el fin de buscar un proceso a través del cual poder conseguir integrarla en el terreno de la Educación. Para tener un estudio detallado, se hace un recorrido por distintos aspectos sobre la Psicología Positiva, desde su historia, definición, elementos esenciales (emociones positivas, rasgos positivos, instituciones positivas), fortalezas personales, entre otras. Se enfatiza en la conceptualización de la frustración. Se empieza viendo las diversas formas que tiene de manifestarse dicho concepto en los niños/as, pasando por el estudio de la autoestima. De esta forma, se pretende llegar a que el niño/a adquiera un control y superación de la frustración para que en el futuro contribuya de una manera eficaz en su vida. Asimismo, se define desde el punto de vista de diferentes autores a través de diversas investigaciones realizadas por los mismos. Finalmente, se realiza una propuesta de intervención que pretende conseguir el aprendizaje de la tolerancia hacia la frustración en el alumnado de 3º curso de Educación Infantil, la cual se llevará a cabo los miércoles durante las horas de tutoría.

Palabras clave: Psicología Positiva, Educación, frustración, autoestima, emociones positivas.

Resum

El Treball Fi de Grau que es desenvolupa a continuació és un treball de recerca que pretén aprofundir sobre aspectes relacionats amb Psicologia Positiva amb la finalitat de buscar un procés a través del qual poder aconseguir integrar-la en el terreny de l'Educació. Per a tindre un estudi detallat, es fa un recorregut per diferents aspectes sobre la Psicologia Positiva, des de la seua història, definició, elements essencials (emocions positives, trets positius, institucions positives), fortaleces personals, entre altres.



S'emfatitza en la conceptualització de la frustració. Es comença veient les diverses formes que té de manifestar-se aquest concepte en els xiquets/as, passant per l'estudi de l'autoestima. D'aquesta manera, es pretén arribar al fet que el xiquet/a adquirisca un control i superació de la frustració perquè en el futur contribueix d'una manera eficaç en la seua vida. A més a més, es defineix des del punt de vista de diferents autors a través de diverses investigacions realitzades per aquests. Finalment, es realitza una proposta d'intervenció que pretén aconseguir l'aprenentatge de la tolerància cap a la frustració en l'alumnat de 3r curs d'Educació Infantil, la qual es durà a terme els dimecres en les hores de tutoria.

Paraules clau: Psicologia Positiva, Educació, frustració, autoestima, emocions positives.

Abstract

The Final Degree Project is a research project that aims to delve into aspects related to Positive Psychology in order to find a process through which to be able to integrate it into the field of Education. To have a detailed study, a tour is made through different aspects of Positive Psychology from its history, definition, essential elements (positive emotions, positive traits, positive institutions), personal strengths, among others. The conceptualization of frustration is emphasized. It begins by looking at the various ways that this concept manifests itself in children, going through the study of self-esteem. In this way, it is intended that the child acquires control and overcoming frustration, so that in the future it contributes effectively to their life. In addition, it is defined from the point of view of different authors through various investigations carried out by them. Finally, it is made an intervention proposal that aims to achieve the learning of tolerance towards frustration in the students of the 3rd year of Early Childhood Education, which will be carried out Wednesdays during tutoring hours.

Keywords: Positive Psychology, Education, frustration, self-esteem, positive emotions.



ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	1
2.- OBJETIVOS	3
2.1 Objetivos generales.....	3
2.2 Objetivos específicos.....	3
3.- METODOLOGÍA.....	4
4.- MARCO TEÓRICO	6
4.1 Introducción: Psicología Positiva	6
4.1.1 Historia	6
4.1.2 Definición.....	7
4.1.3 Elementos esenciales.....	8
4.2 Emociones positivas.....	9
4.3 Psicología Positiva e Inteligencia Emocional	12
4.4 Las fortalezas personales	13
4.5 Frustración	15
4.5.1 Manifestaciones.....	17
4.5.2 Superar la Frustración	18
4.5.3 Relación entre Autoestima y Frustración.....	20
4.5.4 Investigaciones sobre la Frustración	21
4.6 Psicología positiva aplicada al proceso de enseñanza – aprendizaje	22
4.7 El futuro de la Psicología Positiva en la Educación.....	23
5.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	25
5.1 Justificación.....	25
5.2 Objetivos.....	26
5.3 Metodología.....	26
5.4 Temporalización	27
5.5 Evaluación Inicial	28
5.6 Actividades	30
5.7 Evaluación Final	39
6.- CONCLUSIONES	41
7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
8.- ANEXOS	48



ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Tabla virtudes y fortalezas	14
Imagen 2. Cronograma tutorías.....	28
Imagen 3. Checklist de la maestra (Evaluación Inicial).....	29
Imagen 4. Checklist de la maestra (Evaluación Final).....	40



1.- INTRODUCCIÓN

A lo largo de estos años de carrera he tenido la oportunidad de realizar prácticas en varios colegios. Gracias a ello, he podido vivir muchas experiencias que me han aportado un conocimiento teórico - práctico enriquecedor sobre la Educación Infantil. He podido poner en práctica diversas metodologías de enseñanza, las cuales me han ayudado a formarme como docente. A consecuencia de todo esto, he comprendido la importancia que tiene conocer al alumnado con el fin de intentar conseguir de ellos la máxima motivación, potenciando sus ganas de aprender. Viendo los resultados obtenidos tras mi experiencia, me he dado cuenta de mi enorme vocación de maestra, así como de mi gran capacidad para transmitir conocimientos. Por ello, posteriormente, para ampliar mis conocimientos sobre las personas, y en especial sobre los niños y las niñas, tengo decidido estudiar el grado de Psicología. Sé que este va a ser clave para poder comprender la conducta humana y los procesos mentales que experimentan los sujetos a lo largo de su existencia.

Me gustaría resaltar que todas las personas estamos cargadas de emociones, las cuales solemos expresar a través de nuestros sentimientos. Un factor fundamental será que aprendamos a tener un buen dominio de nuestras emociones negativas, aceptándolas y gestionándolas de la mejor manera posible. Como profesionales de la educación, debemos enseñar al niño/a desde pequeño a que aprenda a exteriorizarlas con el fin de que aprenda a expresar lo que siente, y sea consciente de que esto le va a ayudar en su desarrollo personal. De esta forma, podrá conocer y asimilar la actuación de otros niños/as mostrando empatía hacia ellos.

En el presente Trabajo de Fin de Grado se va a desarrollar una rama de la Psicología, que es la Psicología Positiva enfocada a la Educación Infantil. La Psicología Positiva en relación a otras ciencias es un campo bastante novedoso, aunque debido al gran interés de la inmensa mayoría de enseñantes, la ha llevado a adquirir un notable crecimiento en un breve espacio de tiempo. A lo largo de este trabajo, se irán analizando diversas cuestiones con el fin de concienciar al educador de su efectividad para la optimización de la enseñanza.



Cabe resaltar la importancia que tiene la aplicación de la Psicología Positiva a la educación, así como para la consecución de los objetivos que se marquen y la metodología que se vaya a utilizar. A través de la aplicación y el desarrollo de la Psicología Positiva se puede conseguir que el alumnado llegue a aprender cómo controlar mejor todo aquello que le produce frustración. Esto será de gran ayuda para su aprendizaje y desarrollo íntegro como persona, lo cual le facilitará una educación más completa.

Considero que es fundamental la aplicación de la Psicología Positiva en la Educación. Creo que es una materia que puede tener gran variedad de aplicaciones en el campo educativo, pues entiendo que la educación es un hacer, no un pensar. Es un proceso planificado, sistematizado, racionalizado y, por tanto, intencionado. Este no debe dejarse en manos de la inconsciencia e involuntariedad. Además, la educación necesita ser humanizada y debe preparar para la vida. También, estimula el proceso de socialización, es decir, el de introducir al individuo en el entramado social, prepararlo para la vida en comunidad y ayudarlo a gestionar las emociones. Esta va dirigida al éxito social y sobre todo al desarrollo de una persona en su integridad. La educación debe capacitar críticamente al alumnado.

Para finalizar esta introducción, cabría destacar que la propuesta de intervención que se desarrollará en este trabajo no se ha realizado de manera práctica en ninguno de los años de mi carrera. En esta se realizará una descripción de la Psicología Positiva aplicada a la educación con el fin de que todo docente comprenda su importancia y la ponga en práctica tanto en su quehacer diario, como en el desarrollo del aprendizaje del alumnado. Dicha propuesta se centra en aprender a tolerar la frustración. Muchas veces las personas, cuando no alcanzamos un objetivo que nos hemos marcado, llegamos a un grado de tristeza que puede desencadenar en frustración.



2.- OBJETIVOS

Seguidamente, se van a enunciar los objetivos que se pretenden conseguir mediante la elaboración de este TFG (Trabajo de Fin de Grado). Estos están enfocados al alumnado de Educación Infantil con la finalidad de alcanzarlos, logrando su desarrollado personal.

2.1 Objetivos generales

- Aplicar la Psicología Positiva para aprender a tolerar la frustración en el contexto de Educación Infantil.

2.2 Objetivos específicos

- Conocer las bases científicas de la Psicología Positiva y sus aportaciones para la ayuda del control y tolerancia de la frustración.

- Reflexionar sobre la aportación de la Psicología Positiva al ámbito educativo.

- Elaborar una propuesta para enseñarle al niño/a de qué forma puede tolerar la frustración, dirigida a 3º curso de Educación Infantil.

- Indagar si la propuesta de intervención contribuiría eficazmente a aprender a superar la frustración.



3.- METODOLOGÍA

En este apartado, se va a desarrollar la forma de elaboración del TFG (Trabajo de Fin de Grado). Se va a realizar una descripción del proceso que se ha llevado a cabo en la elección de los temas y cuestiones trabajadas. Se hará un recorrido por todo el trabajo, describiendo la metodología utilizada.

Para empezar a investigar la Psicología Positiva comencé con el estudio de su historia. Me pude dar cuenta que es un campo bastante actual. A lo largo de su historia pude encontrar diferentes psicólogos preocupados por esta disciplina, destacando a su iniciador, Martin Seligman. Este me llevó a entender la definición de dicho concepto, así como los principales elementos que intervienen en ella (emociones positivas, rasgos positivos, instituciones positivas). Quise profundizar sobre el término *emociones positivas* por considerarlo como el principal factor de esta disciplina. Para el desarrollo de las emociones positivas fue imprescindible aclarar conceptos como inteligencia emocional, fortalezas personales, y la frustración. Al estudiar el término frustración me encontré las diferentes formas que tiene de manifestarse en el alumnado de Educación Infantil, así como posibles maneras de control. Me di cuenta de que dicho término está muy relacionado con la baja autoestima. Vistos y aclarados todos estos conceptos, planteé la importancia de la Psicología Positiva aplicada a la Educación en todo lo que concierne al proceso de enseñanza – aprendizaje. En último término, y teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente, comenté el futuro de la Psicología Positiva en la Educación, indicando que es un concepto muy novedoso, pero que poco a poco irá adquiriendo su importancia en el terreno de la enseñanza.

Partiendo de todo lo que he comentado, realicé mi propuesta de intervención dirigida al alumnado de 3º curso de Educación Infantil, la cual se desarrollará los miércoles en la hora de tutoría. Para su realización partí de unos objetivos extraídos del Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establece el currículo básico de la Educación Infantil. Para llegar a ellos planteé una metodología activa y participativa donde el alumno/a fuera el protagonista de su propio aprendizaje. A partir de esto, propuse una evaluación inicial (enero – febrero) para ver en qué situación se encuentra el alumnado antes de llevar a cabo mi propuesta. Posteriormente fui desarrollando una serie de



actividades (marzo – abril). Y concluí con una evaluación final (mayo) con el fin de ver la evolución del alumnado.

Finalmente, se puede decir que, para llevar a cabo este Trabajo Fin de Grado, se ha realizado una búsqueda de información a través de consultas bibliográficas. Para ello, se han utilizado buscadores como Dialnet, Google Académico, la Biblioteca Digital Universitat València, entre otros. A lo largo de esta búsqueda, se han empleado una serie de palabras clave como: psicología positiva, Martin Seligman, psicología positiva características, historia de la Psicología Positiva, Psicología Positiva e inteligencia emocional, virtudes y fortalezas, frustración, autoestima, etc. También, se han tenido en cuenta apuntes de diversas asignaturas de otros cursos anteriores como: Psicología del desarrollo, Psicología del desarrollo y del lenguaje, y Fundamentos e Historia de la Educación. Cabe señalar que todo este trabajo se ha realizado teniendo en cuenta las normas APA Sexta Edición.



4.- MARCO TEÓRICO

En este apartado, se va a analizar qué es la Psicología Positiva y sus elementos esenciales, la diferencia entre Psicología Positiva e Inteligencia Emocional, las fortalezas personales, la Frustración, la aplicación de la Psicología Positiva en el proceso de enseñanza – aprendizaje, y el futuro de la Psicología Positiva en la Educación.

4.1 Introducción: Psicología Positiva

4.1.1 Historia

A lo largo del tiempo, han predominado dentro de la Psicología, la realización de estudios basados en el análisis de todo lo que llevan consigo las emociones negativas y su influencia en la debilidad del ser humano. Esta situación es la que llevaría a tratar a la Psicología como psicopatología. Este hecho tuvo su origen durante la Segunda Guerra Mundial, donde se produjo un gran desarrollo de la Psicología, utilizándose en todo lo relacionado con la curación de personas y reposición de los daños materiales ocasionados. También, estuvo enfocada para el tratamiento de trastornos mentales. Como se puede ver, estaba muy centrada en cuestiones más relacionadas con aspectos patológicos.

Desde tiempos inmemorables, ya existían personas como filósofos (Aristóteles en la Grecia Clásica) y escritores que realizaban trabajos que realmente corresponden a cuestiones de Psicología Positiva, pero verdaderamente ellos no lo sabían. Se podría destacar a William James (1902), Rogers (1951), Maslow (1954) Jahoda y Allport (1958), Erickson (1963), Ryff y Singer (1996), Seligman y Csikszentmihalyi (2000), Lupano y Castro (2010), entre otros.

Realmente la historia nos señala como inicio de la Psicología Positiva el año 1998 de la mano de Martin Seligman. Este puso gran interés en la prevención y una gran preocupación en estudiar e identificar todo lo que influye en el bienestar de la persona. Por este motivo, el enfoque psicológico que comenzó a desarrollar se interesará por todos aquellos aspectos positivos del ser humano, buscará su entendimiento y su fortalecimiento para llegar a conseguir una mejor calidad de vida. Este cambio en la comprensión del ser humano, buscando las fortalezas y virtudes de las personas, la Psicología Positiva



considerará que es fundamental especialmente en los niños y jóvenes, partiendo de ello como base para la prevención y curación de muchos tipos de desórdenes.

En definitiva, se puede decir que todas las técnicas que utiliza la Psicología Positiva no pretenden en ningún momento eliminar todo lo ya existente, sino que más bien, su intención es dar un apoyo y servir de complemento a la Psicología.

4.1.2 Definición

Según Seligman (2005, p.311), la *Psicología Positiva* se define como “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”. También se puede definir como “el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades” (Sheldon; King, 2001, p.313), “incluye también virtudes cívicas e institucionales que guían a los individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características para ser un mejor ciudadano” (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000, p.313).

A partir de estas definiciones, se puede decir que la Psicología Positiva es una rama de la Psicología que hoy día está alcanzando una gran importancia, sobre todo en el área educativa, pues es un factor fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas, así como para el proceso de enseñanza – aprendizaje. Esta surge como un nuevo enfoque científico que complementa a la Psicología tradicional, donde el objetivo que se buscará diariamente será la mejorar la calidad de vida, así como la felicidad de los niños y niñas.

En base a todo lo estudiado, la Psicología Positiva se podría definir como una parte de la psicología cuyo fundamento sería intentar conseguir el aprendizaje de los individuos mediante herramientas que potencien su interés por el aprendizaje y a su vez sean felices en su desarrollo. Esta definición estaría en contra del dicho popular “*La letra con sangre entra*” (es decir, con dulzura y amor se enseña mejor).



4.1.3 Elementos esenciales

Según Seligman (2002), existen tres pilares básicos de la Psicología Positiva:

- En primer lugar, las **emociones positivas** (alegría, ilusión, etc.). Estas nos llevan al primer tipo de felicidad llamado *vida agradable (pleasant life)*, es una felicidad de corta duración que conseguimos llevando al máximo nuestras emociones positivas y a la vez, llevando al mínimo nuestras emociones negativas. Seligman nos dice que el concepto felicidad se basa en todos aquellos momentos felices que tenemos a lo largo de nuestra vida. Por ejemplo, la satisfacción de ingerir mi comida o bebida preferida, ver mi película favorita, etc. Además, realiza la siguiente distinción de las emociones positivas:
 - Del pasado: “la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad” (Seligman, 2002, p.61)
 - Del presente: la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer, la elevación y la fluidez” (Seligman, 2002, p.61)
 - Del futuro: “el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza” (Seligman, 2002, p.61)
- En segundo lugar, los **rasgos positivos** (virtudes y fortalezas). Las personas debemos de intentar conocer aquello que nos produzca felicidad, ayudándonos a ser mejores y siempre buscando hacer el bien. De esta forma, se conseguirá tener una vida plena y satisfactoria. Para ello, se hizo una clasificación de las fortalezas y virtudes de las personas para a través de ellas conseguir el mayor bienestar posible. Todo esto va encaminado al segundo tipo de felicidad denominado *buena vida (good life)*. Este se desarrolla en los individuos cuando realizan alguna tarea en la que se es bueno, es decir, se tiene talento. Para conseguir el desarrollo íntegro de las personas, se deben buscar y localizar dichas fortalezas y virtudes con el fin de potenciarlas.
- Finalmente, encontramos las **instituciones positivas** (la familia, la educación, la libertad de expresión, etc.). Estas nos llevan al tercer tipo de felicidad titulado *vida con sentido (meaningful life)*, que se caracteriza porque las personas nos sentimos parte importante de dichas instituciones. Se dice que es el pilar más duradero de



los mencionadas anteriormente. Se trata de utilizar nuestras capacidades para ayudar a los demás. De esta forma, nuestra vida cobrará significado.

Además, conviene subrayar que la Psicología Positiva utiliza el método de la psicología científica, destacando algunas variables que utiliza en su estudio como son las emociones positivas, el humor y el optimismo. A través de ellas, además de intentar resolver problemas mentales, intentará buscar que las personas lleguen a tener una mejor calidad de vida y bienestar.

Para concluir, se puede decir que la Psicología Positiva va a ayudar a que se pueda entender y conocer al alumnado, detectando sus necesidades; lo cual permitirá preparar y tomar las decisiones adecuadas para llegar a conseguir todos aquellos objetivos que se marquen y planifiquen.

4.2 Emociones positivas

Han sido diferentes los autores en Psicología como Freud, Skinner, Klein y Winnicott que centraron su atención sobre lo que de negativo y no adaptativo encontraban en la vida de las personas, es decir, problemas, aspectos con los que no se están de acuerdo, situaciones que producen dolor... De esta forma, no se han preocupado por el análisis y el estudio de todo aquello que causa bienestar a los individuos.

Posteriormente se ha podido analizar que las emociones positivas son de gran importancia para desarrollarnos como personas ya que nos ayudan a tener un mayor abanico de recursos, tanto sociales como físicos e intelectuales. Además, experimentar emociones positivas es central en la naturaleza humana y contribuye a la calidad de vida de las personas (Fredrickson, 1998). A continuación, se destacan cinco emociones positivas y sus repercusiones en la conducta de las personas, siguiendo la conceptualización establecida por investigadores de referencia en el ámbito de la Psicología Positiva (Csikszentmihalyi, 1998; Henderson, 2005 y Possek, 2006).

OPTIMISMO

Consiste en llegar a tener una actitud favorable hacia cualquier situación futura. Esto hará que la persona adquiera un buen estado de ánimo y a la vez luche con más fuerza para conseguir sus objetivos futuros.



En las personas optimistas, cuando surgen problemas, no les dan tanta importancia ya que rápidamente intentan buscar soluciones, evitando de esta forma depresiones traumáticas y saliendo fortalecidas como personas.

RESILENCIA

Es la capacidad que tiene una persona que ha pasado por situaciones muy problemáticas de poder salir de dicha situación con éxito volviendo a llevar una vida normal.

Tres son los factores que pueden influir en este proceso:

- La propia persona: sobre todo en los niños/as que desde pequeños viven en ambientes problemáticos es más fácil la aparición de la resiliencia.
- La familia: va a depender mucho de las personas que nos cuiden desde pequeños. La falta de atención (amor, cariño, educación, etc.) a lo largo de nuestro desarrollo puede dar lugar a la aparición de la resiliencia.
- La comunidad: no desenvolvernos de una forma satisfactoria, el hecho de no hacer amigos, tener problemas en la escuela, etc. también nos puede llevar a la resiliencia.

FLUIDEZ

Este concepto se puede definir como el buen estado que expresan las personas cuando hacen algo que les gusta y les divierte prestando su máxima atención en ello. En este estado el tiempo nos pasa casi sin darnos cuenta debido a la situación de placer en la que nos encontramos.

CREATIVIDAD

Capacidad de crear y hacer cosas nuevas. También consiste en la resolución de problemas de una manera original.

Es un recurso que las personas solemos utilizar para dar solución a situaciones complicadas. Es un elemento fundamental para la evolución social y cultural de la



sociedad. Esta es un eje importante para la producción de cambios, e indispensable para las relaciones interpersonales.

HUMOR /RISA

Son dos emociones que están relacionadas y que verdaderamente se complementan entre ellas.

Se puede definir el humor como la capacidad que tienen las personas para expresar con alegría diferentes situaciones. Esto podrá dar lugar a la risa en nosotros mismos y en los demás. Es un importante pilar de la Psicología Positiva. El humor nos saca del estrés, haciéndonos disfrutar de lo que está sucediendo en un momento determinado. El sentido del humor nos proporciona un buen estado de ánimo, momentos de risas, llevándonos a interpretar de forma positiva todo lo complicado, favoreciendo nuestras relaciones sociales y estimulando nuestra salud.

Para terminar, después de lo comentado anteriormente, se pueden realizar las siguientes reflexiones:

- La Psicología debe olvidarse de ver los aspectos negativos, profundizando en las fortalezas de las personas.
- Las emociones positivas pueden ayudar a la prevención de enfermedades en el ser humano y proporcionarles salud psicológica.
- Es importante que dejemos de hablar de lo malo o negativo, pasándole a dar importancia a lo bueno y positivo, creciendo de esta forma en la valoración de las emociones positivas.
- La Psicología Positiva es un concepto bastante reciente al que debemos darle una mayor importancia, fortaleciendo sus bases, así como su puesta en práctica.
- El estudio y puesta en práctica de las emociones positivas nos ayudará a conseguir una sociedad con mejor calidad de vida.



4.3 Psicología Positiva e Inteligencia Emocional

La Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional están relacionadas, pues las dos tienen como objetivo la búsqueda del Bienestar, a través del control de las emociones y el alcance de la estabilidad psicológica.

Estos dos conceptos se suelen utilizar muchas veces de manera indistinta, pero verdaderamente son términos diferentes. A partir de la investigación realizada (Seligman, 2000; Peterson, 2000) podemos clarificar cada uno de ellos.

La Psicología Positiva

- Tiene como centro el estudio de las fortalezas, virtudes y destrezas humanas, analizando de qué forma influyen para el bienestar.
- Su análisis se centra fundamentalmente en las emociones de carácter positivo (humor, alegría, felicidad, etc.), pero no basa su estudio en las emociones negativas (tristeza, envidia, ira, etc.).
- Estudia el bienestar subjetivo o emociones positivas a las que llega la persona a través de sus fortalezas y virtudes.
- Brinda una gran ayuda al terreno escolar ayudando a resolver problemas y dificultades del alumnado, fortaleciendo las cualidades positivas para su comportamiento. De esta forma, se fortalece el sentido de la vida y del bienestar del alumnado aprendiendo a vivir, a ser felices y adquirir sabiduría.

La Inteligencia Emocional

- Su elemento central de estudio son las emociones, no solo como resultado último, sino principalmente como proceso.
- Analiza información afectiva tanto de emociones positivas como de emociones negativas.



Una vez vistos estos conceptos, se puede decir que son diferentes, pero que los dos tienen un interés común, pues ambos dirigen su atención hacia el análisis del bienestar en su sentido más amplio.

Se podría considerar que estos dos conceptos deberían estar en el Sistema Educativo en un nivel similar al de las demás disciplinas. Es muy importante que la escuela se preocupe de enseñar el control y el manejo de las emociones, así como todo lo negativo que puede conllevar el reprimirlas. En los centros educativos, se pueden elaborar y desarrollar planes formativos sobre la Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional. Por ello, se podría plantear un cambio metodológico en la educación, quitándole importancia al “saber” y dándole más importancia al “sentir”, buscando la felicidad del alumno y el desarrollo íntegro de su persona.

4.4 Las fortalezas personales

Debemos tener muy presente en los niños/as el estudio de sus fortalezas personales ya que son un aspecto muy importante dentro de la Psicología Positiva, en concreto en el Bienestar. Como docentes son imprescindibles los conocimientos que a continuación se comentarán con el fin de crear un impacto positivo en el desarrollo del niño/a.

Según Seligman (2004), las personas tenemos una serie de fortalezas que tienen que ver con nuestras cualidades morales y con nuestra voluntad. Nos indica que las fortalezas personales se pueden agrupar en seis grandes virtudes. La tabla que se muestra a continuación (imagen 1) recoge dichas virtudes, así como las fortalezas más relevantes.



VIRTUDES						
	SABIDURÍA Y CONOCIMIE NTO	VALOR	AMOR Y HUMANID AD	JUSTICI A	TEMPLAN ZA	TRASCENDEN CIA
F O R T A L E Z A S	Curiosidad	Coraje	Bondad	Deber	Autocontrol	Gratitud
	Interés	Valentía	Generosidad	Lealtad	Prudencia	Esperanza
	Aprendizaje	Perseveran cia	Amar	Ciudada nía	Discreción	Optimismo
	Pensamiento crítico	Diligencia	Dejarse amar	Trabajo en equipo	Cautela	Espiritualidad
	Mente abierta	Integridad		Justicia	Humildad	Perdón
	Originalidad	Honestidad		Equidad	Modestia	Caridad
	Inteligencia			Liderazgo		Humor
	Ingenio					Pasión

Imagen 1. Tabla virtudes y fortalezas (elaboración propia a partir de Seligman, 2004)

Por medio de esta tabla, se puede ver la importancia de conocer las virtudes que tienen los niños/as, ya que a través de ellas podremos llegar a conocer cuáles son sus fortalezas. Esto nos servirá como docentes para intentar lograr su Bienestar y así conseguir su motivación e interés por el aprendizaje. Cada niño/a es distinto de otro. Por ello, sus virtudes también son diferentes y de aquí la importancia de conocerlas para su educación.



Para finalizar este punto, cabría hacer referencia a unas palabras de Seligman (2002): “No creo que haya que dedicarle demasiado esfuerzo a corregir nuestras debilidades. Más bien creo que el mayor éxito en la vida y la satisfacción emocional más profunda viene de construir y usar nuestras fortalezas personales especiales” (p.13).

4.5 Frustración

En relación con lo desarrollado anteriormente, y según el objetivo general de este trabajo orientado a la mejora de la tolerancia de la frustración en el alumnado de Educación Infantil, se va a exponer a continuación dicho concepto.

En la etapa de Educación Infantil (3 – 6 años), los niños/as necesitan adecuarse a los límites y orden para comprender la realidad de modo equilibrado. Para encontrar dicho equilibrio es imprescindible que aprendan a manejar el control sus frustraciones. En este proceso, deben participar tanto la familia como la escuela con el fin de conseguir un desarrollo óptimo del niño/a.

La frustración es un estado que lo llevamos todos en nuestra vida, al igual que caemos enfermos o fallecemos. Por este motivo, desde pequeños, los niños/as van a padecerla ya que no pueden evitarla. Será labor de los docentes enseñarles a convivir con ella y superarla. Según René Spitz (2009): “el niño necesita tanto de cariño como de frustración, y cualquier realidad de éstas que le neguemos le perjudica profundamente” (p.24).

Hoy en día, hemos elaborado un sistema muy flexible, creando niños/as que consiguen de sus padres todo lo que quieren mediante la manipulación. Son niños/as con un alto índice de comportamiento neurótico y egocéntrico. A menudo, para que el niño/a no caiga en la frustración, los padres le consienten todo. Es muy común escuchar la frase “quiero que mi hijo tenga todo lo que yo no he tenido”, y a la vez pensamos que así conseguiremos todo su cariño.

A medida que vamos haciéndonos mayores va apareciendo en nuestra vida el “no”. Al principio nos cuesta aceptarlo, pero es una situación que no se puede evitar. Esto nos llevará a que vayamos aprendiendo y a la vez controlando la frustración. Por lo tanto, será un proceso de madurez darnos cuenta que en nuestra vida existen límites. Por lo tanto,



será esencial que desde pequeños se les enseñe que existen normas, las cuales aportan seguridad.

En Psicología se puede hablar del término *frustración* cuando la persona tiene un deseo y no lo puede llevar a efecto, produciéndole un estado de ansiedad y de vacío. Ante la frustración, se pueden tener diferentes formas de reacción como: tristeza, agresividad, rabia, mentiras, etc. Las formas de actuar de las personas no son las mismas. Es decir, ante una determinada situación, cada persona actúa de diferente manera. Ahora bien, esta es una cuestión muy importante en nuestras vidas, ya que muchos problemas personales tienen su origen en las frustraciones. Por todo esto, la labor educativa juega un papel fundamental, pues es necesario enseñarles a los niños/as el significado de la frustración y cómo afrontarla.

Para dar solución a las frustraciones, se deberán seguir los siguientes pasos:

1. Se debe identificar cuál es la frustración que tiene la persona.
2. Se le debe enseñar a la persona a relativizar lo que le está sucediendo.
3. Se deben buscar y analizar las causas.
4. Una vez localizado el problema, debemos incitar a que se exteriorice, bien hablando con profesionales o a través de los docentes.
5. Se deben buscar formas de solucionar el problema, de manera que sean acordes a la edad.

En nuestra vida diaria y en nuestra sociedad actual, existe un término muy común que nos lleva a la frustración, este término sería el “fracaso”. Se puede dar en cualquier campo de nuestra vida, tanto social, como laboral o sentimental. En el mundo en el que vivimos, se piensa que fracasar es algo humillante, por lo que es un término que no se acepta. Siempre queremos ser los primeros, pues si quedamos segundos o terceros parece que no estemos a la altura y nos hace sentirnos avergonzados. Incluso hasta el punto de que hay personas que se han quitado la vida por no dar la talla.



Vivimos en una sociedad muy complicada donde a lo único que se le da valor es al triunfo o éxito, dejando de lado hasta la felicidad, lo cual lleva a la persona a muchos procesos de frustración. Por todo esto, la importancia de enseñar a los niños/as desde pequeños el concepto frustración y las formas de superarlo, con el fin que de esta forma tenga una vida más feliz y con mayor bienestar.

4.5.1 Manifestaciones

La frustración es un concepto complicado que lleva parejos una serie de emociones negativas como la tristeza, la pena, el sufrimiento, la ira o rabia, la amargura, la envidia, etc. En este punto del trabajo se van a analizar dos de ellas: la tristeza y la ira o rabia.

El concepto *tristeza* viene asociado a un sentimiento de pérdida de cualquier clase. También, viene provocada como consecuencia de algún fracaso por no llegar a conseguir algo deseado de gran importancia. A muchos niños/as la frustración les lleva a la decepción, lo cual hace que caigan en la tristeza. El niño/a triste llora, no habla, se siente decaído, etc., es decir, le aparecen una serie de cambios fisiológicos. Cuando los niños/as se sienten tristes, no debemos impedirlo, sino dejarles que la expresen. Será importante enseñarles a aceptar su tristeza y frustración. Es necesario que el niño/a aprenda las estrategias adecuadas para conseguir la autorregulación de la tristeza. En niños/as pequeños se suele utilizar actividades de distracción, divertidas para el niño/a. Los niños/as deben aprender a controlar esta emoción, y los docentes usarán dos vías para ello: la preventiva y la interventiva (Cuervo Martínez, 2007).

Por un lado, mediante la vía preventiva los niños/as aprenden a entender y convivir con la tristeza y la frustración. Para explicarles esta vía, se suelen utilizar recursos como libros, cuentos, películas, etc.

Por otro lado, la vía interventiva les ayuda a desarrollar las gestiones necesarias cuando están tristes. Le ayudaremos al niño/a a que exprese su tristeza, invitándole a que la comparta, y buscando los elementos necesarios para hacerle sentir mejor.



La *rabia* o *ira* es uno de los sentimientos asociados a la frustración. Provoca cambios tanto fisiológicos como psicológicos en el niño/a, y suelen externalizarla mediante la expresión de su cara y/o a través de formas violentas y agresivas con quien le rodea. Se puede decir que a la mayoría de los niños/as no les es fácil describirla y lo hacen por medio de acciones como romper cosas, gritar, etc., estas les valen para expresar y descargar su rabia. Otros rasgos o respuestas que también dan ante dicha emoción son: enrojecimiento de la cara, apretar los dientes, tensión muscular, etc.

Para que los niños/as reconozcan su rabia se pueden emplear diversos recursos como películas, dibujos animados, libros, cuentos, etc. A ser posible, se debe intentar evitar el uso de esta palabra y cambiarla por “enfadado/a”. Además, para controlar esta emoción en los niños/as podemos hacerlo mediante actividades de relajación y actividades físicas.

En resumen, se puede decir será labor de los docentes y los adultos ayudar a superarla. Para ello, intentaremos que el niño/a sea consciente y sepa cuáles son las emociones que conlleva dicha rabia. Nuestros objetivos como docentes serán los siguientes:

- Entender que la rabia es una emoción natural que puede variar su intensidad según el desarrollo de cada niño/a.
- Facilitar a los niños/as que se sientan cómodos/as para hablar de su problema, tratándolo como algo normal de nuestra vida.
- Dar el niño/a herramientas para la solución de problemas, manejo y control de la rabia.

4.5.2 Superar la Frustración

A lo largo de la vida, los niños sufrirán frustración, no debemos evitarla ni ocultarla. Tienen que aprender a vivir con ella, haciendo frente a todas aquellas situaciones problemáticas que se les puedan plantear. Deben aprender a soportar los contratiempos, lidiar con los problemas encontrados en sus vidas y dominar las habilidades para vencer las dificultades de la manera más idónea.



Los niños/as que no tienen un control de la frustración les lleva a no poder controlar sus emociones, queriendo llegar a conseguir sus objetivos de una forma rápida, y suelen externalizar su rabia. Sin embargo, aquellos que sí que controlan la frustración, lidian mejor con la rabia cuando no se alcanzan las metas. Se debe enfatizar que, sin un trabajo continuo, el niño/a no va a ser capaz de controlar sus propios impulsos.

Es muy común ver en los colegios respuestas de frustración y rabia. Se puede destacar que en la etapa de Educación Infantil es normal ver este comportamiento en las experiencias de juego. Los niños/as quieren todo para ellos, no quieren compartir ni respetar ninguna regla. El momento en el que tiene que realizar la acción de compartir les produce rabia o frustración (Golden, 2010).

A continuación, se van a exponer diversos puntos que debe tener en cuenta cualquier docente para poder ayudar a los niños/as a tolerar su frustración:

- Enseñar una variedad de ejercicios que estén relacionados con la relajación.
- Enseñar a los niños/as a distinguir aquello que les produce la frustración y a expresarlo con sentimientos.
- Enseñar al niño/a a intentar resolver los problemas por ellos mismos/as, y en caso de no poder, enseñarles a pedir ayuda.
- Enseñarles a respetar los turnos.
- Reforzar positivamente las conductas adecuadas del niño/a.
- Ayudar al niño/a a conseguir sus tareas.
- Poner siempre objetivos realistas y acordes con su etapa evolutiva.

Para terminar este apartado, se puede decir que es muy importante que todo docente sea consciente de detectar y controlar las frustraciones de sus alumnos/as con el fin de poderles ayudar. No se debe dejar de lado la importancia de la familia, pues son un pilar



fundamental junto con el docente para un desarrollo íntegro del alumno/a en todas sus dimensiones. Por tanto, escuela y familia deben remar en el mismo sentido.

4.5.3 Relación entre Autoestima y Frustración

Se debe tener en cuenta en el campo emocional que existe una importante relación entre frustración y autoestima. Toda frustración en los niños/as suele desembocar en una baja autoestima. El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua nos define la *autoestima* como “Valoración generalmente positiva de sí mismo” (2021). Si analizamos esta definición se puede ver que se trata de un aspecto que influye en nuestro desarrollo, en nuestra manera de comportarnos y de relacionarnos con el resto de las personas. Se puede decir que, con una autoestima positiva, las personas nos hacemos más fuertes, y con una autoestima negativa somos menos fuertes ante los problemas que se nos plantean en nuestra vida.

En los niños/as cualquier circunstancia de no poder conseguir algo que desean les lleva a fracasos y frustraciones generándoles una baja autoestima. Hay niños/as que controlan mejor este problema y no le afecta la frustración a su autoestima. Sin embargo, hay otros niños/as que sí les afecta produciéndoles que dejen de confiar en ellos mismos, en caso de cometer equivocaciones se echan a ellos mismos las culpas, se debilitan y se frustran con mucha facilidad. Se valoran de manera negativa llegando a pensar que son incapaces de realizar muchas acciones. Al ser niños/as con muchas limitaciones, no buscan superarse, se exigen poco a ellos mismos ya que intentan actuar con lo que conocen y dominan, buscando su seguridad.

Por ello, los docentes deben tener mucho cuidado cuando se marcan los objetivos que pretenden conseguir con sus alumnos/as. Deben ser alcanzables a corto plazo para que los niños/as sientan el éxito. De esta forma, será menor su frustración y su baja autoestima.

Los niños/as con autoestima positiva serán capaces de solucionar problemas, ganarán confianza en ellos mismos, aumentará su autoestima, se sentirán más felices y se producirá un aumento en su rendimiento académico.



Por todo esto, tanto los docentes como el resto de personas adultas, deben prestar mucha atención cuando se detecte alguna frustración en los niños/as e intentar ayudarles para que no les afecte de manera negativa en su autoestima. Los niños/as son extremadamente sensibles, y las cosas más pequeñas les pueden afectar de la forma más grande.

Para terminar este apartado, se puede decir que los docentes deben facilitar al alumno un clima seguro y agradable. Evitará el lenguaje negativo, ayudando al niño/a a que reconozca sus éxitos, con el fin de que lleguen a tener un concepto positivo de ellos mismos.

4.5.4 Investigaciones sobre la Frustración

Han sido mucho los autores que se han preocupado por el estudio del término *frustración*. Sin embargo, todos ellos llegan a conclusiones muy similares, refiriéndose a los sentimientos que se producen en una persona al no llegar a conseguir o satisfacer un deseo. A continuación, se van a exponer diferentes autores con la definición que cada uno de ellos le ha dado a este concepto.

Dollard y Miller (1944) plantearon la “hipótesis de frustración – agresión” en la cual indicaron que ambos conceptos estaban relacionados, diciendo que la frustración lleva a la agresión. Posteriormente, otros autores (Moreno Ángel, 2000; Manuel Hernández, 2000; García Lea, 2000; Santacreu, 2000) demostraron que esta hipótesis no siempre se cumplía. Analizando que no todas las personas somos iguales y, por lo tanto, ante una misma situación, no todos respondemos de igual modo.

Según Amsel (1992) la frustración es la forma de actuar de una persona que consigue un objetivo, pero la recompensa que recibe es mucho menor de lo que esperaba. Esto se puede ver reflejado en el libro que escribió titulado la Teoría de la Frustración.

Ángel, Hernández, Leal, y Mas (2000) se centran más en el concepto de la tolerancia a la frustración y lo define como la forma de comportamiento que tienen las personas para actuar cuando no han conseguido llegar a alcanzar su objetivo. Aquí será muy importante el equilibrio emocional.



Baum (2004) entiende que la frustración es una emoción que se produce en la persona cuando no llega a conseguir aquello que desea, llevándoles a sentimiento de ansiedad, tristeza o ira. Al mismo tiempo, se puede decir que es la consecuencia de no alcanzar nuestros deseos (Álvarez, 2011).

Cuenya, Fosachea, Sandro y Mustaca (2013), nos definen la frustración como aquella emoción que nos surge a las personas diariamente ante situaciones donde no coincide la recompensa que hemos obtenido con lo que realmente esperábamos.

En referencia a estas definiciones que hemos visto, se puede decir que la frustración es una emoción que no a todas las personas les afecta de la misma manera, pues está condicionado por factores tanto internos como externos. Estará siempre relacionada con el grado de tolerancia que cada persona tenga, es decir, de su autocontrol.

4.6 Psicología positiva aplicada al proceso de enseñanza – aprendizaje

El gran auge de la Psicología Positiva en el proceso de enseñanza – aprendizaje está dando lugar a que desde edades tempranas se comience impartiendo una educación basada en ella. De esta forma, se pretende que el alumnado se desarrolle de forma integral adquiriendo las habilidades necesarias para su vida diaria.

Se intentará darle a la enseñanza y aprendizaje un enfoque, tanto académico como social, buscando siempre facilitarles las herramientas necesarias para aprender a tolerar la frustración. Para la aplicación de esta Psicología Positiva, el docente deberá intentar conocer bien al alumnado, sus familias, círculos sociales, etc. De esta forma, comprenderá mejor sus necesidades individuales y tomará decisiones más adecuadas y precisas sobre el alumno.

Cada niño tiene un patrón y un desarrollo diferente al resto, es decir, cada persona es única. Por este motivo, será decisivo el papel del docente en la importancia de la aplicación de la Psicología Positiva en el proceso de enseñanza – aprendizaje. En todo momento buscará la motivación y la participación activa del discente. Además, establecerá reglas, siempre desde un punto de vista proactivo y que fomenten discusiones y razonamientos de forma ordenada y participativa en el aprendizaje.



Los niños/as, desde muy pequeños, tiene un gran interés por explorar y aprender cosas continuamente. Por este motivo, el docente debe tener siempre en cuenta qué quieren aprender y cómo lo quieren aprender para que se le pueda enseñar y noten que han conseguido el éxito en su trabajo. Esto les ayudará a los niños/as a ir resolviendo, poco a poco, problemas que se les planteen de una forma satisfactoria. En ese deseo que tienen de explorar y aprender, debemos intentar darles rienda suelta a su creatividad, dejarles la opción de elegir y ser guía en su aprendizaje.

Para terminar, es importante recalcar la importancia que tiene el docente. Este debe dar un cambio, tanto en su vida personal como profesional para poder reconocer cuando un niño/a se siente frustrado, y al mismo tiempo ayudarlo a aplicar las herramientas necesarias para tolerarla. Esto le hará buscar un cambio en su mentalidad, llevando la aplicación de la Psicología Positiva al proceso de enseñanza – aprendizaje. Todas las personas buscan sentirse felices a lo largo de su vida. Se puede decir que la búsqueda de la felicidad es un objetivo universal. Cada persona irá por su camino, pero el objetivo de todos será el mismo.

4.7 El futuro de la Psicología Positiva en la Educación

Según el testimonio de diferentes investigadores en Psicología Positiva (recogidos en Anexo I), se puede comprobar que esta disciplina está creciendo con rapidez e influyendo en diferentes ámbitos de la vida de las personas. Se trata de una disciplina bastante novedosa, pero que poco a poco se va involucrando en el desarrollo y análisis de cualquier situación humana. También se puede señalar que no hay que olvidar y siempre hay que tener presente el tronco principal, es decir, la Psicología.

En los últimos años, la Psicología Positiva ha generado un gran interés en el campo de la Educación. Cada día se están desarrollando más opciones universitarias en lo referente a esta materia (máster, cursos de formación permanente, conferencias, etc.). Esto parece indicar que tiene un futuro muy prometedor ya que es una herramienta muy adecuada para toda aquella persona que se considere docente. A través de ella, se podría avanzar en el conocimiento de los aspectos que intervienen en el Bienestar psicológico, así como en el fomento de los mismos en la aplicación socio – educativa.



El desarrollo que está teniendo la Psicología Positiva llegó en el año 2007 a la creación del IPPA (Asociación Internacional de Psicología Positiva), siendo tan importante y tan interesante que en menos de un año ya tenía inscritos más de 4.000 miembros de más de 75 países. Lentamente fue extendiéndose por el mundo. Hoy en día está teniendo un desarrollo muy óptimo.

Finalmente, se puede decir que poco a poco el término Psicología Positiva y su aplicación está evolucionando en el ámbito social, tomando el concepto como una cuestión relevante para la educación y el desarrollo integral del alumnado.



5.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 Justificación

Una vez realizada la investigación y conocidos los conceptos planteados respecto a la Psicología Positiva, he adquirido los conocimientos necesarios para poder plantear la siguiente propuesta de intervención que girará en torno al aprendizaje de la tolerancia de la frustración.

Esta propuesta no se ha llegado a aplicar en un centro educativo como ya anteriormente ha sido señalado. Sin embargo, se trata de una aportación de carácter general que podría ser aplicada en un centro cualquiera. Así pues, a efectos de facilitar la explicación y el desarrollo de dicha propuesta, ha sido contextualizada en el centro donde he podido hacer prácticas durante dos años de mi carrera.

La propuesta de actuación está diseñada para realizarse en un aula de 3º de Educación Infantil con una media de 18 alumnos (12 niñas y 6 niños), concretamente en el centro educativo Santísima Trinidad. Está ubicado en la C/ Visitación, 13 (Valencia), en un barrio obrero con familias de nivel económico medio. Se trata de un colegio concertado y mixto. En él se imparten todas las etapas educativas desde Educación Infantil hasta Bachillerato. El colegio consta de aulas, gimnasio, laboratorio, campos deportivos, aula de expresión corporal, biblioteca, comedor, cocina propia, etc. Se puede destacar que es un colegio en continua evolución donde se han actualizado materiales y herramientas educativas, dotando en estos momentos a la mayoría de las clases de PDI (Pizarra Digital Interactiva), proyectores y chromebooks.

Se trata de una Comunidad Educativa fundada por las Hermanas Trinitarias de Valencia. Su planteamiento de la educación siempre está ligado a aspectos religiosos con un fin liberalizador de las personas. Esto le hace tener al centro un carácter propio relacionado con la Iglesia y la sociedad, quedando éste recogido legalmente dentro de la Ley Orgánica Reguladora del Derecho a la Educación.

En cuanto a la identidad de este centro, cabe resaltar que tiene por finalidad la formación integral del alumnado en sus tres dimensiones: biológica, psíquica y espiritual (diálogo con uno mismo, es la esencia de la persona, es la parte que nos distingue). Para ello, tiene



siempre presente la concepción cristiana del hombre, de la vida y del mundo. Busca en todo momento preparar al alumnado para que participe en la mejora y transformación de la sociedad.

5.2 Objetivos

Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establece el currículo básico de la Educación Infantil, los *objetivos* son “referentes relativos a los logros que el alumno debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin”. Teniendo en cuenta los objetivos del currículum, tras haber realizado una selección y adaptación, se puede decir que los objetivos que se pretenden conseguir con esta propuesta de intervención son los siguientes:

- 1.- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- 2.- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- 3.- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- 4.- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- 5.- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto – escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

5.3 Metodología

La metodología que se va a utilizar va a estar basada girará en torno al aprendizaje de la tolerancia de la frustración. A través de las actividades que se plantearán, se va a buscar un aprendizaje tanto individual como colectivo mediante el desarrollo de cuestiones donde el alumno/a se sienta identificado y se tenga siempre presente el objetivo marcado.



El fin que se persigue es que el alumnado adquiera su aprendizaje participando de una forma activa. Las actividades estarán enfocadas de manera que el alumno/a sea un sujeto participativo, sintiéndose protagonista. Asimismo, se pretende que el alumnado tenga presente valores y normas de convivencia en el desarrollo de su quehacer diario (respeto de los turnos de palabra, hablar educadamente, etc.). También, se han propuesto actividades que impliquen a los niños en situaciones reales de su vida diaria).

Para concluir, quisiera indicar que la metodología empleada va a ser activa y participativa, es decir, el foco de atención va a estar en el alumnado, siendo él el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta forma, se va a conseguir un aprendizaje significativo y un desarrollo integral de la persona.

5.4 Temporalización

La propuesta de intervención se desarrollará en el segundo y tercer trimestre y estará compuesta por las siguientes fases:

Fase 1: Evaluación Inicial.

Fase 2: Intervención con los niño/as, desarrollo de actividades.

Fase 3: Evaluación Final.

Esta propuesta se llevaría a cabo todos los miércoles desde enero hasta mayo de 2022. La intervención propiamente dicha (fase 2), constará de un total de 8 sesiones donde cada sesión tendrá una duración de una hora. Esta se realizará en horario de 9:30 – 10:15, es decir, en la hora de tutoría.

En la siguiente imagen (2), se presenta un cronograma con la temporalización propuesta. En él se indican los meses y los días durante los cuales se va a llevar a cabo, indicando de manera esquemática la organización de la misma.



ENERO	5 Evaluación Inicial	12	19 Evaluación Inicial	26
FEBRERO	2	9 Evaluación Inicial	16	23 Evaluación Inicial
MARZO	2 Sesión 1	9 Sesión 2	16 FESTIVO	23 Sesión 3
ABRIL	6 Sesión 4	13 FESTIVO	20 Sesión 5	27 Sesión 6
MAYO	4 Sesión 7	11 Sesión 8	18 Evaluación Final	25 Evaluación Final

Imagen 2. Cronograma tutorías (elaboración propia)

5.5 Evaluación Inicial

Antes de comenzar las diferentes sesiones para el desarrollo de las actividades propuestas, la maestra realizará una evaluación inicial durante los meses enero – febrero. Para ello, completará la siguiente checklist (imagen 3) con cada uno de los alumnos/as mediante la observación directa en el día a día.



Nombre alumno/a:			
Lista de comprobación (checklist) para evaluar al alumnado	SÍ	NO	A VECES
1.- Es impulsivo.			
2.- Busca satisfacer sus necesidades de forma inmediata.			
3.- Tiene baja capacidad para adaptarse a nuevas situaciones.			
4.- Tiene dificultad para el control de sus emociones.			
5.- Utiliza el llanto como respuesta.			
6.- Llora si no consigue lo que pretende.			
7.- No obedece al maestro.			
8.- Tiene rabietas de manera continua.			
9.- Es envidioso.			
10.- Es muy negativo.			

Imagen 3. Checklist de la maestra (elaboración propia)

Esta evaluación inicial se realiza con el propósito de conocer en qué situación se encuentran los niños/as en lo que se refiere a su estado de tolerancia de la frustración. Esta nos servirá para compararla con la evaluación final, y de esta forma extraer los cambios evolutivos de mejora que ha experimentado el niño/a tras las diferentes sesiones realizadas. Asimismo, nos podremos dar cuenta si esa mejora ha sido provocada por dicha intervención, o en su contra, el niño/a ya traía consigo un buen control, gestión y tolerancia.



5.6 Actividades

Respecto a las sesiones que a continuación se van a desarrollar, están todas enfocadas en el aprendizaje de la tolerancia de la frustración. En ellas, se busca que el alumnado participe y se involucre de una manera activa. La finalidad última a través de todas ellas será que adquieran consciencia del control de sus emociones.

SESIÓN 1: 2 / 03 / 2022	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Aprender a distinguir el sentimiento de frustración.- Reconocer mis emociones y las de los otros cuando se sientan frustrados.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
MATERIAL	aula
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	<p>- ¿Conocemos nuestras frustraciones?</p> <p>Mediante esta actividad se pretende introducir a los alumnos/as en el concepto de frustración. Para ello, se realizará una asamblea con el fin de que los niños/as expresen diversos sentimientos enfocados a analizar la frustración. La maestra guiará la asamblea proponiendo una serie de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo os sentís cuando estáis jugando con un juguete y os lo quitan sin deciros nada?• ¿Cómo os sentís cuando estáis viendo vuestros dibujos favoritos y os apagan la televisión?• ¿Cómo os sentís cuando os ponen la comida que menos os gusta y os obligan a comérosela?• ¿Cómo os sentís cuando perdéis en un juego?



	<ul style="list-style-type: none">• ¿Has estado enfadado algún día? ¿cuál fue el motivo? ¿cómo te sentiste?• ¿Te has levantado algún día triste? ¿Por qué?• Etc. <p>Una vez puestas en común estas cuestiones, la maestra les hará una reflexión explicándoles que no siempre es posible conseguir todo lo que queremos. Debemos aceptar que no todo se consigue a la primera. No os malo enfadarse, pero tenemos que aprender a controlar esa emoción y saber gestionarla.</p>
--	---

SESIÓN 2: 9 / 03 / 2022	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Diferenciar y distinguir las emociones.- Expresar las emociones mediante el dibujo.- Distinguir enfado y tristeza.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
MATERIAL	Flashcards, cartulinas y colores
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	<p>- Le ponemos cara a la frustración:</p> <p>En la asamblea, la maestra les enseñará dibujos de niños que están expresando emociones de enfado y tristeza (ver Anexo II).</p> <p>Posteriormente se les entregará a los alumnos/as una cartulina dividida en dos partes, en cada parte habrá una</p>



	<p>cara. En la parte derecha, el niño/a tendrá que dibujar la emoción de enfado y en la parte izquierda la tristeza. De todas formas, arriba de cada cara estará detallado.</p> <p>Así podremos ver si realmente han aprendido a reconocer las emociones que explicamos en la primera sesión.</p>
--	---

SESIÓN 3: 23 / 03 / 2022	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Saber distinguir las emociones de los personajes del cuento.- Reconocer si algún personaje ha buscado soluciones.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
MATERIAL	Cuento, folios y colores
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	<p>- La hora del cuento:</p> <p>En la asamblea, la maestra leerá el cuento titulado <i>¡Qué RABIA de juego!</i> Después, realizará las siguientes preguntas a los niños/as con el fin de analizar las diferentes emociones de Tina y Toni:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo se llaman los dos protagonistas del cuento?• ¿Quién se ha enfadado? ¿por qué?• ¿Cuál es el sentimiento de Tina cuando pierde en un juego? ¿Te ha pasado a ti?• ¿Tina ha encontrado alguna solución para su enfado?• Cuando juegas, ¿te enfadas, así como Tina?



	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué haces tú para calmarte? ¿Tienes alguna estrategia? ¿alguien te ayuda? <p>Para terminar la sesión, los niños/as deberán realizar un dibujo sobre aquella situación que les produce mucho enfado. Posteriormente, de manera voluntaria, se les preguntará el significado de alguno de los dibujos. A continuación, la maestra hará una reflexión diciendo que no todas las personas se enfadan por las mismas cosas. Por tanto, cada persona actúa de forma distintas ante un enfado (gritar, romper cosas, molestar, tener rabietas, llorar, etc.). De esta forma, la maestra recordará el concepto de frustración y recalcará la importante de aprender a controlar nuestras emociones y sobre todo, aprender a tolerar la frustración.</p>
--	--

SESIÓN 4: 6 / 04 / 2022	
OBJETIVOS	- Admitir la frustración. - Enseñar a compartir.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
MATERIAL	Juguetes propios, música
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	- Comparto con los demás: En la sesión anterior se les habrá avisado a los niños/as que deben traer de casa para este día su juguete favorito.



	<p>La maestra les dirá que saquen el juguete encima de la mesa, indicándoles que tienen cinco minutos para poder jugar con él. Transcurrido este tiempo se les indicará que deben compartir su juguete con otro compañero/a. Estarán cinco minutos con el nuevo juguete, y lo volverán a pasar a otro compañero/a. Y así sucesivamente. Durante la sesión se podrá poner música relajante de fondo.</p> <p>Para finalizar, la maestra reflexionará sobre la importancia que tiene el saber compartir las cosas sin llegar a enfadarnos ni ponernos tristes. Aprender a compartir es una forma de evitar frustraciones, pues compartiendo siempre ganamos.</p>
--	---

SESIÓN 5: 20 / 04 / 2022	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Facilitar herramientas para superar la tristeza.- Transformar las emociones negativas en emociones positivas.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
MATERIAL	Cuento
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	<p>- Controlamos nuestra tristeza:</p> <p>En la asamblea, la maestra leerá el cuento titulado <i>¡Adiós tristeza!</i> Después, realizará las siguientes preguntas a los niños/as con el fin de analizar las diferentes emociones de Toni y Tina:</p>



	<ul style="list-style-type: none">• ¿Os acordáis de los nombres de los protagonistas?• ¿Quién está triste? ¿por qué?• ¿Cuál es el sentimiento de Tina? ¿Qué le sucede?• ¿Te ha pasado a ti algo parecido?• ¿Tina ha encontrado alguna solución para no estar triste? ¿Le ha ayudado alguien?• ¿Qué haces tú cuando te sientes triste? <p>Posteriormente, la maestra dividirá la pizarra en dos partes. En una de ellas escribirá “<i>Cosas que me hacen estar triste</i>”, y en la otra pondrá “<i>Cómo lo soluciono</i>”. A continuación, los niños/as tendrán que ir diciendo una situación que les produzca tristeza y cómo la solucionan.</p> <p>Finalmente, la maestra realizará una reflexión sobre la importancia de expresar nuestros sentimientos compartiéndolos con los demás. A la vez, les indicará a los niño/as que siempre debemos buscar soluciones ante situaciones que nos produzcan tristeza, y no dejarnos vencer por esa emoción.</p>
--	--

SESIÓN 6: 27 / 04 / 2022	
OBJETIVOS	- Conocer y plantear soluciones a nuestras emociones.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
MATERIAL	Cartulinas, colores



<p>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD</p>	<p>- El semáforo de las emociones:</p> <p>La clase se dividirá en cuatro grupos. Cada grupo tendrá una cartulina grande. En la parte izquierda habrá dibujado un semáforo, los niños/as tendrán que pintarlo con sus correspondientes colores (rojo, amarillo y verde). En la parte derecha tendrán que dibujar según cada color:</p> <ul style="list-style-type: none">• En el ROJO: su significado es STOP. Aquí deberán dibujar aquellas emociones que deben controlar y saber manejar (miedo, tristeza, rabia, ira, etc.)• En el AMARILLO: su significado es PENSAR. Aquí deberán parar y analizar el problema que tienen e intentar buscar soluciones.• En el VERDE: su significado es DAR SOLUCIÓN A NUESTRO PROBLEMA. De las soluciones que anteriormente han pensado, deberán elegir la que consideren mejor. Esto nos dará una sensación de bienestar y de alegría. <p>Finalmente, cada grupo explicará a los demás las cosas que han dibujado en cada uno de los colores del semáforo. La maestra ayudará haciéndoles algunas preguntas. Los murales se colocarán en las paredes de la clase.</p>
--	---

<p>SESIÓN 7: 4 / 05 / 2022</p>	
<p>OBJETIVOS</p>	<p>- Aprender a relajarse para evitar la frustración.</p>
<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<p>45 minutos</p>



MATERIAL	Música relajante, esterillas, incienso, folios y colores
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	<p>- Con calma: a través de esta actividad se intentará que los niños/as transformen sus enfados o rabietas en situaciones agradables que les produzca bienestar. De esta forma, si se plantea siempre la relajación unos minutos antes de hacer cualquier actividad, después del patio, de haber hecho ejercicio físico, etc., se conseguirá que el niño/a se relaje influyendo en su forma de comportamiento.</p> <p>Esta actividad se llevará a cabo en el aula de psicomotricidad. Cada niño/a tendrá una esterilla. De fondo sonará música relajante, y la maestra encenderá unas varitas de incienso. Se bajará la intensidad de la luz. Los niños/as se tumbarán cada uno en su esterilla, cerrarán los ojos e imaginarán lo que la maestra les va diciendo. Versará sobre la descripción de un paisaje con árboles, un río fluyendo con unos patitos nadando en el río, los pájaros volando y cantando, etc.</p> <p>Tras terminar la sesión, y una vez en clase, los niños/as tendrán cada uno/a en su mesa un folio donde deberán hacer un dibujo en el que expresen el paisaje que se han imaginado durante la sesión de relajación. De esta forma se podrá observar si los niños/as han sentido relajados, a través del dibujo que hayan pintado.</p>



SESIÓN 8: 11 / 05 / 2022	
OBJETIVOS	- Facilitar al niño/a una herramienta para su autocontrol ante situaciones que le ocasionen rabias o enfados.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
MATERIAL	Historia de la tortuga y peluche de tortuga
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	<p>- Mi casa de caparazón: para la realización de esta actividad, los niños/as se sentarán en la asamblea y la maestra leerá el cuento titulado “La historia de la tortuga” (ver Anexo III) junto con un peluche de una tortuga. Los niños/as imitarán los movimientos que realice la maestra, es decir, harán las acciones que realiza la tortuga del cuento para cuando se sientan enfadados:</p> <ol style="list-style-type: none">1. STOP! (me meto dentro de mi caparazón).2. RESPIRA (inhalan y exhalan el aire).3. PIENSA (piensan cómo se sienten y qué problema tengo).4. ACTÚA (buscan una solución). <p>La maestra les explicará a los niños/as que ante cualquier enfado que tengan deben intentar buscar ellos mismos una solución. En caso de que no la encuentran deben de pedir ayuda.</p> <p>La técnica de la tortuga también les ayuda a no actuar de forma agresiva ya que les hace detenerse durante un momento a pensar las diversas alternativas que pueden utilizar ante cualquier enfado.</p>



5.7 Evaluación Final

Partiendo de la base de que la propuesta de intervención está enfocada en aprender a tolerar la frustración en un aula de 3º de Educación Infantil, la evaluación va a estar enfocada desde dos perspectivas, la del alumnado y la de la maestra.

En un primer momento, se realizará una asamblea con el alumnado con el fin de recibir un feedback sobre lo tratado durante este tiempo. Esto ayudará a mejorar en futuras sesiones. Las cuestiones que se expondrán serán las siguientes:

- *¿Qué os han parecido las actividades realizadas?*
- *¿Cuál es la que más os ha gustado? ¿Por qué?*
- *¿Alguien me podría decir qué es la frustración, el enfado? ¿cómo lo podríamos manejar?*
- *Si nos enfadamos por algo, ¿debemos chillar, enfadarnos, hacer rabitas, o intentar buscar alguna solución?*
- *Si te castigan los papás, y no puedes ver tus dibujos favoritos ¿por qué será?*
- *¿Alguien me podría decir qué es la frustración, el enfado? ¿cómo lo podríamos manejar?* (entre todas las ideas que digan, la maestra intentará definirles el significado de frustración y cómo deben aprender a tolerar).

Finalmente, la maestra realizará una evaluación final durante el mes de mayo. Para ello, completará la siguiente checklist (imagen 4) con cada uno de los niños/as comparándola con la evaluación inicial. De esta forma, extraerá como conclusión cuál ha sido la evolución de cada uno de los alumnos/as después de todas las actividades realizadas.



Nombre alumno/a:			
Lista de comprobación (checklist) para evaluar al alumnado	SÍ	NO	A VECES
1.- Es impulsivo.			
2.- Busca satisfacer sus necesidades de forma inmediata.			
3.- Tiene baja capacidad para adaptarse a nuevas situaciones.			
4.- Tiene dificultad para el control de sus emociones.			
5.- Utiliza el llanto como respuesta.			
6.- Lloro si no consigue lo que pretende.			
7.- No obedece al maestro.			
8.- Tiene rabietas de manera continua.			
9.- Es envidioso.			
10.- Es muy negativo.			

Imagen 4. Checklist de la maestra (elaboración propia)

Una vez finalizadas todas las sesiones, se espera lograr alcanzar los objetivos marcados en esta propuesta comentados con anterioridad. Ante todo, se buscará llegar a mejorar la tolerancia hacia la frustración de los niños de 3º de Educación Infantil. Si los resultados de esta propuesta son satisfactorios, se podría repetir en otros cursos, esperando los mismos efectos. En caso de que estos no hayan sido los deseables, se tendría que revisar si hay que modificar alguna cuestión.



6.- CONCLUSIONES

A modo de conclusión, se hará referencia a los objetivos planteados al comienzo de este trabajo con el fin de justificar si se ha llegado al cumplimiento de cada uno de ellos. Para ello, se va a ir comentando uno a uno, viendo su desarrollo y evolución.

El primero de ellos era *conocer las bases científicas de la Psicología Positiva* y sus aportaciones para la ayuda del control y tolerancia de la frustración. A lo largo del trabajo, se ha ido desarrollando el término Psicología Positiva desde diferentes perspectivas y tomando como referencia a Martín Seligman. A partir de aquí, se ha enfatizado en el concepto de frustración en las personas, viendo las diferentes formas que tiene de manifestarse y cómo poderla superar.

El segundo de ellos era *reflexionar sobre la aportación de la Psicología Positiva al ámbito educativo*. La maestra será un pilar fundamental en el aula, por lo que deberá preocuparse en todo momento del bienestar del niño/a con el fin de conseguir su desarrollo íntegro como persona.

El tercero de ellos era *elaborar una propuesta para enseñarle al niño/a de qué forma puede tolerar la frustración, dirigida a 3º curso de Educación Infantil*. Se ha elaborado una propuesta con diferentes actividades para conseguir que el niño/a aprenda a hacer frente a la superación de sus frustraciones.

El cuarto de ellos era *indagar si la propuesta de intervención contribuiría eficazmente a aprender a superar la frustración*. Se ha elaborado una evaluación inicial y una final con el fin de comparar la evolución del proceso de superación de la frustración en los niños/as. Se puede decir que, si existe un desarrollo óptimo de la propuesta, se podrá constatar en dicha evaluación que el control y la superación de la frustración contribuiría de manera eficaz en la vida del niño/a.

Además de los objetivos comentados, quisiera destacar otros aspectos que considero importantes y que debe tener en cuenta todo profesional de la enseñanza para ayudar que la Psicología Positiva entre a formar parte en la Educación actual.

Desde mi humilde opinión, considero que la Educación en nuestro país lleva incubando desde hace algún tiempo unos síntomas de crisis. Pienso que le estamos dando mucha



importancia a que los niños/as lleguen a conseguir brillantes resultados académicos, sin tener en cuenta su crecimiento como personas, ya que no le damos la suficiente importancia a analizar el bienestar y la felicidad de los mismos.

Desde mi experiencia, considero que nuestra mentalidad como docentes debe ir cambiando, intentando introducir en la Educación nuevos conceptos como la Psicología Positiva y el bienestar personal, llevándolos a la práctica diaria en el cuadro de la enseñanza. Todo esto no se consigue de la noche a la mañana, sino que lleva su tiempo. Por este motivo, debemos empezar a aportar cada uno nuestro pequeño granito de arena para que se vaya produciendo el cambio que necesita la Educación.

Los docentes somos piezas esenciales para realizar cualquier cambio social. Debido a esto, para que se produzca el cambio que se necesita, es primordial que empecemos desde las edades más tempranas. Será relevante intentar conseguir el desarrollo de los niños/as a través de su motivación y sus intereses.

Para terminar, pienso que aún queda mucho por desarrollar desde esta perspectiva y en nuestra realidad educativa. Son cuestiones e ideas novedosas bastante difíciles de modificar en un docente. Sin embargo, tenemos que asumir dentro de nuestra labor que debemos estar en continua formación, renovación y evolución. Nuestro crecimiento como personas es constante, pero como profesionales es primordial.



7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias Gallegos, W. (2015). Conducta prosocial y psicología positiva. *Avances en Psicología*, 23(1), 37–47. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.169>
- Becker, D., & Marecek, J. (2008). Positive Psychology. *Theory & Psychology*, 18(5), 591–604. <https://doi.org/10.1177/0959354308093397>
- Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2006.0002.10>
- Conway, R. (2012). Flourish: a new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them, by Martin E.P. Seligman. *The Journal of Positive Psychology*, 7(2), 159–161. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.614831>
- Cuadra L., H., & Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- Donaldson, S. I., Heshmati, S., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2020). Examining building blocks of well-being beyond PERMA and self-report bias. *The Journal of Positive Psychology*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818813>
- Estévez, A. (2020). LA CIENCIA COMO MEDIO EN EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 41(2), 184–190. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2945>
- Fernández-Ríos, L., & Vilariño Vázquez, M. (2018). Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico. *Terapia psicológica*, 36(2), 123–133. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082018000200123>



- García Pérez, M. D. C. (2016). EMOCIONES POSITIVAS, PENSAMIENTO POSITIVO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 17. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.290>
- García-Tudela, P. A., y Marín-Sánchez, P. (2019). Educación en inteligencia emocional y social: revisión y propuesta teórico-didáctica. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 6(1), 68–83. <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.5167>
- Greco, C., Morelato, C., y Ison, M. (2007). Emociones Positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645315>
- Gustems, J., y Calderón, C. (2019). Com ha de ser un bon mestre? Una mirada des de la psicologia positiva. *Temps d'Educació*, 43–58. <https://doi.org/10.1344/tempseducacio2019.57.4>
- Herrera Torres, L., Perandones González, T. M., & Sánchez-Sánchez, L. D. C. (2019). Fortalezas personales y eficacia docente. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 317. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v1.1431>
- Hervás, G. (2016). Psicología Positiva en España: Un retrato de un pujante campo de estudio. *Anales de Psicología*, 32(3), 702–720. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.261691>
- Hopenhayn, M. (1991). ¿Qué queda de positivo en el pensamiento negativo?: Una perspectiva desde América Latina. *Nuevo Texto Crítico*, 4(8), 145–157. <https://doi.org/10.1353/ntc.1991.0016>
- Jarden, A. (2012). PSICÓLOGOS POSITIVOS Y PSICOLOGÍA POSITIVA. Recuperado de



https://www.academia.edu/36993737/PSIC%C3%93LOGOS_POSITIVOS_Y_PSIKOLOG%C3%8DA_POSITIVA?email_work_card=view-paper

Lenzenweger, M. F. (2004). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. *American Journal of Psychiatry*, *161*(5), 936–937. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>

López Gómez, E. (2013). La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la Psicología Positiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *45*(2), 309. <https://doi.org/10.14349/rlp.v45i2.1280>

Lyubomirsky, S. (2008): La ciencia de la felicidad. BARCELONA, España: Urano.

Marques, I., Balreira, M. L., & Tereso Temótió, J. (2018). POSITIVE PSYCHIATRY, POSITIVE PSYCHOLOGY AND MINDFULNESS: A COMMON VIEW. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *19*(2), 354–368. <https://doi.org/10.15309/18psd190215>

Martín, R. P. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5842357>

Millán de Lange, A. C., García-Álvarez, D. D. J., y D'Aubeterre López, M. E. (2014). Efecto de la Inteligencia Emocional y Flujo en el Trabajo Sobre Estresores y Bienestar Psicológico: Análisis de Ruta en Docentes. *Revista de Psicología*, *23*(1), 207–228. <https://doi.org/10.15446/rcp.v23n1.37676>

Morán Astorga, M. C. (2016). LA PSICOLOGÍA POSITIVA: DESDE LA GRECIA CLÁSICA A LA ACTUALIDAD. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, *2*(1), 19. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v2.257>

Moyano, N. (2010). Gratitud en la Psicología Positiva. *Psicodebate*, *10*(0), 103–117. <https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.391>

Novella, C. (2017). Fundamentos e Historia de la Educación. Universidad Católica de



Valencia San Vicente Mártir. (Apuntes de la asignatura no publicados).

Palomera Martín, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 66. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2823>

Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11–19. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082013000100002>

Pearson, F. (2013). Positive psychology for teachers. A practical guide. *Educational Psychology in Practice*, 29(1), 103–110. <https://doi.org/10.1080/02667363.2012.759410>

Prieto Egado, M. (2017). LA PSICOLOGIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN: IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA PSICOLOGÍA POSITIVA. *Educación XXI*, 21(1), 304–320. <https://doi.org/10.5944/educxx1.20200>

Poblete-Christie, O., López, M., & Muñoz, L. (2019). ¿De la Frustración a la Alegría o de la Alegría a la Frustración? Significados Sobre Inclusión Educativa Construidos por Docentes a Partir de su Experiencia Emocional. *Psykhé (Santiago)*, 28(1), 1–14. <https://doi.org/10.7764/psykhe.28.1.1126>

Real Academia Española de la Lengua. (2021). Recuperado de <https://www.rae.es/>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte «BOE» núm. 52, de 1 de marzo de 2014

Rodríguez, L. (2017). Psicología positiva: algunas aplicaciones a la educación. *Revista EDUCA UMCH*, 10, 55–75. <https://doi.org/10.35756/educaumch.v10i0.12>

Seligman, M. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona: Byblos.



- 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>
- Schiappa Pietra, C. (2018). Educar para la felicidad: reto del maestro de hoy. *Educación*, 24(1), 9–14. <https://doi.org/10.33539/educacion.2018.v24n1.1310>
- Tarragona, M. (2012). Una Breve Introducción a la Psicología Positiva y el Estudio de la Felicidad y el Bienestar. Recuperado de https://www.academia.edu/34217307/Una_Breve_Introducci%C3%B3n_a_la_Psicolog%C3%ADa_Positiva_y_el_Estudio_de_la_Felicidad_y_el_Bienestar
- Vielma Rangel, J. (2015). Una visión alternativa para el estudio del bienestar psicológico subjetivo durante la formación docente. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 17(3), 141–158.
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v17i3.152>
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252.
<https://doi.org/10.1080/17439760802303002>



8.- ANEXOS

Anexo I.- Entrevista a autores relevantes en Psicología Positiva (tomado de Jarden, 2012). A continuación, se va a realizar un recorrido por distintos autores pertenecientes al mundo de la psicología donde se puede analizar su desarrollo y hacia dónde se dirige.

Todd Kashdan

Todd Kashdan se le conoce como “el pistolero de la psicología positiva”. Es psicólogo clínico, aunque es más famoso por las investigaciones que ha realizado, y sobre todo por el vínculo que ha establecido con todos los aspectos del bienestar.

¿Siente curiosidad sobre las preguntas que le voy a hacer?

¡Por supuesto! Odio conocer las preguntas antes de tiempo.

De acuerdo, ¿qué le hizo interesarse por la psicología positiva?

Llevo poco más de una década dedicado a la psicología positiva. El origen para mí se remonta a cuando estaba sentado en el despacho del doctor, cuando estaba estudiando la ansiedad y los ataques de pánico. En el despacho había un ejemplar de *Psychology Today* y el artículo principal trataba sobre ansiedad y la alta tasa de suicidio, con un pequeño subtítulo referido a un artículo sobre felicidad y estado de fluidez (un concepto del que nunca había oído hablar). Inmediatamente, pensé que, mientras dedicaba mi carrera a ayudar a la gente a afrontar sus problemas de ansiedad, cuando la ansiedad ya se había disipado, básicamente había que estrechar las manos de la gente y decir lo impresionante que había sido el curso de ocho semanas y dejar que siguieran su camino; sin pensar sobre cómo podrían organizar su vida ahora que tenían ocho horas extra de tiempo y energía para dedicarse a ello. Cuando leí el artículo de [Mihaly] Csikszentmihalyi sobre la felicidad y el flow, pensé que era interesante, la idea de que, como psicólogos, vamos a ayudar a la gente a organizar sus vidas, y ese fue mi momento. No quiero únicamente reducir la ansiedad de la gente, de hecho, no sé si eso es siempre una buena elección. Quiero organizar y estructurar la vida de la gente de tal manera que



sea congruente con los valores que más les importan. Todo eso me llegó cuando estaba sentado en el despacho del doctor, mientras esperaba para mi cita con el dermatólogo.

¿Cuál sería una gran pregunta a la que la psicología positiva responde?

¿Cómo mantienes una relación de confianza, satisfactoria y duradera? Dos personas que quieren estar comprometidas la una con la otra de manera tal que se sienten aceptadas, válidas, comprendidas, con un sentido de la vitalidad y con un espacio para evolucionar continuamente. Creo que eso lo hemos clavado.

¿Qué grupos de profesionales están más interesados en aprovechar la psicología positiva?

¡Esa es una pregunta muy difícil! Quiero decir, la psicología positiva se está aplicando en educación, en la salud, en las organizaciones, en terapia, e incluso en el ejército.

Sonja Lyubomirsky

Sonja Lyubomirsky es psicóloga e investigadora. Todos sus estudios han ido enfocados a la felicidad humana. Su libro más destacado se titula *La ciencia de la felicidad-*

En términos generales, ¿Cuáles son las características distintivas de la psicología positiva?

La psicología positiva trata sobre qué aspectos hacen que la vida merezca la pena. Es sobre el lado positivo de la vida. Antes de la psicología positiva, la mayoría de los investigadores se centraban en temas como la depresión, el divorcio, el estrés, cómo arreglar las cosas, y los psicólogos positivos están más interesados no tanto en qué nos hace infelices, sino en aquello que nos hace felices. No en por qué la gente se divorcia, y sí en qué hace que permanezcan juntos. Mi propia investigación es sobre “felicidad”, lo que realmente comencé a investigar antes de que la psicología positiva existiera como tal.



¿Cuáles son los aspectos que la psicología positiva ha conseguido hasta la fecha?

Quizás el mayor logro es que casi nadie pensaba que ser un campo propio nunca más, porque ahora muchos investigadores están estudiando el lado positivo de la vida. Si mira cualquier revista de prestigio, como en mi campo, que es la psicología social y de la personalidad, una pequeña parte, a veces la mitad, de los artículos tienen algo que ver con el bienestar o el optimismo o algún otro tema positivo. Así que, está impregnando a la psicología.

¿Cuáles de las intervenciones y estrategias basadas en la psicología positiva piensa que funcionan realmente bien juntas?

Realmente no sabemos la respuesta a esa pregunta. Mis alumnos y yo estamos haciendo algunos estudios en los cuales, dentro de una intervención positiva, tenemos a varias personas haciendo varias actividades al mismo tiempo. Normalmente en los experimentos quieres tener todo muy bien controlado, así que estudias una única actividad cada vez. Acabamos determinar un estudio en el que tuvimos gente practicando la gratitud y la bondad al mismo tiempo; pero aún no tenemos los resultados disponibles. Mi respuesta general, sin evidencia, es que lo que funciona bien conjuntamente es lo que acabarás utilizando. Una de las ideas de mi libro es el ajuste. Tienes que encontrar lo que te funciona y aquello con lo que te sientas más cómodo. Para ti, podría ser un grupo de intervenciones, y para mí, podría ser cualquier otra cosa. Estamos probando esa hipótesis ahora mismo en un par de estudios.

Barbara Fredrickson

Barbara Fredrickson es profesora de psicología. Ha realizado diversos estudios sobre la Psicología Positiva y las emociones positivas.

¿Cuáles serían algunos de los logros que la psicología positiva ha conseguido hasta la fecha?



Uno de los mayores logros de la psicología positiva hasta la fecha es llegar al radar público; de ser un área de la ciencia en el que claramente merece la pena invertir, prestarle atención y que vale la pena aplicar. El tremendo interés que tiene ahora en crear programas de entrenamiento en resiliencia, y tratar de crear un público más resiliente, o un ejército más resiliente, realmente habla sobre la fuerza de esta perspectiva.

En términos generales, ¿cuáles son algunas características distintivas de la psicología positiva?

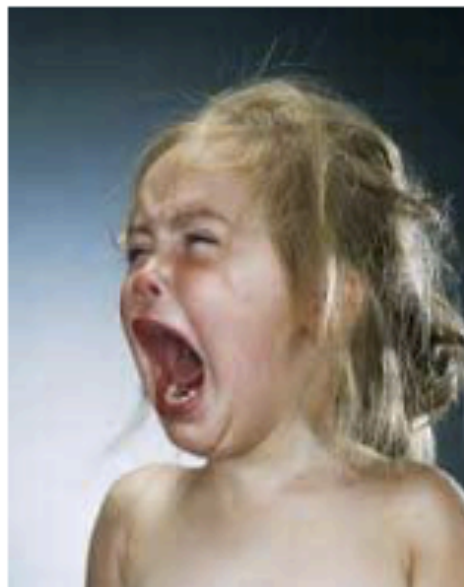
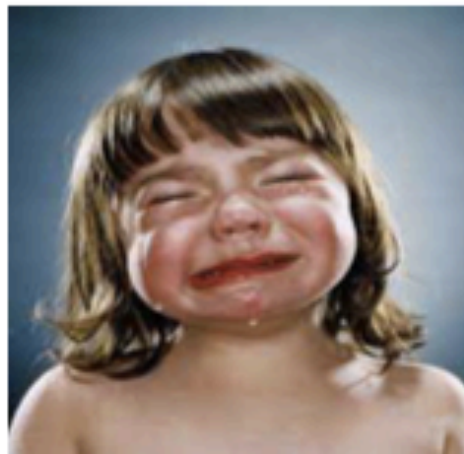
Las características distintivas de la psicología positiva son más bien imprecisas, porque hay un montón de cosas que se pueden llamar psicología positiva y a menudo no son necesariamente denominadas como tal. A nivel general, estaríamos hablando de los aspectos de la naturaleza humana que nos ayudan a ser una versión mejorada de nosotros mismos, y nos ayuda e impulsa hacia el crecimiento, o una mayor confianza, o una mayor resiliencia, mayor honestidad, o mayor integridad. El estudio de estos aspectos y un montón de trabajo está bajo el paraguas de la psicología positiva, pero también un montón de cosas que suceden fuera de ésta. Las fronteras creo que son muy borrosas.

Si tuviera una varita mágica, ¿Cuál sería uno de los aspectos de la psicología positiva que cambiaría?

Que hubiese una financiación clara para la psicología positiva. En este momento no está claro de dónde vendrá la financiación de los aspectos básicos de la ciencia. La demanda de los frutos de la psicología positiva es mucho más alta que la oferta de una buena ciencia, y esto en parte se debe a que no se tienen fondos para la formación de las personas en áreas básicas de la psicología positiva. La psicología positiva expande tanto la ciencia básica como la aplicada, y ahora mismo tenemos una situación donde el apartado aplicado no está lo suficientemente apoyado en la investigación básica. Esto es en parte porque la financiación de la investigación básica y la formación de científicos es más complicada de conseguir. Así que, esta sería mi varita mágica: invertir más en investigación ciencia básica, especialmente en la formación de la siguiente generación de gente que quiera dedicarse a esto.



Anexo II. Imágenes de enfado y tristeza.





LA TORTUGA LOLA

En un pequeño lago llamado "Villa Mojado" vivía una joven tortuga llamada Lola. A Lola le gusta mucho jugar con sus amigos y amigas pero hay veces en las que ocurren cosas que hacen que Lola se enfade y haga cosas que no están bien, como pegar o gritar. Por eso, sus amigos se enfadan bastante con ella, pues no les gusta que Lola les pegue o les grite.

No hace mucho tiempo, la ardilla Rebeca, sin querer, chocó contra ella. Lola se enfadó muchísimo y se puso muy furiosa, así que decidió darle una patada a la ardilla Rebeca, aunque Lola sabe que eso no está bien.

A Lola le gustaría controlar sus enfados, por eso, está aprendiendo a pensar como una tortuga tranquila y feliz, tal y como le está enseñando el viejo Elefante Vicente.

El Elefante Vicente le explicó que cuando se sintiera enfadada o nerviosa, Lola debía mantener sus manos y cuerpo pegadas a ella y gritar hacia dentro... ¡STOP! Así pues, cuando Lola se enfada, se introduce dentro de su caparazón, haciéndose una bolita. Cuando está recogida, hace tres respiraciones lentas para calmarse y después piensa en una solución para comportarse mejor.

Desde que Lola hace caso de los consejos del Elefante Vicente, ella y sus amigos son mucho más felices. Y además, sus amigos la felicitan por ser capaz de portarse mejor y pensar en positivo.

*Historia extraída de Cultivando Emociones. Educación emocional de 3 a 8 años.