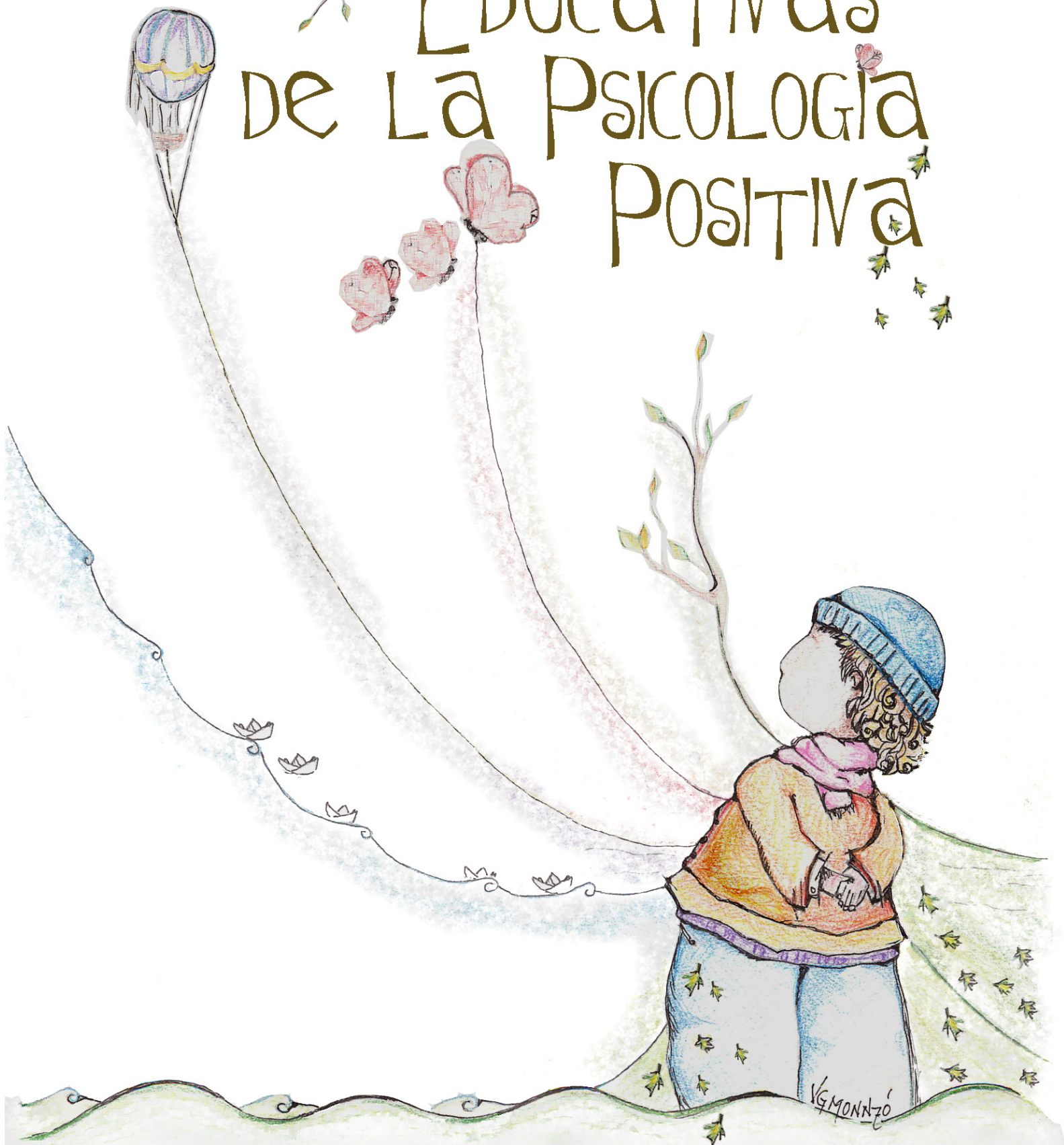


APLICACIONES EDUCATIVAS DE LA PSICOLOGIA POSITIVA



Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva

Coordinador

Agustín Caruana Vañó
Asesor del CEFIRE de Elda

Presentación

Alejandro Font de Mora Turón
*Conseller de Educació
de la Comunitat Valenciana*

Prólogo

Abilio Reig Ferrer
*Catedrático de Personalidad, Evaluación
y Tratamientos Psicológicos.
Director del Departamento de Psicología de la Salud,
Universidad de Alicante.*

Edita:

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació

2010

ISBN: 978-84-482-3715-8

Depósito Legal: A -919-2010

Diseño gráfico de la portada: Vladimir Monzó Gol (e-mail: vgmonzo@hotmail.com)

Imprime: HISPANIA
c/ Campos Vasallo, 20 - 03400 Alicante.
Telf. 965 217 207; Fax.: 965 146 090

© De los autores sobre la parte literaria y de la Conselleria d'Educació de la presente edición.

Se puede acceder a la versión en PDF de este libro en la sección de publicaciones de la Biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda: <http://www.lavirtu.com>

RELACIÓN DE AUTORES

AGUSTÍN CARUANA VAÑÓ

Doctor en Medicina. Licenciado en Psicología. Asesor del CEFIRE de Elda. Profesor asociado del Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante. (tecnolda@edu.gva.es)

ANA REBOLLO VILORIA

Licenciada en Psicopedagogía. Diplomada en Magisterio. Profesora de Orientación Educativa. (anuskamiranda@hotmail.com)

ARACELI CANTÓ RICO

Ingeniero Agrónomo. Profesora de Tecnología, IES José Marhuenda Prats, Pinoso. (acanto399v@cv.gva.es)

BEATRIZ SANCHIS PÉREZ

Licenciada en Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa, SPE A-11, Denia. (beatriz1898@hotmail.com)

CARMEN REINA LIRIO

Licenciada en Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES N° 3, Villena. (carmenreinaluz@hotmail.com)

CELIA GARCÍA CREMADES

Licenciada en Psicología. Jefa del Departamento de Orientación, Centro Santa María del Carmen. Elda. (orientacion@carmelitaselda.com)

CONCEPCIÓN ROMERO LLOPIS

Licenciada en Pedagogía. Jefa del Departamento de Orientación, IES Azorín, Petrer. (conchi-romero@hotmail.com)

ELENA RODRÍGUEZ LÓPEZ

Licenciada en Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES La Torreta, Elda. (elena.erolo@gmail.com)

ESPERANZA ZAPLANA CANTÓ

Licenciada en Geografía e Historia. Diplomada en Magisterio. Técnico de la Unidad de Atención e Intervención del Plan PREVI. Dirección Territorial de Educación de Alicante. (zaplana_esp@gva.es)

FRANCISCA RUBIO OYA

Licenciada en Psicología. Escuela de Relaciones Laborales de Elda. (Francisca.Rubio@ua.es)

FERNANDO SÁNCHEZ IÑIGUEZ

Licenciado en Ciencias de la Educación. Diplomado en Magisterio. Asesor del CEFIRE de Alicante.

IOLANDA TORRÓ FERRERO

Doctora en Psicología. Asesora del CEFIRE de Ontinyent. Profesora tutora de la UNED, Ontinyent. (iolanda.torro@gmail.com)

LUZ DAVINIA ALGARRA DELICADO

Licenciada en Psicopedagogía. Maestra especialista en Educación Especial y Primaria. Especialista en Mediación. CPP Pintor Sorolla de Elda. (luzd.delicado@gmail.com)

M^a CATALINA MOYANO VIDA

Doctora en Psicología. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES Pascual Carrión, Sax. (catimovi@gmail.com)

M^a DEL CARMEN FERRÁNDEZ MARCO

Licenciada en Psicología. Diplomada en Magisterio. Profesora de Orientación Educativa. Asesora del CEFIRE de Elche. (neespelx@edu.gva.es)

M^a DOLORES FERNÁNDEZ PASCUAL

Licenciada en Psicología. Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante. (mariadolores.fernandez@ua.es)

M^a FERNANDA CHOCOMELI FERNÁNDEZ

Licenciada Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES Gran Vía, Alicante. (fernandaorientacion@gmail.com)

M^a ISABEL VILLAESCUSA GIL

Doctora en Psicología. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES N^o 2, Aspe. Profesora asociada del Departamento de Psicología Educativa de la Universidad Miguel Hernández de Elche. (mivg@eresmas.com)

M^a SALUD SÁNCHEZ YÁNEZ

Licenciada en Psicología. Jefa del Servicio de Educación. Gabinete Psicopedagógico Municipal, Sant Joan d'Alacant. (gabinete.psico@santjoandalacant.es)

M^a SALUD SELVA MUÑOZ

Diplomada en Magisterio. Especialista en Educación Especial. Profesora de Pedagogía Terapéutica, IES Azorín, Petrer. (msaludselva@hotmail.com)

MAGDALENA BLANCO PORTILLO

Licenciada en Psicología. Coordinadora de la Unidad de Prevención Comunitaria. Fundación AEPA de Novelda. (madablp@hotmail.com)

MARA GARCÍA MIRA

Licenciada en Pedagogía. Maestra en Educación Infantil. Diplomada en Logopedia. Especialista en Pedagogía Terapéutica, Colegio Sagrada Familia, Elda. (maragarmi@hotmail.com)

MAURA LUCÍA BLANCO PERAL

Licenciada en Psicología. Psicóloga del Programa de Intervención Familiar. Equipo de Servicios Sociales de Base del Excmo. Ayuntamiento de Novelda. (maurapif@yahoo.es)

MERCEDES TORRES PERSEGUER

Licenciada en Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES Enric Valor, Monóvar. (Mertorres63@gmail.com)

NATALIA ALBALADEJO BLÁZQUEZ

Licenciada en Psicología y en Psicopedagogía. Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante. (natalia.albaladejo@ua.es)

NOELIA PEREZ ABELLAN

Diplomada en Pedagogía Terapéutica. Licenciada en Psicopedagogía. IES Azorín, Petrer. (noepa@hotmail.com)

PEDRO CARLOS ALMODÓVAR GARRIDO

Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación. Master en Orientación Educativa. Centro de Educación de Personas Adultas “Castillo de Consuegra”, Consuegra, Toledo. (gafas@apoclam.org)

ROSA FRANCÉS REQUENA

Licenciada en Filología Hispánica. Profesora de Lengua y Literatura Castellana, IES Paco Mollá, Petrer. (rosafrances@telefonica.net)

SALVADOR GRAU COMPANYY

Licenciado en Pedagogía. Diplomado en Magisterio. Profesor Titular de Universidad. Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig. (salvador.grau@ua.es)

SILVIA MARTÍNEZ AMORÓS

Licenciada en Pedagogía y en Psicopedagogía. Unidad de Atención e Intervención del Plan PREVI. Dirección Territorial de Educación de Alicante. (martinez_silamo@gva.es)

TERESA MARÍA PERANDONES GONZÁLEZ

Licenciada en Psicopedagogía. Maestra de Educación Infantil. Profesora Ayudante de Universidad. Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig. (TM.Perandones@ua.es)

TERESA POZO RICO

Licenciada en Psicología. Universidad Miguel Hernández de Elche (Observatorio Ocupacional). (tpozoz@umh.es)

VANESSA MARTÍNEZ JEREZ

Licenciada en Psicopedagogía. Maestra especialista en Educación Especial y Primaria. CP Gloria Fuertes, Alicante. (vanessaborregui@hotmail.com)

VIRGINIA SÁNCHEZ MARTÍN

Licenciada en Psicología. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES Valle de Elda. (virgi70sanchez@terra.es)

ÍNDICE

Presentación. <i>Alejandro Font de Mora Turón</i>	8
Agradecimientos.	9
Prólogo. <i>Abilio Reig Ferrer</i>	11
Psicología Positiva y educación. Esbozo de una educación desde y para la felicidad. <i>Agustín Caruana Vañó</i>	16
Principales aportaciones pedagógicas. Una visión positiva de la educación. <i>Fernando Sánchez Iñiguez</i>	59
El porqué de la pasión y el entusiasmo en contextos escolares. <i>María del Carmen Ferrández Marco, Teresa María Perandones González y Salvador Grau Company</i>	72
La experiencia de fluidez en la educación. <i>Francisca Rubio Oya y Celia García Cremades</i>	90
Felicidad y alegría. <i>Carmen Reina Lirio, Concepción Romero Llopis, Mercedes Torres Perseguer y M^a Isabel Villaescusa Gil</i>	110
Psicología Positiva y promoción de la salud mental. Emociones positivas y negativas. <i>Iolanda Torró Ferrero y Teresa Pozo Rico</i>	130
Psicología Positiva. Aplicaciones para Educación Primaria. <i>Mara García Mira</i>	141
Emoción y conflicto. <i>Rosa Francés Requena</i>	148
El optimismo. Aplicaciones educativas. <i>Ana Rebollo Viloría, M^a Salud Sánchez Yáñez y Agustín Caruana Vañó</i>	161
Curiosidad, interés por el mundo y amor por el conocimiento. <i>M^a Catalina Moyano Vida.</i>	185
El control ambiental. Desarrollando el locus de control interno <i>Silvia Martínez Amorós y Esperanza Zaplana Cantó</i>	202

Adaptabilidad. Flexibilidad para afrontar los cambios y los nuevos desafíos.	221
<i>M^a Fernanda Chocomeli Fernández</i>	
Establecer metas. Proyecto de vida.	233
<i>Teresa Pozo Rico</i>	
Motivación de logro. Iniciativa.	249
<i>Luz Davinia Algarra Delicado y Vanessa Martínez Jerez</i>	
La creatividad.	270
<i>Araceli Cantó Rico y Beatriz Sanchis Pérez</i>	
Liderazgo. Influencia. Dirigir a otros. Desarrollar a los demás.	288
<i>Natalia Albaladejo Blázquez y M^a Dolores Fernández Pascual</i>	
Resolución de problemas.	302
<i>Teresa Pozo Rico</i>	
El pensamiento crítico.	322
<i>Magdalena Blanco Portillo y Maura Lucía Blanco Peral</i>	
Psicología Positiva y relaciones interpersonales.	340
<i>Virginia Sánchez Martín</i>	
Inteligencia emocional. Inteligencia personal. Inteligencia social.	352
<i>Iolanda Torró Ferrero y Teresa Pozo Rico</i>	
Comunicación. Saber dar y recibir información.	364
<i>Pedro Carlos Almodóvar Garrido.</i>	
Trabajo en equipo. Establecer vínculos. Lealtad.	373
<i>Teresa Pozo Rico.</i>	
Hardiness, Resiliencia y crecimiento post-traumático.	387
<i>Noelia Pérez Abellán y Agustín Caruana Vañó.</i>	
Disfrute de la belleza y la excelencia.	398
<i>Elena Rodríguez López</i>	
La meditación.	414
<i>María Salud Selva Muñoz</i>	

LIDERAZGO. INFLUENCIA. DIRIGIR A OTROS. DESARROLLAR A LOS DEMÁS

Natalia Albaladejo Blázquez
M^a Dolores Fernández Pascual

CONCEPTO

El interés y la preocupación por identificar, determinar y clasificar las características de los grandes líderes ha estado presente a lo largo de la historia. En el antiguo Egipto ya se encuentran incluidos en los jeroglíficos símbolos que hacen referencia a los líderes y a sus seguidores (Bass, 1990). Las leyendas de la mitología centran sus relatos en la figura del héroe como líder (Homero en *La Iliada* destaca sus virtudes: inteligencia, audacia, astucia, sabiduría, coraje...). En la Biblia, sobre todo en el Antiguo Testamento, se explica la vida de Jesús en términos de un líder moral con capacidad para orientar y dirigir la vida de otros. Platón en *La República*, hace énfasis en las características inherentes a ciertos individuos, como son la razón, la sabiduría y la inteligencia, que les capacitan para gobernar sabiamente. Aristóteles, en *Política*, describe el estado ideal y las virtudes de sus líderes, defendiendo la creación de jóvenes líderes mediante la educación.

Maquiavelo, en el *Príncipe*, describe las cualidades y la práctica efectiva del liderazgo. Sugiere que los líderes poseen habilidades para comprender y manipular las situaciones sociales. Galton, siguiendo las contribuciones de su primo Charles Darwin, argumentó en el *Genio Hereditario*, que las cualidades del liderazgo son inherentes, enfatizando la inteligencia extraordinaria o el genio, como una de las claves del liderazgo. El líder era concebido como un ser superior al resto de los miembros del grupo, con atributos especiales que se transmitían biológicamente de padres a hijos. Aunque actualmente ya no se mantiene que estas habilidades sean supernaturales, sino que las cualidades que hacen a un líder son comunes a todos, pero se acepta que los líderes las poseen en mayor grado.

Antes de abordar el análisis del concepto del liderazgo, desde el paradigma de la Psicología Positiva, consideramos oportuno para el lector realizar un breve recorrido por los diversos enfoques teóricos desarrollados para explicar el liderazgo. Yukl y Van Fleet (1992) realizaron una amplia revisión sobre la investigación del liderazgo, ofreciendo un completo análisis de los distintos enfoques: 1) *El enfoque de rasgos* es la concepción más antigua del liderazgo, se

interesa por identificar las características (rasgos) que diferencian a los líderes de aquellos que no lo son, plantea que los líderes efectivos poseen ciertos atributos de personalidad que los hacen efectivos; 2) *El enfoque conductual* reconoce conductas específicas emprendidas por el líder al dirigir a sus seguidores, plantea el liderazgo como una habilidad aprendida; 3) *El enfoque situacional* se centra en el contexto o situación en la que ocurre el liderazgo, minimizando la influencia e importancia de los rasgos, plantea que distintas situaciones o contextos requieren distintos estilos de liderazgo; 4) *El enfoque del poder y la influencia* intenta entender el uso y significado del poder y la influencia que el líder ejerce sobre sus seguidores.

A pesar de las diferencias existentes entre los diferentes enfoques Yukl (1994) identificó aspectos comunes entre ellos: 1) *Importancia de la influencia y la motivación* como tácticas esenciales en el líder para conducir a sus seguidores hacia los objetivos propuestos; 2) *Importancia de mantener relaciones efectivas* y cooperativas entre líder y seguidores; 3) *La importancia de tomar buenas decisiones*.

Dentro del marco de la Psicología Positiva existe una línea de investigación centrada en el estudio de las virtudes y fortalezas, entendidas como rasgos positivos de la personalidad que favorecen el crecimiento del ser humano. Las *virtudes* son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos y las *fortalezas* son los aspectos psicológicos que definen a las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud.

Seligman y Peterson (2004) en su libro "*Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*" ofrecen una clasificación de las fortalezas y virtudes, siguiendo el ejemplo del DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*).

Con el fin de evaluar estas fortalezas los autores han desarrollado el *VIA Inventory of Strengths* para aplicación tanto en adultos (VIA-IS) como en jóvenes (VIA-Youth). El instrumento ha sido adaptado a nuestro idioma como *Cuestionario VIA de Fortalezas Personales*. El DSM tiene un papel indiscutible en el ámbito de la patología, y el CSV (*Character Strengths and Virtues*) pretende serlo en el ámbito de la salud.

El libro dirigido por estos autores estudia en profundidad veinticuatro fortalezas del carácter agrupadas en seis virtudes. Esta clasificación se basa, según los autores, en las fortalezas y virtudes que se encuentran presentes en las distintas culturas, considerándolas valores universales. En su investigación Seligman y Peterson (2004) encontraron convergencia en seis virtudes básicas:

1) *Sabiduría y conocimiento*, dentro de las que se incluyen las fortalezas cognitivas que implican la adquisición y uso del pensamiento (curiosidad, apertura mental, creatividad...); 2) *Coraje*, que comprende las fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante las dificultades (valentía, perseverancia, vitalidad...); 3) *Humanidad*, en la que figuran las fortalezas interpersonales (amabilidad, amor, generosidad...); 4) *Justicia*, se refiere a las fortalezas cívicas (capacidad de trabajar en equipo, justicia, liderazgo...); 5) *Templanza*, recoge las fortalezas que nos protegen contra los excesos (autocontrol, modestia, perdón); 6) *Trascendencia*, agrupa las fortalezas que dan significado a la vida (espiritualidad, gratitud, apreciación de la belleza y la excelencia).

En el conjunto de fortalezas que se identifican como *fortalezas cívicas*, destinadas al logro de una vida en comunidad saludable, se encuentra el *Liderazgo*, que se define como una cualidad personal referida a una constelación integral de atributos cognitivos y temperamentales que promueven una orientación hacia influir y ayudar a los demás, y dirigir y motivar sus acciones hacia el éxito colectivo. Los individuos con esta predisposición aspiran a roles dominantes en las relaciones y en las instituciones sociales. Son capaces de dirigir con comodidad sus propias actividades y las actividades de otros dentro de un sistema integrado (Seligman y Peterson, 2004).

Los autores consideran que el liderazgo, como cualidad personal, refleja la motivación y la capacidad de buscar, lograr y desempeñar con éxito funciones de liderazgo en los sistemas sociales. Los rasgos de personalidad que se corresponden con el liderazgo son el poder socializado, la autoridad, la dominancia, el carisma, la ascendencia y la asertividad social. Individuos con esta virtud afirmarían: “Prefiero ejercer de líder en un grupo”, “Suelo tomar la iniciativa en reuniones sociales”, “Suelo ser capaz de motivar a otros para que actúen de determinada manera”, “Suelo ser capaz de ayudar a otros a hacer mejor su tarea”, “Suelo ser el portavoz de mi grupo”, “Suelo hacerme cargo en las situaciones de emergencia”, “Generalmente me suelen buscar para resolver problemas complejos” (entre otras).

Fernández-Abascal (2009, p.43) define el liderazgo como «la capacidad para organizar actividades y asegurar que estas se hagan; ser un líder efectivo implica ser humano en el trato de las relaciones intergrupales, firme pero correcto y hábil para conseguir que el trabajo se realice al tiempo que se mantienen buenas relaciones entre sus miembros».

En resumen, podríamos concluir que las fortalezas son propias de cada persona, que no se trata de cambiar nuestros comportamientos o aprender otros nuevos, sino de identificar, desarrollar y optimizar nuestro potencial.

APLICACIONES EDUCATIVAS

Promover el desarrollo de las fortalezas cívicas en el ámbito educativo puede ser una estrategia protectora que posibilite una mejora a nivel social. Aprender a convivir es un objetivo prioritario en nuestra sociedad. Este desarrollo, particularmente del liderazgo, puede convertirse en un propósito importante y legítimo en educación.

Fomentar la aptitud para el trabajo en equipo, la capacidad de iniciativa, la resolución de conflictos y la toma de decisiones puede favorecer y contribuir a un desarrollo integral del alumnado que revierta en una sociedad más justa y solidaria.

Debe entenderse como un proyecto de futuro, un plan de trabajo, en el que se generen ambientes en las aulas que fomenten el desarrollo de las aptitudes y capacidades de cada uno, y que estas puedan ser aprovechadas al máximo. Las intervenciones para fomentar el liderazgo deben potenciar el trabajo de forma cooperativa, unificando y fortaleciendo las relaciones del grupo para la consecución de metas y objetivos comunes.

ACTIVIDAD 1. COMUNICACIÓN POSITIVA Y CONDUCTA ASERTIVA

Objetivos

Comprender qué significa comunicarse.

Identificar las partes y elementos de la comunicación.

Reconocer los componentes y consecuencias que caracterizan a los distintos estilos de comunicación humana: inhibido, agresivo y asertivo.

Manejar técnicas de comunicación asertiva.

Contenidos. Liderazgo efectivo.

Nivel educativo recomendado. 3º y 4º de la ESO.

Descripción

Primera sesión

Tarea 1.1. “De espaldas”. Se coloca en un lugar visible para todos/as dos sillas con respaldo, de forma que las personas que se sienten en ellas queden de espaldas. Se pide a dos voluntarios que se sienten, y que empiecen a hablar de

fútbol o algo similar que les pueda interesar, para que la conversación que mantengan sea animada y dinámica.

El fin de esta tarea es demostrar la importancia de los componentes no verbales y paralingüísticos de la comunicación, que si se mantienen de espaldas no se pueden dar. Por ello, las personas que estén sentadas se supone que deberían intentar mantener contacto visual, acercarse, expresar sus opiniones con gestos intentando que el otro los vea, etc. De ahí la importancia de que el tema elegido pueda provocar su interés. Al final de la tarea es necesario que se hayan levantado o girado para hablar, mirarse, expresarse con apoyo no verbal, etc.

A continuación, se anotan en una cartulina los tres componentes de la comunicación (verbal, no verbal y paralingüístico o del habla) y los factores por los que están formados, tal y como se vayan nombrando. Se hace un resumen de todo lo que se ha visto en la sesión, mostrando la cartulina tal y como vayan saliendo las ideas. Se fomenta que vayan sacando ellos las ideas y se motiva a todos a participar.

Tarea 1.2. “El saco de la comunicación”. Para empezar esta sesión, se enseñan al grupo, mediante modelado, diferentes pautas de comportamiento, que en unos casos facilitan y en otros dificultan la comunicación (Anexo 1).

A continuación, se introducen en una bolsa las diferentes situaciones de conversación que aparece en la ficha “tarjetas de pautas” (Anexo 2), y en otra bolsa las pautas también recortadas de la ficha “tarjetas de diálogo” (Anexo 3). Se trata de que salgan por parejas o en pequeños grupos representando diferentes situaciones y pautas. Uno de ellos cogerá una tarjeta de diálogo de la bolsa, en la que se le explica cuál es la situación y lo que tiene que decir. El otro cogerá una tarjeta de pauta de la otra bolsa, en la que aparecerá la pauta que debe seguir en esa representación, bien sea un elemento que favorece la comunicación o uno que la dificulta.

El resto del grupo debe intentar sacar, tras observar la conversación, qué elemento aparece y si es facilitador u obstáculo. Luego entre todos se comenta un poco, como en el ejercicio anterior, por qué cada elemento en concreto ayuda o entorpece en la comunicación.

Segunda sesión

Tarea 2.1. “Estilos de comunicación”. En esta tarea deben aprender a reconocer los tres estilos de comunicación y las consecuencias de cada uno de ellos. Se hará entre todos, entregando a cada chico/a el anexo 4: “Formas de decir

las cosas”, para que lo lean y posteriormente se haga un análisis de las características y de los componentes de cada uno de ellos También pueden realizar un *role playing* de cada uno de los casos propuestos.

A continuación se coloca un cuadro, en papel continuo (ver modelo en anexo 5), y se van apuntando las respuestas que van saliendo, analizando de cada uno de los casos anteriores los siguientes aspectos: pensamientos positivos y negativos, componentes de la comunicación (verbales, no verbales y del habla), consecuencias, etc.

Tarea 2.2. “Practicando la asertividad”. Dado que es imposible anticipar todas las situaciones que pueden elegir los alumnos/as, a continuación desarrollaremos cómo sería el trabajo con una situación. A modo de ejemplo, en el anexo 6, se pueden encontrar distintas situaciones para practicar la asertividad. Se debe tener en cuenta que la situación se trabajará a partir de un *role playing*, siguiendo estos pasos:

- Se reconoce la situación, la conducta no asertiva, el estilo de comunicación agresivo o inhibido.
- Se identifican las creencias irracionales relacionadas con la comunicación que pudiesen estar presentes en la situación, y se reestructuran.
- Se dice a los/as alumnos/as que piensen en lo que hubiesen tenido que hacer para hacerlo bien.
- El profesor/a hace el modelado.
- Luego el/la alumno/a hace el *role-playing*.
- Feed-back / moldeado.

Duración. 2 sesiones de clase o tutoría. La primera para comprender qué significa comunicarse e identificar las partes y elementos de la comunicación. La segunda sesión para trabajar los diferentes estilos de comunicación y practicar distintas técnicas de comunicación asertivas.

Metodología. Trabajo cooperativo en parejas y pequeños grupos, *role-playing*, reflexión individual y debate grupal en gran grupo. En una primera sesión (tiempo de estimación 50 min.) se trabajará cómo nos comunicamos, influyéndonos mutuamente, analizando las creencias y actitudes que favorecen o dificultan la comunicación, con la realización de dos tareas: La tarea 1.1 “de espaldas” con tiempo estimado de duración de 20 min. y la tarea 1.2 con tiempo estimado de 30 min. Una semana después, en una segunda sesión (tiempo de estimación 50 min.) se trabajarán en la tarea 2.1 “estilos de comunicación” (tiempo estimado de 20 min.) los componentes y consecuencias que caracterizan a los distintos estilos de comunicación humana (inhibido, agresivo y asertivo). Posteriormente con la tarea 2.2 “Practicando la asertividad”

(tiempo estimado de 30 min.) se pondrán en práctica distintas técnicas de comunicación asertiva.

Materiales necesarios. Aula acondicionada para la reflexión en gran grupo y el planteamiento de las preguntas para los debates y puestas en común. Pizarra, cartulinas, material fungible, fotocopia de anexos de las fichas, papel continuo, dos bolsas de papel o plástico.

Justificación. Uno de los factores que identifican el liderazgo son las características personales del individuo, tales como las cualidades del temperamento, el carácter, la capacidad para relacionarse y la inteligencia, entre otros. Por ello, hemos propuesto trabajar la comunicación y sus estilos, ya que lo consideramos importante para obtener un liderazgo efectivo. Las destrezas sociales están relacionadas con el manejo de las relaciones y la construcción de redes. Todo esto se aborda con una metodología cooperativa, abierta, reflexiva y dinámica.

Bibliografía. Actividad de elaboración propia.

Anexo 1. Factores que facilitan y dificultan la comunicación

Facilitan la comunicación:

- Elegir el momento adecuado, favoreciendo el clima adecuado y no interrumpiendo.
- Escuchar activamente.
- Empatizar con el sentimiento del otro.
- Ser recompensante, porque de esta manera reforzamos la relación.
- Utilizar enunciados “me gustaría”, porque hace ver al otro cuáles son nuestros objetivos y sentimientos, sin imposiciones.

Dificultan la comunicación:

- Interrupciones bruscas como ruido, intentar hablar más que el otro, cortarle cuando dice algo, etc.
- No escuchar activamente.
- Ignorar algo importante para el otro.
- Descalificar o etiquetar al otro porque se convierte en un castigo de la conducta comunicativa. Genera sentimientos negativos y favorece el distanciamiento.
- Enunciados “deberías” porque suponen una imposición al otro, responsabilizar al otro y no empatizar, además de dar consejos no pedidos.

Anexo 2. Tarjetas de pauta

Da a entender a tu compañero que ha elegido el mejor momento para comentarte eso. Dile cosas como: me alegro de que me lo digas ahora, es un buen momento para hablar,...

Escucha activamente a tu compañero. Mantén contacto ocular, pon la cara acorde con lo que te dice, asiente en señal de escucha, dirige tu postura hacia él, pregúntale lo que no entiendas...

Empatiza con el sentimiento del otro y házselo notar con frases como “te comprendo, me pongo en tu lugar...”

Haz enunciados del tipo “me gustaría” sobre el tema del que te hable tu compañero, como por ejemplo “me gustaría que lo habláramos más, me gustaría saber...”

Pautas negativas: Interrumpe bruscamente a tu compañero, hablando de otra cosa, dándote la vuelta para coger algo...

Pautas negativas: No escuches lo que te dicen. Haz muestras de no estar enterándote de nada preguntándole tras un rato de qué habla, hablando de otra cosa, no respondiendo a lo que dice...

Pautas negativas: Descalifica al otro con cosas como “eres un pesado, a quién se le ocurre, a mí no me importa”, y etiquétale con cosas como “eres demasiado sensible, cabezota, egoísta, soso...”

Dile a tu compañero desde el principio y a cada cosa que te diga “tú lo que deberías...”, “lo que debería hacer... es...”, etc.

Anexo 3. Tarjetas de diálogo

Te encuentras con tu hermano a la salida del cine, y le comentas lo mucho que te ha gustado la película, porque te recordaba a los buenos momentos que habéis pasado juntos.

Vas al hospital a ver a un familiar que acaba de sufrir un accidente. No tienes dinero para todo el trayecto del taxi. Le explicas al taxista la situación, y que si espera le das el resto.

Te han dado unos análisis que te mandó el médico tras una enfermedad que has pasado. Parece que algo no está bien, pero no entiendes mucho. Quieres que te lo explique bien.

Has ahorrado algo. Crees que sería buena idea dárselo a tu madre para la casa. Ella siempre ha luchado por ti, y se merece un premio.

Anexo 4. Formas de decir las cosas

Esta es la historia: Juan le ha prestado dinero a Ramón, su amigo, y necesita que se lo devuelva. Juan decide pedirselo.

Primer caso: *Juan se acerca a Ramón, y piensa que no sabe cómo se lo va a decir a éste, que quizás él piense mal o que se enfade,...le da mucha vergüenza y miedo pedirselo.*

Juan: Oye Ramón quería comentarte una cosa, verás...yo...mira, es que me pasa que...

Ramón: ¿Pero se puede saber que te pasa? ¿Qué demonios quieres?

Juan: Pues... (No le mira, cada vez va bajando más el tono de voz y comienza a alejarse de él) nada, era para decirte lo del dinero que te presté, pero bueno déjalo...

Ramón: ¡Mira chaval tengo muchas cosas que hacer, así que cuando me quieras decir algo aquí estoy!

Juan: Bueno vale... (Juan se va con la cabeza agachada).

Segundo caso: Juan piensa que si Ramón no le ha devuelto el dinero antes es porque se lo quiere quedar, que se va a enterar y que quiere su dinero ya.

Juan: Mira tío ¡Ya te vale! ¿Te crees que soy tonto o qué? ¡¡¡Quiero que me devuelvas mi pasta ya!!! ¡¡¡¿Es que te la quieres quedar o qué?!!!

Ramón: Pero tío ¿qué te pasa? si no te la he devuelto antes es porque...

Juan no le deja terminar, cada vez se va poniendo más alterado, sube más su tono de voz, su mirada es fija e inquisitiva, risas de ironía, su postura es intimidatoria y tiene gestos de amenaza.

Juan: ¡¡¡Me importa un pimiento lo que pienses!!! ¡¡¡Hoy mismo me lo das!!!

Tercer caso: Juan piensa que lo mejor es pedirle a Ramón, sin andarse con rodeos, que le devuelva el dinero. Como es una situación incómoda para ambos, decide decirle la verdad: que lo necesita.

Juan: (Se acerca a Ramón, aunque no demasiado, su mirada es directa y muestra una sonrisa). Hola Ramón ¿cómo estás? mira he venido porque quería pedirte que me devolvieses el dinero que te presté. Ya se que si no me lo has devuelto antes es porque no has podido, pero es que ahora lo necesito (se lo dice en un tono de voz amable y medido).

Ramón: Muy bien, te lo devolveré esta misma tarde.

Juan: Muchas gracias tío.

Anexo 5. Modelo de los cuadros para hacer en papel continuo.

Cuadro 1

ESTILO DE COMUNICACIÓN	CONSECUENCIAS	
	POSITIVAS	NEGATIVAS

Cuadro 2

ESTILO DE COMUNICACIÓN	COMPONENTES		
	Verbales	No verbales	Del habla

Cuadro 3

	Estilos de comunicación		
	Inhibida	Agresiva	Asertiva
Componentes			
Consecuencias			

Anexo 6. Algunas situaciones para practicar la asertividad

Ayer, cuando llegué a casa, mi madre me dijo que quería hablar conmigo. Yo pensé que me quería echar la charla y le dije de mal modo que se fuera, que no me molestara; hasta llegué a insultarla.

La semana pasada quería pedirle un favor al profesor/a y pedí hablar con él/ella. Pero cuando estaba delante de él no se lo pedí, le dije que no era nada importante y me fui.

Una novia que tuve me dijo que quería que saliéramos con unas amigas tuyas que no me caen bien. Yo no quería, pero no me animé a decírselo por miedo a que pensara que no la quería y que me dejara.

El otro día estaba en la cola del cine y un chico se coló. Me enojé mucho y empecé a gritarle para que saliera de ahí.

ACTIVIDAD 2. LIDERAZGO. DIRIGIR A OTROS Y DESARROLLAR A LOS DEMÁS

Objetivos

- Interpretar los mensajes producidos mediante tecnologías de la información y la comunicación, manteniendo actitudes activas, reflexivas y críticas sobre las mismas.
- Identificar características generales de un líder efectivo.
- Conocer distintas funciones que las personas pueden asumir en un equipo de trabajo.
- Aprender la importancia del trabajo en equipo, reconociendo el rol desempeñado por todos los miembros de un grupo.
- Analizar la capacidad de organización de un grupo y analizar el papel del liderazgo.

Contenidos. Liderazgo efectivo. La propia definición de liderazgo enumera varias características, entre las que cabe destacar: la capacidad de comunicarse; la habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción; capacidad para establecer objetivos y metas; el conocimiento de las propias fortalezas y aprovecharlas al máximo. Un líder se caracteriza por ser innovador, responsable, estar informado y por tener carisma, es decir, por atraer y caer bien, llamar la atención y ser agradable a los ojos de las personas. Por ello, nos proponemos trabajar las distintas características del liderazgo efectivo, abordándolo con una metodología cooperativa, abierta, reflexiva, crítica y dinámica.

Nivel educativo recomendado. 1º y 2º de Bachillerato.

Descripción. En la primera sesión el profesorado distribuye entre los/as alumnos/as y explica la ficha técnica de la película “Master and commander. Al otro lado del mundo” (Anexo 1). A continuación se visiona un fragmento de la película, desde el principio hasta el minuto 28 y segundo 47. Posteriormente se entregará al alumnado el anexo 2 para trabajar las cuestiones planteadas para la reflexión de manera individual y realizar los ejercicios propuestos.

En la segunda sesión se expondrán en grupo las tareas realizadas, estableciendo un debate dirigido por el docente, y proporcionando *feedback* al alumnado de las actividades realizadas.

Duración. 2 sesiones de clase o tutoría.

Metodología. Trabajo individual y grupal, complementando tanto la experiencia de aprendizaje de ámbito personal como colectivo. Activo y participativo. Investigador y descubridor. Lo que se procura es que sea el propio estudiante quien de respuesta a las cuestiones que van surgiendo. Analítico y crítico, donde cuestionen el discurso del fragmento de la película, sin perder el horizonte de que el cine debe ser, también, un modo de disfrute.

Materiales necesarios. Aula acondicionada para la reflexión en gran grupo y el planteamiento de las preguntas para el debate y puesta en común. Televisión y DVD o retroproyector con ordenador, altavoces, DVD de la película "Master and Commander", pizarra, material fungible, fotocopia de anexos de las fichas.

Justificación. La Psicología Positiva investiga, entre otras líneas, bajo que condiciones el ser humano es capaz de mostrar y desarrollar fortalezas internas como sabiduría, coraje, humanidad, optimismo, creatividad, humor, resiliencia, etc., consiguiendo así un alto impacto positivo en el clima organizacional y niveles más altos de satisfacción con la vida. Analizando y fomentando el desarrollo de recursos intelectuales, físicos, psicológicos y sociales permanentes en el líder efectivo, se posibilita una mayor y mejor capacidad de resolución de problemas y toma de decisiones, caracterizada por un incremento del pensamiento creativo, la capacidad de innovación y la resiliencia ante adversidades futuras.

Bibliografía. Actividad de elaboración propia.

Anexo 1. Ficha técnica de la película "Master and commander: Al otro lado del mundo"

Duración: 2h 9min. Doblaje: Español. Género: Acción y Aventura. Actores: Lee Ingleby, y Russell Crowe.

El capitán, Jack Aubrey, conocido como el "Afortunado Jack", está inspirado en la vida y hazañas de lord Thomas Cochrane, marino inglés que luchó a principios del siglo XIX en las guerras napoleónicas y posteriormente colaboró en la independencia de Chile y en la escuadra libertadora del Perú, sirviendo además en las armadas de Brasil y Grecia.

Sinopsis: 1805. Napoleón domina Europa. Tan sólo Inglaterra se le resiste. Son tiempos de guerras napoleónicas, y ahora los mares y océanos se han convertido en un crucial y estratégico campo de batalla. En el océano Atlántico el navío de guerra inglés Surprise, capitaneado por "Lucky" Jack Aubrey (Crowe), es atacado de repente por un buque de guerra enemigo muy superior a él. Aubrey toma entonces una decisión memorable: a pesar de los graves daños sufridos por el Surprise y su fiel tripulación, entre los que se encuentra el cirujano Stephen Maturin (Bettany), decide navegar, asumiendo serios riesgos, a través de

dos mares para interceptar y capturar a su enemigo. Es una misión que puede determinar el destino de una nación o destruir al capitán y a su tripulación, enfrentándose a un corsario mucho mejor armado e implacable, en una persecución por los mares que le lleva al otro lado del mundo.

Anexo 2. Preguntas para la reflexión

¿En qué momento de la secuencia de la película se aprecia la necesidad de que en un equipo de trabajo es necesario que alguien adopte un rol superior que tome decisiones adecuadas? Es decir, una persona con carisma y seguridad.

Un líder se caracteriza por conocer a su equipo, por manifestar habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción. ¿En qué momentos de la secuencia se pueden apreciar estas características?

Un líder efectivo se caracteriza por saber expresar claramente sus ideas y sus instrucciones, y lograr que su gente las escuche y las entienda. También debe saber "escuchar" y considerar lo que el grupo al que dirige le expresa. ¿Has detectado estas características en la visualización de la secuencia de la película?

Un líder se caracteriza porque crece y hace crecer a su gente. Para crecer, no se aferra a su puesto y actividades actuales. Siempre ve hacia arriba. Para crecer, enseña a su gente, delega funciones y crea oportunidades para todos. ¿De qué manera lo consigue el capitán del barco?

De los distintos personajes de la película, indica si has detectado los siguientes roles en el equipo de trabajo, señalando en quién/quienes y en qué momento.

- Optimista.
- Pesimista.
- Realista.
- Ordenado, perfeccionista.
- Agorero (persona con pensamientos negativos que tienden a estropear o frustrar una diversión, un triunfo u otra cosa agradable).
- Inseguro (falta de carisma).
- Obediente.
- Otros.

Características detectadas en un líder efectivo.

Por último, explica el significado de las siguientes frases que aparecen en la película:

- “No es vieja, tiene que estar gobernada”.
- “Sin respeto, la disciplina salta por la borda”.
- “La disciplina es tan importante como el valor”.

Otras cuestiones de interés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bass, B. (1990). *Handbook of leadership. A survey of theory and research*. New York: Free Press.
- Fernández -Abascal, E. G. (2009). Emociones Positivas psicología positiva y bienestar. En E. G. Fernández-Abascal (Coord.), *Emociones positivas* (pp.27-46). Madrid: Pirámide.
- Seligman, M. y Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Yukl, G. (1994). *Leadership in organizations*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hill.
- Yukl, G. y Van Fleet, D.D. (1992). Theory and research on leadership in organizations, en M. D. Dunnette y L. M. Houhg (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 147-197). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.