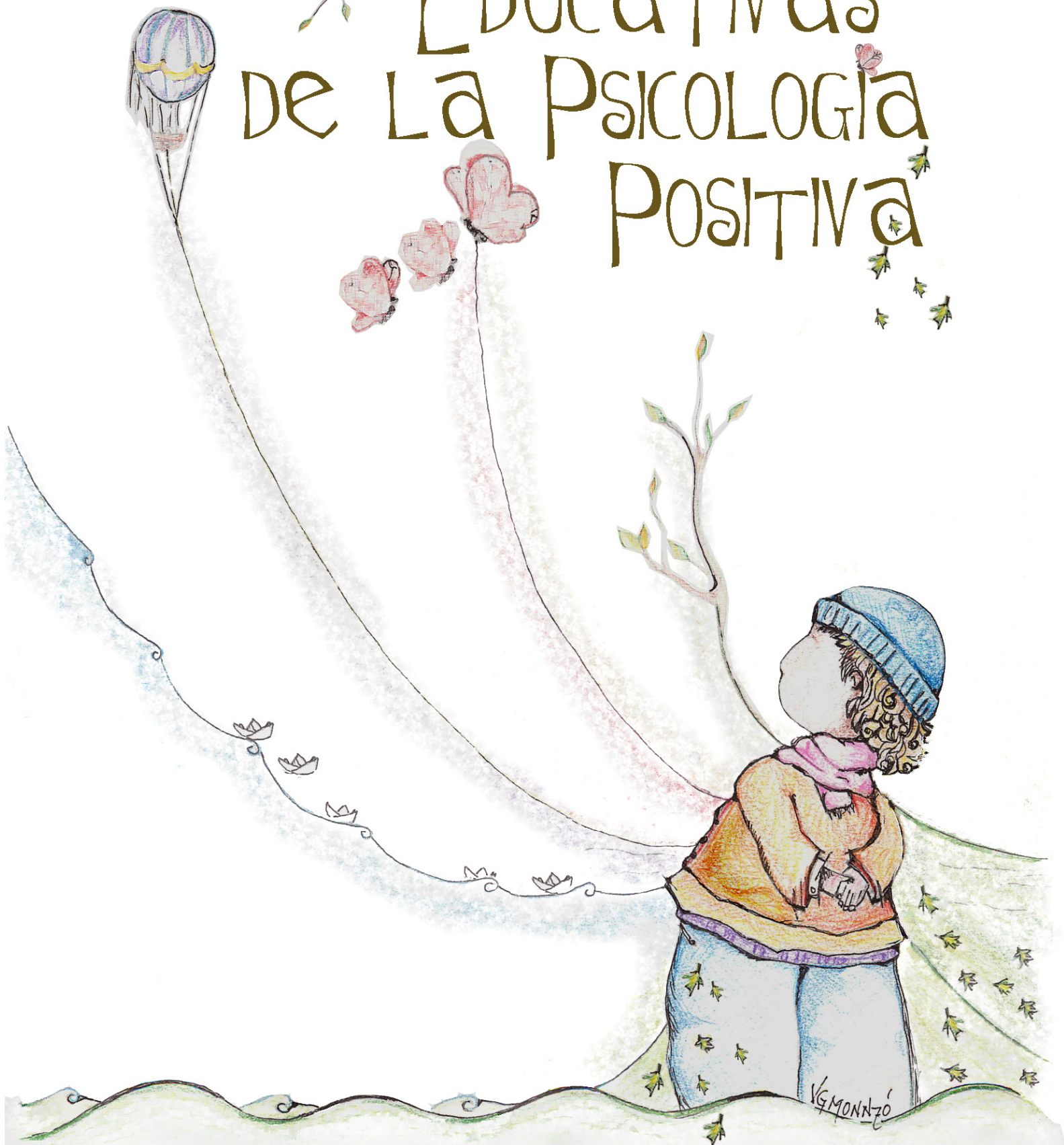


# APLICACIONES EDUCATIVAS DE LA PSICOLOGIA POSITIVA



# **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](mailto: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. (tecnoida@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<sup>a</sup> CATALINA MOYANO VIDA**

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

**M<sup>a</sup> DEL CARMEN FERRÁNDEZ MARCO**

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

**M<sup>a</sup> DOLORES FERNÁNDEZ PASCUAL**

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

**M<sup>a</sup> FERNANDA CHOCOMELI FERNÁNDEZ**

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

**M<sup>a</sup> ISABEL VILLAESCUSA GIL**

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

**M<sup>a</sup> SALUD SÁNCHEZ YÁNEZ**

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

**M<sup>a</sup> 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

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

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



# **ESTABLECER METAS. PROYECTO DE VIDA**

Teresa Pozo Rico

## **INTRODUCCIÓN**

La aspiración máxima de todo ser humano consiste en descubrir la razón que guía sus pasos y el sentido último de su devenir personal. En el caso de jóvenes, este aspecto adquiere una especial relevancia, pues las elecciones en esta etapa del desarrollo van a resultar determinantes de un amplio espectro de circunstancias futuras. Por esta razón, nuestros alumnos y alumnas buscan la brújula que les permita orientarse en un confuso y complejo mundo repleto de estímulos, e incluso a veces, informaciones contradictorias. Como buenos docentes, podemos convertirnos en excelentes guías e instrumentos de apoyo y superación para el alumnado. Ponernos al servicio de sus necesidades y convertirnos en modelos de actuación, es una parte esencial de nuestra labor docente. El alumnado es como una semilla con un potencial increíble, necesita ser consciente de su idiosincrasia (de las fortalezas y áreas de mejora que le hacen único) y del entorno en el que vive (de las amenazas y oportunidades del medio externo). Sólo si somos capaces de tutelarle hacia este autodescubrimiento será capaz de concluir por sí mismo su capacidad única para fructificar y el terreno de cultivo idóneo a partir del cual crecer.

## **CONCEPTO Y PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS**

Proyecto de vida es la construcción personal que realiza un individuo sobre sus posibilidades de evolución, progreso y superación. Incluye entrega y se traza con ilusión y entusiasmo. Dicha proyección es posibilitada por el establecimiento de metas personales.

Una meta es el objetivo marcado por un individuo sobre el que vierte todas sus energías. Es el motor que guía sus acciones y que alienta sus fuerzas en una dirección definida. Todo ser humano sueña y esboza sobre el lienzo de la vida sus deseos. Para ello utiliza los mil colores que le aportan las experiencias personales. Los docentes somos parte de los instrumentos que puede utilizar para este fin. A través del amor al conocimiento podemos convertirnos en la luz que ilumine senderos por los que pueda apostar. Tenemos la capacidad para ofrecerle recursos: el compás sobre el que marcar su paso, siendo el elemento de apuntalamiento la actitud y los valores; y la posible circunferencia a crear por el alumnado de un diámetro y expresión única e ilimitada.

El profesorado tenemos las riendas del binomio enseñanza-aprendizaje, y en nuestras manos está la posibilidad de conducir esos dos caballos desbocados en beneficio del alumnado, para que podamos tirar juntos del carro de su progreso personal y en función de sus individualidades y diversidad.

A los alumnos y alumnas les queda muy grande el mundo en estos momentos. Encontrar la forma para encajar en él es aún más complejo. Están hechos de una pasta única y con un potencial increíble, intentan adoptar una forma que les permita vivir bien y ser personas felices y realizadas. Somos maestros/as, es decir, responsables de contornear su relieve para hacer posible su ajuste y bienestar y de permitirles brillar con toda la intensidad del voltaje que les caracteriza.

## **APLICACIONES EDUCATIVAS**

Inmensas son las colaboraciones profesionales, teorización y trabajo práctico de la construcción del proyecto de vida como ideal educativo. La proyección personal es algo latente en multitud de líneas de pensamiento. Desde las aportaciones de la Grecia antigua con Aristóteles (384-322 a. C.) y su idea del ser humano superior en toda jerarquía por su capacidad para el pensamiento y de la *eudaimonia* (término griego habitualmente traducido como felicidad), Platón (427-347 a. C.) y su definición de la potencia y acto. Hasta las pinceladas de Sigmund Freud (1856-1939) en su postulación de la teoría psicoanalítica donde, entre muchas otras ideas, defendía la importancia de la construcción de un proyecto personal (un “yo ideal” sano para el individuo).

Siguiendo por las contribuciones de la obra de Abraham Maslow (1976) en *El hombre autorrealizado* donde habla de la realización como último peldaño de las necesidades del hombre, en el cual cobra relevancia la moralidad, creatividad y aceptación. Pasando por las teorías de inteligencia emocional, con sus precursores como Gardner en 1983 (ver Gardner, 2003 y 2005) con la idea de inteligencias múltiples, Wayne Payne con su tesis sobre el estudio de las emociones en 1984, sus máximos exponentes Salovey y Mayer (1990) y la popularización del término con Daniel Goleman (1995). Hasta las aportaciones más novedosas, donde se defiende que «los modelos más recientes sobre motivación para el aprendizaje han incorporado el concepto *meta* como elemento fundamental, sin el cual es difícil entender la actividad propositiva de los alumnos y alumnas» (Marchesi, Coll, y Palacios, 2007, p.185).

Muy extensa es la bibliografía y los referentes profesionales que, desde su propio prisma, han tratado de enfatizar la importancia de la definición del proyecto de vida para el ser humano (Álvarez y Bisquerra, 1996; Bar-on,

2002; Ciarrochi, 2001; Zins, 2004, entre otros). Finalmente, la aproximación más importante en esta línea se encuentra en la Psicología Positiva, corriente de reciente aparición, que se centra en el estudio de las bases del bienestar psicológico y la felicidad (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). El establecimiento de metas y logro de objetivos personales acerca al individuo al goce de emociones positivas, expresiones de su prosperidad y bonanza.

Así mismo, basta con observar la legislación educativa, donde encontramos una evolución clara desde la LOGSE (desarrollo armónico y formación plena que permite al alumnado conformar su propia y esencial identidad, así como construir una concepción de la realidad que integre a la vez el conocimiento y la valoración ética y moral de la misma), pasando por la LOCE y culminando en la LOE con la defensa de los principios de la educación por competencias básicas, donde el individuo se responsabiliza de su propio aprendizaje, pasa de ser un sujeto consumidor del conocimiento a un creador del mismo y donde el énfasis está en la capacidad para SER (desarrollo global del alumnado) (Delors, 1996).

## **ACTIVIDAD 1. SOY TAN VELOZ COMO LAS LIEBRES Y TAN FLEXIBLE COMO LA CIGÜEÑAS**

### **Objetivos**

- Comprender la individualidad y el sentido de la diferencia sin connotaciones positivas o negativas.
- Aceptarse a uno mismo, valorar las cualidades y comprender las posibilidades de mejora.
- Conocer los mecanismos de superación personal, lograr objetivos y disfrutar de resultados.

**Contenidos.** El autoconocimiento, la superación de los puntos de mejora y la aceptación de las fortalezas. La definición de metas y la movilización de recursos para la consecución de las mismas. La proyección personal, las ilusiones y sueños.

**Nivel educativo recomendado.** 1º ESO.

**Descripción.** Al alumnado se le presenta una fábula (presente en el anexo 1), se leerá en clase rotando el turno de palabra de tal manera que todos tengan la oportunidad de participar. Se realizará un pequeño teatro espontáneo en el que cada cual representará un personaje de la historia. A continuación, se resolverán individualmente las cuestiones presentes en el anexo 2, dejando un espacio final para el debate en gran grupo. Por último, en una segunda se-

sión, se creará un mural cumplimentando la tabla presente en el anexo 3 que será colgada en el tablón de clase.

**Duración.** 2 sesiones de clase o tutoría.

**Metodología.** Trabajo cooperativo, reflexión individual y debate en gran grupo. Se realiza la lectura de la fábula por todo el alumnado y se representa en un pequeño teatro en el que participa toda la clase, se resuelven individualmente las preguntas anexas, donde el profesor o profesora irá pasando por cada alumno y alumna para orientarle en su ejecución. Se reservarán 10 minutos para comentar las respuestas en gran grupo. Con todas las ideas, el alumnado perfilará una meta rellenando la tabla adjunta. Finalmente, en una última sesión de clase o tutoría se crea el mural, realizado en pequeños grupos integrados por tres o cuatro personas. Por último, el docente revisará las respuestas dadas por los estudiantes individualmente, y le entregará a cada uno una reflexión que les motive en su proyección profesional. Sería idóneo que pudiera reservar unos minutos para hablar con cada uno (se les puede ir llamando a cada uno mientras el resto del grupo realiza el mural) así como dedicar un tiempo a comentar la actividad con los padres y madres (en las horas de atención a las familias).

**Materiales necesarios.** Aula debidamente acondicionada, con mesas que permitan la disposición del alumnado en función de la actividad a realizar en cada momento. En forma de círculo para las reflexiones y debates, separadas individualmente para las preguntas individuales y dispuesta en pequeños grupos para el trabajo del mural. Fotocopias de la fábula y de las cuestiones individuales y material para la confección de los murales (pinturas, cartulinas, etc.).

**Justificación.** La razón de la inclusión de esta actividad en el presente libro está basada en la posibilidad de trabajar mediante las dinámicas propuestas la fijación de metas y los primeros esbozos de la proyección personal para este grupo de edad.

**Bibliografía.** Actividad de elaboración propia.

### **Anexo 1. Fábula**

Érase una vez un polluelo de cigüeña que nació de la madriguera de una liebre. Su nombre era Ups, y era un pequeño pajarillo, todo calvo a excepción de una pelusilla rubia que cubría su cabezón y parte del buche. La explicación de cómo llegó Ups en forma de huevo a la madriguera nadie la conoce, aunque podéis pensar vosotros mismos las posibles maneras. Se incubó gracias al pelo con el que todas las liebres arropan a sus crías. Cuando el huevo cascó y Ups apareció estirándose perezosamente, sus ocho hermanos y sus tres hermanas liebres dijeron al unísono ¡Ups!, y de ahí su nombre, claro está.

Ups se crió feliz durante toda su infancia. Pero un buen día decidió que había llegado el momento de buscar su propia aventura, y decidió internarse en el bosque. Empezó a atardecer y todo quedó en silencio. Ups sintió miedo y comenzó a correr torpemente, pues nunca había sido veloz. Sin darse cuenta, se vio en el borde de un precipicio, un paso en falso le llevó a caer al vacío y en ese momento ¡algo sorprendente ocurrió!, ¡Ups estiró sus alas y voló! ¡Voló por todo el bosque!

Su madre la liebre le vio en el cielo y se sintió inmensamente feliz y orgullosa de su proeza.

## **Anexo 2. Cuestionario**

- ¿Preferirías ser cigüeña o conejo? ¿Por qué?

Cada especie animal tiene sus características, no son mejores o peores, sencillamente son únicas. Piensa en cinco compañeros de clase y asocia un animal con su forma de ser. Por ejemplo, Luís es valiente como un león, Lucía es lista como un lince o Marta es ágil como un guepardo.

- Y si fueras tú un animal, ¿cuál serías?, ¿por qué?

- ¿Cuáles consideras que son tus cualidades positivas? Haz una lista utilizando las palabras propuestas a continuación o inventa las tuyas propias. Alegre, fuerte, ágil, veloz, inteligente, responsable, buen amigo, imaginativo, soñador, amable, educado, simpático, sincero y entusiasta. Piensa en momentos en los que hayas puesto en práctica esta característica tuya, jugando con tus amigos y amigas, en clase o con la familia.

- ¿Cuáles crees que son las áreas en las que puedes mejorar? Piensa en momentos en los que te ha costado conseguir lo que te proponías, por ejemplo con los deberes, haciendo amigos nuevos o entrenando con tu equipo de baloncesto. Pide ayuda a tu profesor o profesora y compañeros/as.

- ¿Cómo crees que las personas conseguimos lo que queremos? Por ejemplo, un buen futbolista entrena muchas horas, un científico realiza multitud de experimentos, un veterinario estudia una carrera antes de curar a los animales. ¿Qué hace posible cumplir nuestros sueños?

Ahora que sabemos que es una meta, piensa en una para cumplirla tú durante los próximos días. Ayúdate del profesor o profesora y los compañeros y las compañeras para definirla, y cuenta los resultados en la próxima hora de clase o tutoría.

### Anexo 3. Tabla creer es crear

<i>CREER ES CREAR</i>
<i>YO QUERÍA CONSEGUIR....</i>
<i>ENTONCES YO PENSÉ QUE PODÍA HACER...</i>
<i>Y YO LOGRÉ...</i>

## ACTIVIDAD 2. LOS HÉROES, PERSONAS QUE DEFIENDEN SUS METAS

### Objetivos

- Reflexionar sobre como el ser humano alcanza cualidades deseables y se hace a sí mismo.
- Manejar los recursos que permiten al alumnado conseguir sus objetivos y sueños.
- Ejercitar las habilidades que posibilitan al alumnado trazar un camino que aproxima al logro de las ilusiones y metas.

**Contenidos.** Emociones positivas relacionadas con la comprensión de las cualidades maravillosas, incluso en personas muy cercanas a nosotros. La comprensión de la importancia de dominar los recursos y los medios que nos permiten alcanzar nuestros fines. El conocimiento de los mecanismos de superación personal, el logro de objetivos y el disfrute de resultados.

**Nivel educativo recomendado.** 2º ESO.

**Descripción.** El docente explica al alumnado que vamos a crear héroes y heroínas en clase. Es decir, personajes de ficción, inventados por todos, que poseen cualidades extraordinarias. Cada alumno y alumna creará el suyo propio.

Para comenzar, los estudiantes reflexionan individualmente sobre las cuestiones presentes en el anexo 1.

A continuación, se pondrá en común todas sus aportaciones, intentando valorar cada idea individual y planteando las cuestiones presentes en el anexo 2.

Por último, en grupos de 3 o 4 alumnos/as, dibujarán un cómic con personas reales como héroes (todas aquellas que han mencionado en la puesta en común en gran grupo). Deben ilustrarlas resolviendo situaciones de la vida cotidiana o como protagonistas de una historia que ellos inventen.

Por ejemplo, las madres que trabajan fuera y dentro de casa, y son capaces de estar en todas partes. Los padres que trabajan duramente jornadas de 8 horas, más 2 extraordinarias, y aún tienen tiempo para jugar con sus hijos cada día. La fidelidad de una mascota, que espera tu regreso del colegio siempre feliz y que está a tu lado en los buenos y malos momentos. Los hermanos y hermanas mayores, que son capaces de arreglarse solos la bicicleta o diseñarse su propio coche teledirigido, etc.

**Duración.** 2 sesiones de clase o tutoría.

**Metodología.** Reflexión individual (preguntas adjuntas en el anexo 1, durante los primeros 30 minutos), debate en gran grupo (reflexión grupal con las preguntas del anexo 2, 30 minutos) y trabajo en grupos de 3 o 4 personas (realización del cómic, en una segunda sesión).

**Materiales necesarios.** Aula de clase que posibilite tanto el trabajo en gran grupo, como el individual y el realizado en pequeños grupos, según la actividad a desarrollar en cada momento. Fotocopias del cuestionario de reflexión individual presente en el anexo 1 y material para la confección del cómic (pinturas, cartulinas, etc.).

**Justificación.** La razón de la inclusión de esta actividad en el presente libro está basada en la idoneidad para abordar con una metodología cooperativa, abierta, reflexiva y dinámica, la comprensión sobre la conquista de cualidades positivas deseables y la utilización de recursos para alcanzar nuestras metas.

**Bibliografía.** Actividad de elaboración propia.

### **Anexo 1. Cuestionario individual**

¿Qué es un héroe o una heroína?

¿Qué nombre le vas a poner a tu héroe o a tu heroína?

¿Qué será capaz de hacer tu héroe o heroína? ¿Podrá volar, ser muy veloz, poseer una fuerza extraordinaria o tener propiedades de animales (como las garras de un lobo o trepar por las paredes como las arañas)?

¿Qué armas tendrá tu héroe o heroína? ¿Una espada mágica, un escudo increíble, un moto muy veloz?

Dibuja a tu héroe o heroína en un folio, intenta representar todos los detalles (el vestuario, las armas, las cualidades mágicas, etc.).

## **Anexo 2. Cuestiones para el gran grupo**

¿Sólo los superhéroes tienen poderes mágicos? ¿Conocéis a personas cercanas a vosotros que también tengan cualidades increíbles (hermanos mayores, amigos, padres...)?

¿Qué armas utilizan para conquistar sus metas? (La inteligencia, la tenacidad, el coraje, la valentía, el esfuerzo, la superación, etc.)

Explicación: “Los seres humanos tenemos un gran potencial. Podemos conseguir grandes metas, sólo con proponérselo y acertando con los medios y armas a utilizar. Por ejemplo, una persona no puede volar, biológicamente no está diseñado para ello. No obstante, podemos utilizar nuestra inteligencia (poderosa arma) para diseñar un avión que nos permita volar”.

## **ACTIVIDAD 3. YO TAMBIÉN DOY FRUTO**

### **Objetivos**

- Conocerse a uno mismo.
- Identificar metas y movilizar recursos para la consecución de las mismas.
- Obtener resultados y disfrutar de los mismos. Cumplir ilusiones y sueños.

**Contenidos.** Emociones positivas relacionadas con la aceptación de uno mismo y el descubrimiento del potencial individual. Conocimiento de los mecanismos de superación personal, el logro de objetivos y el disfrute de resultados.

**Nivel educativo recomendado.** 3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup> ESO.

**Descripción.** En una primera sesión realizamos una excursión por el medio natural cercano al centro para observar la flora propia de la región. En una segunda sesión reflexionamos en grupo sobre las preguntas anexadas y planteamos al alumnado la importancia de “plantar nuestros sueños como plantamos una semilla”. A continuación, los alumnos y alumnas pensarán en algo que deseen lograr, en cómo pueden conseguirlo y en los resultados que pueden esperar. Para ello, rellenarán la tabla adjunta en el anexo 2 y colorearán la ilustración del anexo 3. Los resultados se comentarán en gran grupo.

**Duración.** Dos sesiones de clase o tutoría.



**Metodología.** Trabajo cooperativo, reflexión individual y debate en gran grupo. Se realiza la salida al medio natural en una primera sesión y la reflexión posterior en una segunda. Los resultados se comentan en gran grupo.

**Materiales necesarios.** Aula de clase que posibilite tanto el trabajo en gran grupo, como el individual y el realizado en pequeños grupos, según la actividad a desarrollar en cada momento.

**Justificación.** La razón de la inclusión de esta actividad en el presente libro está basada en la posibilidad de trabajar la fijación de metas y el cumplimiento de ilusiones mediante las actividades de reflexión propuestas.

**Bibliografía.** Actividad de elaboración propia.

### Anexo 1. Cuestionario

¿Qué necesitan las plantas para crecer?

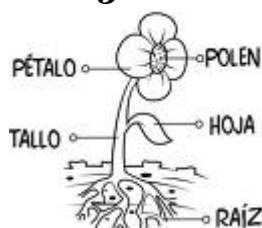
¿Cuáles son las especies que crecen en nuestra región?

¿Crecemos nosotros como las flores?, ¿en que nos parecemos?, ¿en que nos diferenciamos?

### Anexo 2. Tabla para el establecimiento de metas

Yo quiero conseguir...
Así que voy a realizar las siguientes acciones...
Y podré esperar los siguientes resultados...

### Anexo 3. Ilustración del crecimiento de una flor



Los pétalos de la flor y frutos... son los resultados. Sueños cumplidos.  
Las hojas... Son el apoyo de profesores/as, padres/madres, amigos/as.  
El tallo... Es nuestro esfuerzo y trabajo diario.  
Las raíces... Son nuestros, sueños y metas.

## **ACTIVIDAD 4. PROYECTO DE TRABAJO = PROYECTO DE VIDA ¡EMPREDIZAJE!**

### **Objetivos**

- Conocerse a uno mismo, superar los puntos de mejora y aceptar las fortalezas.
- Definir metas y movilizar recursos para la consecución de las mismas.
- Proyectarse personalmente, lograr hacer realidad las ilusiones y sueños.

**Contenidos.** Emociones positivas relacionadas con el compromiso con la meta, la comprensión del esfuerzo y perseverancia necesarios, la definición de un plan de acción, la secuenciación en pequeños pasos y la puesta en marcha. El conocimiento de los mecanismos de superación personal, el logro de objetivos y el disfrute de resultados.

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

### **Descripción**

#### *Primera sesión*

Vamos a presentar al alumnado una propuesta de actividad que capte su atención, provoque su interés, despierte su ilusión y le invite a la acción. Consiste en pensar que somos empresarios o empresarias y deseamos diseñar un producto para venderlo en el mercado. De manera colateral a esta actividad, y poniendo en marcha todos los contenidos estudiados, el alumnado pensará en sus características propias y su proyecto personal. Para ello se le van a ofrecer las instrucciones presentes en el anexo 1 y el ejemplo explícito del anexo 2 con el objetivo de que cada alumno y alumna pueda desarrollar una idea empresarial basada en las demandas de su entorno más próximo.

En gran grupo se realizará una lluvia de ideas donde los alumnos y alumnas harán sus propuestas empresariales. En la pizarra se anotarán todas las ideas. Opcionalmente es posible trabajar el desarrollo de los proyectos empresariales en otras asignaturas de manera transversal, siempre y cuando el profesor o profesora estuviese de acuerdo y pudiese ser una tarea compatible con los objetivos del ciclo.

Tras la realización del ejercicio, el profesor o profesora concluirá que de la misma manera que un buen empresario o una buena empresaria intenta encontrar un hueco en el mercado para el producto o servicio que ofrece, una persona tiene que encontrar un proyecto de vida que le permita alcanzar la

felicidad y el bienestar. Por tanto, individualmente, le pedimos que cumplimente la tabla presente en el anexo 3.

Por último, el docente se llevará el trabajo de cada alumno y alumna a casa y en la siguiente clase o tutoría le proporcionará individualmente retroalimentación sobre su meta, construyéndola sobre la base del compromiso personal, ayudándole a establecer pasos intermedios que le aproximen al objetivo final y ayudándole a diseñar un plan de acción y una calendarización de su puesta en práctica. Es fundamental que el profesor o profesora reserve tiempo para ir realizando un seguimiento e informar convenientemente a los padres y madres.

### *Segunda sesión*

Se explicará al alumnado en que consiste el análisis DAFO, técnica mediante la cual se puede evaluar la viabilidad de los proyectos empresariales. Consiste en que el alumnado se plantee, a nivel interno, cuales son las debilidades y fortalezas del producto o servicio que desea vender; y a nivel externo, cuales son las amenazas y oportunidades del medio. Esta comprensión permite que el estudiante acepte áreas de mejora y explote potencialidades, además se le posibilita que afronte riesgos inteligentemente y domine las diferentes opciones.

Para ilustrar la explicación, se le proporcionará el ejemplo presente en el anexo 4 y se le reta a que cree su matriz propia respecto a tu proyecto empresarial.

Una vez esté diseñada la matriz en cada grupo de 5 a 8 personas se pondrán en común las ideas y, de manera conjunta, se buscarán estrategias y pautas de acción para aumentar las probabilidades de éxito del proyecto, solucionando debilidades, afrontando amenazas y explotando fortalezas y oportunidades.

Por último se plantea que, de la misma manera que hemos evaluado nuestro proyecto empresarial, definiendo su viabilidad y preparándonos para llevarlo a la práctica con éxito a través del análisis DAFO, vamos a realizar una valoración de nuestros proyectos personales.

Individualmente, cada alumno y alumna va a crear una matriz siguiendo el ejemplo presente en el anexo 5. Finalmente, se comentan los resultados en clase, incentivando en el alumnado la ilusión, la perseverancia y el compromiso con la meta planteada. Se le explica que la vida es como una partida de cartas, a veces tocan cartas buenas y a veces tocan cartas malas. La inteligencia de un individuo no está determinada por lo que le ha tocado, pues no es res-

ponsable de ello. El potencial de una persona está en cómo decide jugar las cartas.

El establecimiento de metas y la definición del proyecto de vida permiten jugar una inteligente partida.

**Duración.** 2 sesiones de clase o tutoría.

**Metodología.** Trabajo cooperativo, reflexión individual y debate en gran grupo. Se plantea en gran grupo la elaboración del proyecto empresarial, durante una sesión se trabaja la idea y se realiza un paralelismo con el desarrollo personal, cumplimentando los anexos 1, 2 y 3. En la segunda sesión, mediante los anexos 4 y 5, se realiza un análisis DAFO sobre su proyecto empresarial y se comentan las reflexiones con todo el grupo. Finalmente, se realiza un análisis DAFO de los proyectos personales de cada alumno y alumna, trabajando individualmente y comentando los resultados en gran grupo. Por último, se prevé una reunión con los padres y madres para informar del trabajo realizado por el alumnado e invitarles a apoyar los proyectos personales en los que sus hijos creen.

**Materiales necesarios.** Aula debidamente acondicionada, con mesas que permitan la disposición del alumnado en función de la actividad a realizar en cada momento. Dispuesta en pequeños grupos para el desarrollo de los proyectos empresariales, en forma de círculo para las reflexiones y separadas individualmente para el trabajo del proyecto personal. Fotocopias de las tablas y matrices de cada ejercicio. Pizarra o soporte digital para anotar los resultados de la lluvia de ideas. Fotocopias de los materiales anexos.

**Justificación.** La razón de la inclusión de esta actividad en el presente libro está basada en la idoneidad para abordar con una metodología cooperativa, abierta, reflexiva, dinámica y concretada en la realización de tareas; la fijación de metas, la proyección personal y el compromiso con un plan de acción adaptado del nivel madurativo propio de estas edades.

**Bibliografía.** Actividad de elaboración propia.

### **Anexo 1. Presentación de la actividad**

**Introducción:** La sociedad actual necesita gente emprendedora, con iniciativa y creatividad, que pongan en marcha nuevos proyectos empresariales. ¿Seríamos nosotros y nosotras buenos empresarios y empresarias?

**Instrucciones:** Los grandes productos o servicios son aquellos que son capaces de dar respuesta a las demandas sociales. Vamos a pensar entre todos en nuevos inventos o tecnologías, en tendencias y cambios sociales, en intereses personales de los clientes potenciales,

en otras empresas reales que no funcionan bien o podrían ser superadas y nuevos yacimientos o sectores que se mueven especialmente en los tiempos que vivimos. Todas las ideas las anotaremos en la pizarra. En grupos, vamos a cumplimentar la siguiente tabla:

### Anexo 2. Mi proyecto empresarial. Ejemplo

<b>Mi proyecto empresarial es...</b>				
¿Cuál es nuestra situación actual?	¿Qué tenemos?	¿Qué necesitamos?	¿Qué podemos hacer?	¿Qué vamos a hacer, cuando y como?
<p><b>EJEMPLO:</b> Mi proyecto empresarial es MOSTRAR PRODUCTOS TECNOLÓGICOS DE ELABORACIÓN PROPIA (videojuegos caseros, maquetas de ciudades con instalaciones eléctricas, muñecos articulados, etc.).</p>				
<p>Somos un grupo de estudiantes que queremos vender un producto o servicio para irnos de viaje de fin de curso.</p>	<p>Ingenio. Ganas. Apoyo del profesorado. Recursos del instituto para llevarlo a cabo. Mucha información y conocimientos. Confianza en nosotros mismos.</p>	<p>Trabajo en equipo y dedicación personal. Conocimientos sobre nuevas tecnologías. Capacidad para adaptarse a situaciones nuevas. Facilidad para tomar decisiones. Perseverancia.</p>	<p>Definir una idea, concretarla en un proyecto propio y llevarla a la práctica.</p>	<p>Realizar un concurso de proyectos tecnológicos. Serán diseñados por nosotros mismos y los enseñaremos en una feria de muestras que montaremos en el instituto. Invitaremos a toda la comunidad escolar. Se venderán entradas a un módico precio.</p>

### Anexo 3. Mi propósito personal. Ejemplo

<b>El propósito de mi vida es...</b>				
¿Cuál es mi situación actual?	¿Qué tengo?	¿Qué necesito?	¿Qué puedo hacer?	¿Qué voy a hacer, cuándo y cómo?
Ejemplo: ESTUDIAR EL GRADO DE BIOLOGÍA				
Soy estudiante de último curso de Bachillerato y quiero acceder a estudiar biología para disfrutar del conocimiento sobre el mundo físico.	Ganas, ilusión, amor por la naturaleza, confianza en mí mismo, apoyo de mis seres queridos.	Obtener buenas notas y superar la selectividad.	Fomentar un hábito de estudio. Comprometerme y ofrecer una dedicación personal. Ser perseverante.	Visitar la facultad de ciencias más cercana a mi localidad, así como sus instalaciones (biblioteca, etc.). Hablar con los/las profesores/as de ciencias y pedirles orientación.

### Anexo 4. Análisis DAFO empresarial. Ejemplo

<b>Proyecto empresarial: feria de muestras de productos tecnológicos</b>	
<b>NIVEL INTERNO</b>	<b>NIVEL EXTERNO</b>
<p><b>DEBILIDADES</b></p> <p>Necesidad de adquirir nuevos conocimientos. Necesidad de tiempo. Necesidad de gran coordinación en equipo. ¿Tenemos suficientes conocimientos para crear un producto tecnológico?, ¿podré tenerlo listo para final de año?, ¿trabajaremos todos conjuntamente?</p>	<p><b>AMENZAS</b></p> <p>Respuesta social ante el proyecto y aceptación. ¿Asistirán bastantes personas a la feria de muestras? ¿Les importará el pago de un módico precio por la entrada? ¿Les resultarán interesantes los proyectos mostrados?</p>
<p><b>FORTALEZAS</b></p> <p>Ilusión, motivación, perseverancia y capacidad. Cooperación con el profesorado. Disponibilidad de recursos del centro.</p>	<p><b>OPORTUNIDADES</b></p> <p>Posibilidad de invitar a las familias y amigos, e implicar a personas del entorno más cercano.</p>

## Anexo 5. Análisis DAFO personal. Ejemplo

Proyecto personal: ser admitido en biología	
NIVEL INTERNO	NIVEL EXTERNO
<p><b>DEBILIDADES</b></p> <p>Miedo e incertidumbre. Necesidad de gran dedicación y perseverancia. Necesidad obtención de resultados satisfactorios (notas académicas y resultado de la selectividad).</p>	<p><b>AMENZAS</b></p> <p>Demanda social de la carrera y situación de la nota de corte mínima para el acceso.</p>
<p><b>FORTALEZAS</b></p> <p>Definición clara de la meta, sin ambigüedades. Ilusión, motivación, perseverancia y capacidad. Plan de acción (horarios de estudio) y cumplimiento del mismo cada día.</p>	<p><b>OPORTUNIDADES</b></p> <p>Estudio de las universidades de la zona que oferten el grado y posibilidad de pedir plaza en más de un centro educativo.</p>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez González, M. y Bisquerra Alzina, R. (1996). *Manual de Orientación y clase o tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Bar-On, R. (2002). *BarOn emotional quotient inventory: a measure of emotional intelligence*. New York: MHS.
- Ciarrochi, J. (2001). *Emotional intelligence in everyday life: a scientific inquiry*. New York: Psychology Press.
- Delors J. (Coord.) (1996). *La educación encierra un tesoro: informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. Ediciones UNESCO. Obtenido el 2 de abril de 2010 de [http://www.unesco.org/delors/delors\\_s.pdf](http://www.unesco.org/delors/delors_s.pdf).
- Gardner, H. (2003). *La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1995). *Las cinco mentes del futuro: un ensayo educativo*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books (Versión castellana: Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós, 1996).

- Marchesi, A.; Coll, C. y Palacios, J. (2007). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Maslow, A. (1976). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Zins, J. E. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: what does the research say?* Teachers College Press.