



MAGISTERIO
FORMACIÓN

CLAVES PARA DESARROLLAR EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA CASA Y LA ESCUELA

María Elena Garassini

17 de abril de 2020

¿Qué dicen los expertos?



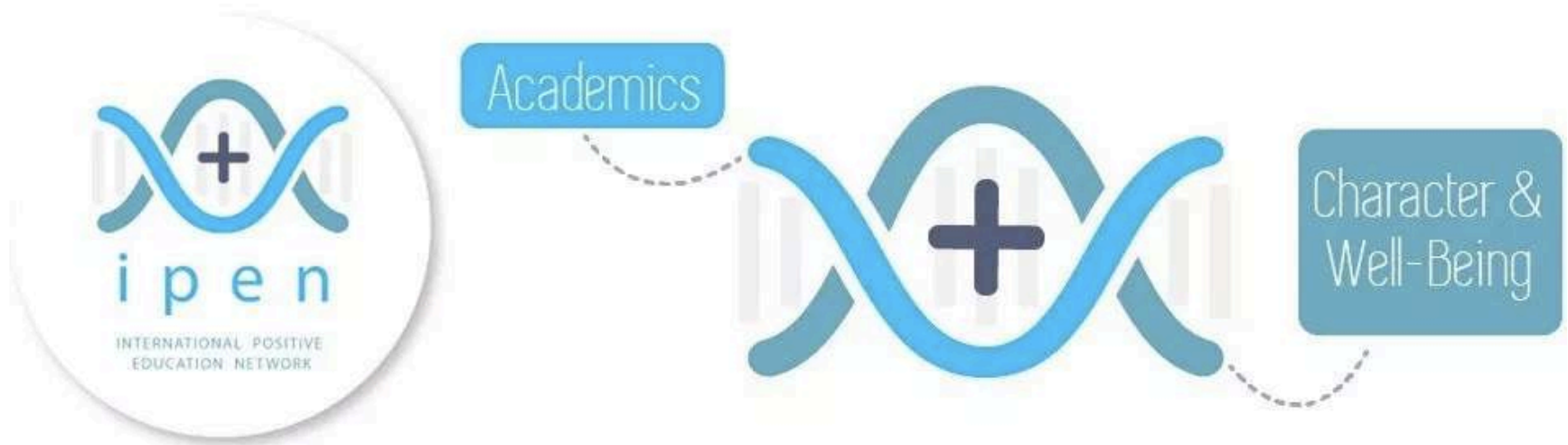
- El futurista Yuval Noah Harari en su libro 21 lecciones para el siglo XXI plantea que mañana estará dominado por la inteligencia artificial, pero la destreza de **conocernos a nosotros mismos** y la **convivencia en comunidades íntimas** como base del desarrollo humano seguirá siendo nuestro reto, el reto de las familias y las escuelas.

Educación del Futuro

- ...la finalidad de la educación es capacitar a los hijos o alumnos para que comprendan el mundo que les rodea y **conozcan sus talentos naturales** con objeto de que puedan realizarse como individuos y convertirse en **ciudadanos activos y compasivos**.



Educación Positiva



- Perspectiva basada en promover las fortalezas del carácter, que enfatiza el crecimiento personal y social de niños y jóvenes, así como su funcionamiento óptimo y su bienestar.

La Psicología Positiva presenta los
elementos para desarrollar el
bienestar emocional

DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA.



- “Estudio científico de los aspectos más positivos del ser humano”

(Seligman,2005)

¿Cómo promover el BIENESTAR emocional?

Teoría del Bienestar del PERMA

- P** Cultivar Emociones positivas
- E** Realizar actividades donde destacas Experiencias Optimas
- R** Cuidar las Relaciones interpersonales
- M** Utilizar las fortalezas para contribuir
- A** Cosechar logros

**F
O
R
T
A
L
E
Z
A
S**



Eje transversal

A partir de los elementos de la Psicología Positiva (**PERMA**) se han creado diferentes modelos de Educación Positiva

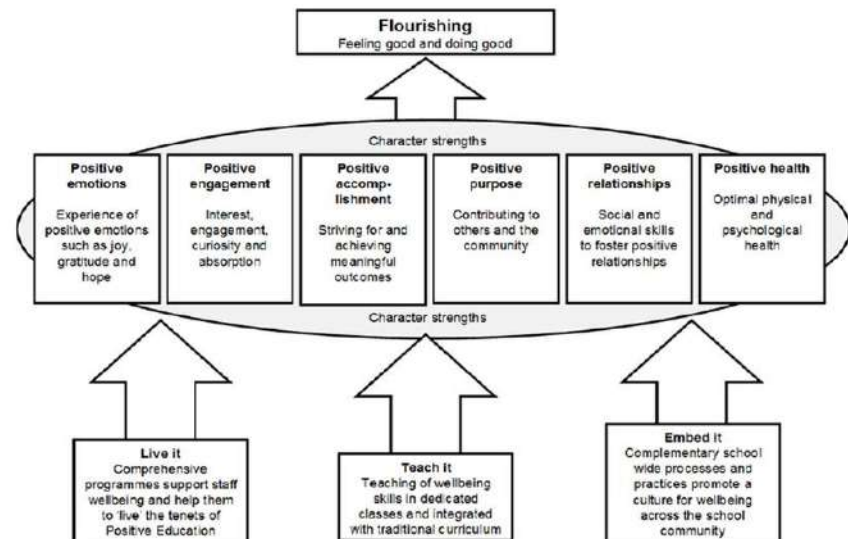
Modelo Universidad Tecmilenio

PERMA + Bienestar físico + Atención Plena



Modelo Geelong Grammar School

PERMA + Salud Positiva



Modelo PROSPER (Noble y McGrath, 2015)

Positividad (positivity)

Relaciones (relationships)

Resultados (outcomes)

Fortalezas (strengths)

Propósito (purpose)

Compromiso (engagement)

Resiliencia (resilience)



Modelo de Bienestar del Colegio Gimnasio Moderno

(Lyubiromisky, S. Greater Good Society, 2009).



GIMNASIO MODERNO

Salud física

Relaciones de calidad
(Conexión social)

Vida con sentido

Emociones positivas

Carácter (resiliencia)

Elementos comunes para promover bienestar

- Emociones Positivas

- Experiencias Optimas

- Relaciones
interpersonales

- Sentido de vida

- Logros

F
O
R
T
A
L
E
Z
A
S

- Atención Plena

- Hábitos saludables

- Mentalidad de
Crecimiento

- Determinación

- Resiliencia

Clasificación VIA de Fortalezas de Carácter

(Seligman y Peterson, 2002)

Sabiduría

- Creatividad
- Curiosidad
- Buen juicio
- Deseo de aprender
- Perspectiva

Valor

- Valentía
- Tenacidad
- Honestidad
- Pasión

Amor

- Amar y ser amado
- Amabilidad
- Inteligencia Social

Justicia

- Ciudadanía
- Ecuanimidad
- Liderazgo

Templanza

- Perdón
- Modestia
- Cuidado
- Autocontrol

Trascendencia

- Aprecio de belleza
- Gratitude
- Esperanza
- Sentido del humor
- Espiritualidad

Identificación de fortalezas del carácter y actividades derivadas

En el caso de los niños y adolescentes de 7 a 17 años se puede aplicar Inventario de fortalezas personales para niños y jóvenes y se pueden realizar actividades para desarrollarlas.



Generalmente (aunque no siempre), las fortalezas insignia son los puntos fuertes que aparecen en la parte superior de los resultados. La investigación ha mostrado que las fortalezas más frecuentes entre los niños son amor, amabilidad, creatividad, curiosidad y humor



¿Cómo medir y utilizar las Fortalezas de Carácter?

Cuestionario de libre acceso en:

www.authentichappiness.org

<https://www.viacharacter.org>

Recursos 340 ways to use character strengths

<https://www.actionforhappiness.org/media/52486>

[/340_ways_to_use_character_strengths.pdf](https://www.actionforhappiness.org/media/52486/340_ways_to_use_character_strengths.pdf)



¿Cómo fomentar EMOCIONES POSITIVAS?



ALEGRÍA: sensación de que todo va bien. No exige esfuerzo personal

GRATITUD: sensación al recibir una acción que nos ha beneficiado.

SERENIDAD: sensación de paz, tranquilidad y relajación.

INTERÉS: sensación de curiosidad por aprender o descubrir algo.

ORGULLO: sensación que valora nuestro esfuerzo.

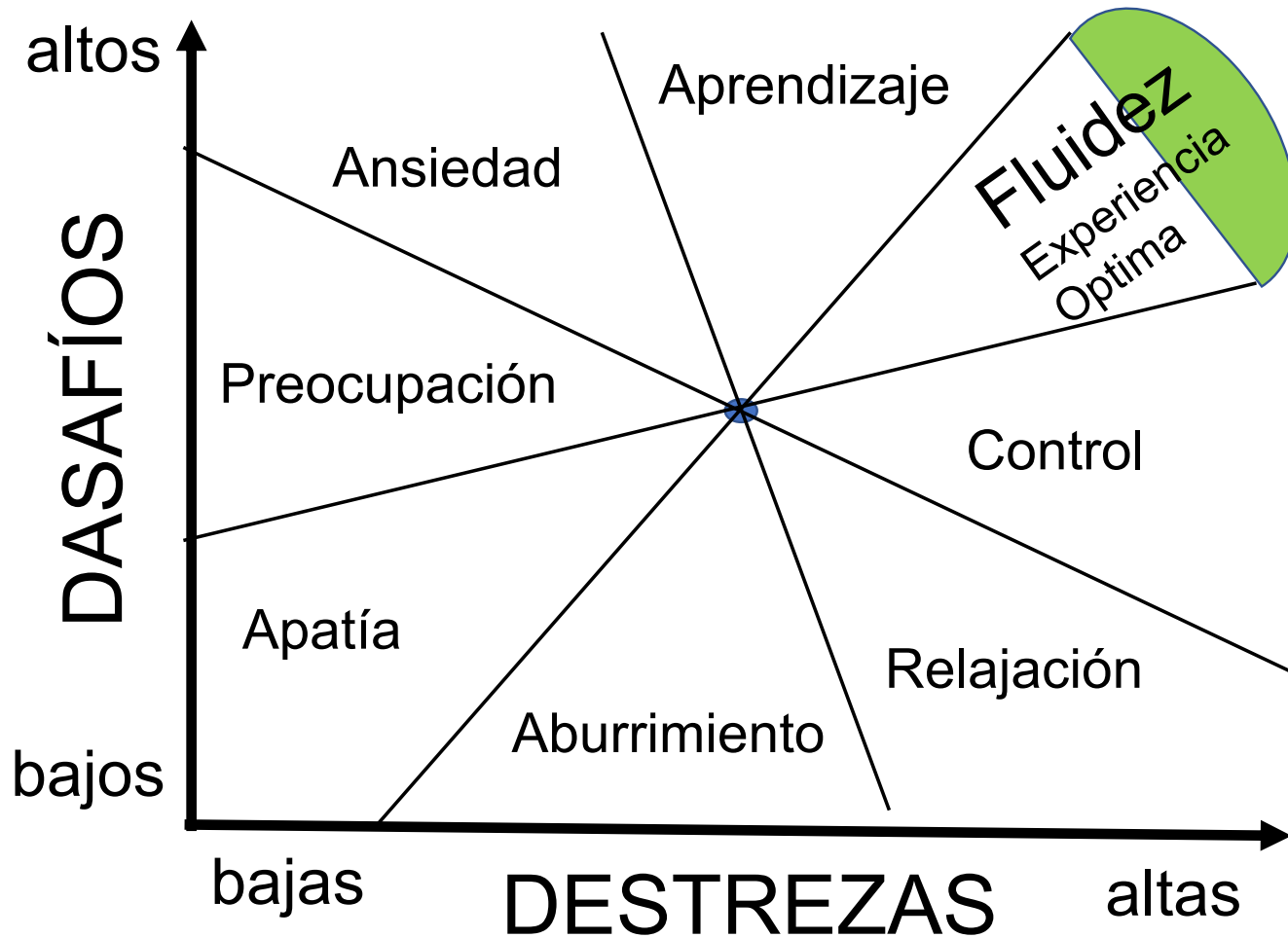
ESPERANZA: sensación que permite confiar en que todo va a mejorar.

DIVERSIÓN: sensación placentera que implica compartir la risa.

INSPIRACIÓN: sensación de búsqueda de nuevas posibilidades para dar lo mejor de nosotros.

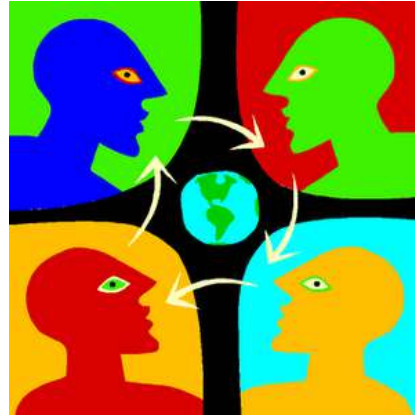
ADMIRACIÓN: sensación que surge al valorar algo muy superior a uno mismo

¿Cómo identificar y promover **Experiencias Optimas**?



Adaptado de: Mihaly Csikszentmihalyi's TED2004 Flow, the secret to happiness

¿Cómo cuidar las Relaciones y la Comunicación?



Comunicación Interpersonal

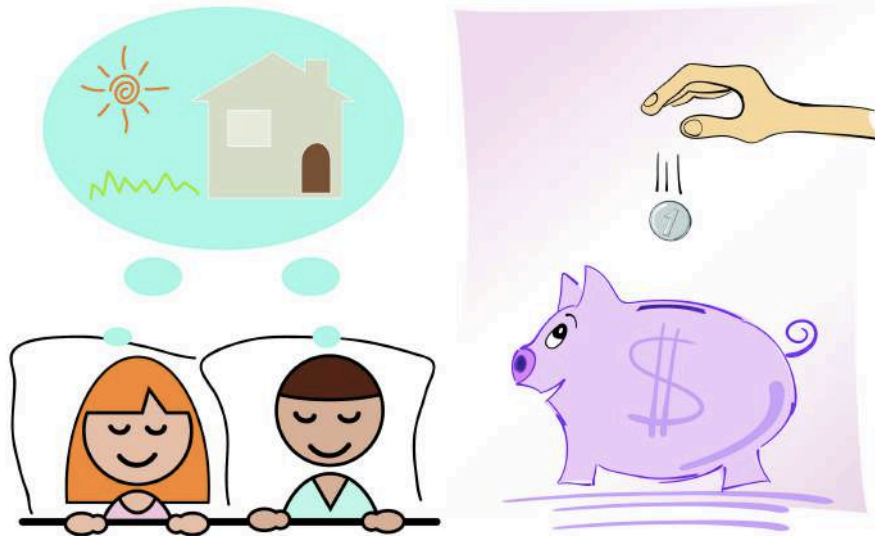


Comunicación Mediática



Comunicación Intrapersonal

¿Cómo construir Sentido de vida?



Nuestro proyecto de vida debe considerar las competencias y las fortalezas del carácter.
Todos estos elementos permiten la **CONTRIBUCIÓN** consigo mismo y con otros

¿Cómo promover el LOGRO?

LOGROS = HABILIDAD X ESFUERZO

AUTOCONTROL Y DETERMINACIÓN



**Organización,
sistematización,
regulación de los
impulsos**



***Perseverancia ,
Pasión,
focalización,
superación de
obstáculos,
motivación***



MAGISTERIO
FORMACIÓN

CLAVES PARA DESARROLLAR EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA CASA Y LA ESCUELA

María Elena Garassini

17 de abril de 2020