



PSICOLOGÍA POSITIVA.
Aplicaciones prácticas
para el aula y para la vida.

PONENTE: Cristina Liébana Aragón @vitaminah_lielehrerin
PALENCIA, 18 de enero, 9 y 25 de febrero de 2023

DISCIPLINA POSITIVA

- Modelo educativo basado en relaciones de respeto mutuo (en la familia, la escuela, etc) que contribuye al desarrollo de HH socioemocionales y de vida.
- Se basa en el respeto, la cooperación y el aliento e incorpora firmeza y amabilidad como fundamentos para la enseñanza de estas habilidades.

5 PRINCIPIOS de la DISCIPLINA POSITIVA

- Ayuda a las personas a tener un sentido de **pertenencia e importancia**. (UVI)
- Es **amable Y firme** al mismo tiempo.
- Es efectiva a **largo plazo**.
- Enseña **habilidades para la vida**: sociales, emocionales y cognitivas. (LISTA 1)
- Invita a las personas a descubrir sus **capacidades**.



AUTOCUIDADO

● Elizabeth Orem (1983)

“conjunto de acciones que existen en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en base a su salud y bienestar”.

Beneficios del autocuidado

- ◉ Fortalecimiento de la autoestima.
- ◉ Afrontamiento del estrés.
- ◉ Autoconocimiento.
- ◉ Actitud optimista.
- ◉ Mayor productividad y rendimiento en las actividades.
- ◉ Mejor calidad de vida.



GESTIÓN EMOCIONAL

○ Etimología de Emoción.

Emoción procede del latín “emovere” – “movimiento hacia el exterior” o “poner en movimiento”.

○ Definición de Emoción.

Estado mental (que siempre va acompañado de reacciones fisiológicas y pensamientos) que surge como respuesta a una situación concreta o estímulo que desencadena la conducta posterior.



PATRÓN EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL



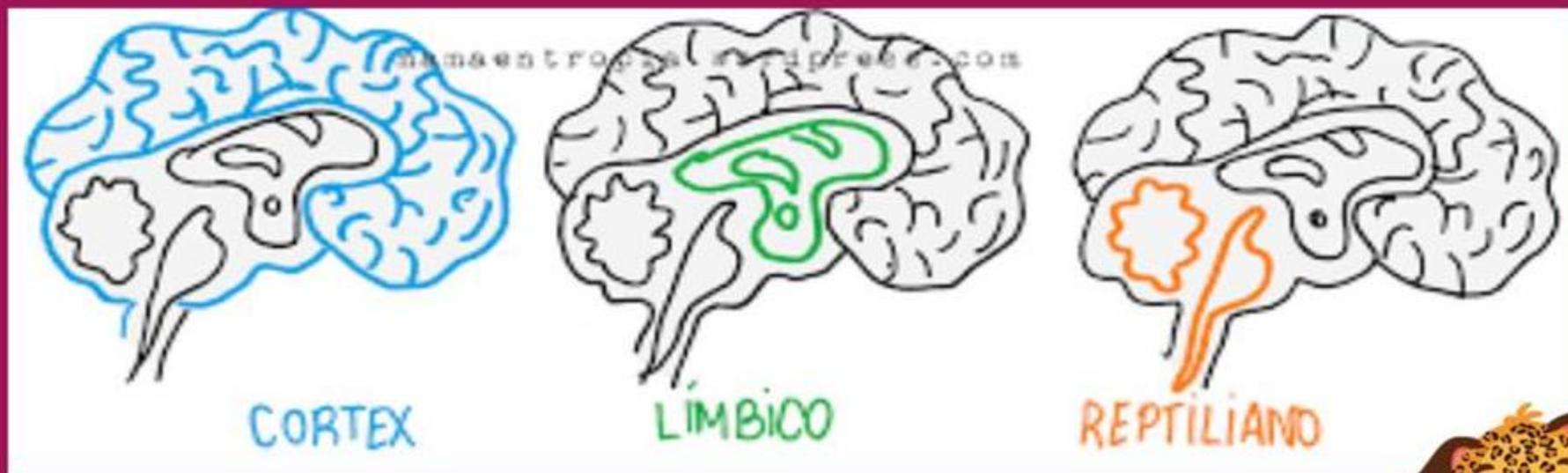
“**Peter Salovey y John Mayer**, en 1990, acuñaron el término de inteligencia emocional, que definieron como “Una forma de inteligencia social que involucra la habilidad de detectar las emociones propias y las de otros para analizarlas y emplearlas como guía de pensamiento y acción”.



“**Daniel Goleman**, en 1995, puede definirse ,como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.



Cerebro en la palma de la mano



CORTEIX

LÍMBICO

REPTILIANO

**Cerebro racional,
pensante.
Toma de decisiones.
Regula las emociones.
Controla el
comportamiento.**

**Cerebro Límbico o
mamífero**
-Memoria.
-Emociones.
-Conexión.
-Relaciones.

Cerebro de reptil
-Intuición.
-Supervivencia.
-Funciones
respiratorias.
-Funciones
cardiacas.





PSICOLOGÍA POSITIVA.
Aplicaciones prácticas
para el aula y para la vida.

PONENTE: Cristina Liébana Aragón @vitaminah_lielehrerin
PALENCIA, 18 de enero, 9 y 25 de febrero de 2023



VITAMINA H DE HUMOR



- ◉ **¿PARA QUÉ?** La finalidad es **GENERAR UN AMBIENTE DE APRENDIZAJE POSITIVO** donde el alumnado se sienta a gusto, feliz, querido, comprendido, respetado, cómodo, aceptado, escuchado, UVI...



Universidad de Valladolid
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TESIS DOCTORAL

**EL SENTIDO DEL HUMOR
EN EL AULA: DISEÑO, APLICACIÓN
Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA
DE INTERVENCIÓN**

Presentada por Cristina Liébana Aragón

Dirigida por:
Lucas

bienestar o felicidad

The diagram consists of three concentric circles. The outermost circle is light pink and contains the text 'bienestar o felicidad'. Inside it is a medium-sized purple circle containing the text 'fortalezas de carácter'. Inside the purple circle is a smaller, light pink circle containing the text 'SH'. A white callout box with a pink border points from the 'SH' circle to the right, containing the text 'Proyecto VIA (Petersen y Seligman, 2004)'.

fortalezas
de
carácter

SH

Proyecto VIA
(Petersen y
Seligman, 2004)

MODELO MULTIDIMENSIONAL

(García-Larrauri, Monjas, Román y Flores, 2005)

I. CREACIÓN DE HUMOR.
Percibir relaciones de
forma insólita y
divertida.

**III. Afrontamiento
OPTIMISTA de
problemas.**
Utilización del
humor en los malos
momentos

**IV. UTILIZACIÓN
DEL HUMOR en el
marco de
relaciones
sociales positivas**

**II. APRECIACIÓN DEL
HUMOR.** Tomarse la vida
en serio y con toques
de humor. Sentido del
juego, reírse de uno
mismo/a

**DIMENSIONES
DEL SENTIDO
HUMOR**



BENEFICIOS DEL SH EN EL AULA

Shatz y Coil (2008), Jauregui y Fdez-Solís (2009), Skinner (2010); Liébana, Flores y Garcia-Larrauri (2011), Fdez-Pocela (2012) Liébana (2015)

mejora el rendimiento

estimula la atención y el interés hacia los contenidos

satisfacción profesional

mejora las relaciones profesor-alumno

Reduce los conflictos

satisfacción de las familias

promueve la creatividad

mejora la autoestima del alumnado

aumenta la comprensión y retención de la información

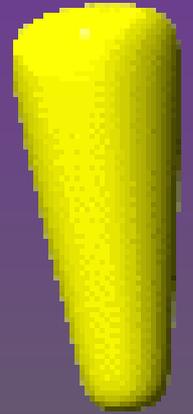
reduce tensiones, estrés y aburrimiento

hace divertido el aprendizaje

genera emociones positivas

DECÁLOGO para el buen uso del SH

1. SH saludable y positivo, no ofensivo.
2. Conocer bien al grupo y adaptarlo a sus características.
3. Apropiado a cada situación (IE).
4. Relacionado con los contenidos.
5. No abusar.
6. Programar las actividades.
7. Preparar las clases, improvisar lo justo.
8. Explicar al alumnado nuestra metodología.
9. Introducir las actividades poco a poco.
10. Creer en lo que haces y disfrutar con ello.



Actividades organizadas en TRES BLOQUES

BLOQUE I

BIENVENIDOS y
BIENIDOS

Actividades para comenzar
y terminar el día con una
sonrisa

BLOQUE II

ESTAMOS
A GUSTO, NOS
AYUDAMOS y
NOS CONOCEMOS

Actividades para llevarnos bien,
colaborar, conocernos y crear un
ambiente óptimo de aprendizaje

BLOQUE III

QUE BIEN ME LO
PASO
APRENDIENDO

Actividades para trabajar,
disfrutar y reír mientras
aprendemos

BLOQUE I

Bienvenidos y

Bienidos

“piropos”



“piropos”



“piropos”

“piropos”



“PIROPOS”



“piropos”

Entradas/salidas con vitamina H



Cristina

Primaria 6° B



CRISTINA



HAPPY BOTE



BLOQUE II

*Estamos a gusto,
nos ayudamos y
nos conocemos*

Cargos



Pitua lamedo

Levanto la para hablar
 Cumplo las 3R del respeto
 Cuido el orden de mis cosas
 Trabajo mi empatía
 Soy puntual
 Presto atención a las explicaciones
 Me despierto con tranquilidad
 Procuro estar bien sentado
 Tengo mi agenda al día

Andrea Julia Sergio Alfonso
 Julia Olivia Daniel ESRELLA
 Sergio Cesar Isabella Daniel Kira

COMPROMISO DE CONVIVENCIA 2022-23

- | | |
|---|---|
| <p>BECARI@S</p> <ul style="list-style-type: none"> * Recados ≠ * Regar PLANTA(V) * "PROFE" <p>SECRETARI@S</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • DEBERES • Faltas <p>REPARTIDOR@S</p> <ul style="list-style-type: none"> * Fichas, controles, almorzoo...❤️ | <p>PORTAVOCES</p> <ul style="list-style-type: none"> * Anotar en LIBRETA * Hablar REUNIÓN <p>SÚPER ORDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apagar/jercender LUCES • Perrosinas • Orden aula <p>SILENCIADOR@S</p> <ul style="list-style-type: none"> * Gesto silencio * Marcar en MEDIDOR |
|---|---|





4 MODO *RECRO*

GRITAR. Tono fuerte, hablar a la vez...

3 MODO *LIDER*

VOZ ALTA. Un@ habla en voz alta y el resto escucha.

2 MODO *CONVERSACIÓN*

VOZ BAJA. Hablamos bajito, solo nos escuchan las personas que están cerca.

1 MODO *ESPÍA*

SUSURRO. Solo puede escucharte las personas que están al lado.

0 MODO *MUTE*

SILENCIO. Nadie habla ni hace ruido.



Momentos KIT –KAT incluidos en el horario de clase

Kit-kat musical
(yo soy elástico)

1, 2, 3...

Chiste,
frase célebre...

Un poquito
de relax....

Ritmos,
silbato

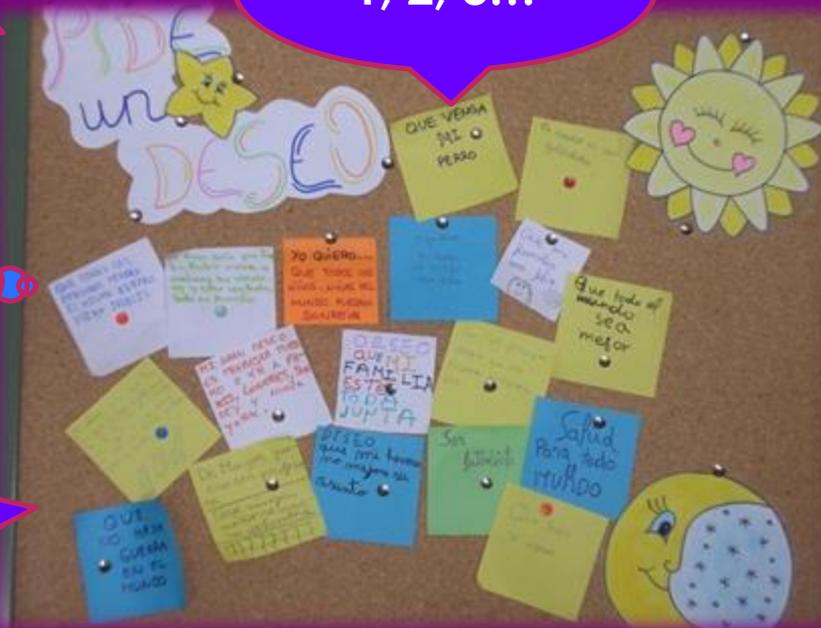
Gracias por
tu pasión

Happy
Bote

Respiración
feliz

Tierra
trágame!!!

Muro de la
felicidad



Doy las GRACIAS
a 2020 por...

¿Qué esperar
de este curso?

¡CÓMO MOLA MI CLASE!



Las PALABRAS marcar, construir o destruir, inspirar o desconstruir.



EN ESTA CLASE
está permitido
REIR mucho
COMPARTIR siempre
cantar y bailar
sonar desperto
Ser imperfecto

Cargos



Ptualamedo

SECRETARIES	TORNADES	4 BODAS REALES
SECRETARIES	SUPER GREEN	1 BODAS LINDAS
PREPAREDES	SELLI-GARONES	4 BODAS CON FANTASIA
		1 BODAS MUY...



Daniela Daniela

KIRA

BLOQUE III

iii Qué bien me lo
paso...
aprendiendo!!!





CATA

MAGICA

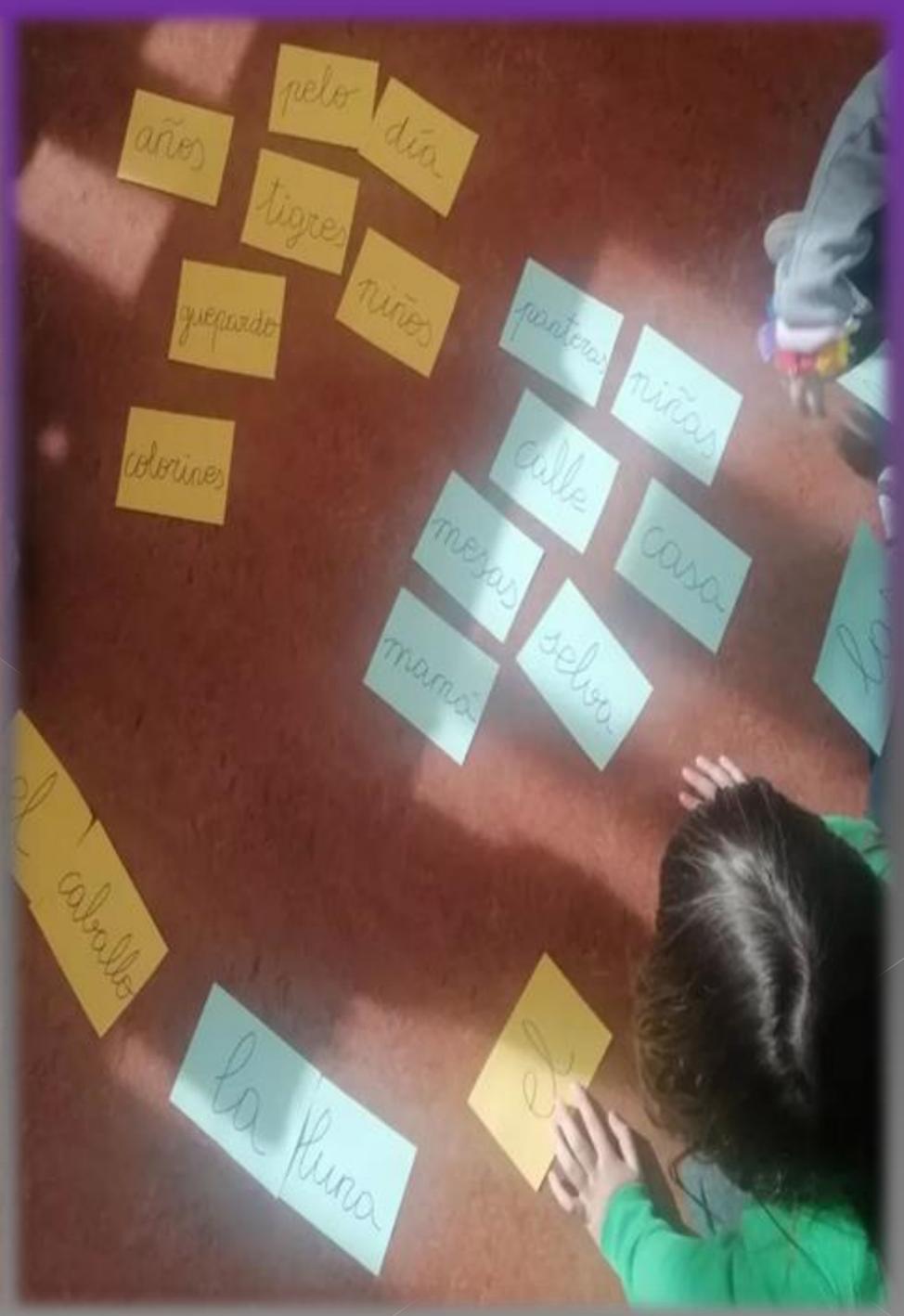
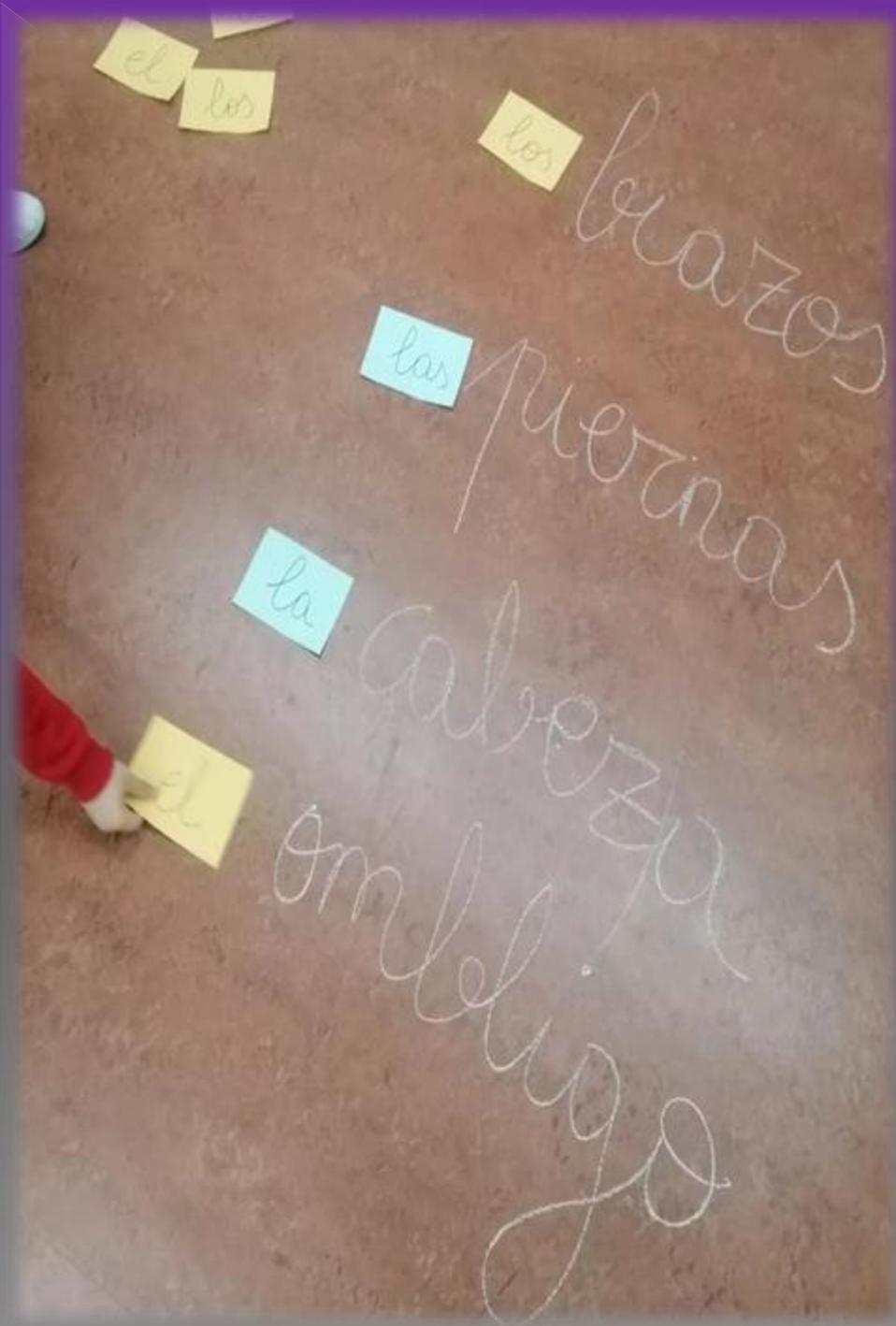


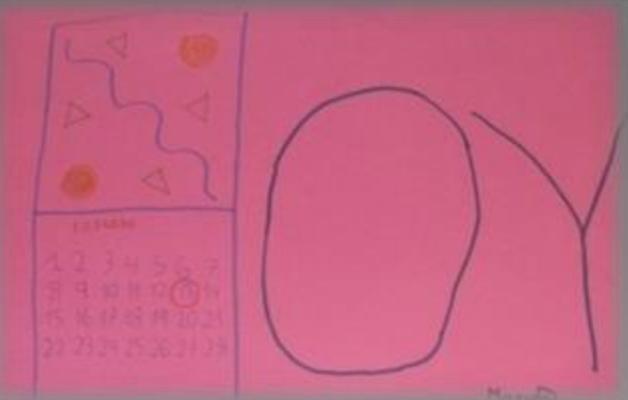
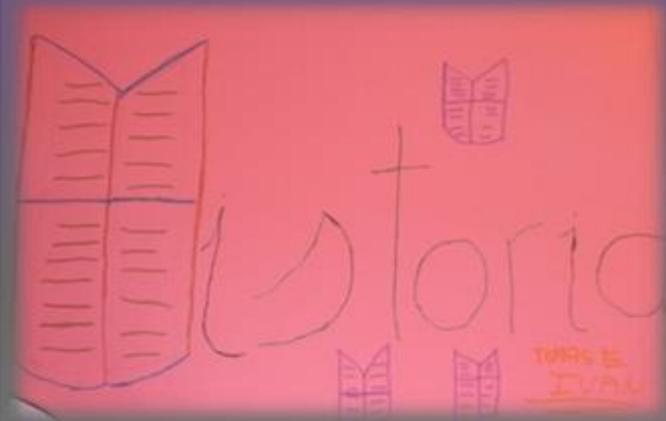
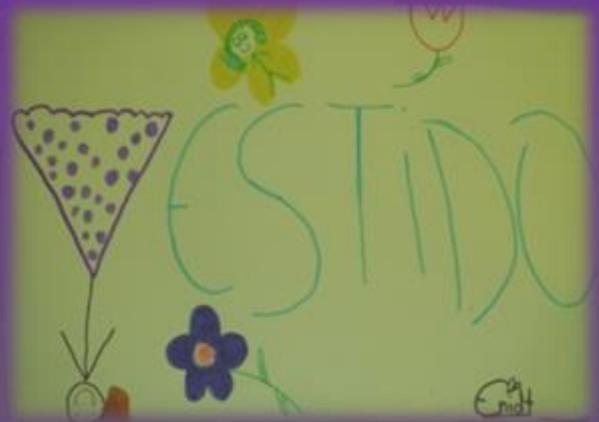
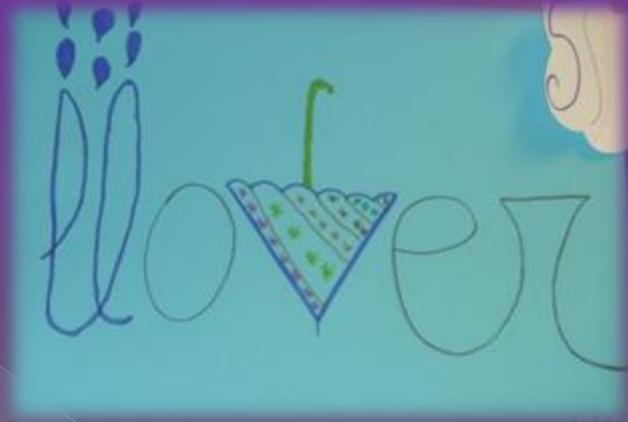
A blue-tinted photograph of a classroom. In the foreground, several rows of white desks and chairs are arranged. In the background, there is a large chalkboard on the left wall, a shelf with various items, and three bulletin boards on the right wall. The room is lit by fluorescent lights on the ceiling.

JUEGO

SIMPATITAREAS

MOVIMIENTO





Ortodiver



6	+	1	=	7
2	+	1	=	3
8	+	2	=	10

4	+	1	=	5
1	+	2	=	3
5	+	3	=	8

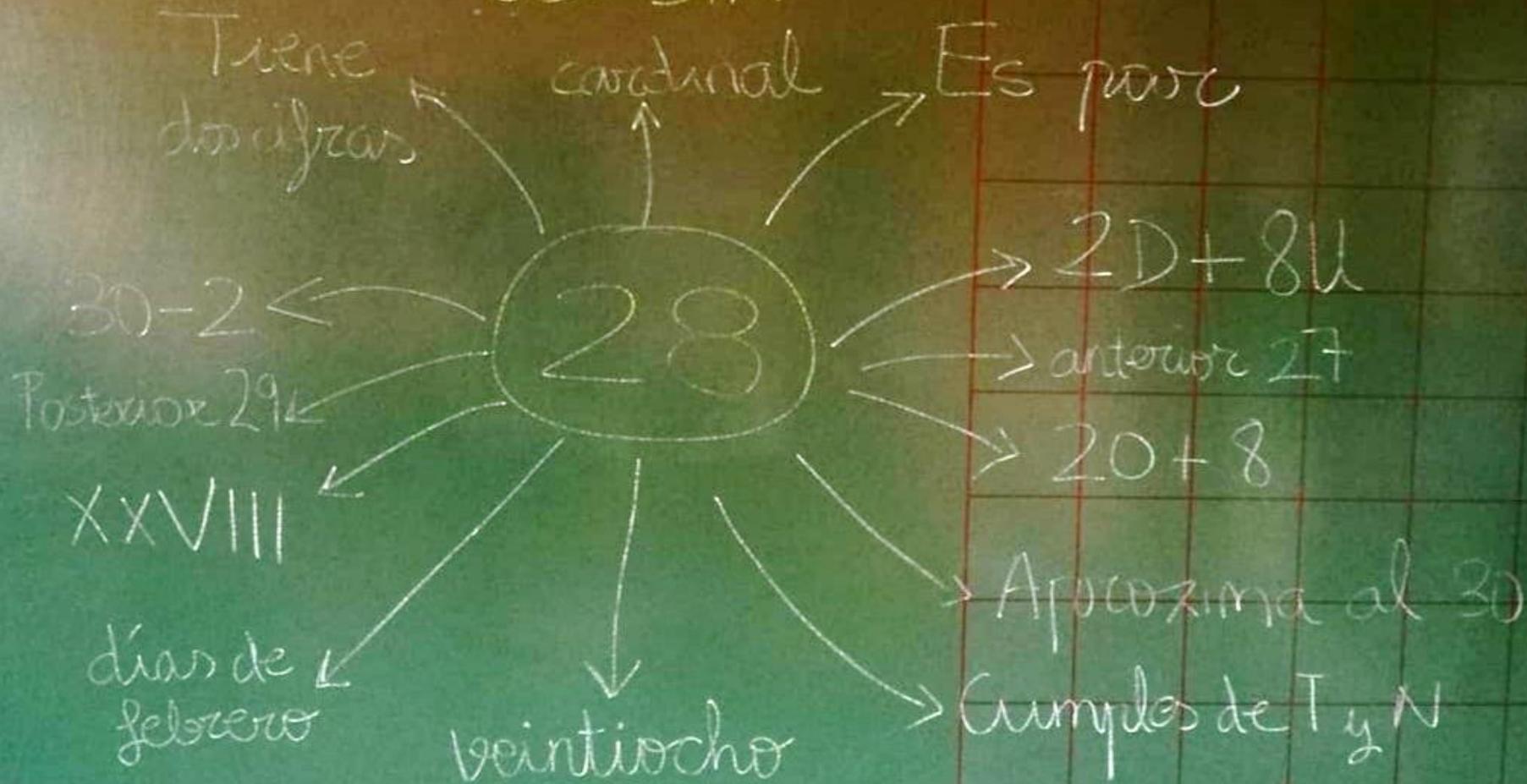
1	+	1	=	2
0	+	3	=	3

1	+	7	=	8
1	+	1	=	2
2	+	8	=	10

Caja de bombones

Divertimáticas

EL NÚMERO DEL DÍA



¿Cómo me imagino
que seré de
mayor?

Es de noche. Algo
extraño asoma por
la ventana

En el cole hay
fantasmas

Un día que me
enfade mucho

Puedo pasar
través del espejo

Creo que la profe
es una bruja

Un día que me
moría de la risa

Soy invisible

Escritura Creativa

Me gusta ...
porque ...

¿Qué suena
en mi cabeza?

Llevar cosas raras

Se oye un sonido
extraño en el baño

Los juguetes están
vivos

Habría paz en el
mundo si ...

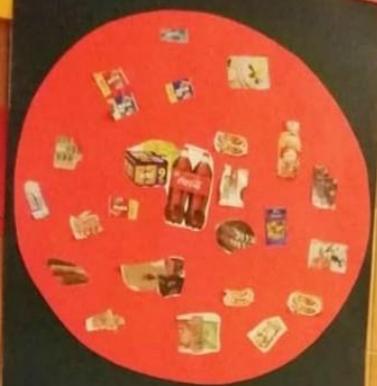
Mi casa puede
volar!

Un viaje especial



...ACION SALUDABLE

De manera
OCASIONAL



Los
Pina Pinares

De 3 a 5 veces
por SEMANA



@liclehrerin

TODOS
los DIAS



EL SISTEMA SOLAR



TRABAJOS REALIZADOS
POR
Las alumnas de 5.º

LIBRO DE VISITAS

¿Te ha gustado la exposición?
Dáda tu opinión y firma en este libro de visitas. Si eres alumn@ no olvides poner tu curso. Los profesores también pueden opinar.

ESPERAMOS SE DISFRUTEN CON LA VISITA.

¿Cómo se llama tu planeta favorito? ¿Por qué lo prefieres?
¿Qué planeta es el más grande?
¿Cuál es el planeta más cercano al Sol?
¿Qué planeta tiene anillos?
¿Cuál es el planeta más frío?



TRABAJOS REALIZADOS
POR
Las alumnas de 5.º

Enfádate y échale humor

- ✓ Ir bajando el tono.
- ✓ Acercarse.
- ✓ Apagar luces.
- ✓ Hablar con la mascota de la clase.
- ✓ El Silenciador (cuenco tibetano).
- ✓ Habladómetro.
- ✓ Eo-eo...oeeee.
- ✓ Nariz y corona.
- ✓ Ritmos palmas.



Ir más allá...compartir vitamina H con toda la comunidad educativa

✓ Reducen el estrés y permiten abordar mejor los problemas

✓ Potencian la salud y las capacidades del trabajador

LA SATISFACCIÓN, EL HUMOR Y LA DIVERSIÓN EN EL TRABAJO GENERAN UN ENTORNO MÁS AGRADABLE y...

✓ Fortalecen la motivación individual y colectiva

✓ Favorecen el aprendizaje y cohesionan los equipos humano

(Larrauri, 2022)

Feliz día del
AMOR y la
AMISTAD

@lielehrerin



Con todo
mi LOVE

coge una
PERFUME o CREMA
(solo uno, please :))



GESTIÓN DEL ESTRÉS



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Reacción de **ACTIVACIÓN** fisiológica, mental y conductual que surge como **RESPUESTA** a un **evento inesperado**, una **interacción exigente** o una **situación compleja/desafiante**, que reviste interés para la persona y que supone una **PRESIÓN** y una **carga añadida** a las actividades cotidianas del vivir diario (Monjas, 2021 "PRP")

TIPOS DE ESTRÉS

EUSTRÉS (Estrés positivo)



- ✓ Nos estimula a enfrentarse a los problemas.
- ✓ Se relaciona con situaciones que podemos controlar y permite ser creativos, tener iniciativa y responder eficazmente ante las exigencias.
- ✓ La persona anticipa resultados favorables y positivos, lo que conlleva emociones agradables, que favorecen la ejecución de las tareas.

DISTRÉS (Estrés negativo)



- ✓ Nos bloquea ante las dificultades.
- ✓ Se relaciona con situaciones que no podemos controlar y genera malestar físico (dolor de cabeza e intestinal...) o mental (angustia, cambios de humor...)
- ✓ La persona no se siente capaz, anticipa resultados desfavorables, que conllevan emociones desagradables, que dificultan la ejecución de tareas.



FIG. 1
Funcionamiento del estrés.

(García-Larrauri, 2022)



D

FUENTES O CAUSAS DE ESTRÉS

Situaciones de la vida.

Falta de compromiso

imprevistos

Tener mil cosas que hacer

desorden

prisas

gente que se queja de todo

ruído **Falta de organización**

impuntualidad

tráfico

AUTOCAUIDADO

GESTIÓN
EMOCIONAL

VITAMINA H

Y...



FIG. 1
Funcionamiento del estrés.