

# *La Psicología Positiva en la clase de español: aplicaciones prácticas*

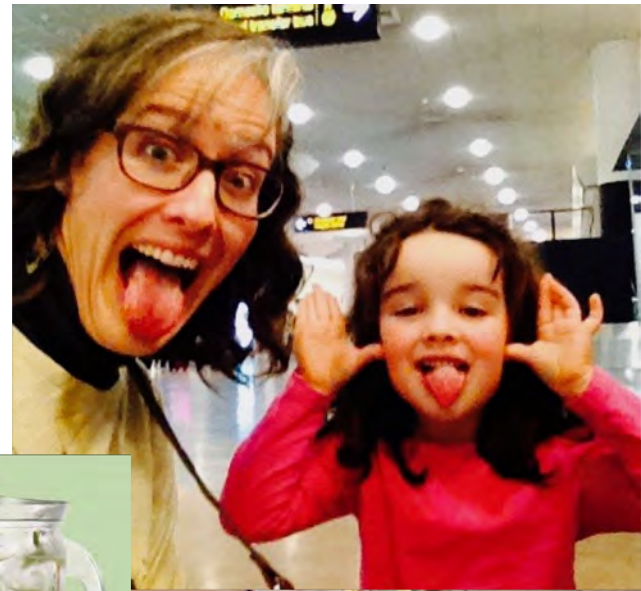
**Gabriela Maldonado**

Profesora de español e inglés como lengua adicional  
Curriculum Leader of Teaching and Learning – Facultad de Lenguas  
[gmaldonado@kristin.school.nz](mailto:gmaldonado@kristin.school.nz)



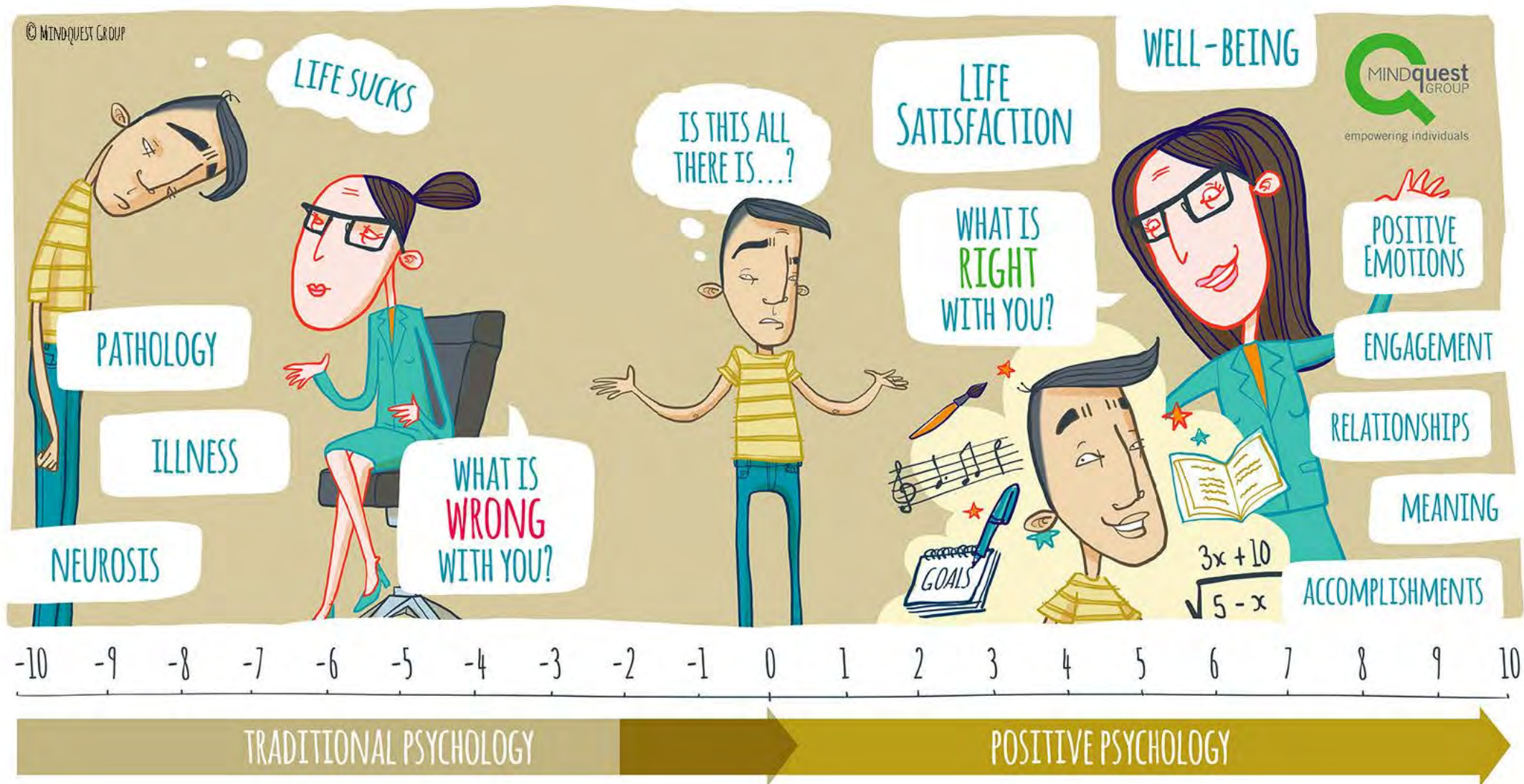
# Hoy vamos a...

- entender qué es la Psicología Positiva y la Educación Positiva
- aprender algunas estrategias de Educación Positiva
- desarrollar una estrategia que nos gustaría explorar en nuestras clases

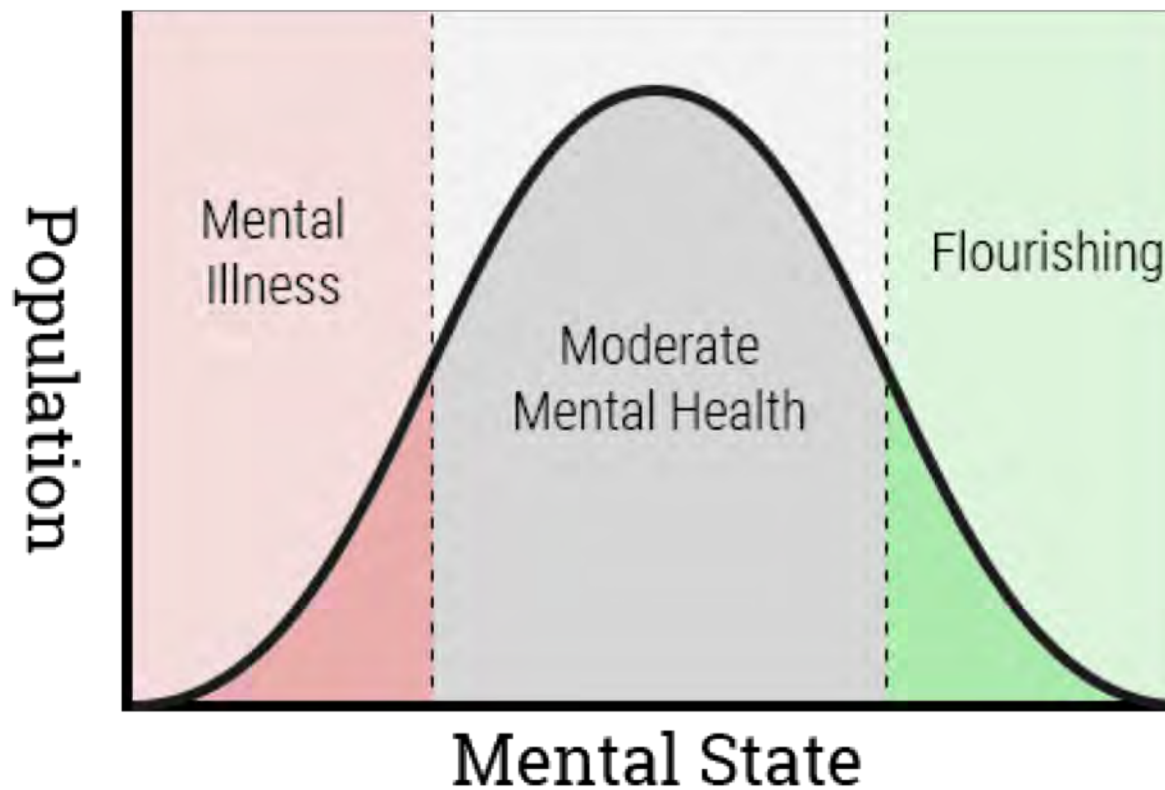
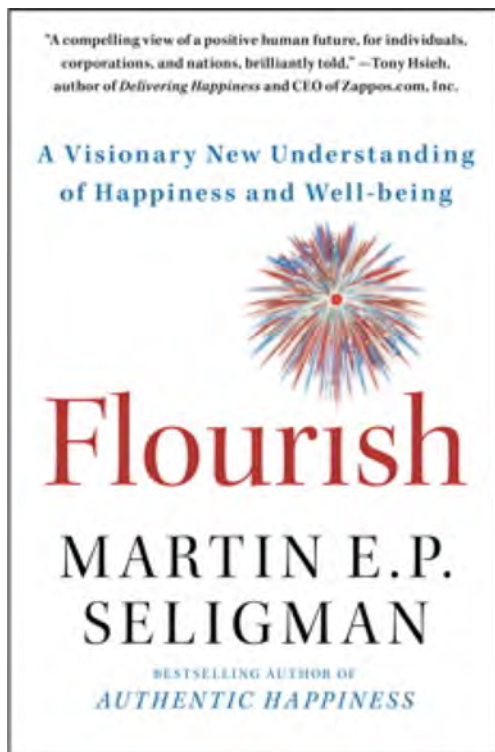




# ¿Qué es la Psicología Positiva?



# ¿Cuál es el objetivo de la Psicología Positiva?





# MODELOS



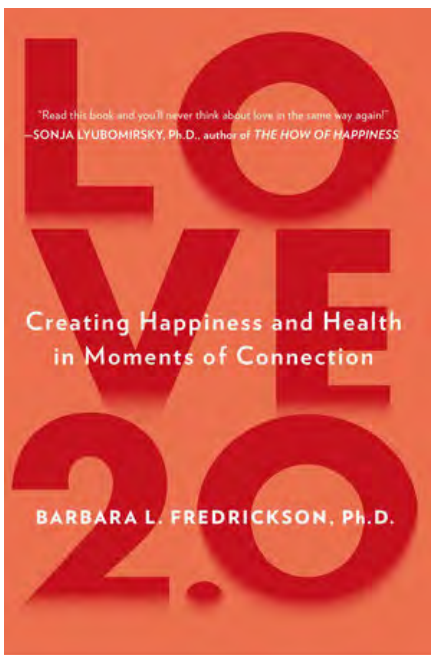
## Te Whare Tapa Whā Model



### PROSPER:

- P**ositivity. Positive mindset (e.g. gratitude; optimistic thinking; positive tracking mindfulness) and Positive emotions (e.g. fun & enjoyment, satisfaction, safety, pride)
- R**elationships (e.g. prosocial values and social skills for developing positive relationships)
- O**utcomes (e.g. achievement; mastery; grit; goal setting; growth mindset etc)
- S**trengths (e.g. self-knowledge; self respect; awareness of one's character strengths; ability strengths; collective strengths)
- P**urpose (Having a sense of purpose through the pursuit of worthwhile goals both for the wellbeing of oneself and the wellbeing of others)
- E**ngagement ('psychological flow'; social, emotional, behavioural & cognitive)
- R**esilience (e.g. coping skills; self-management skills; courage)

Noble & McGrath, 2016, p. 19



BARBARA FREDRICKSON

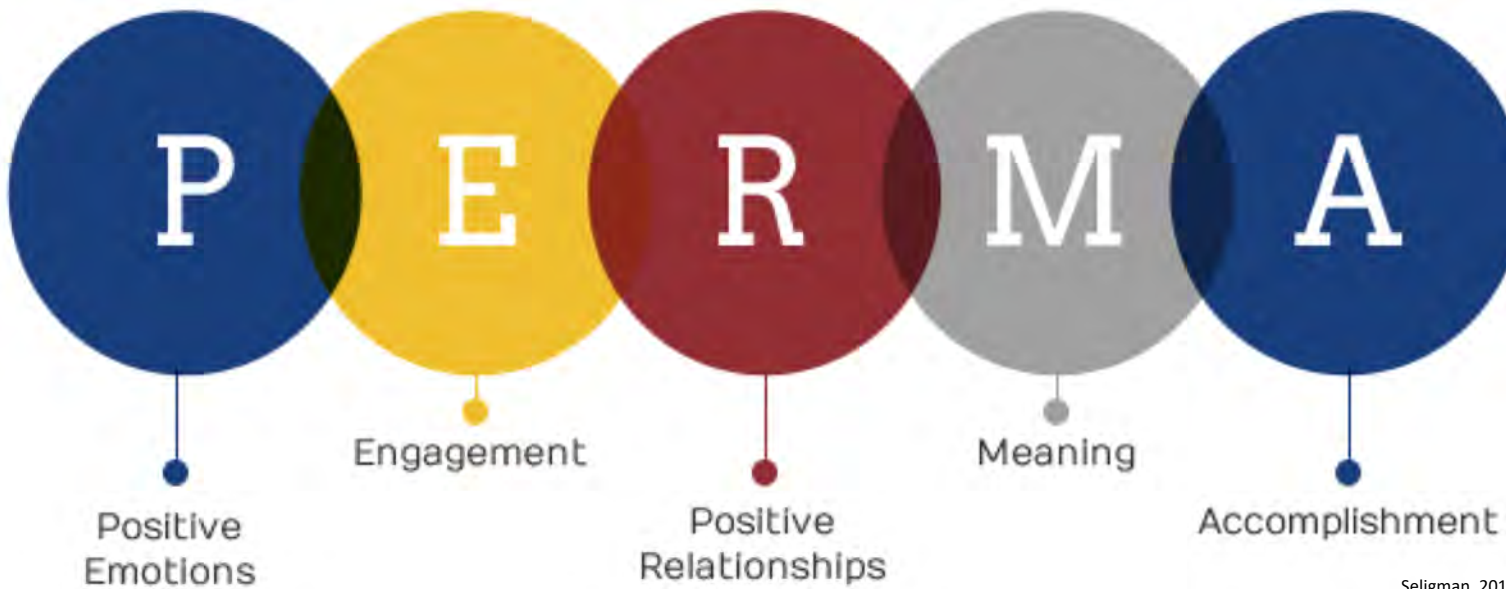


Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive

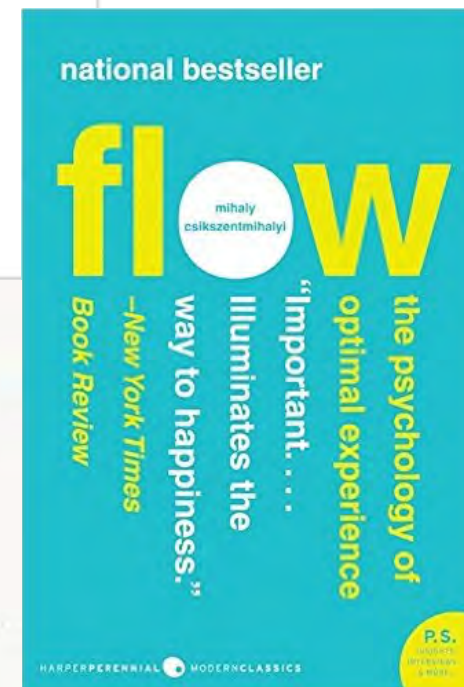
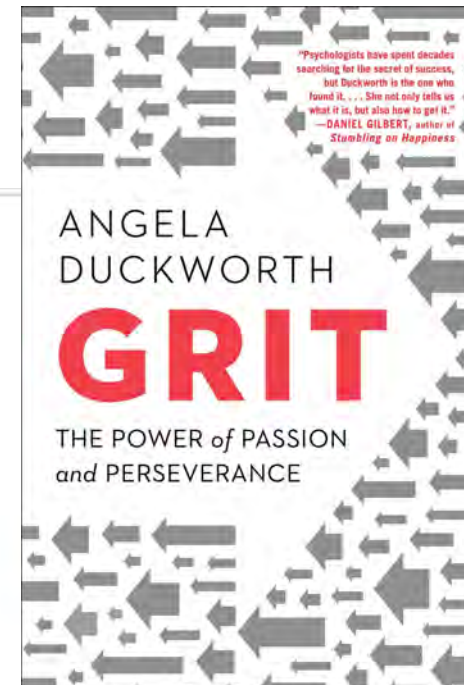
*"The perfect blend of sound science and wise advice on how to become happier."*

Martin E. P. Seligman – author of *Authentic Happiness*

## Introducing a New Theory of Well-Being



Seligman, 2011







# Lo mejor de...



*Lo mejor de esta semana fue que...*

*Recuerdo cuando...*

*En ese momento me sentí...*

Piensa en lo mejor que te pasó esta semana

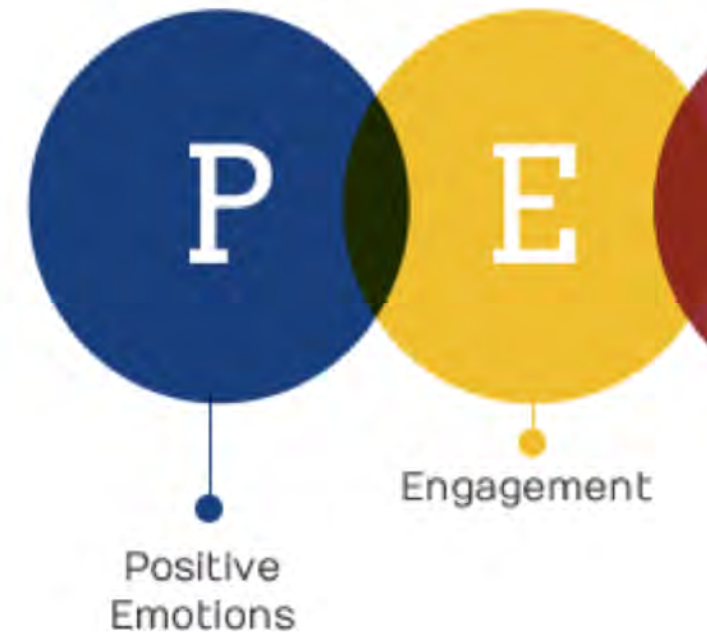
Recuerda el momento y cómo te sentiste

Prepárate para compartir



# Atención Plena

- Respiración
- Intención del día
- Colorear





# BENEFICIOS DE LA *Meditación*

1 **Aumenta tu nivel de bienestar**

2 **Reduce drásticamente tus niveles de estrés**

3 **Reduce niveles de hipertensión**

4 **Permite mayor concentración y enfoque**

5 **Comienzas a experimentar sincronías/casualidades positivas en tu vida**

6 **Te permite dormir mejor**

7 **Reduce la cantidad de pensamientos innecesarios**

8 **Desarrolla la creatividad**

9 **Promueve mayor oxigenación**

10 **Mejora la intuición**

11 **Equilibra el sistema nervioso**

12 **Aumenta tu paciencia y tolerancia**



La siesta, ¿un tipo de meditación?





# Brain breaks

- **Arriba, derecha, izquierda, ¡clap!**
- **¡Aplausos!**
- **Contamos en silencio**
- **Inventa una secuencia**
- **Pulgar-índice, índice-pulgar**
- **De llovizna a tormenta**



# ¿Qué haces tú en tu clase?

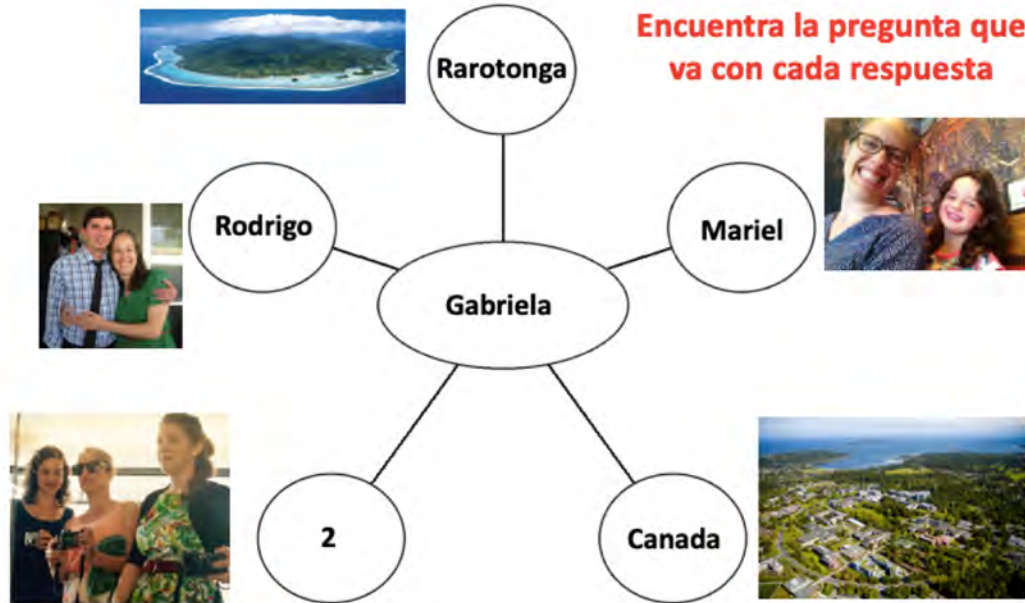


**MY PEPEHA**

Tēnā koutou katoa

Ko _____	tōku maunga
Ko _____	tōku awa
Ko _____	tōku moana
Ko _____	tōku waka
Ko _____	tōku iwi
Ko _____	tōku marae
Nō _____	ahau
Ko _____	tōku matua
Ko _____	tōku whaea
Ko _____	tōku ingoa

Nō reira, tēnā koutou, tēnā koutou,  
tēnā tātou katoa

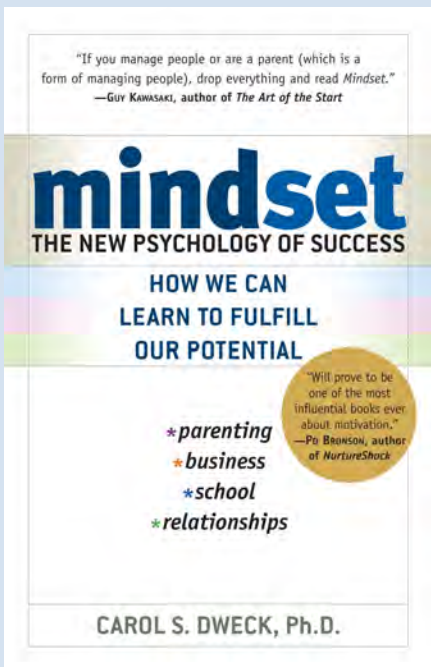






# ¿Te equivocas?

Mente abierta | Mente cerrada



## Mente abierta



## Podría aprender a...

**conjugar “caber” en el presente**  
**decir el alfabeto de la Z a la A**  
**escribir con la otra mano**  
**componer una canción**  
**volar un avión**

## Mente cerrada





# Fortalezas de carácter



sabiduría

- creatividad
- curiosidad
- pensamiento crítico
- amor por el aprendizaje
- perspectiva



coraje

- valentía
- persistencia
- honestidad
- entusiasmo



humanidad

- amor
- amabilidad
- inteligencia social



trascendencia

- apreciación por la belleza
- gratitud
- esperanza
- humor
- espiritualidad



justicia

- trabajo en equipo
- equidad
- liderazgo



moderación

- perdón
- modestia
- prudencia
- auto-control



# ¿Y por qué son relevantes?

- Logros académicos:

Perseverancia, Amor, Gratitud & Esperanza

- Satisfacción laboral:

Curiosidad, Entusiasmo, Esperanza, Gratitud & Espiritualidad

- Bienestar y satisfacción personal:

Esperanza, Entusiasmo , Gratitud, Curiosidad & Amor





# Unirse a los más de 7 millones de personas

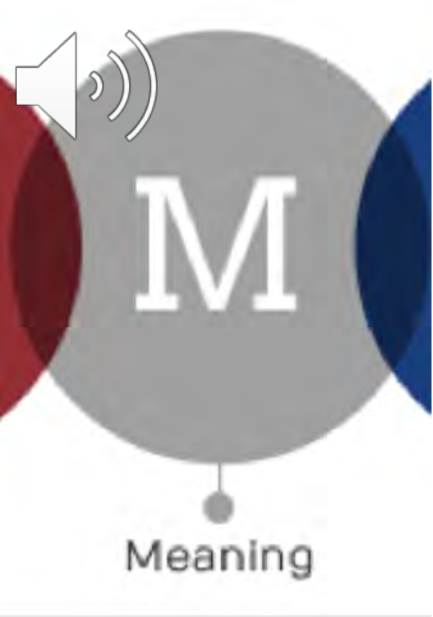
que han aprendido a mejorar su calidad de vida con el único **libre de** la encuesta, de carácter científico en los puntos fuertes.

La investigación revela que las personas que utilizan sus fortalezas todos los días son:

- 3 veces más probabilidades de haber una excelente calidad de vida
- 6x más probabilidades de ser enganchado en el trabajo

Participar en la encuesta libre VÍA





# Notar Fortalezas de Carácter

**En uno mismo/a** – ¿Cuáles son las 5 fortalezas que más usas?

**En los demás** – Yo veo que usas (*fortaleza*) cuando...

**En esta actividad** – Ahora estoy usando (*fortaleza*) porque...

**En esta clase** – Hoy practiqué (*fortaleza*) cuando...

**Al leer / ver** – El personaje principal usa (*fortaleza*) cuando...

**Para resolver un problema** – Puedo intentar usar (*fortaleza*) para...



# LA MALLA CURRICULAR



International Baccalaureate®  
Baccalauréat International  
Bachillerato Internacional





[Home](#) > [The New Zealand Curriculum](#) > [Learning languages](#) > [Achievement objectives](#)

## Learning languages

What is learning languages about?

Why study a language?

Learning area structure

Achievement objectives

### Achievement objectives

The achievement objectives in the **Communication** strand provide the basis for assessment. The two supporting strands, **Language knowledge** and **Cultural knowledge**, are only assessed indirectly through their contribution to the **Communication** strand.

Level 1



Level 2



Level 3



Level 4



Level 5



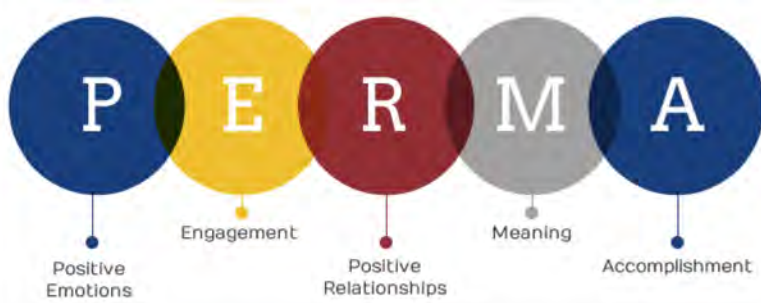
## Language B guide

First examinations 2015





# ¿Qué conexiones podemos hacer a...



## 1. el contenido?

*Relaciones sociales, Comunicación y los medios, Cuestiones globales  
Diversidad cultural, Costumbres y tradiciones, Salud, Ocio, Ciencia y tecnología*

## 2. las destrezas de la disciplina?

*Lectura, Redacción, Audición, Conversación, Gramática, Vocabulario, Comprensión Intercultural*

## 3. las destrezas de aprendizaje?

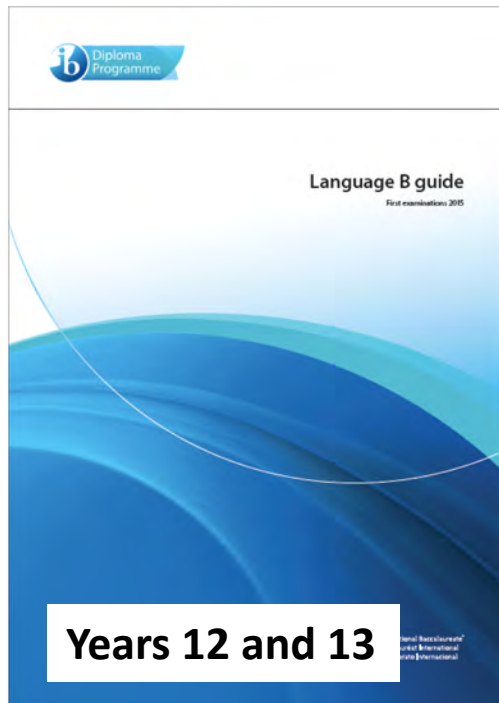
*ATL Skills / Key Competencies (Collaboration, Organisation, Memory, Affective, Reflective, Research, Transfer, Critical and Creative Thinking)*

## 4. las rutinas?

*Inicio del año, inicio y fin de la clase, transiciones*

## 5. el feedback?

*De la profesora, los compañeros y uno mismo, evaluación formativa o sumativa*



	Term 1 Topic	Content & Assessment
Week 1	CORE TOPIC Social Relationships	What is the IB? Why do the IB? How to do the IB?
Week 2		Why learn Spanish? What is the Spanish-speaking world?
Week 3		What is family? Who are my families?
Week 4	CAMP	
Week 5	CORE TOPIC Social Relationships	Do families matter? How do we connect with our families?
Week 6		Receptive skills
Week 7		Productive skills
Week 8		Would we have C&T without families?
Week 9	OPTION TOPIC Customs & traditions "El tereré"	Interactive oral
Week 10		How do our C&T build our identities?

# Conexiones posibles a...

## 1. el contenido:

Why learn this? & Relaciones familiares en el mundo hispano

## 2. las destrezas de la disciplina:

Redactar una carta para expresar gratitud

## 3. las destrezas de aprendizaje:

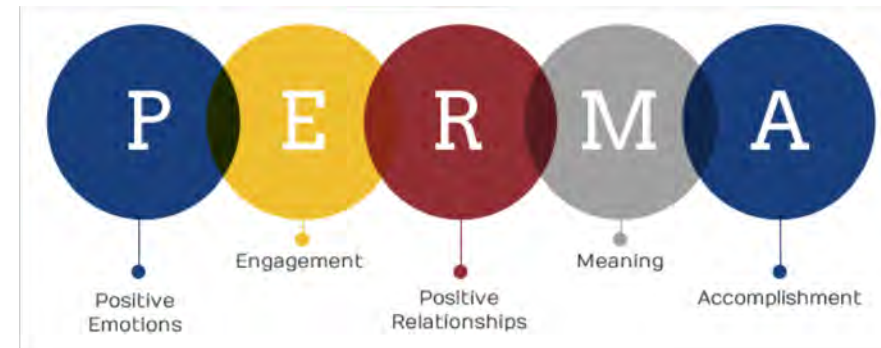
Establecer objetivos y mantener el foco de atención

## 4. las rutinas:

Pasar lista

## 5. el feedback:

Reflexión: Boleto de salida





	Term 1 Topic	Content & Assessment
Week 1	CORE TOPIC Social Relationships	What is the IB? Why do the IB? How to do the IB?
Week 2		Why learn Spanish? What is the Spanish-speaking world?
Week 3		What is family? Who are my families?
Week 4	CAMP	
Week 5	CORE TOPIC Social Relationships	Do families matter? How do we connect with our families?
Week 6		Receptive skills
Week 7		Productive skills
Week 8		Would we have C&T without families?
Week 9	OPTION TOPIC Customs & traditions "El tereré"	Interactive oral
Week 10		How do our C&T build our identities?

# Conexiones a...

## 1. el contenido:

**Why learn this?** & **Relaciones familiares en el mundo hispano**

## 2. las destrezas de la disciplina:

**Redactar una carta para expresar gratitud**

## 3. las destrezas de aprendizaje:

**Establecer objetivos** y **mantener el foco de atención**

## 4. las rutinas:

**Pasar lista**

### Actividades:

## 5. el feedback:

**Reflexión: Boleto de salida**

**1. Visualising future self**

**2. Letters of gratitude**

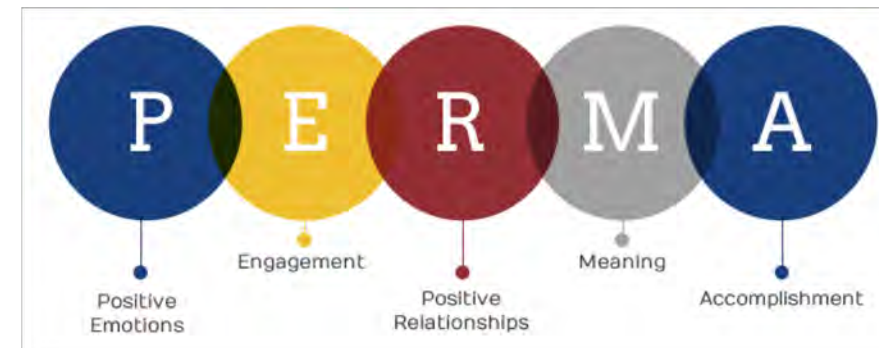
**3. Inquiry into self-control**

**4. Spotting Character Strengths**

	Term 1 Topic	Content & Assessment	Term 2 Topic	Content & Assessment
Week 1	OPTION TOPIC Health	What is health? Are we healthy? What is mindfulness, and does it work?	OPTION TOPIC Health	How does exercise affect us? Is exercise always healthy?
Week 2		Are we what we eat? How does globalization affect our diets?		What is "El botellón"? How does it compare with "mate" and "tereré"?
Week 3		Is there a relationship between health and beauty? <b>Receptive Skills</b>		
Week 4	<b>CAMP</b>			
Week 5	OPTION TOPIC Health	What is wellbeing? What can we learn from the "Blue Zones"?		
Week 6		What is happiness? What makes us happy? How does laughter affect us?		
Week 7		<b>Productive Skills</b>		
Week 8		What are positive emotions? Do our emotions control us or do we control them?		
Week 9		How and why are positive emotions used in advertisement? Is this ethical?		
Week 10		<b>Interactive Oral 2</b>		
Week 11		<b>Written Assignment - Topic</b>		

## Conexiones posibles...

- subject-specific content:**  
Option Topic: Health (& Wellbeing)
- subject-specific skills:**  
Writing a diary entry in Spanish
- learning skills:**  
Assessment skills
- classroom routines:**  
Start of the lesson
- feedback:**  
Create "My checklist" based on feedback





	Term 1 Topic	Content & Assessment
Week 1	OPTION TOPIC Health	What is health? Are we healthy? What is mindfulness, and does it work?
Week 2		Are we what we eat? How does globalization affect our diets?
Week 3		Is there a relationship between health and beauty? <b>Receptive Skills</b>
Week 4		<b>CAMP</b>
Week 5	OPTION TOPIC Health	What is wellbeing? What can we learn from the "Blue Zones"?
Week 6		What is happiness? What makes us happy? How does laughter affect us?
Week 7		<b>Productive Skills</b>
Week 8		What are positive emotions? Do our emotions control us or do we control them?
Week 9		How and why are positive emotions used in advertisement? Is this ethical?
Week 10		<b>Interactive Oral 2</b>
Week 11		<b>Written Assignment - Topic</b>

## Conexiones a...

1. subject-specific content:  
**Option Topic: Health (& Wellbeing)**
2. subject-specific skills:  
**Writing a diary entry in Spanish**
3. learning skills:  
**Assessment skills**
4. classroom routines:  
**Start of the lesson**
5. feedback:  
**Create "My checklist" based on feedback**

## Activities:

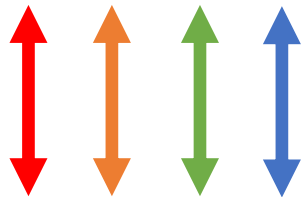
1. **Explicit instruction of PosPsych**
2. **Weekly journal: What went well this week?**
3. **Inquiry into mindfulness**
4. **Apply Growth Mindset when editing checklist**

# ¿Qué te gustaría explorar?

## Conexiones a...

1. el contenido
2. las destrezas de la disciplina
3. las destrezas de aprendizaje
4. las rutinas
5. el feedback

**EL MODELO**



**LA MALLA  
CURRICULAR**



# ¡Gracias!

Gabriela Maldonado  
gmaldonado@kristin.school.nz



## References:

- Duckworth, A. L. , Grant, H., Loew, B., Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (2011) Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology, 31*(1), 17-26.
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist, 49*(3), 199-217.
- Fredrickson, B. (2014). *Love 2.0 : creating happiness and health in moments of connection*. New York: Plume
- Dweck, C. (2008). *Mindset :the new psychology of success*. New York: Ballantine Books
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*, 391–402.
- Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2011). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science, 22*(1), 57-62.
- Noble, T. & McGrath, H. (2016). *The PROSPER School Pathways for Student Wellbeing. Policy and Practices*. New York, Dordrecht, London: Springer.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410–421.
- Seligman, M. (2012). *Flourish*. New York: Free Press.
- Yeager, D. S., Henderson, M. D., Paunesku, D., Walton, G. M., D'Mello, S., Spitzer, B. J., & Duckworth, A. L. (2014). Boring but important: A self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(4), 559-580.