



PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA INFANCIA

Olivia López Martínez

profesora contratada doctora.

Eugenia Piñero Ruiz

profesora asociada.

Antonio Sevilla Moreno

profesor asociado.

Angela Guerra Reinón

maestra de Educación Infantil.

Universidad de Murcia, Campus de Espinardo s/n
30100 Murcia (España)

Fecha de recepción: 11 de enero de 2011

Fecha de admisión: 10 de marzo de 2011

RESUMEN

El estudio que aquí presentamos se centra en la rama de la psicología conocida como psicología positiva, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. Su foco de interés es la prevención y desplaza el interés desde la mera preocupación por la reparación de aquello que resulta negativo en nuestra vida, hacia la construcción de cualidades positivas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Nuestro objetivo es analizar las fortalezas psicológicas como características diferenciales de los alumnos de Educación Infantil. La muestra está compuesta por 103 alumnos de Educación Infantil. Estos alumnos pertenecen al segundo ciclo (3º de Educación Infantil) y están escolarizados en un centro educativo del municipio de Caravaca de la Cruz, al noroeste de Murcia (España). Teniendo en cuenta el objetivo, se realizará un estudio descriptivo de las variables relacionadas con las características de la muestra y las fortalezas psicológicas. Con este estudio pretendemos potenciar el desarrollo personal y social del alumnado y promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias. Además queremos conseguir que: La escuela sea un lugar feliz donde se facilitará el bienestar de los niños, objetivo básico y central y no secundario.

Palabras clave: psicología positiva, infancia, prevención, fortaleza, felicidad.

ABSTRACT:

Positive psychology in kindergarten

This study focuses on positive psychology, whose objective is improving the quality of life and



PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA INFANCIA

prevent the onset of mental disorders and pathologies. The objective of positive psychology is building positive qualities and preventing seek and not only repairing negative aspects in our lives (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Our objective is to analyze the psychological strengths as differential characteristics in students of kindergarten. The sample was 103 boys and girls of kindergarten. These students belong to the second cycle (3rd kindergarten) and go to school in the municipality of Caravaca de la Cruz, to the northwest of Murcia (Spain). We carried out a descriptive study of the variables related to the characteristics of the sample and the psychological strengths. This study tries to enhance personal and social development of students and to promote happiness in students, teachers and families. School is a happy place where the well-being of children is a basic objective.

Key words: positive psychology, kindergarten, prevention, strength, happiness.

INTRODUCCIÓN

La psicología positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías, desde la *prevención* se desplaza el interés hacia la construcción de cualidades positivas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Se plantea promover la salud más allá de la enfermedad, ayudar a las personas a tener una vida mejor y no sólo a tener una vida con menos problemas, estudiar a las personas que aseguran ser felices y saber cómo lo logran, prender a experimentar una mayor cantidad de emociones y experiencias positivas, a ser más felices. Para esto, es necesario tomar conciencia de que, no basta con reparar los defectos sino que es necesario también promover los aspectos positivos.

La psicología positiva se apoya en tres grandes pilares, que se relacionan con tres tipos principales de felicidad que son:

Emociones positivas. Emociones tales como la *alegría*, la esperanza, la ilusión, el agradecimiento, etc., cuyo valor adaptativo resulta fundamental para la especie humana, nos llevan a conectar con el primer tipo de felicidad, llamada "vida agradable" (*pleasant life*). Este tipo de felicidad es de corta duración y se logra si conseguimos maximizar las emociones positivas y minimizar las negativas.

Rasgos positivos. Si queremos alcanzar una vida satisfactoria, es necesario conocer y desarrollar aquellos rasgos de personalidad que nos ayudan a ser mejores y más felices. Con el objetivo de reconocer, medir y potenciar estos rasgos, se creó una clasificación de fortalezas y virtudes personales que se pueden identificar y promover para que las personas puedan alcanzar mayores niveles de bienestar. A través de estas fortalezas y virtudes llegamos al segundo tipo de felicidad, que se denomina "buena vida" (*good life*), la cual se desarrolla en cada uno cuando se disfruta haciendo algo en lo que se es bueno o se tiene talento.

Instituciones positivas. Las sociedades actuales deben aspirar a poseer un conjunto de instituciones positivas que apoyen, fomenten y validen las emociones positivas y las fortalezas personales. Instituciones positivas son, por ejemplo, la familia, la libertad de información, la educación, etc., y aquí es donde se encuentra el tercer tipo de felicidad, denominado "vida con sentido" (*meaningful life*), que implica sentirse parte de estas instituciones. Es la más duradera de las tres y se trata de encontrar aquello en lo que creemos y de poner todas nuestras fuerzas a su servicio.

Si la escuela, desde el punto de vista tradicional, es vista como un lugar para aprender a leer y escribir, para la adquisición de habilidades instrumentales y la obtención de la información que posteriormente se puede necesitar, desde la Psicología Positiva, la escuela es el lugar, y el momento, para la fundamentación de los dos pivotes de la Psicología Positiva: la felicidad y la sabiduría. Es en la escuela donde se debería comenzar a ser felices y a ser sabios, es decir, además de transmitir



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA INFANCIA

habilidades instrumentales, tiene como tarea básica la de enseñar a vivir, a ser felices y sabios en nuestra vida. Se plantea por ello la aplicación de la psicología positiva en la escuela.

Uno de los aspectos centrales y mas estudiados por la psicología positiva ha sido el bienestar subjetivo y la felicidad. La psicología puede y debe contribuir como ciencia a la felicidad de las personas. En este contexto, la escuela tiene una doble tarea en el área de la felicidad: debe ser un lugar feliz y un contexto para el aprendizaje de la felicidad futura.

- **La escuela como lugar feliz.** Lugar al que el niño quiere ir y estar, en el que se siente a gusto. Uno de los objetivos primordiales de la escuela es facilitar el bienestar de los niños como objetivo básico y central.

- **Aprender a ser feliz.** La felicidad también se aprende (Ellis, 2000). Se aprende a ser feliz y a ser infeliz. Existen actitudes y planteamientos que pueden ser aprendidos.

Uno de los meritos propios de la psicología positiva es que ha atendido y considerado una serie de aspectos y procesos psicológicos que nunca habían merecido atención directa y específica. Son aspectos que están tan normalizados en la vida cotidiana que parecen ajenos a su estudio científico, pero en realidad es a veces la interacción más cotidiana la que más necesita de un estudio riguroso y científico.

Peterson y Seligman (2004) hablan de “fuerzas o fortalezas humanas” (strengths of character) para referirse a las características, manifestaciones psicológicas o recursos positivos de la persona. Proponen seis “virtudes generales” (ver tabla 1) que podrían encontrarse en todas las culturas. A su vez cada una de ellas se descompondría en las aludidas fuerzas o fortalezas.

Tabla 1. Virtudes y fortalezas (Peterson y Seligman, 2004)

VIRTUDES Y FORTALEZAS (Peterson y Seligman, 2004)					
SABIDURIA	CORAJE	HUMANIDAD	JUSTICIA	TEMPLANZA	TRANSCENDENCIA
Creatividad Curiosidad Apertura mental Deseo de aprender Perspectiva (Sabiduría)	Valentía Persistencia Integridad Vitalidad	Amor Amabilidad Inteligencia social	Ciudadanía Equidad Liderazgo	Capacidad de perdón Humildad Prudencia Auto-regulación	Capacidad estética Gratitud Esperanza Humor Espiritualidad

Para los autores, las virtudes serían universales y podrían tener una raíz biológica explicable a partir del proceso de evolución de la especie (las virtudes ayudarían a resolver importantes tareas de supervivencia). Reconocen que si bien la definición de algunas de estas virtudes no se repite tal cual en todos los códigos y que aparecen virtudes más específicas de algunas tradiciones que de otras, en su totalidad captarían la noción de buen carácter, es decir, de aquellos rasgos positivos de la personalidad que se consideran importantes para una buena vida.

Por otro lado, consideran que el concepto de virtud es algo demasiado amplio y abstracto y empiezan a utilizar el concepto de fortaleza para referirse a la manifestación psicológica de la virtud, en otras palabras las fortalezas humanas serían los ingredientes (procesos o mecanismos) psicológicos que definen las virtudes (Peterson y Seligman, 2004).

Parece claro que psicología positiva y la escuela se necesitan. Si el objetivo de la psicología positiva es investigar y actuar sobre el desarrollo, la promoción y la prevención de la salud y el bie-



PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA INFANCIA

nestar debe de hacerlo en la escuela; y ésta, debe de ir de extender sus tareas más instrumentales a tareas más vitales y a hacerlo con rigor curricular y desde los primeros niveles instruccionales.

Por todo ello, el objetivo que queremos alcanzar es analizar las fortalezas psicológicas como características individuales de los alumnos de Educación Infantil.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo compuesta de 103 alumnos de Educación Infantil. Estos alumnos pertenecen al segundo ciclo, concretamente a segundo y tercero de Educación Infantil y se encuentran escolarizados en un centro educativo del municipio de Caravaca de la Cruz, al noroeste de Murcia. La selección del centro se realizó de forma simple, por conglomerados al azar a partir de la población de centros públicos, concertados y privados del municipio caravaqueño. Este centro está concertado, tiene dos líneas y oferta Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Diversificación. Las características socioeconómicas de las familias del centro abarcan el rango típico medio.

Instrumentos

Para llevar a cabo nuestra investigación hemos utilizado el Cuestionario adaptado VIA-I. Este cuestionario sobre Fortalezas Humanas ha sido diseñado por Peterson y Seligman (2004) en colaboración con Dahlsgaard y Park. Se basa en el cuestionario para niños diseñado por estos mismos autores. La versión final del VIA-I contiene 48 ítems con un formato de respuesta de escala Likert de 4 puntos (1 (Nunca) 2 (Rara vez) 3 (Frecuentemente) 4 (Siempre)). El objetivo es evaluar las 24 fortalezas humanas descritas por Peterson y Seligman en niños entre 4 y 5 años a través de un registro observacional por parte de los maestros del aula. Cada una de las fortalezas se evalúa con 2 ítems.

Procedimiento

Los cuestionarios fueron cumplimentados por los profesores tutores de cada una de las aulas de Educación Infantil, uno por cada alumno. Contábamos con el consentimiento del centro educativo y el de los padres. Se utilizó una metodología cuantitativa. Teniendo en cuenta el objetivo planteado se realizó un estudio descriptivo de las variables relacionadas con las características de la muestra y las fortalezas psicológicas.

Todos los análisis estadísticos se llevarán a cabo con el programa SPSS-PC versión 16.

RESULTADOS

Se midieron para cada uno de los participantes las seis virtudes incluidas en el Cuestionario adaptado VIA-I. Los estadísticos descriptivos obtenidos para cada una de las virtudes quedan recogidos en la siguiente tabla 2.



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA INFANCIA

Tabla 2. Estadísticos descriptivos del Cuestionario adaptado VIA-I

	Media	Desviación tít.
Sabiduría	5,7359	,86374
Coraje	5,6796	,97544
Humanidad	6,0291	,82063
Justicia	5,5307	,79409
Templanza	6,0583	,74278
Trascendencia	5,8757	,53293

Estos datos muestran que las virtudes con una media más alta son, para esta muestra de educación infantil, la templanza y la humanidad. Teniendo en cuenta que el rango de puntuaciones es de 0 a 8, la mayoría de la muestra obtiene en todas una puntuación superior a 5.

Como paso previo a las comparaciones de las puntuaciones por sexo se llevó a cabo la comprobación de la distribución de las variables. Para ello utilizamos la prueba de Kolmogorov-Smirnov, que determinó que todas las virtudes, excepto coraje y justicia seguían una distribución normal (ver tabla 3).

Tabla 3: Prueba Kolmogorov-Smirnov para la normalidad de las variables

	Sabiduria	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
Parámetros normales (a,b)						
Media	5,7359	5,6796	6,0291	5,5307	6,0583	5,8757
Desviación típica	,86374	,97544	,82063	,79409	,74278	,53293
Z de Kolmogorov-Smirnov	,878	1,721	1,375	1,713	1,055	1,115
Sig. asintót. (bilateral)	,423	,005	,046	,006	,216	,166

a La distribución de contraste es la Normal.

b Se han calculado a partir de los datos.

Teniendo en cuenta las distribuciones de las variables se aplicaron distintas pruebas estadísticas para obtener las diferencias por sexo.

a) Para la distribución normal (sabiduría, templanza, humanidad, trascendencia) utilizamos el contraste gráfico de medias mediante barras de error (ver figuras 1-4)



PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA INFANCIA

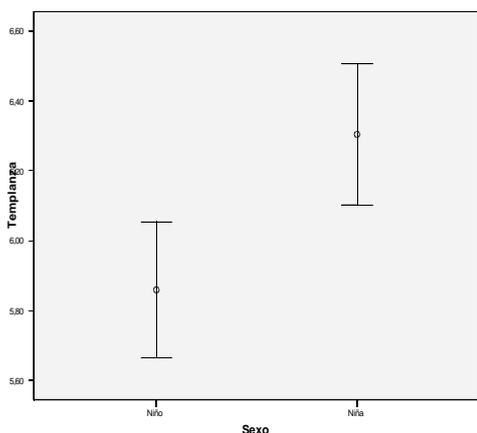


Figura 1. Templanza

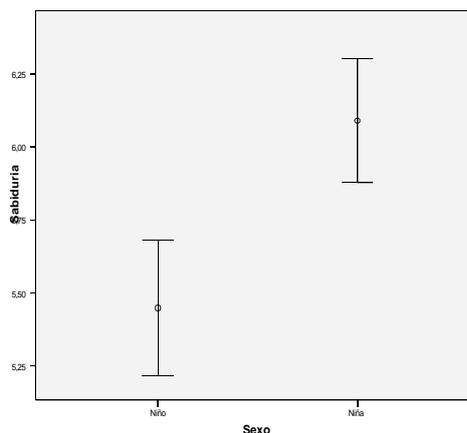


Figura 2. Sabiduría

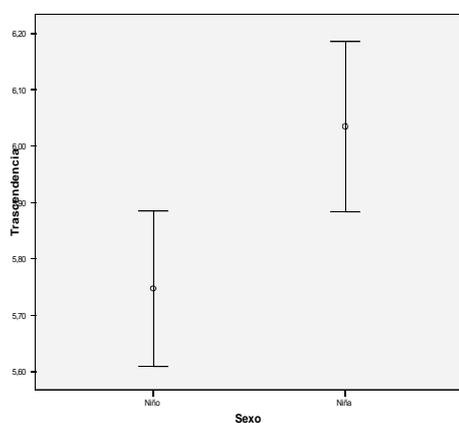


Figura 3. Trascendencia

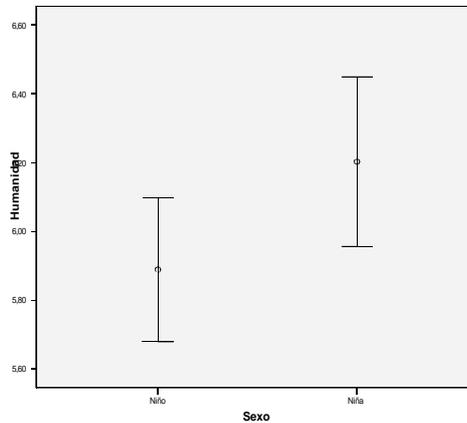


Figura 4. Humanidad

b) Para las fortalezas de coraje y justicia utilizamos la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, en la tabla 4 se presentan los resultados.

Tabla 4: Pruebas no paramétricas para coraje y justicia

	Coraje	Justicia
U de Mann-Whitney	943,000	934,500
W de Wilcoxon	2596,000	2587,500
Z	-2,458	-2,540
Sig. asintót. (bilateral)	,014	,011

Según estos resultados podemos decir que todas las virtudes, excepto en humanidad, son significativamente superiores en las niñas respecto a los niños.



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA INFANCIA

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados muestran que las puntuaciones medias obtenidas para cada una de las virtudes evaluadas con el Cuestionario adaptado VIA-I, superan la puntuación de 5, siendo la máxima 8. Las fortalezas de templanza (capacidad de perdonar, humildad, prudencia, autorregulación) y justicia (ciudadanía, imparcialidad, liderazgo) obtienen puntuaciones superiores a 6.

Es en la comparación de puntuaciones según sexo donde encontramos diferencias significativas, observando que las niñas presentan un desarrollo más avanzado de las virtudes con respecto a los niños. Park, Peterson y Seligman (2006) han observado los correlatos demográficos del VIA-I en Estados Unidos, encontrando algunas diferencias entre hombre y mujeres, siendo las puntuaciones de éstas mayores en gratitud, generosidad y amor, fortalezas que pertenecen a las virtudes de humanidad y trascendencia. Las diferencias halladas en nuestro estudio pueden deberse al distinto ritmo de desarrollo de algunos procesos cognitivos básicos, como la percepción, la atención, la expresión verbal, etc. Las niñas inician antes su desarrollo en el lenguaje y en algunos otros aspectos de la actividad cognitiva (Burgues, 2006).

Con este estudio, queremos dar a conocer la necesidad de potenciar el desarrollo personal y social del alumnado y promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias. Además, queremos conseguir que la escuela sea un lugar feliz donde se facilite el bienestar de los niños; formar niños constructores y divertidos a los que siempre merece la pena observar y que aprendan a ser felices, puesto que se aprende a ser feliz y a ser infeliz (Ellis, 2000). Parece lógico que este sea uno de los objetivos centrales que deba tener la escuela a lo largo de todo su recorrido, desde la infancia a la universidad. Habitualmente no es así por razones históricas y de organización curricular.

Si realmente se quiere empezar a cambiar algo, quizá sea necesario comenzar desde el principio, y en este caso tendríamos que hablar de *prevención*. Comenzar desde el principio significaría empezar desde los primeros niveles instruccionales, especialmente desde la etapa de educación infantil (López y Sevilla, 2010).

Teniendo en cuenta lo anterior y siguiendo los principios de la psicología positiva, nos encontramos que el desarrollo de una serie de fortalezas, desde las edades más tempranas, conlleva la prevención de posibles trastornos emocionales, así como el crecimiento de personas con una visión positiva de la vida, promoviendo su satisfacción vital y las virtudes necesarias para ser una persona integrada dentro de una sociedad compuesta por instituciones positivas. No se puede negar que es un trabajo que puede durar toda una vida, con lo que no hay que esperar, y comenzar desde la infancia, cuando la vida se ve de una manera sencilla y acorde con lo que proponemos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Burgues, L. (2006). Diferencias mentales entre los sexos: Innato versus adquirido bajo un enfoque evolutivo. *Ludus Vitalis*, vol. XIV, num. 25, 2006, pp. 43-73
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. Barcelona: Paidós.
- López, O. y Sevilla, A. (2010). Propuesta de un nuevo modelo para estimular el sentido del humor y la creatividad en educación. *I Congreso Internacional Virtual de Formación del Profesorado CIFOP*. Universidad de Murcia, España.
- Moreno, B y Gálvez, M. (2010). La Psicología positiva va a la escuela. *Típica Boletín Electrónico de Salud Escolar*, 1,6.
- Park, N., y Peterson, C. (2006a). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323-341.
- Park, N., y Peterson, C. (2006c). Moral competence and character strengths among adolescents:



PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA INFANCIA

- The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-905.
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. (2006). Strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.
- Park, N. y Peterson, C. (2009). Strengths of Character in Schools. En Gilman, R., Scott, E. y Furlong, M. J. (eds.), *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 65-76). Nueva York: Oxford University Press.
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbok and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Peterson, C. y Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. En Lopez, S. J. y Snyder C. R. (eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 25-33). Nueva York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.