



PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA

# Mentes Positivas

Enseñar a los chicos a pensar con optimismo realista y a sostener la flexibilidad frente a los problemas.



**Lic. Sofía Bosch**

Psicóloga · Proyecto Salto

Basado en *The Optimistic Child* (M. Seligman) y el Penn Prevention Program, con adaptaciones para su aplicación en el contexto argentino.





# El programa

*Un recorrido para que los chicos reconozcan su diálogo interno y aprendan a interpretar lo que les pasa de un modo más optimista, flexible y resiliente.*

Mentes Positivas trabaja sobre una idea central: **lo que sentimos no surge de la nada ni lo determinan solo los hechos, sino también cómo los pensamos.** A lo largo de cuentos, historietas y ejercicios, los chicos descubren su forma de explicarse los problemas y aprenden a revisarla cuando los hace sentir mal o los lleva a rendirse.

Toma sus fundamentos del enfoque cognitivo-conductual del **Penn Prevention Program** y de la psicología positiva de Martin Seligman, adaptados al lenguaje y los contextos de las infancias argentinas. Está pensado para implementarse en la escuela, integrado a la vida del aula.



## Basado en evidencia

Fundado en el Penn Prevention Program y en la psicología positiva de Seligman.



## Listo para el aula

Cuentos, historietas y ejercicios secuenciados para usar con el grupo.



## Habilidades para la vida

Optimismo realista y resiliencia que sirven mucho más allá de la escuela.



# Los ejes del programa

Cada eje suma una herramienta para mirar los problemas con más claridad. Se trabajan de forma progresiva, siempre con ejemplos y situaciones de la vida real de los chicos.

1

## **Diálogo interno**

Reconocer la "voz" que aparece ante un problema y descubrir el modelo ABC: lo que pensamos conecta lo que pasa con lo que sentimos.

2

## **Permanencia**

Distinguir lo que sentimos como "para siempre" de lo que en realidad es temporal y se puede cambiar.

3

## **Personificación**

Repartir la responsabilidad con justicia: ni "todo es mi culpa" ni "siempre es culpa de los demás".

4

## **Precisión en las explicaciones**

Buscar evidencia antes de sacar conclusiones, como un buen detective que reúne pistas en lugar de adivinar.

5

## **Descatastrofización**

Dimensionar los problemas preguntándose qué es lo peor, lo mejor y lo más probable que pase, y armar un plan.

Las emociones de los chicos no dependen solo de lo que les pasa, sino de **cómo lo piensan**. Aprender a mirar los problemas con **optimismo realista y flexibilidad** los ayuda a no rendirse, a cuidar sus vínculos y a sentirse más capaces.

#### ¿QUÉ SE LLEVAN LOS CHICOS?

- Reconocen su **diálogo interno** y cómo influye en lo que sienten.
- Distinguen lo **permanente de lo temporal** y no se quedan en el "siempre" y el "nunca".
- Asumen una **responsabilidad justa**, sin culparse de todo ni culpar a los demás.
- Buscan **evidencia** y dimensionan los problemas sin catastrofizar.

#### CÓMO SE IMPLEMENTA

1

##### Capacitación al equipo docente

Formación en los fundamentos del programa y en cómo facilitar cada eje con el grupo.

+

2

##### Cuadernillo de actividades para el aula

Cuentos, historietas y ejercicios listos para que los docentes lo lleven adelante con los chicos.

#### MODALIDAD Y RITMO

Pensado para escuelas e instituciones, con un encuentro por semana. Durante la semana, cada docente propone ejemplos para aplicar lo trabajado en la vida del aula.

≈ 3  
**meses**  
DURACIÓN

1/  
**semana**  
ENCUENTROS

**45 min**  
CADA  
ENCUENTRO

#### LLEVÁ EL PROGRAMA A TU ESCUELA

**Coordinemos una capacitación para tu equipo.**

✉ [proyectosalto.org@gmail.com](mailto:proyectosalto.org@gmail.com)  
☎ +54 9 11 6410 1999

