
EDUCAR PARA LA FELICIDAD: RETO DEL MAESTRO DE HOY

TO EDUCATE FOR THE HAPPINESS:
CHALLENGE OF THE TODAY TEACHER

Claudia Schiappa Pietra
claudiaspc1@hotmail.com

“Nosotros no creamos nada.
Nuestro trabajo únicamente consiste en
iluminar lo que se oculta en el interior del hombre”
Menajem Mendel de Kotz

RESUMEN

Uno de los objetivos que padres y educadores buscan y desean para las próximas generaciones es educarlos para la felicidad y aún más en esta era en la que la tecnología y la ciencia vienen desplazando al humano; relegando a la familia, la religión, los valores y sentimientos por criterios de funcionalidad y rentabilidad. Estamos presenciando un creciente número de niños que apenas pueden experimentar emociones positivas, tales como la curiosidad, el interés o la felicidad.

Educar para la felicidad es preparar a las próximas generaciones para el futuro, eso no significa darles todo fácilmente o hacerlos personas caprichosas o sin límites.

El educador debe orientar su trabajo educando para la auténtica felicidad y eso significa, acercar a los estudiantes a la bondad, los valores elevados y dignos para que puedan desarrollarse con autonomía e iniciativa y ser capaces de decidir su propio proyecto de vida, tratando de obtener de los estudiantes lo mejor de ellos, guiándolos hacia la dirección correcta de la vida.

El presente artículo pretende dar una visión general de algunos aportes que la psicología positiva, realiza a la educación con el fin de contribuir con los maestros a educar para la felicidad.

La felicidad se aprende en casa y se refuerza en la escuela; por ello, el Papa Francisco nos dice qué es la familia, el lugar donde se forja la felicidad mediante la armonía entre sus miembros porque realmente se aman. Él aconseja tres palabras: perdón, gracias y perdón.

PALABRAS CLAVE

Alegría, felicidad, proyecto de vida, psicología positiva.

ABSTRACT

One of the goals of the parents and educators look and want for the next generations is to educate them for the happiness and moreover in this age in which the technology and the science have displacing the human being; relegating the family, the religion, the values and feelings for criteria of functionality and profitability. We are attending an increasing number of children who scarcely can experience positive, such emotions as the curiosity, the interest or the happiness.

Educating for the happiness is to prepare future generations for the future, that does not mean to give them all easily or make them people capricious or without limits.

The educator must orient his work by educating for the true happiness and that means, to bring the students to the goodness, the high and dignified values so that they can develop with autonomy and initiative and to be able to decide their own project of life, trying to get the best out of the students, guiding into the right direction of life.

The present article expects to give a general vision of some contributions that the positive psychology, it realizes to the education in order to help with the teachers to educate for the happiness.

The happiness is learned at home and is reinforced in the school; for it, the Pope Francisco says to us what the family is, the place where the happiness is forged by means of the harmony between its members because really they love each other. He advises three words: pardon, thank you and pardon.

KEYWORDS

Joy, happiness, life project, positive psychology.

El hombre a lo largo de la historia ha buscado, deseado y perseguido la felicidad en toda su magnitud. Vivimos en un mundo cansado y sin ilusiones, carentes de valores, metas y aspiraciones, andamos a la deriva y sin rumbo, pero el tener un proyecto de vida personal ilusionado y hacer el mayor esfuerzo por llevarlo adelante, es el camino a la verdadera felicidad.

Padres y educadores hemos de unirnos con el fin de encauzar futuras generaciones para que sean fieles a sus principios, aproximándolos a lo bueno, noble y superior y orientándoles para poner sus talentos al servicio de los demás.

Por esta razón, a través del presente artículo, presentamos algunas reflexiones acerca del verdadero sentido de la felicidad, aproximándolas a la tarea educativa del docente.

Una de las metas que nos planteamos padres y educadores, es que nuestros hijos sean felices y más aún en esta era en que el utilitarismo y el materialismo, así como de tecnología y ciencia y la que viene desplazando lo humano; relegando a la familia, la religión, los valores y sentimientos por criterios de eficacia, rentabilidad y funcionalidad. Educar para la felicidad cobra hoy mayor importancia, con el fin de forjar futuras generaciones equilibradas y con un desarrollo armónico. El entorno de los niños de hoy, determinará lo que ellos serán mañana.

La felicidad es confundida con alegría, pero la diferencia radica en que ésta es duradera y no es solo un momento eufórico y que se consigue en el mundo exterior. La felicidad es vivir con un sentido de contentamiento sostenible. Es una utopía pensar en que la felicidad es completa y definitiva. Siempre hay algo en la existencia humana que la empaña.

La riqueza material, la fama, los honores, las distinciones no hace necesariamente feliz al hombre, aunque si se hace un buen uso de estos medios, puede conducir hacia el camino de la felicidad, pues es cierto que todo aquello favorece a la posibilidad de sentirse feliz pero no es la felicidad en sí. Las causas de la felicidad, según Bertrand Russell, están en el entusiasmo, el descubrimiento del sentido de la vida, el afecto y la capacidad de expresarlo, la familia, el trabajo, los intereses personales, el esfuerzo y la resignación.

Hace XXIII siglos que Aristóteles se dio cuenta de esto y escribió en el primer capítulo de su *Ética* a Nicómaco que todos los seres humanos estamos de acuerdo en que la felicidad es el bien supremo, en relación al cual elegimos todos los demás bienes: salud, bienestar, dinero, honor, éxito, placeres, etc. (cfr. Aristóteles, *Ética de Nicómaco*, Centro de Estudios Políticos y Constitucionales, Madrid, 2002, pp.1095-1097).

Para Aristóteles, la felicidad se identificaba con la virtud, con la sabiduría, con el saber filosófico o con la adquisición de aquello que comporta placer o prosperidad.

Kant nos dice que la mayor felicidad del hombre es ser él mismo el causante de su felicidad, cuando siente gozar de aquello que ha adquirido y logrado.

La felicidad es aquel estado de ánimo en el cual me encuentro satisfecho de lo que, hasta ese momento, he hecho con mi vida y de acuerdo a lo que proyecté.

Rojas (1996), en su libro *Una Teoría de la Felicidad*, manifiesta que el amor, el trabajo

y la cultura son los tres elementos que más centran a la persona, los grandes baluartes de la felicidad y que llevan al bien. Feliz es aquella persona cuya ecuación geométrica realidad-proyecto es ascendente.

Cámere (2006), en su libro *Piezas Claves de la Educación*, afirma que la felicidad es el anhelo de toda persona y que llegar a ella supone adherirse a bienes que se convierten en medios para ir en pos de los siguientes.

Es cierto que para ser feliz también se requiere de una actitud mental positiva, dándole sentido a la vida y lo que implica darle dirección, contenido y coherencia.

Séneca decía que es feliz quien tiene un juicio recto, quien sabe sacar provecho al presente y mirar con optimismo al futuro.

Educar para la felicidad es preparar a los hijos para el futuro y ello no significa darles todo y hacer las cosas por ellos convirtiéndolos en personas caprichosas, engreídas, sobreprotegidas, mimadas y sin normas.

La tarea del educador es encauzar su trabajo, educando para la auténtica felicidad; es decir, orientando a los alumnos a ser fieles a sus principios, aproximándolos a todo lo bueno, noble y superior, a desarrollarse con autonomía e iniciativa, capaces de decidir su propio proyecto de vida personal, intentando sacar de cada alumno lo mejor que lleva dentro para que sea más persona y pueda dar de sí lo mejor de sus aptitudes, transmitiéndoles la dirección correcta de la vida y lo que les permitirá avanzar y progresar por ellos mismos con independencia emocional e intelectual. Todo alumno tiene un gran potencial de desarrollo y creatividad y hemos de ayudarles a poner en acción sus posibilidades hacia el logro de sus objetivos, orientándoles correctamente. Cámere (2006), en su libro *Piezas Claves para la Educación*, nos dice que el proyecto personal es la operación que yo hago con mi vida, lo que yo quiero que ella sea, los planes que trazo para que el día de mañana estén impregnados de porvenir.

Siendo el objetivo de la felicidad la plena realización de uno mismo, encontrando cada uno su propia personalidad y capaz de poner en marcha el programa de vida trazado llevando el timón en la dirección correcta, es que es el hombre feliz, es aquel que es auténtico; es decir que es el que es. Ello implica desarrollar todo lo que lleva dentro, realizando su personalidad y proyecto de vida con coherencia y orden para lograr una vida plena.

La felicidad que el hombre debe pretender estriba en sacar el máximo partido a su labor cotidiana, buscando objetivos concretos que constituyan su proyecto afectivo, profesional y cultural, todo ello motivado por una personalidad equilibrada y que sepa sobrellevar las adversidades, así como sensatez, para recibir el triunfo con humildad y conseguir las metas. Ha de vivir con inteligencia y autodisciplina, con nobleza, con capacidad de olvido ante los errores propios y ajenos, descubriendo lo humano y noble que existe y disfrutando de la belleza.

Covey (2017), en su libro *Los Siete Hábitos de los Niños Felices*, promueve una teoría en la que se fomenta un cambio de actitud y mejora, que parte de dentro hacia afuera y lo que incluye:

- La proactividad, es decir la capacidad de manejar los sentimientos y mantenerse optimista.
- Tener un plan de vida y lo que incluye tener un fin en la mente, persistir y ser resiliente.
- Priorizar, es decir, poner primero lo primero.
- Pensar en engrandecer la mente.
- Buscar primero entender y después ser entendido, escuchar antes de hablar.
- Establecer sinergias para focalizarte en sus fortalezas.
- Cuidarse de sí mismo y de otros para encontrar un propósito.

• **Psicología positiva y felicidad**

La psicología positiva es un campo relativamente nuevo, fundado por el profesor Martin Seligman de la Universidad de Pensilvania en 1998 y se basa en focalizarse en las emociones positivas de las personas en lugar de las negativas.

La psicología positiva relaciona la felicidad al bienestar o calidad de vida, centrándose en investigar las emociones positivas y las que están ligadas a la felicidad.

Se trata de maximizar las emociones positivas y minimizar las emociones negativas.

• **Cómo se estructura un Programa de Psicología Positiva**

Forman (2017), en su libro *Weaving Well Being*, aplicó en Irán un programa de psicología positiva en escuelas primarias, mediante metodología activa, utilizando videos e integrando el currículum con lecciones prácticas y amenas con el fin de dar solidez a dicho programa. Utilizó como pilar la teoría de Martin Seligman, quien resume su programa en las siguientes siglas: PERMA y lo que traduciendo al español responde a:

- P emociones positivas (positive emotions).
- E compromiso con la vida (engagement).
- R relaciones positivas (positive relations).
- M significado (meaning).
- A logro (accomplishment).

Alan Carr (2007), en su libro *Psicología Positiva: La ciencia de la felicidad*, afirma que el principal objetivo de la psicología positiva es comprender y facilitar la felicidad y el bienestar subjetivo (Seligman, 2002), y es en esa línea que la felicidad y el bienestar se refieren a sensaciones positivas como la alegría y la serenidad.

Los estudios de la felicidad basados en la personalidad indican que las personas felices y las personas infelices, tienen perfiles de personalidad característicos.

Las personas felices son extrovertidas y optimistas, tienen elevada autoestima y autocontrol.

Las personas infelices tienen niveles elevados de neurotismo y la extroversión tiene relación con la felicidad.

Seligman (2002), en su libro *Authentic Happiness*, estudia las emociones positivas y las agrupa en tres prioridades de tiempo:

- Pasado, donde surge la alegría, satisfacción y serenidad, realización personal, orgullo.
- Presente, donde surgen los placeres corporales que son momentáneos y requieren de aprendizaje y educación.
- Futuro, que se refieren a las gratificaciones que son más duraderas: la esperanza, optimismo, fe, seguridad y confianza.

Reconocer la importancia del desarrollo social y emocional en los niños se ha tornado una prioridad para la primera infancia y lo que incluye entre otras adquisiciones, habilidades para formar relaciones positivas: adecuada autoestima, capacidad para expresar sentimientos y regular emociones, perseverancia y compromiso con el logro de una tarea, adoptando una actitud positiva y proactiva con el medio ambiente.

La salud física y mental se focaliza en el desarrollo socio-emocional en los primeros años de vida y, por ello, dar la debida importancia a ello, es necesario ya que muchas de las competencias adquiridas sentarán las bases para un posterior desarrollo. Es por ello que la psicología positiva se acerca a la educación con el nombre de Educación Positiva y busca integrar elementos de esta con las prácticas pedagógicas (Seligman et al., 2009; Sin and Lyubomirsky, 2009; Stigbauerel, 2013).

Dichas prácticas se basan en fortalecer el carácter mediante prácticas como: expresar gratitud, alinear nuestras acciones a nuestros valores,

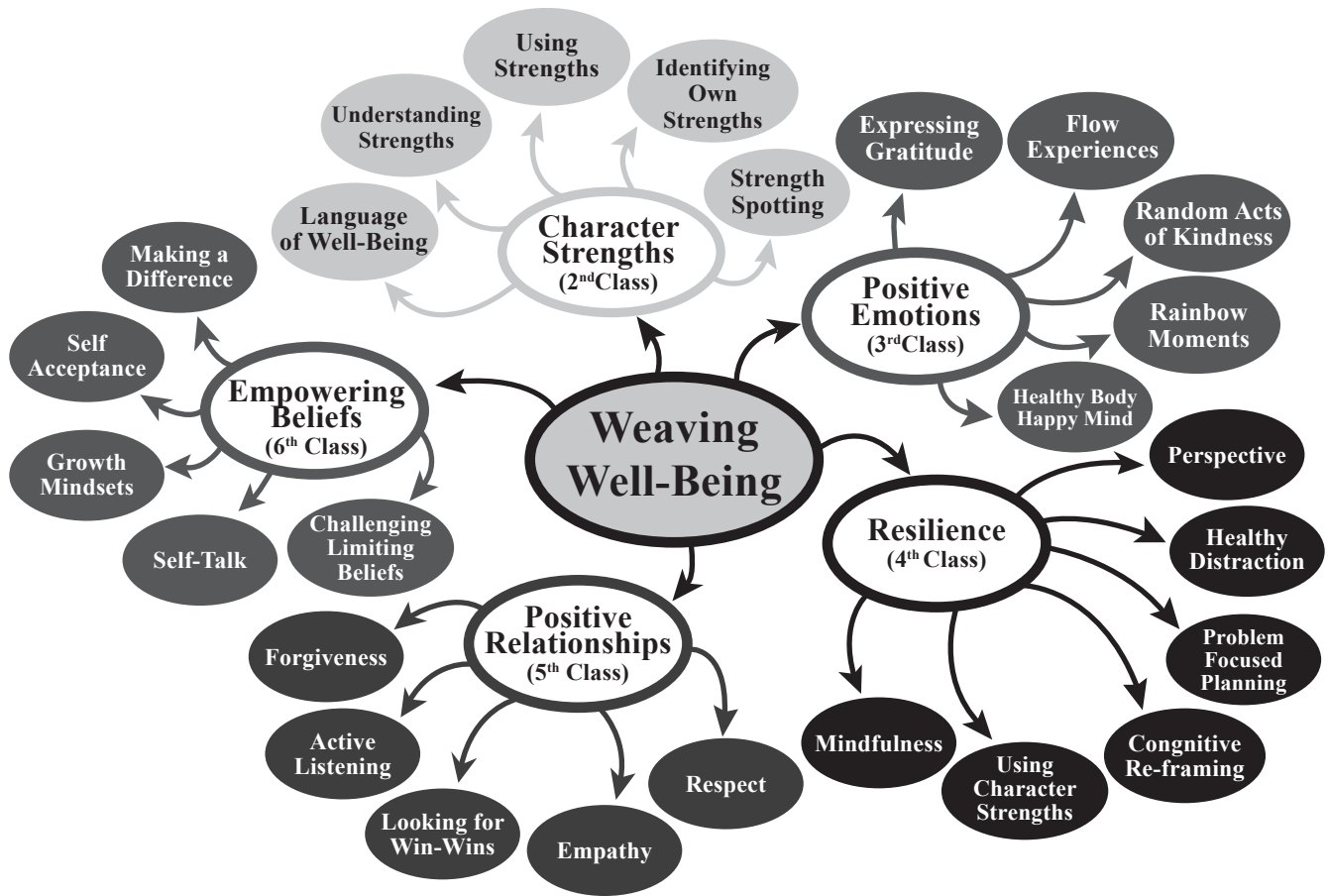
establecer relaciones y vínculos positivos, trazar un plan de vida comprometiéndome con éste; la escritura expresiva, realizar actos de generosidad, responder constructivamente a los éxitos y alegrías de los demás y la capacidad de obtener premios demorados respecto a la acción que los promueve, así como la persistencia.

Según los recientes estudios realizados en relación a la aplicación de psicología positiva en intervenciones para niños de edad preescolar, se midieron los efectos de ésta aplicada a niños en Israel. El grupo experimental estuvo conformado por 12 salones con 160 niños de preescolar de 3 a 6.5 años y los que fueron asignados para realizar una intervención utilizando un programa de psicología positiva durante un año. Ellos experimentaron 8 módulos de conceptos básicos y los que fueron adaptados a las características de su ambiente y comparados con 155 niños con características demográficas similares (grupo de control). A los niños pertenecientes al grupo experimental, se les administró un pre test y un post test para medir los efectos de la aplicación de dicho programa. Quedó demostrado, mediante dicha investigación, como el potencial de psicología positiva mejora el desempeño del aprendizaje y el comportamiento en relación al grupo de control.

- **Estrategias para incorporar un Programa de Psicología Positiva en la escuela**

Utilizando dicha teoría, se puede estructurar un programa y planificar introducirlo al currículo escolar teniendo en cuenta los periodos sensitivos y la edad apropiada de los alumnos. Por ejemplo, en Segundo Grado se pueden trabajar fortalezas del Carácter, Emociones Positivas para el Tercer Grado, Estrategias para desarrollar la Resiliencia para Cuarto Grado, Relaciones Positivas para Quinto Grado, Creencias Positivas para Sexto Grado.

A cada uno de estos tópicos mencionados, se desglosan sub-tópicos más específicos. según diagrama adjunto.



Se desarrolló un Manual, Libro de Actividades y Guía de Maestro, con el fin de acompañar en cada nivel y hacer el programa lo más integrado posible.

El programa ha sido aplicado exitosamente en numerosos colegios de Israel y se ha obtenido respuestas positivas y sugerencias con el fin de mejorarlo. Se llevaron a cabo cursos para entrenar a los maestros y acompañarlos en el desarrollo del programa y el que fue formalmente implementado a partir del 2017 en la Escuela Central.

La primera parte del programa terminó de aplicarse en octubre del 2017 con alumnos de cuarto grado y con quienes se trabajó estrategias para desarrollar la resiliencia, demostrando el impacto de dicho programa, reduciendo los índices de ansiedad y elevando los niveles de positivismo, autonomía, capacidad de resolución de problemas y confianza.

- **Algunas ideas prácticas para padres y maestros con el fin de fortalecer el bienestar**

Momentos de Arcoíris (Rainbow Moments), son espacios en que los niños escriben tres momentos del día en que han vivenciado emociones positivas y tratan de recordar y vivenciar lo que experimentaron. Ello puede hacerlo en una libreta y anotarlas en la mañana o en la noche, les permitirá minimizar las emociones negativas.

Se puede ver un video que refuerza lo mencionado en: <https://vimeo.com/166080724>

Otra estrategia que puede aplicarse es el rompecabezas de perspectiva correspondiente al programa de Cuarto Grado en la que se enseña a resolver los problemas desde diferentes perspectivas, con el fin de desarrollar la resiliencia. Consiste en que los alumnos dibujan o escriben los problemas o

preocupaciones en medio del rompecabezas. Cuando tengan que enfrentar una situación difícil, han de ver la mitad del rompecabezas y recordar que ese problema solo es una parte de su vida y que es importante mantener una visión positiva de los mismos.

Se puede ver un video que refuerza lo mencionado en: <https://www.otb.ie/weaving-well-being-free-lessons-plan/faqs/lessons-2-jigsaw-of-perspective>

La salud física y mental en los niños, se focaliza en el desarrollo socio-emocional en los

primeros años de vida y es, por esta razón, que dar la debida importancia a ello es necesario, ya que muchas de las competencias adquiridas sentarán las bases para un posterior desarrollo considerando que, durante los últimos años, los problemas emocionales en los niños pequeños se han convertido en una gran preocupación para los educadores, padres y otros.

Estamos presenciando un creciente número de niños que están excesivamente enojados o tristes, o igual de preocupantes que apenas parecen experimentar emociones positivas, tales como la curiosidad, el interés o la felicidad.

REFERENCIAS

Cámere, E. (2006). *Piezas Claves de la Educación*. Mar Adentro.

Covery, S. (2017). *Siete hábitos de niños felices*.

Forman, F. (2018). The Weaving Well-Being Programme: Positive Psychology for Children. Recuperado de: <https://raidoreport.com/2018/01/10/weaving-well-programme-positive-psychology-children/>

Lyubomirsky, S. (2012). La ciencia de la Felicidad. Recuperado de: <http://rabida.uhu.es/>

[dspace/bitstream/handle/10272/7280/La_ciencia_de_la_felicidad.pdf;sequence=2](https://www.otb.ie/weaving-well-being-free-lessons-plan/faqs/lessons-2-jigsaw-of-perspective)

Rojas, E. (1996). *Una teoría para la felicidad*. Dossat.

Shoshani, A., Slone, M. (2017). Positive Education for Young Children: Effects of a Positive Psychology Intervention for Preschool Children on Subjective Well Being and Learning Behaviors. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5662620/>