

INVITADO
ESPECIAL

Educación Positiva



Tal Ben-Shahar, Ph. D.

Former Professor of Psychology

Como padre, o como alguien que se convertirá en padre tómese un minuto para reflexionar sobre las siguientes preguntas: *¿Qué es lo que usted más desearía para sus hijos?* Haga una lista de cualquier respuesta que llegue a su mente.

Ahora tómese otro minuto para reflexionar sobre esta pregunta: *¿Qué aprenden los niños en la escuela?* Una vez más, haga una lista de cualquier respuesta que llegue a su mente.

Es con estas dos preguntas que Martin Sleigman, considerado el fundador del movimiento de la psicología positiva, empieza sus presentaciones sobre Educación. Lo que el profesor Sleigman ha ilustrado de forma consistente, y lo que usted probable-

“No podemos siempre construir el futuro para nuestra juventud, pero podemos construir a nuestra juventud para el futuro”

Franklin D. Roosevelt

mente ha descubierto por sus propios medios es que existe una pequeña coincidencia entre lo que enseña la escuela y lo que nosotros queremos que ellos aprendan.

En respuesta a la primera pregunta, la mayoría de las personas ponen en la lista felicidad, amabilidad, salud física, salud mental, resiliencia, satisfacción, confianza, etc. La segunda pregunta genera una lista que incluye cosas como logros, matemáticas, conformidad, éxito, habilidades de pensamiento, disciplina, escritura, etc. Mientras que hay algunas coincidencias entre las dos -como en el caso de aprendizaje para vivir y convertirse en adulto independiente- las dos listas divergen más de lo que convergen.



DISPONIBLE EN PDF

<http://www.santillana.com.co/rutamaestra/edicion-18/educacion-positiva>

La falta de congruencia entre estas cosas que nosotros pensamos deberían ser enseñadas y las que realmente son enseñadas no es peculiar solo para escuelas de primaria y bachillerato. Christopher Peterson, uno de los pioneros del movimiento de psicología positiva, condujo una investigación en la cual le preguntó a los estudiantes y docentes universitarios cuál fue la cosa más importante que ellos querían aprender o enseñar. Ellos podían escoger entre diecisiete ítems. Para los docentes lo primero en la lista era “Enseñar habilidades de pensamiento crítico”. Para los estudiantes lo primero en la lista era aprender información que les ayudara a mejorar su vida. El mismo ítem para docentes –“Enseñar cosas que ayuden a mejorar la vida de los estudiantes”– era la número diecisiete, la última en su lista de importancia.

Volviendo a nuestras dos listas, si tuviésemos que encontrar una palabra que resumiera cada una de la lista, una palabra que capturara la esencia de cada una, sería *felicidad* para la primera lista y *éxito* para la segunda. Estas dos palabras no capturan todo lo que los padres desean para sus hijos o lo que las escuelas realmente enseñan, pero generalmente capturan el espíritu, el núcleo, de las dos listas de forma respectiva.

Los padres tienden a ser indulgentes con la aparente indiferencia de las escuelas hacia esas cosas que más les importan a ellos. ¿Por qué es eso? No es ciertamente porque los padres sean indiferentes al bienestar de sus hijos. Al contrario es porque muchos padres eran escépticos sobre la habilidad para enseñar las habilidades suaves, habilidades para la vida –como volverse más feliz, una mejor persona, más resiliente o otras igual de intangibles-. Las escuelas se deben apegar a lo que puede ser enseñado –y estas son las 3 R (lectura, escritura, y aritmética) y algunas pocas habilidades enseñables y medibles. Que es cuando la psicología positiva entra.

Este campo relativamente nuevo está retando la sabiduría convencional sobre las habilidades suaves al generar técnicas validadas científicamente y ejercicios que aumentan significativamente el bienestar. De manera más importante, estas técnicas y ejercicios pueden ser enseñados y aprendidos.

La segunda razón para la aparente resignación de los padres por el débil foco de las escuelas, es porque la mayoría de las personas –sean o no sus padres– creer que el éxito guiará a el bienestar. Y si la

escuela puede cuidar el éxito de los estudiantes, la felicidad fluirá naturalmente.

El modelo mental que a mayoría de las personas tiene es:

Éxito (causa) a' Felicidad (efecto)

Mientras esto resulta, sin embargo, mucha gente está equivocada. Sabemos por una gran cantidad de investigación que el éxito, en el mejor caso, lleva al aumento en los niveles de felicidad, pero el aumento es temporalmente efímero. El psicólogo Philip Brickman y sus colegas demostraron que incluso en períodos tan cortos como un mes los ganadores de lotería vuelven a sus niveles base de bienestar –si ellos eran infelices antes de ganar, así permanecerán-. El psicólogo Daniel Gilbert extendió estos descubrimientos al mostrar cómo generalmente fallamos al predecir nuestros estados emocionales futuros. Creemos que comprar una casa grande o un carro grande, recibir un ascenso o un aumento salarial nos haría felices, cuando en realidad estos eventos solo llevan a un aumento temporal en nuestros niveles de bienestar.

Tal, uno de los autores de este libro, condujo su propio estudio informal mientras enseñaba un curso en psicología positiva en Harvard. Él le pidió a sus estudiantes levantar la mano si ellos estaban en algún lugar entre muy felices y eufóricos el dos de





abril, cuando ellos recibieron su carta de aceptación de la universidad de Harvard. La mayoría de sus estudiantes levantaron su mano. Tal entonces les pidió dejar su mano levantada si ellos pensaron que serían felices ahora –o por lo menos mucho más felices de lo que habían sido hasta ese momento– por el resto de sus vidas. La mayoría de los estudiantes mantuvieron su mano arriba. Después de todo, para la mayoría entrar a Harvard era un sueño hecho realidad. Ellos pudieron no disfrutar de la escuela con el constante estrés de sacar A, la presión de ser elegidos como presidente de tres organizaciones estudiantiles, además de hacer del equipo universitario su deporte de invierno y de verano, pero era todo en servicio a una causa que garantizaría su seguridad en adelante. A ellos les dijeron, y realmente creyeron, que entrar a una universidad top les arreglaría su vida, y que todos su estrés y luchas desaparecerían prontamente.

Tal entonces les preguntó a sus estudiantes mantener su mano levantada si seguían siendo felices hoy. La mayoría de sus estudiantes bajó la mano. Ellos fallaron al predecir el impacto de su éxito, como la mayoría de nosotros lo hacemos aun como niños, como padres o como profesores.

Pero mientras las investigaciones, y la mayoría de nuestras experiencias personales claramente demuestran que el éxito no lleva a la felicidad –que el modelo mental que la mayoría de nosotros tenemos es incorrecto– la relación opuesta entre las dos variables es correcta.

Éxito (efecto) β Felicidad (causa)

viendo la relación de causa y efecto al revés y corrigiendo la misma percepción que muchas personas tienen. En su artículo de avance “Los beneficios de afecto frecuente positivo: ¿La felicidad lleva al éxito?” los psicólogos Sonja Lyubormirsky, Laura King y Ed Diener demuestran cómo la felicidad lleva a mejores relaciones, mejores matrimonios, ingresos más altos, mejor desempeño y mejor salud física y mental.

¿Esto significa que las escuelas deben deshacerse de la segunda lista (ayudando a los niños a convertirse en adultos exitosos) y solo enfocarse en la primera (ayudando a los estudiantes a volverse felices)? Claro que no. Queremos escuelas que enseñen a escribir, leer, matemáticas, para ayudar a los niños a crecer y a volverse adultos independientes y funcionales. Al mismo tiempo sin embargo las escuelas deben reconocer que enfocarse en el bienestar de los niños es importante como fin –es lo que los padres quieren para sus hijos- y es lo que queremos para nosotros. Además, enfocarse en la felicidad es beneficioso como medio hacia altos niveles de éxito. Podemos ayudar a los niños a volverse felices y más exitosos –ambos trabajan juntos-. Si las escuelas nos van a enseñar las cosas que vale la pena aprender, entonces ellas no se pueden enfocar solo en las 3 R y unas pocas habilidades más. Nuestro objetivo es enseñar alfabetización y matemáticas, así como vida saludable y felicidad.

El profesor líder de Educación, Nel Noddings, critica la brecha que existe entre lo que las escuelas enseñan y lo que es mejor para los estudiantes: “La felicidad y la educación no van juntos... pero los niños aprenden mejor cuando están felices”. Con el objetivo de tener mejores escuelas no podemos continuar con el camino de los niños aprendiendo las cosas que los harán exitosos y después en la tarde o durante las vacaciones haciendo las cosas que los harán felices. Tenemos que tener la felicidad y la educación juntas.

En su excelente trabajo en las escuelas Flourishing un grupo de psicólogos positivos resumió algo de la investigación en Educación:

Los hábitos y comportamientos cognitivos, emocionales y relacionales del optimismo, resiliencia, orientación de fortalezas, relaciones fuertes, valores claros, propósitos definidos y objetivos específicos no solo incrementan los ingresos, sino que mejoran nuestra oportunidad de buena salud, familias felices, amigos cercanos, trabajo motivador, tiempo libre satisfactorio, e involucramiento significativo con nuestra comunidad. Alto positivismo es un plus en todas esas áreas, bajo positivismo es un menos.

Con escritos similares, la psicóloga Barbara Fredrickson en su revolucionario trabajo resalta la importancia de emociones positivas para el bienestar mental y físico.

Debemos trabajar para cultivar emociones positivas en nosotros mismos y en aquellos alrededor de nosotros no solo como estado final, sino como medio para alcanzar crecimiento psicológico y para mejorar la salud física y psicológica a lo largo del tiempo... a través de experiencias de emociones positivas las personas se transforman volviéndose individuos más creativos, conocedores, resilientes, integrados socialmente y saludables.

Más allá de desear que nuestros hijos sean felices, también queremos que sean creativos, conocedores, resilientes, integrados socialmente y saludables. Ese es precisamente el poder y la importancia de la educación positiva. **RM**