



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

La Felicidad y el rendimiento académico en los niños.

Trabajo fin de grado presentado por:	Teresa Aznar Guillermo
Titulación:	Grado en Maestro de Educación Primaria
Línea de investigación:	Estado de la Cuestión
Director/a:	Sonia Bartol Sánchez

Gelida a 2 de julio de 2013
Firmado por: Teresa Aznar Guillermo

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.9 Psicología de la Educación.

RESUMEN

Resumen: En el presente trabajo se revisan distintos argumentos sobre el concepto de "Felicidad", así como de los efectos de la educación sobre el estado de bienestar, desde los autores clásicos hasta autores en la época contemporánea. En él se intenta analizar las distintas visiones en torno a la felicidad y sus repercusiones tanto en el rendimiento académico como en el estado emocional de los alumnos.

Asimismo se realiza un pequeño estudio en relación a la aplicación e intervenciones escolares de programas específicos de desarrollo de habilidades emocionales y sociales en los alumnos y sus resultados a nivel emocional, personal, social y académico.

Palabras clave: FELICIDAD, EDUCACIÓN, INTELIGENCIA EMOCIONAL, PSICOLOGÍA POSITIVA, FORMACIÓN SOCIO AFECTIVA, IMPACTO DE PROGRAMAS ESCOLARES.

Abstract: This paper reviews different arguments about the concept of "Happiness", as well as the effects of education on the welfare State, from the classical authors to authors in the contemporary period. It tries to analyze the different views about happiness and its repercussions both in academic achievement and in the emotional state of students.

Also a small study is made in relation to the application and school of specific programs of development of emotional abilities and social interventions in students and their emotional, personal, social and academic outcomes.

Key words: HAPPINESS, EDUCATION, EMOTIONAL INTELLIGENCE, POSITIVE PSYCHOLOGY, SOCIO-AFFECTIVE LEARNING, IMPACT OF SCHOOL PROGRAMS.

AGRADECIMIENTOS

Muchos han sido los esfuerzos dedicados para realizar el presente trabajo de investigación, pero el camino que se ha seguido para poder realizarlo, hubiera sido mucho más tortuoso si no hubiera sido por la ayuda, colaboración y énfasis de unas personas que, en el trayecto, me han ayudado día tras día y cuya aportación ha sido sumamente valiosa.

Quiero dar las gracias a mi marido Xavier por su continuo apoyo, cariño y paciencia a lo largo de los cuatro años de carrera y en especial en este último tramo, en el que a veces se hace difícil ver la meta; a mi hija Georgina, que a través de su alegría, consideración, amor y gran corazón, me ha guiado día a día, dándome la perspectiva que una niña puede tener con respecto a la alegría y la felicidad.

Por sus consejos, animosidad e inestimable ayuda a mi Directora del TFG Sonia Bartol Sánchez. En ella he encontrado el apoyo más que necesario. Aún en la distancia, siempre sentía que estaba a mi lado.

También quiero dar las gracias a la UNIR, ya que sin su iniciativa en la creación de una universidad a distancia con tan alto grado de calidad, mi sueño no habría sido posible realizarlo.

Asimismo, quiero agradecer de forma muy especial a todas las personas que a través de sus conferencias, charlas amistosas, entrevistas, y buen hacer, han facilitado de gran manera este trabajo, dándole una perspectiva más humana y cercana, y muy especialmente a Rafael Bisquerra, Claude Steiner, Agustín Caruana, Carlos Hué, Francisco Ureta, Carlos Andreu, Paco Royo, María Hernández, Raquel Palomera, Jorge Ocea, Ricardo Arguís y Juan Antonio Planas.

A todas estas personas llenas de afecto, alegría y buen hacer, les doy las gracias de todo corazón.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
1.1 Planteamiento del problema	2
1.2 Justificación	3
1.3 Objetivos	5
1.3.1 Objetivos Generales.....	5
1.3.2 Objetivos Específicos.....	5
1.4 Fundamentación metodológica.....	6
1.5 Fuentes consultadas	7
1.6 Futuras líneas de actuación	8
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 De la Felicidad:	10
2.1.1 La Grecia Clásica: Ética a Nicómaco de Aristóteles	11
2.1.2 Jean Jacques Rousseau: Emilio, o De la Educación.....	12
2.1.3 Teoría evolutiva de Piaget	12
2.1.4 Las Inteligencias Múltiples de Gardner	16
2.1.5 La psicología Positiva: Martin Seligman	20
2.1.6 La Inteligencia Emocional: Daniel Goleman.....	27
2.3 La sonrisa Duchenne	30
2.4 Investigaciones sobre la felicidad del Instituto Coca-Cola de la Felicidad.....	32
2.5 Aplicación e intervenciones escolares de programas de desarrollo de habilidades emocionales y sociales en los alumnos.	35
2.5.1 Meta análisis de Durlak, Weissberg y CASEL	35
2.5.2 Programa Aulas Felices, equipo SATI, Zaragoza	37
2.5.3 Fundación Botín y su proyecto Educación Responsable	40
3. CONCLUSIONES.....	43
4. PROSPECTIVA.....	46
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
6. BIBLIOGRAFÍA	49
7. ANEXOS	51

1. INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“El modelo educativo imperante consiste en encerrar en un espacio reducido a un grupo de niños de la misma edad, para que desarrollen exactamente las mismas aptitudes: treinta niños escuchando a un maestro sobre lo que él sabe, más que sobre lo que a ellos les puede interesar y necesitan aprender para situarse más tarde en la vida.”

(Eduardo Punset, 2005, p.102)

Esta afirmación de Eduardo Punset, nos sirve de introducción para plantearnos el problema de la presente investigación. La pregunta que nos surge es: ¿Realmente la educación que reciben nuestros alumnos en los distintos centros escolares es la educación que deberían tener y que deseamos que tengan?

En ocasiones y, lamentablemente, cada vez de forma más habitual, se observan a los niños que acuden al centro escolar sin alegría, con el desánimo y con ganas de que acabe la jornada escolar; y lo que realmente también preocupa es que los propios docentes también se encuentran desanimados y poco involucrados en el proceso educativo real de los alumnos.

Mercé Traveset, en su conferencia sobre la Pedagogía Sistémica que nos realizó el pasado 16 de abril de 2013 en nuestro Centro Escolar, nos indicó que, a pesar de no tener el análisis final sobre una investigación que se está llevando a cabo sobre el estado de bienestar de los niños en las aulas, nos adelanta que más del 90% de los niños se definen como no muy felices dentro del centro escolar. Realmente, si eso es así, se trata de una cifra que debería preocuparnos a todos. Asimismo, las diferentes mediciones sobre competencias (Informes PISA, pruebas de Competencias Básicas, ...) dan como resultado el bajo rendimiento académico de nuestros estudiantes y el aumento del fracaso escolar.

Tras la observación de estas dos premisas: felicidad de los estudiantes y rendimiento académico, surge la duda de saber si realmente ambas nociones tienen relación y en qué medida y si desde la educación se puede apostar por una educación integral de la persona con la finalidad de poder dar a nuestros alumnos la educación para la vida, la educación para la felicidad.

1.2 JUSTIFICACIÓN

*“Para llegar al corazón de los niños
Nosotros, que venimos de una generación mayor,
Debemos reconocer
Cuán fundamentalmente diferentes somos de ellos.
No debemos pensar
Que ellos deben querernos tal como somos,
Sin que cambiemos.
Al contrario,
Nosotros debemos de tratar de
Adaptarnos a ellos
Lo más posible”*

(Michael Laitman, 2007, p.15)

El ser humano es un ser emocional por naturaleza, nuestras emociones son como el motor que nos hace funcionar día a día. Según Maturana (1996), biológicamente hablando, las emociones son las que constituyen el fundamento de todo lo que hacemos e incluso de todo lo que razonamos.

Si consideramos a las emociones como algo inherente al ser humano y que estas son tan importantes como para hacer de nuestros alumnos personas felices y, entendiendo que la Educación Emocional tiene verdadera importancia en cuanto a su implicación en el sistema educativo debido a que: favorece el aprendizaje y la convivencia, permite la búsqueda del bienestar, previene los posibles conflictos y, en definitiva, nos hace más felices, observando el enfoque educativo actual, es de prever que la Educación que estamos dando en nuestras escuelas está muy lejos de la educación que demanda la sociedad.

Si bien es cierto que en la Ley Orgánica de Educación 2/2006 de 3 de mayo, se especifican 8 Competencias Básicas, se siguen priorizando unas por encima de otras, especialmente la competencia en el área matemática y lingüística, nuestro sistema educativo sigue basado en un modelo segmentado, fraccionado y competitivo del conocimiento y ello deja fuera de contexto a muchos alumnos que pudieran ser muy competentes en otras áreas dando lugar hacia un desinterés y, por ende, hacia un estado de no bienestar en el alumno debido a que no hemos sabido canalizar todo el potencial que tienen los niños.

En este punto, ¿Dónde quedan las emociones? Los niños son creativos por naturaleza, investigadores, observadores, curiosos y es a través del juego donde realizan el conocimiento del mundo que les rodea. Todo lo que le rodea influye en su aprendizaje, el

ambiente también influye, es por ello que deberíamos ofrecer relaciones más amorosas, más alegres y más vivenciales.

“Lo que hace que una clase, un claustro, una familia o bien la vida de un padre, de una maestra, de un alumno o de una hija sea un infierno o un paraíso es la cualidad de emociones que allí se viven” (C. Boix, 2007, p.22)

Por ello, deberíamos observar a los niños desde el corazón, liberando nuestras expectativas y dando la oportunidad de que se desarrollen tal y como ellos pueden hacerlo, no como nosotros queremos que lo hagan. Ante ello, ¿La felicidad puede incidir en el rendimiento académico de los niños?. A priori y, entendiendo que una persona feliz está más abierta y empática hacia el mundo que le rodea, podríamos entender que efectivamente sí que afecta, pero este hecho teórico, intentaremos, de una forma más empírica y práctica, analizarlo en las páginas siguientes.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

1-) Analizar e investigar cómo la felicidad puede afectar al rendimiento académico y al estado emocional de los alumnos.

1.3.2 Objetivos Específicos

- 1-) Analizar el concepto de felicidad desde distintas perspectivas y épocas.
- 2-) Investigar cuáles son las repercusiones y resultados en los centros en los que se aplican programas específicos de Educación Emocional.
- 3-) Comprobar si en los centros en los que se aplican programas específicos de Educación Emocional, los resultados de los alumnos ha mejorado con respecto a su nivel académico, social, personal y emocional.

1.4 FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.

Para llevar a cabo una investigación de esta índole, sería necesario una investigación a largo plazo con la finalidad de descubrir empíricamente el resultado que se pudiera obtener al realizar la comparación entre dos grandes grupos de alumnos (grupo de experimentación y grupo de control). Debido a que para el presente proyecto, no es posible realizarlo, nos basaremos en una investigación sobre las distintas teorías, libros, publicaciones, estudios e investigaciones realizadas con la finalidad de saber qué datos tenemos para poder dilucidar la pregunta inicial: ¿Tiene influencia la felicidad en el resultado académico de los alumnos?. Para ello intentaremos buscar el significado que diferentes autores han dado del término “Felicidad” y su repercusión en el ser humano.

Asimismo, a través de entrevistas personales a miembros de equipos realmente implicados en proyectos de educación emocional dentro de centros educativos, intentaremos saber cuáles son sus resultados y la metodología que utilizan para su aplicación.

De igual manera, la asistencia personal al Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar ¹, nos dará una perspectiva actual de la realidad de la Educación Emocional en el mundo, así como el conocimiento de distintas personalidades ilustres dentro del campo científico, psicológico y educativo, los cuales nos darán una visión actual sobre la Educación Emocional y su relación con la Felicidad en los alumnos.

¹ CIIEyB celebrado en Zaragoza los días 17, 18 y 19 de mayo de 2013.

1.5 FUENTES CONSULTADAS

Tal y como se ha indicado en el punto anterior y debido a que se trata de una investigación para saber cuál es la realidad actual dentro del campo científico/educativo, se realizará la consulta de fuentes escritas desde la época clásica hasta la actualidad.

Asimismo, las páginas Web también serán un referente de vital importancia para su consulta, ya que muchos de los autores y proyectos educativos que se están llevando a cabo, tienen sus propias páginas Web que van actualizando día a día, publicando tanto informes como estudios, noticias, referencias y otros datos de interés.

También se realizarán entrevistas personales, charlas informales, asistencia a seminarios y congresos, que nos darán mayor amplitud e información sobre el tema que nos ocupa.

No obstante, nos hemos encontrado con un problema a la hora de la búsqueda de documentación. Muchos de los estudios e investigaciones localizadas se han realizado a alumnos universitarios por lo que la búsqueda de información sobre investigaciones realizadas a alumnos de primaria ha sido ardua y bastante escasa. Lo mismo ha ocurrido en el plano de la investigación en centros educativos españoles. Si bien existe mucha teoría y libros sobre el tema, respecto a su aplicabilidad en la aulas todavía es muy reciente para poder obtener datos objetivos. No obstante y gracias a la puesta en práctica en centros educativos, desde hace unos años, proyectos como los de la Fundación Botín “Educación Responsable”, el equipo SATI “Aulas Felices”, entre otros, podremos obtener datos objetivamente reales de su aplicabilidad dentro de las aulas y sus resultados a nivel académico, social, personal y emocional.

1.6 FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Dada la importancia que suscita la palabra Felicidad y los grandes y rápidos cambios que se solapan en la sociedad actual, se hacen necesarias nuevas investigaciones que arrojen luz sobre la realidad educativa en los centros españoles y nos descubran, de forma objetiva, qué objetivos tienen nuestros alumnos, qué grado de felicidad tienen en la escuela, en la familia, con los amigos, en su entorno, los distintos grados de participación, esfuerzo, creatividad, así como cuáles son sus verdaderos intereses, con la finalidad de poder estructurar un sistema educativo que dé verdadera respuesta a sus necesidades.

2. MARCO TEÓRICO

Con la finalidad de poder explicar, qué es la Felicidad y cómo puede o no afectar al rendimiento académico de los niños, realizaremos una investigación sobre algunos de los estudios científicos existentes, así como de la bibliografía de algunos autores a través de la cual se intentará definir qué es el estado de felicidad y cuál es su repercusión.

Asimismo, intentaremos desarrollar y definir diferentes conceptos y teorías que a lo largo de la historia se han ido desarrollando bajo conceptos tan diversos como: teoría evolutiva, inteligencias múltiples, psicología positiva, Inteligencia emocional y pedagogía sistémica, términos que, si bien, tienen connotaciones diferentes, su base teórica y de análisis se centra en el ser humano y en la repercusión que en él incide la educación recibida para su progreso en la vida.

Por otro lado, también investigaremos algunos de los proyectos que se están llevando a cabo en diferentes centros de educación. Analizaremos el “Programa Aulas Felices” del grupo SATI de Zaragoza y el “Proyecto de Educación Responsable” puesto en marcha por la Fundación Botín en Cantabria. Con su estudio intentaremos descubrir cómo su aplicación dentro del curriculum escolar, de forma estructurada y coordinada, puede influir tanto en el rendimiento académico de los niños como en su educación emocional, social y personal.

A todo ello, deberemos sumar la realización de entrevistas personales y asistencias a Seminarios y Congresos en los que personas ilustres tanto en el campo educativo como psicopedagógico, científico y filosófico, nos mostrarán sus conclusiones a tal respecto.

2.1 DE LA FELICIDAD

“Cuando tenía 5 años, mi madre siempre me decía que la felicidad era la clave para la vida. Cuando fui a la escuela me preguntaron que quería ser de mayor. Escribí “feliz”. Me dijeron que no había entendido el ejercicio, y yo les contesté que ellos no habían entendido la vida.”

John Lennon.

¿Qué entendemos por felicidad? Hecha la pregunta en voz alta tiene definiciones y connotaciones diferentes según la persona a quién vaya dirigida, unos la entienden como un estado de placer y de gozo, otros de un momento álgido de la persona ante un acontecimiento agradable, otros como un momento en la vida, otros como un reto a conseguir y así sucesivamente podríamos obtener una amalgama de definiciones personales que hacen de este término un vocablo muy difícil de consensuar. Por ello nos vamos a basar, en el presente estudio, en la interpretación que algunos autores han descrito para su definición.

2.1.1 La Grecia Clásica: Ética a Nicómaco de Aristóteles

“Los hombres son arqueros que buscan el blanco de sus vidas”

(Aristóteles. S. IV a. C)

¿Qué es la felicidad? Para empezar a dar luz sobre su definición, empezaremos por el estudio de la época clásica, en la que Aristóteles en su tratado de ética a Nicómaco, libro X, capítulo VI y VII hace referencia a la felicidad.

Aristóteles, ya en su época, S. IV a. C, vivió una época de debilidades en el ser humano², y ya entonces, describió a la felicidad como el fin al que los hombres deben aspirar. Pero, ¿En qué se basa la felicidad? Aristóteles indica que el principal ingrediente de la felicidad es la virtud, entendida como la excelencia de la propia conducta, pero que además de la virtud, la felicidad, debe componerse de otros dos ingredientes esenciales, que son el esfuerzo y la moderación.

Este filósofo Griego, nos indica que los hombres, para alcanzar la felicidad, deben tener un blanco en sus vidas, un blanco alcanzable, real y guiado por la virtud, en el que debemos fijar todo nuestro esfuerzo para su consecución. No obstante, dado que cada hombre es distinto, también tendrá ideas distintas en lo que se refiere a la felicidad, por lo que sería apropiado, según Aristóteles, en referirnos a la felicidad como el conjunto de tres elementos: la virtud, la prudencia y el placer, así como del esfuerzo y la moderación. *“El sentimiento de felicidad es la más ineludible y escurridiza de las aspiraciones humanas” (Aristóteles, p. 302).*

Como conclusión podemos extraer que en su tratado, Aristóteles define la felicidad como virtud, entendida como el hábito de hacer y elegir de forma prudente la mejor opción, y elegida de forma libre y guiada siempre por la razón.

² Después de las Guerras del Peloponeso, Atenas se encontró derrotada y la democracia sufrió un duro golpe. En Atenas decayeron el comercio, la artesanía y la agricultura; aumentaron las luchas políticas; hubo un auge del individualismo y de los conflictos sociales. La democracia en el S. IV a. C estuvo a punto de desaparecer y la clase política estuvo, con frecuencia, bajo sospecha por malversación y traición.

2.1.2 Jean Jacques Rousseau: Emilio, o De la Educación

“...desde tiempos inmemoriables, se viene clamando contra la práctica de la enseñanza establecida, sin que a nadie se le ocurra otra mejor”

(Jean Jacques Rousseau, 1762)

Jean Jacques Rousseau fue un escritor y filósofo nacido en Ginebra, Suiza, en 1712. Publicó numerosas obras de las que destacamos un tratado sobre la educación: *Emilio o De la educación*, en el que el autor nos entabla a entender la importancia de la educación en el niño y de la necesidad del cambio de la misma.

Para Rousseau la educación viene dada por tres vías: la naturaleza, los hombres y las cosas. Nos manifiesta que “el hombre es bueno por naturaleza” y de ahí revierte la importancia de una buena educación. Según el autor, la educación empieza desde el momento en el que nacemos. El niño es un ser sensible y por lo tanto se verá afectado por todo lo que a él le rodea y ello será de gran importancia en su desarrollo posterior como ser adulto. Para él la propia experiencia antecede a cualquier lección: *“...las primeras sensaciones de los niños son puramente afectivas;...”* (Rousseau, p. 109).

En el libro segundo, capítulo XVII, Rousseau nos invita a hacer que la infancia sea feliz. Para él no deberíamos sacrificar el presente del niño por un futuro más que incierto. La edad infantil en la que los niños deben aprender a jugar, reír, correr, saltar, equivocarse, investigar, ... se la pasan bajo amenazas, castigos y lágrimas. ¿Es esta verdaderamente una forma de educar a un niño feliz?. Según Rousseau (p.121) deberíamos amar la infancia, favoreciendo sus juegos, sus deleites y su amable instinto, no malgastando la vida infantil y esos cortos años, confiando que a través de amenazas y castigos aprenderá a vivir en sociedad. Esa etapa es muy corta con respecto a toda una vida, por lo que se debería intentar no minar la felicidad emergente del niño, obstaculizándola con correcciones que, como seres adultos, consideramos adecuadas. *“La humanidad tiene su lugar en el orden de las cosas; la infancia tiene también el suyo en el orden de la vida humana; es preciso considerar al hombre en el hombre, y al niño en el niño”* (Rousseau, p.123).

Para el autor, los niños deberían ser capaces de vivir de su alegría, de jugar y disfrutar plenamente de su edad, pero ello queda mitigado por la acción correctora de los adultos sin observar que les estamos cortando y anulando su propia forma de vida como niños.

Rousseau apela en que la mente del niño, es una mente abierta a sensaciones, impresiones, por lo que sería ingenuo pensar que todo un compendio de conocimientos meramente memorísticos pudieran servirle en su infancia, no considerándolas ni útiles ni de su agrado. El niño debería recibir aquellas ideas que le resultaran útiles según su edad y que estuvieran relacionadas con su propia felicidad, ya que estas sí quedarán gravadas en su memoria.

Es verdad que este método no logrará formar niños-prodigio, ni es para que se luzcan las ayas ni los preceptores, pero sí puede formar hombres de juicio, robustos y de entendimiento sano, que sin haber sido la admiración de los demás cuando niños se hacen más acreedores de respeto cuando hombres. (Rousseau, p. 142)

En dicho tratado, Emilio es un personaje imaginario de Rousseau, educado a través del juego, de la experimentación, del deseo y de la observación. Emilio disfruta de su libertad y día a día demuestra su inteligencia y conocimientos adquiridos, quedando demostrada su felicidad a través de su ingenio *“El que esté ocupado o el que se divierta, las dos cosas son para él indiferentes, sus juegos son sus ocupaciones, y no ve ninguna distinción “* (Rousseau, p. 168).

Rousseau en su libro quinto, capítulo XCIV, titulado: *La Felicidad solo es posible si uno sabe sujetar las pasiones* (p. 273), tiene un diálogo con Emilio al que le explica de forma más explícita qué es la Felicidad. Le invita a que sea feliz, ya que la Felicidad es el fin de todo ser sensible. Al igual que Aristóteles, asemeja Felicidad con virtud, y un hombre virtuoso es *“... el que sabe vencer sus afectos..., cumple con su deber, no se aparta del orden y nada puede apartarle de él”* (Rousseau, p. 277).

Para ser feliz y sabio:

No entregues tu corazón más que a la belleza, que nunca muere; limita tu condición, tus deseos, y que tus deberes sean antes que tus inclinaciones; extiende la ley de la necesidad a las cosas morales; aprende a perder lo que te puedan quitar, y a dejarlo todo cuando lo ordena la virtud, a superar los momentos adversos antes de que desgaren tu corazón, a ser valeroso en la adversidad, a ser firme en tu deber... Entonces serás feliz a despecho de la fortuna y feliz y sabio a pesar de las pasiones;... (Rousseau, p. 279).

2.1.3 Teoría evolutiva de Piaget

“El objetivo principal de la educación es crear personas capaces de hacer cosas nuevas, y no simplemente repetir lo que otras generaciones hicieron”.

(Jean Piaget)

Jean Piaget (1896-1989) epistemólogo, psicólogo, y biólogo suizo, realizó numerosas obras de investigación dedicadas a la educación en los niños. De entre sus obras destacaremos las dedicadas a la educación a los niños.

Para Piaget, el concepto de inteligencia tiene una naturaleza biológica, que si bien por una parte nacemos con una estructura biológica que puede limitar lo percibido, por otra, hace posible el progreso de la inteligencia, explicando que el proceso de adquisición del conocimiento se basa en dos principios básicos: el principio de asimilación (forma en la que el organismo capta el estímulo externo) y el principio de acomodación (forma en la que el ser humano reestructurando y organizando cognitivamente el aprendizaje a lo largo de su vida). Ambos principios interactúan y se entrelazan en un nuevo principio: el de Equilibración. Cuando la Equilibración se rompe, se produce el “Conflicto Cognitivo” y de ahí surgen las preguntas y respuestas hasta que el conocimiento vuelve de nuevo al equilibrio cognitivo. (UNIR. 2012 T.1 p.1)



Según Piaget, el pensamiento del niño es un crecimiento gradual que debe pasar por una serie de fases y divide el desarrollo cognitivo en 4 etapas principales (estadios):

1-) Estadio Sensoriomotriz (0 – 2 años): En esta etapa el niño utiliza sus sentidos y habilidades motrices para conocer el mundo que le rodea.

2-) Estadio Preoperacional (2 – 6 años): Se caracteriza por la interiorización de la etapa anterior, dando lugar a acciones mentales.

3-) Estadio de Operaciones Concretas (7 – 11 años): Se traduce en operaciones lógicas utilizadas para la resolución de problemas. En este estadio, el niño, ya no solo utiliza el símbolo sino que es capaz de usarlo de forma lógica y generalizable.

4-) Estadio de Operaciones Formales (+ de 11 años): A partir de esta edad es cuando el cerebro humano está potencialmente capacitado para formular pensamientos abstractos y/o pensamientos hipotéticos deductivos.

Para Piaget la educación debe tener como finalidad el favorecer el conocimiento intelectual, afectivo y social del niño, pero ello teniendo siempre en cuenta el proceso evolutivo natural del niño. Piaget incide en la idea de que el niño interactúa con el mundo que le rodea y por tanto recibe la influencia de ese mundo en su desarrollo mental. El proceso de aprendizaje se produce como el resultado de la resolución de problemas y es construido activamente por el niño. Así pues, según Piaget, la acción es el factor fundamental para el desarrollo cognitivo. (UNIR. 2012 T.1p.3)

De esta forma podríamos indicar que las implicaciones educativas de la teoría de Piaget serían: (UNIR 2012 T.4 p. 21)

- A) Se debería potenciar el desarrollo general del educando tanto intelectual como afectivo.
- B) La programación educativa debe adaptarse a las posibilidades afectivas del educando según la etapa del desarrollo en la que se encuentre.
- C) Se deberían crear entornos presididos por la colaboración, respeto y cordialidad, donde los alumnos tuvieran la posibilidad de relacionarse con adultos y otros alumnos en términos de reciprocidad.
- D) Se debería ayudar al alumno a reconocer, expresar y canalizar su afectividad por medio del juego, el ejercicio físico y otras actividades.
- E) Se deberían combinar el fomento de valores reconocidos por la Comunidad con el cultivo de la autonomía moral y emocional del alumno.
- F) El educador debería implicarse en el proceso emocional del alumno, así como promover la maduración emocional del mismo.

2.1.4 Las Inteligencias Múltiples de Gardner

“Cada ser humano tiene una combinación única de inteligencia. Éste es el desafío educativo fundamental.”

Howard Gardner

Howard Gardner (Scranton, Estados Unidos, 1943), psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, revolucionó la Educación y la Psicología con su teoría de las inteligencias múltiples, según la cual, el ser humano no nace con una única inteligencia, sino que cada persona posee, al menos, 8 inteligencias o habilidades cognoscitivas:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Lingüística | 5. Corporal y Cinética |
| 2. Lógico-Matemática | 6. Interpersonal |
| 3. Espacial. | 7. Intrapersonal |
| 4. Musical | 8. Naturalista. |

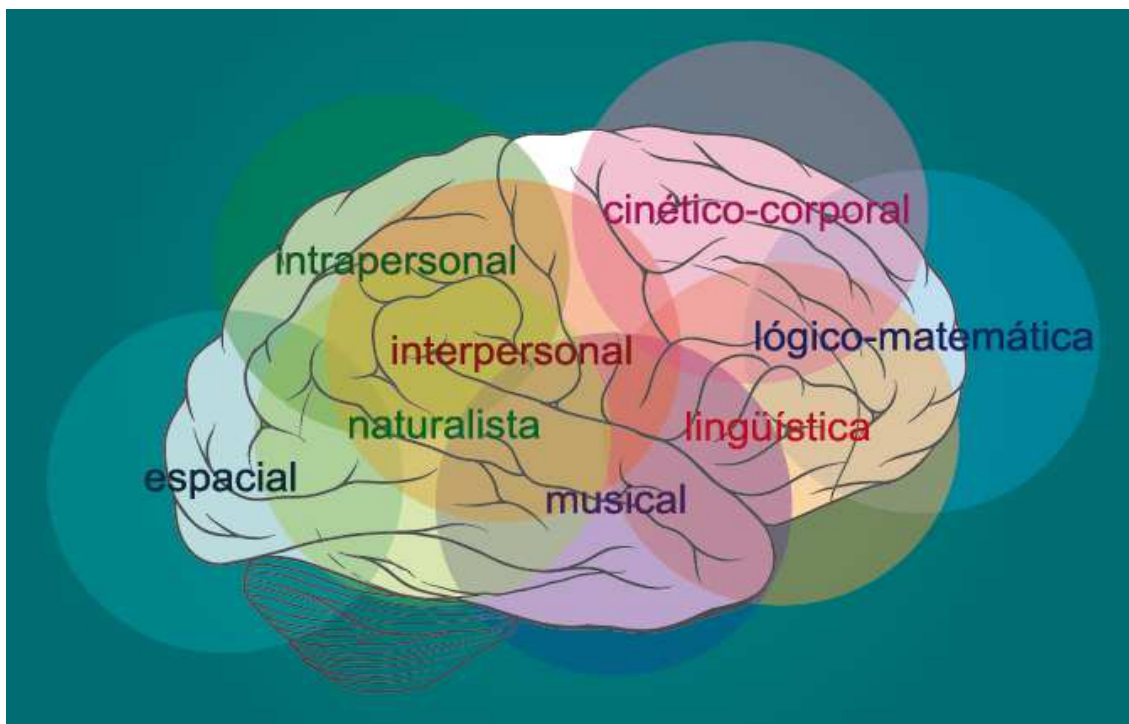


Imagen obtenida de: <http://distancia0.byethost16.com/index.php/noticias/nacional/1-nacional/123-howard-gardner-y-las-inteligencias-multiples.html>

Howard Gardner, en su libro publicado en 1993 *"Inteligencias Múltiples, la teoría en la práctica"*, nos indica que cada una de las Inteligencias son independientes entre sí y forman parte de la herencia genética del ser humano, y todas y cada una de ellas se manifiestan universalmente, como mínimo, en su nivel más básico, y se pueden dar de innumerables formas según el nivel evolutivo de la persona en concreto.

Indica que todas tienen igual grado de importancia, pero en la sociedad, a través del tiempo, se ha otorgado mayor importancia a la inteligencia lingüística y a la lógico-matemática, tratando al resto sin la importancia que merecían y merecen. *"Concentrarse de forma exclusiva en las capacidades lingüísticas y lógicas durante la escolaridad formal puede suponer una estafa para los individuos que tienen capacidad en otras inteligencias"* (Gardner, 1993, p.47)

Gardner (1993), otorga verdadera importancia a la pluralidad del intelecto, no teniendo que favorecer unas inteligencias en detrimento de otras. *"El objetivo de la escuela debería ser el de desarrollar las inteligencias y ayudar a la gente a alcanzar los fines vocacionales y aficiones que se adecuen a su particular espectro de inteligencias"* (Gardner, 1993, p.46). La escuela debería ser un lugar comprometido y centrado en el individuo con la finalidad de desarrollar de forma óptima el nivel cognitivo de cada uno de los estudiantes.

Gardner (1993) diseña la escuela bajo dos hipótesis:

1-) No todo el mundo tiene los mismos intereses y capacidades, por lo que no todos podrán aprender de la misma manera.

2-) En la actualidad en la que vivimos, en la era de la comunicación e información, nadie puede llegar a aprender todo lo que hay por aprender, es decir, la posibilidad de aprenderlo todo, ahora ya no es posible.

Tras estas dos hipótesis formuladas por Gardner, ¿cómo debería ser la escuela para lograr que los alumnos se vieran involucrados en su proceso de aprendizaje y por lo tanto fueran felices en su trayecto? Según este autor (1993), la escuela debería estar centrada en el individuo, tendría que ser rica en la evaluación de las capacidades y de las tendencias individuales de los alumnos, así como tendría que intentar agrupar a los alumnos, ya no solo por áreas curriculares, sino también con metodologías particulares

para la impartición de las materias. Tendría que ser una escuela vinculada con el individuo y con la sociedad en la que maestros, alumnos, familia, y personas involucradas en la educación, tuvieran como referente el propio individuo y su particular forma de inteligencia, dando un papel de vital importancia a la enseñanza en relación con la manifestación de los cambios que puede sufrir una inteligencia a lo largo de la trayectoria evolutiva del propio alumno.

El entorno rico en estímulos adecuado para los primeros años es menos crucial para los adolescentes. Inversamente, la enseñanza explícita del sistema rotacional (cada inteligencia acompañada de sus sistema simbólico...)... adecuada para los niños mayores, es poco apropiada para los más jóvenes (Gardner 1993, p 47)

Partiendo de la premisa que las inteligencias son modificables, entonces será obvio que el entorno cultural desempeñará un papel determinante en el grado que pueda alcanzar el potencial intelectual del individuo.

Cuando Gardner (1993) nos habla de “la escuela del futuro”, nos habla de dos tipologías:

1-) Un tipo de escuela que apunte hacia la uniformidad del individuo, en la que existen un conjunto básico de competencias y conocimientos que todos los alumnos deberían dominar. Ante ello, se destinaría el mismo curriculum para todos los alumnos, los mismos métodos pedagógicos y los mismos métodos estándares de evaluación. En este tipo de escuelas no se prestaría atención a las diferencias individuales de cada uno de los alumnos y podría existir una desviación de prioridades educativas.

2-) Un tipo de educación centrada en el individuo. En esta tipología, el sistema educativo debería estar diseñado de tal forma que fuera sensible a las diferencias existentes entre los individuos en lugar de ignorarlas, por lo que una educación personalizada basada en la particularidad de cada alumno, sería el referente en su educación. Asimismo hace referencia a Piaget (1983) y su teoría evolutiva, en la que los niños son niños, no son adultos en miniatura, por lo que el niño pequeño concebirá el mundo de una forma particular que para él sea internamente coherente y que puede desviarse en una concepción más madura.

Gardner (1993) al hablar de evaluación, la define como:

...la obtención de información a cerca de las habilidades y potenciales de los individuos, con el objetivo dual de proporcionar una respuesta útil a los individuos...Lo que diferencia la evaluación del examen es que la primera favorece técnicas que extraen información del curso de los resultados habituales, y no se siente cómoda con el curso de instrumentos formales administrativos en un entorno neutro y descontextualizado. (Gardner, 1993, p.187).

De esta forma, la evaluación debería formar parte de un entorno natural de aprendizaje, en la que los niños no se vieran presionados ante comparaciones con otros alumnos, y cada uno pudiera tener su propio método para el desarrollo de sus propias habilidades, haciendo de ellos, niños con más bienestar emocional y menos miedo al fracaso. *“Los programas de evaluación que no consiguen tener en consideración las grandes diferencias existentes entre cada individuo, los diferentes niveles evolutivos y las diferentes formas de habilidad, resultan ser cada vez más anacrónicos” (Gardner, 1993, p 190).*

Gardner (1993) apela por un método evaluador que entusiasme de verdad, que sea una verdadera herramienta en el aprendizaje del alumno, que lo motive y que tenga un carácter de verdadera ayuda para su personal aprendizaje. *“...se emplea demasiado tiempo clasificando a los alumnos y demasiado poco intentado ayudarles” (Gardner, 1993, p. 191).*

Para el autor, la evolución de la inteligencia en cada persona debe estar íntimamente ligada con la necesidad de un sistema educativo que ayude a cada persona a alcanzar su máximo potencial en las distintas disciplinas. Se debería abogar por una educación basada en la comprensión, en una educación verdaderamente significativa, en el que el alumno sea el verdadero protagonista.

Nuestra sociedad ha tendido a ignorar el impacto de las experiencias interpersonales, sin embargo la creación de nuevos entornos cooperativos y solidarios en los hogares, las escuelas y las comunidades ha demostrado un efecto positivo en el bienestar social y psicológico de los estudiantes, que en último término pueden conducir a un mejor aprovechamiento académico (Cochran, 1987; Comer, 1980; Damon, 1990; Henderson, 1987; Celer, 1983; Zigler y Weiss, 1985)

Ante ello, Gardner (1993) aboga por una escuela centrada en el individuo, en la que se transmitieran expectativas altas a sus alumnos, en las que hubiera una verdadera implicación docente y de la sociedad para, de esta forma, ayudar al alumno a desarrollar todas sus inteligencias. *“Cada persona tiene su manera de combinarlas y utilizarlas, aunque quizá no la conozca aún. La misión es lograr que la descubra “ (Gardner, 1993)*

2.1.5 La psicología Positiva: Martin Seligman

“La vida causa los mismos contratiempos y las mismas tragedias tanto a los optimistas como a los pesimistas, pero los primeros saben afrontarlos mejor”.

M. Seligman

Martin Seligman, profesor de la Universidad de Pennsylvania, psicólogo y escritor, es uno de los precursores e impulsores del término: Psicología Positiva.

Seligman, en su obra *“La Auténtica Felicidad”*(2002) nos describe la psicología positiva como un centro de creatividad, de inteligencia emocional, de humor, de sabiduría, de resiliencia y, ante todo, de felicidad. Seligman (2002) en lugar de centrarse en el estudio de la patología de las enfermedades mentales, centra su atención hacia la investigación de las fortalezas humanas, hacia las cosas que nos hacen disfrutar, ser alegres, generosos, solidarios y optimistas. Centra su teoría en torno al término felicidad, la cual considera que puede cultivarse identificando los rasgos y fortalezas que cada uno, a nivel individual, posee. Si logramos identificar aquello que nos hace felices y lo potenciamos, lograremos mejorar, no solo nuestra vida, sino también la vida de los que nos rodean.

Según Seligman hay tres vías fundamentales para perseguir el camino hacia la felicidad:

1-) **La vida placentera:** Trataría de intensificar las emociones positivas vividas en el pasado, presente y futuro. Se trata de un carácter hedónico (disfrute, amor, placer...)

2-) **La vida comprometida:** Es la puesta en práctica de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias positivas. El “flujo” se experimenta cuando se ponen en práctica las fortalezas y talentos para alcanzar los retos que se planteen a lo largo de la vida, y este “flujo” facilita el aprendizaje.

3-) **La vida significativa:** Es el dar sentido a la propia vida con el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo. El significado aumenta a través de la conexión con los demás. El significado consistiría en conocer las propias fortalezas y utilizarlas para pertenecer y para servir a aquello que uno piense que va más allá de sí mismo.

Existe un artículo en la revista sobre educación de Oxford ³, en el que sus autores : Martin E.P. Seligman, Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich and Mark Linkins, nos hablan sobre la psicología positiva y su repercusión en las aulas.

En él, Seligman et al. , definen la educación positiva como la educación en capacidades y en felicidad y, dado el aumento de la depresión entre los jóvenes, así como el mínimo aumento en la satisfacción de la propia vida (a pesar de los avances tecnológicos y científicos) y la sinergia entre aprendizaje y la emoción positiva, dan argumento para pensar que las capacidades para la felicidad debería enseñarse también en las escuelas.

En su introducción, Seligman et al., hacen una reflexión a través de una pregunta dirigida a los padres:

“First, a quiz: In two words or less, what do you most want for your children? If you are like the hundreds of parents I’ve asked, you responded, ‘Happiness’, ‘Confidence’, ‘Contentment’, ‘Balance’, ‘Good Stuff’, ‘Kindness’, ‘Health’, ‘Satisfaction’, and the like. In short, you most want well-being for your children.

In two words or less, what do schools teach? If you are like other parents, you responded, ‘Achievement’, ‘Thinking Skills’, ‘Success’, ‘Conformity’, ‘Literacy’, ‘Mathematics’, ‘Discipline’ and the like. In short schools teach the tools of accomplishment. Notice that there is almost no overlap between the two lists” (Seligman et al. 2009, p. 293)⁴

En base a la pregunta ¿Qué es lo que más desea para sus hijos? Se responde que se desea el bienestar para sus hijos.

En base a la pregunta ¿Qué enseñan las escuelas? La respuesta es que enseñan herramientas para el logro de resultados.

Ante ambas respuestas se puede observar la diferencia existente entre ambas, y ello queda reflejado en el sistema educativo actual, hecho que ha dado a la escuela un enfoque más práctico en base a la consecución del logro, olvidándose del aprendizaje para la felicidad.

³ “Review of Education, Vol. 35, nº 3, fechado en junio del 2009, titulado: “Positive education: positive psychology and classroom interventions”. Autores: Martin E.P. Seligman, Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich and Mark Linkins

⁴ "En primer lugar, una prueba: En dos palabras o menos, ¿Qué más desean para sus hijos? Si usted es como los cientos de padres a los que he preguntado, usted responderá, 'Felicidad', 'confianza', 'alegría', 'Equilibrio', 'Bondad', 'Salud', 'Satisfacción', y similares. En resumen, lo que más quiere es el bienestar de sus hijos.

En dos palabras o menos, ¿Qué enseñan las escuelas? Si usted es como otros padres, responderá, 'Logros', 'Habilidades de Pensamiento', 'Éxito', 'Conformidad', 'Alfabetización', 'Matemáticas', 'Disciplina' y similares. En resumen las escuelas enseñan las herramientas de realización. Observe que no hay casi ninguna superposición entre las dos listas. (Traducción realizada por Teresa Aznar, autora del TFG).

"The schooling of children has, for more than a century, been about accomplishment, the boulevard into the world of adult work. I am all for accomplishment, success, literacy, and discipline; but imagine if schools could, without compromising either, teach both the skills of well-being and the skills of achievement. Imagine Positive Education." (Seligman et al. 2009, p. 293)⁵

Los autores abogan por el aprendizaje de la felicidad en las escuelas en base a tres hechos fundamentales. En primer lugar el aumento de la depresión entre los jóvenes, en los que en la actualidad se da 10 veces más que hace 50 años; en segundo lugar nos encontramos con la paradoja de pensar en que la felicidad viene dada por el entorno. En la actualidad casi todo es mejor que hace 50 años (hay mayor poder adquisitivo, más tecnología, más avances científicos, más educación, música, derechos, etc., pero ¿dónde ha quedado la moral? A pesar de vivir mejor, la depresión y el estado de ansiedad aumentan y la felicidad media individual no aumenta en relación a las mejores condiciones de vida. En tercer lugar, un mayor bienestar está relacionado con un mejor aprendizaje.

We conclude that, were it possible, well-being should be taught in school on three grounds: as an antidote to depression, as a vehicle for increasing life satisfaction, and as an aid to better learning and more creative thinking. Because most young people attend school, schools provide the opportunity to reach them and enhance their well-being on a wide scale. (Seligman et al. 2009, p. 295)⁶

Los autores del artículo, argumentan que los programas en las escuelas enfocados hacia el bienestar pueden: 1) Promover las capacidades y fortalezas valoradas por la mayoría de la sociedad, 2) Producir mejoras en el bienestar de los estudiantes y en su comportamiento, 3) Involucrar a los estudiantes hacia su aprendizaje y logro personal.

En el presente artículo, Seligman et al., realizan un estudio testeando dos programas diferentes, el Programa de Resiliencia de Pensilvania (PRP) y el curriculum de psicología positiva de Strah Haven, con la finalidad de saber si se puede enseñar el bienestar en las escuelas.

⁵ "La escolarización de los niños, desde hace más de un siglo, ha ido dirigida para la realización e inserción al mundo del trabajo para adultos. Estoy a favor del logro, el éxito, la alfabetización y la disciplina, pero imagino escuelas que pueden, sin comprometer, enseñar tanto las habilidades de bienestar como las capacidades de rendimiento o logro. Imagino la Educación Positiva. (Traducción realizada por Teresa Aznar, autora del TFG)

⁶ Concluimos que, si fuera posible, el bienestar debería ser enseñado en la escuela por tres motivos: como antídoto a la depresión, como un vehículo para la creciente satisfacción de vida y como una ayuda para el mejor aprendizaje y el pensamiento más creativo. Debido a que la mayoría de los jóvenes asisten a la escuela, las escuelas deben proporcionar la oportunidad de llegar a ellos y mejorar su bienestar a gran escala. (Traducción realizada por Teresa Aznar, autora del TFG).

Programa de Resiliencia de Pensilvania (PRP):

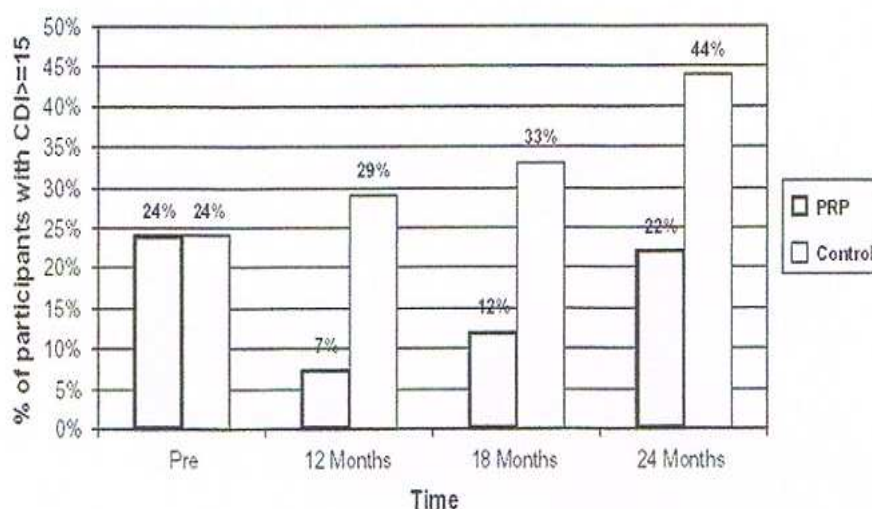
Los estudiantes, padres y profesores completaron un cuestionario estándar antes del programa, después del programa y dos años después de seguimiento. Durante los últimos 20 años, 17 estudios han evaluado PRP en comparación con un grupo de control. Estos estudios incluyen más de 2.000 niños y adolescentes entre las edades de 8 y 15. Las conclusiones básicas de PRP en comparación con grupos de control son:

- El PRP reduce y previene los síntomas de la depresión. Un meta-análisis de estos estudios reveló beneficios significativos de PRP en todas las evaluaciones de seguimiento (inmediatamente después de la intervención, así como seis y 12 meses después del programa) (*Brunwasser y Gillham, 2008*).

- El PRP reduce la desesperanza. El meta-análisis también encontró que el PRP reducía significativamente la desesperanza y dotaba de mayor optimismo (*Brunwasser y Gillham, 2008*)

En el primer estudio PRP, el programa reduce a la mitad las tasas de los síntomas depresivos a través de dos años de seguimiento (véase figura 1).

Figura 1. Prevención de los síntomas moderados a severos de depresión

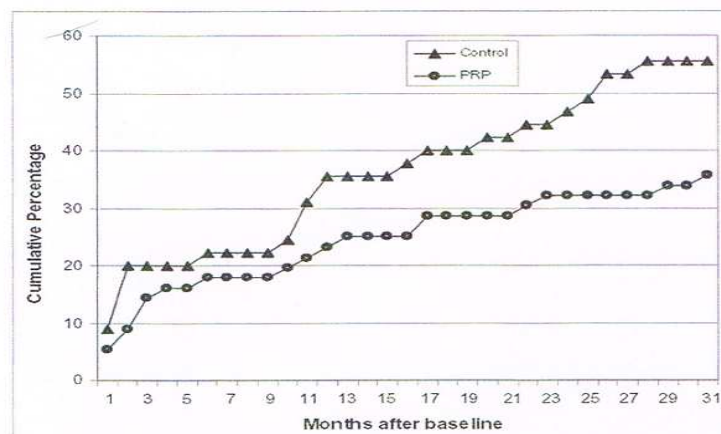


Fuente: Gillham et al., 1995

Extraído de *Positive Education: Positive psychology and classroom interventions*, Seligman et al. 2009, p.299)

El PRP impidió diagnósticos de trastornos de depresión y ansiedad entre adolescentes con altos niveles de síntomas depresivos en la línea base (véanse figuras 2 y 3)

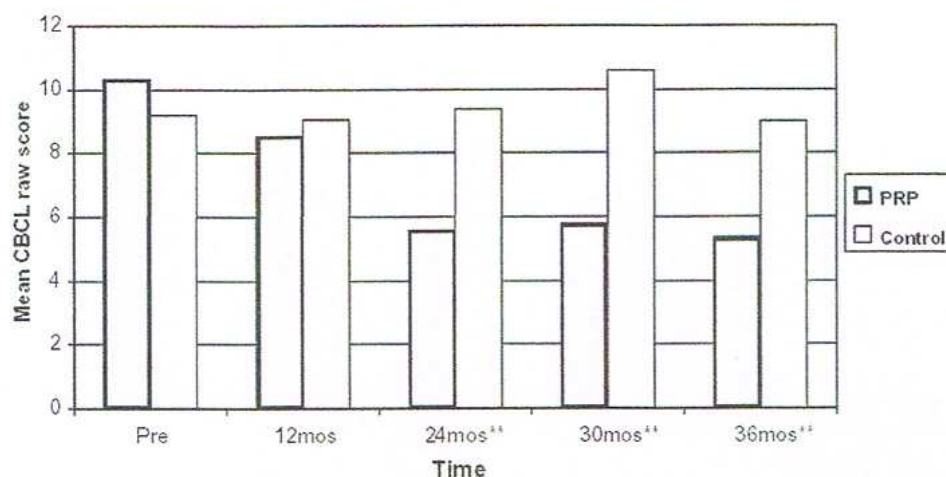
Figura 2. Prevención de la depresión, la ansiedad y el diagnóstico de los trastornos de ajuste entre los participantes con altos niveles de síntomas iniciales.



Fuente: Gillham 2006

Extraído de *Positive Education: Positive psychology and classroom interventions*, Seligman et al. 2009, p.299)

Figura 3. Prevención de los síntomas de conducta



Fuente: (de Cutuli, 2004; Cutuli y col.)

Extraído de *Positive Education: Positive psychology and classroom interventions*, Seligman et al. 2009, p.300)

Como conclusión se extrae que el Programa de Resiliencia de Pensilvania (PRP), basado en la habilidad de los estudiantes a manejar los agentes estresantes y problemas habituales en los adolescentes, fomentando el optimismo, la asertividad, la creatividad, la toma de decisiones, así como la relajación y otras capacidades destinadas a la resolución de problemas, produce mejoras significativas respecto a la felicidad y el bienestar de los alumnos.

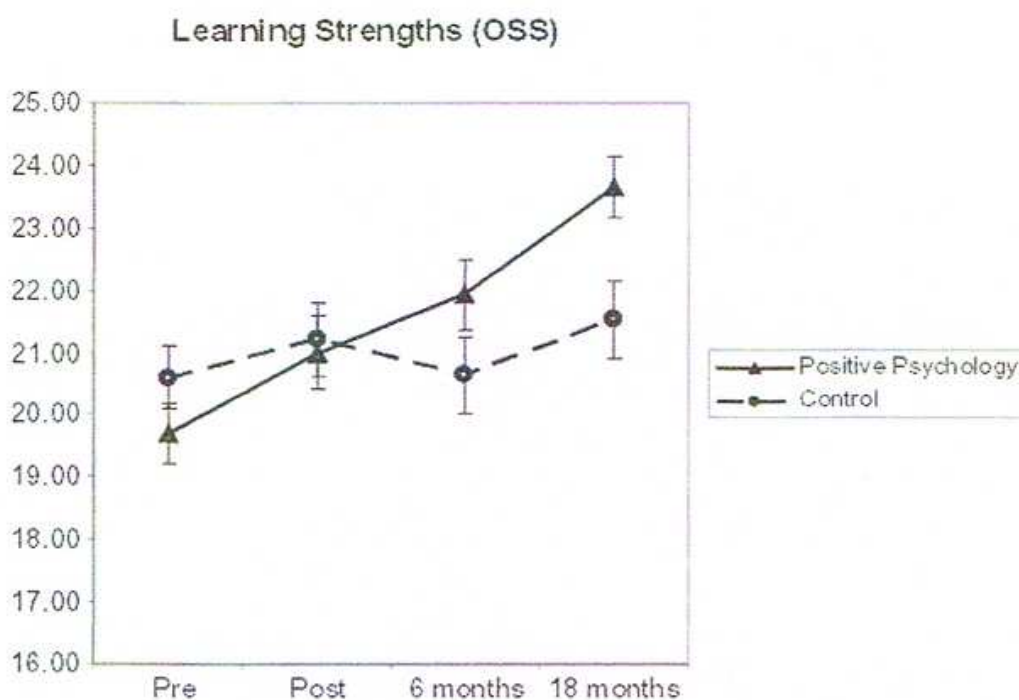
La Psicología Positiva de Strah Haven:

El programa consiste en 20-25 sesiones de aproximadamente 80 minutos cada una y sus principales objetivos son: ayudar a los estudiantes a identificar sus fortalezas y a usarlas en su día a día. Su estructura es la siguiente: un debate que se realiza en clase sobre las fortalezas, una actividad que se realiza en clase, una actividad para casa y un diario de reflexión como seguimiento.

Las conclusiones sobre los resultados que se extrajeron son:

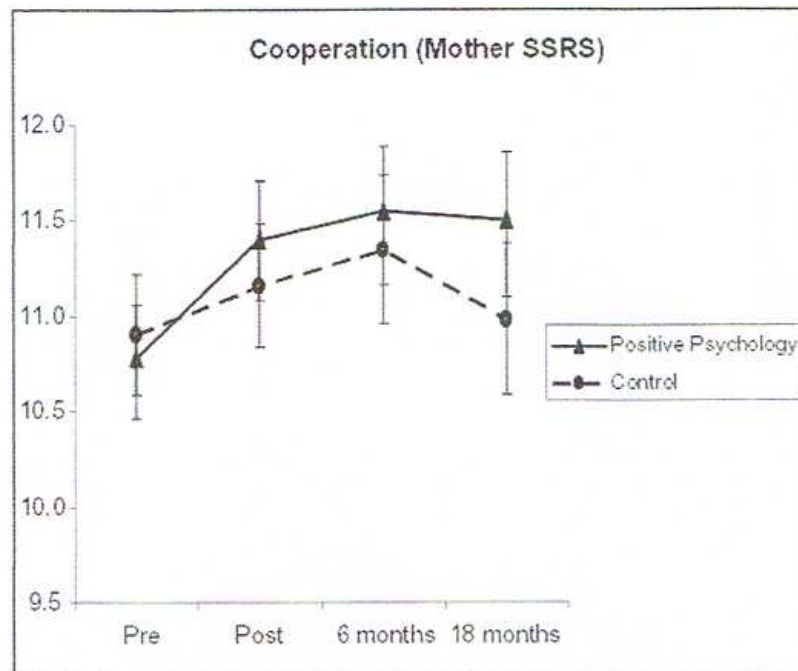
- El programa ha reforzado las fortalezas relacionadas con el aprendizaje (disfrute y logro, curiosidad y creatividad). Reportado por el profesorado. (Véase figura 4.)
- El programa mejoró las habilidades sociales tales como la empatía, la cooperación, la asertividad y el autocontrol. (Véanse Figuras 5 y 6.)

Figura 4. Fortalezas de aprendizaje (reportado por el profesorado) : Habilidades sociales



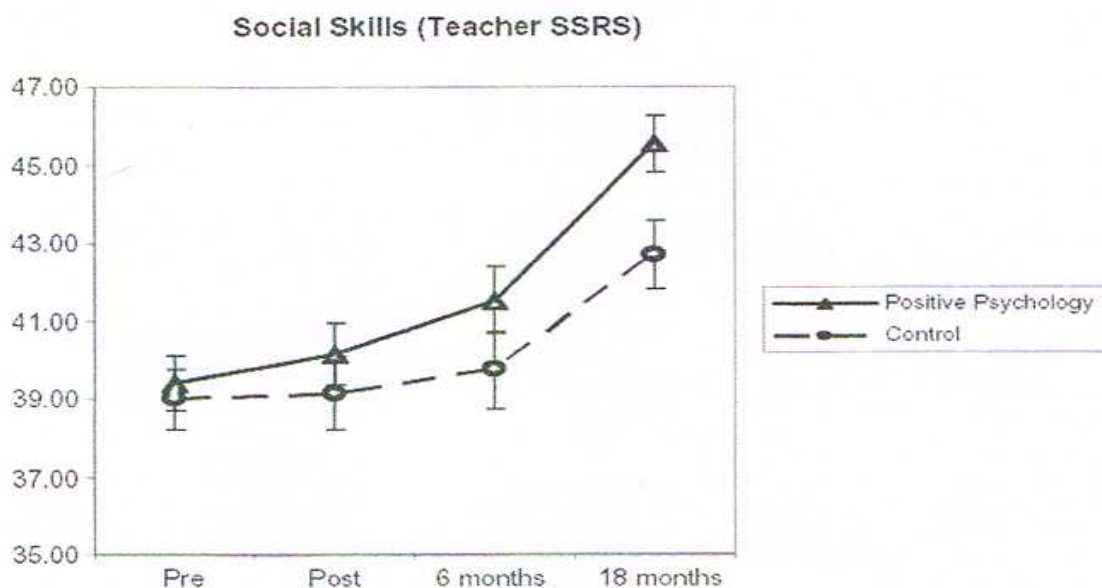
Extraído de Positive Education: Positive psychology and classroom interventions, Seligman et al. 2009, p.302)

Figura 5. Cooperación adolescentes (informado por las madres)



Extraído de *Positive Education: Positive psychology and classroom interventions*, Seligman et al. 2009, p.303)

Figura 6. Habilidades sociales (información aportada por los profesores)



Extraído de *Positive Education: Positive psychology and classroom interventions*, Seligman et al. 2009, p.303)

"Based on this research, we conclude that well-being should be taught and that it can be taught in school." (Seligman et al. 2009. p.302)⁷

⁷ "Con base a esta investigación, se concluye que el bienestar debe ser enseñado y que puede ser enseñado en la escuela." (Traducción realizada por Teresa Aznar, autora del TFG)

2.1.6 La Inteligencia Emocional: Daniel Goleman

“Las lecciones emocionales, incluso los hábitos más profundamente incorporados del corazón, aprendidos en la infancia, pueden transformarse. El aprendizaje emocional dura toda la vida”

Daniel Goleman.

Daniel Goleman, psicólogo estadounidense, nacido en Stockton, California, en 1947, adquirió fama a nivel mundial tras la publicación de su libro *Emotional Intelligence* (en su traducción al español: *Inteligencia Emocional*) en 1995.

En su página web oficial, Coleman nos explica que su inicio en la Inteligencia Emocional proviene de la lectura de un artículo fechado en 1990 escrito por John Mayer y Peter Salovey, en el que se ofreció la primera formulación de un concepto que ellos llamaron “Inteligencia Emocional”.

Goleman nos indica que desde entonces, el término Inteligencia Emocional ha proliferado de tal forma que se ha visto reproducido en tan diversos escenarios como los dibujos animados, los juguetes para los niños, anuncios personales e incluso productos de higiene personal. Asimismo se ha ido extendiendo a multitud de lugares de nuestro planeta, traducido a innumerables idiomas, escuchado su terminología de la boca de eruditos de distintas religiones y lo que a él, personalmente, le parece más gratificante es el hecho de que haya sido adoptado por educadores en forma de aprendizaje social y emocional (Social and Emotional Learning – SEL-)

En la actualidad, tal y como nos indica Goleman en su web ⁸:

“Decenas de miles de escuelas de todo el mundo ofrecen a los niños SEL de los niños. En los Estados Unidos muchos distritos y hasta estados enteros actualmente hacen requisito curricular SEL, que ordena que al igual que los alumnos deben alcanzar un cierto nivel de competencia en matemáticas y lenguaje, así también en caso de que dominar estas habilidades esenciales para la vida.”

También informa que esta forma de aprendizaje (SEL) se ha extendido en todo el mundo. En Asia, Singapur, Malasia, Hong Kong, Japón y Corea. En Europa el pionero fue Gran Bretaña y actualmente ya hay más de una docena de países que en sus escuelas adoptan la Inteligencia Emocional. También en Australia, Nueva Zelanda, países de América Latina y África.

⁸ <http://danielgoleman.info/>

Asimismo *“en el año 2002 la UNESCO inició un programa mundial para promover la SEL a los ministerios de educación de 140 países.”* (Goleman).

Como se puede observar, la SEL, desde que en 1990 Mayer y Salovey formularon el concepto de “Inteligencia Emocional”, ésta se ha ido desarrollando y proliferando a nivel mundial y en muy diversas tipologías.

Goleman (1996, p.75), llama Inteligencia Emocional a la capacidad de: motivarnos nosotros mismos, a perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, al control óptimo de la impulsividad, a diferir gratificaciones, al poder de regular nuestros propios estados de ánimo, a evitar que la angustia interfiera en nuestras facultades racionales y a la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

El autor nos muestra la SEL como un ingrediente fundamental de los programas educativos, y que, según la investigación científica ha demostrado, la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión adecuada de las emociones e impulsos perturbadores, no tan solo mejoran la conducta del niño, sino que también inciden de forma muy positiva en su rendimiento académico (Goleman, 1996, p.12)

“Son muchas las investigaciones que han puesto de manifiesto que las personas que gestionan de manera consciente y sosegada su vida afectiva gozan de una salud comparativamente mejor” (Goleman, 1996, p. 17).

Goleman explica (p.41) que el patrón biológico propio de cada una de las emociones desempeña un papel único en nuestro muestrario emocional. (Goleman, 1996, p.40) Ante ello esta predisposición biológica es moldeable mediante nuestra propia experiencia vital y cultural. Cuando Goleman habla de emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, a los estados biológicos, a los estados psicológicos y al tipo de tendencias que derivan en una acción que lo caracterizan (Goleman, 1996, p. 432)

Entre estas emociones, destaca las siguientes: IRA - TRISTEZA – MIEDO – ALEGRIA – AMOR – SORPRESA – AVERSIÓN – VERGÜENZA.

Para Goleman (p. 74) la inteligencia académica tiene poco que ver con la inteligencia emocional, pues una persona puede ser una mente brillante en cuanto a los resultados académicos obtenidos pero puede ser nulo a la hora de saber demostrar sus emociones.

“Saber que una persona ha logrado graduarse con unas notas excelentes equivale a saber que es sumamente buena o bueno en las pruebas de evaluación académicas, pero no nos dice absolutamente nada en cuanto al modo en que reaccionará ante las vicisitudes que le presente la vida.” (Goleman, 1996, p. 77)

Ante ello indica (p. 78) que aquellos alumnos que han sabido y tenido un adecuado desarrollo de sus habilidades emocionales se sienten más satisfechos y son más eficaces a la hora de demostrar sus habilidades mentales. Asimismo, Goleman (p. 83) al igual que Gadner, insisten que la inteligencia interpersonal permitirá a una persona configurar una imagen correcta de sí misma, hecho que les hará ser más capaces de actuar ante la vida de una forma más eficaz.

Teniendo en cuenta dichas afirmaciones, cree necesario (p. 87) que la escuela se ocupe también de la enseñanza/aprendizaje de las inteligencias personales. *“La razón carente de sentimientos es ciega “ (Goleman, 1996, p. 104).*

En cuanto a la felicidad, y teniendo en cuenta las premisas anteriores, Goleman (p. 109) insta que para ser felices y tener un alto grado de bienestar personal, no se trata de evitar sentimientos negativos sino de aprender de ellos y utilizarlos de forma correcta para dar paso a sentimientos más positivos. Es por ello que, el autor (p. 143), indica que los problemas emocionales pueden entorpecer el correcto funcionamiento de nuestra mente, por lo que los alumnos que no tengan un buen manejo de las emociones pueden tener dificultades para aprender, por ello, surge la afirmación que las emociones positivas tendrán un papel indiscutible sobre el rendimiento académico del alumno, ya que si las emociones pueden dificultar o favorecer nuestras capacidades (p. 145) serán determinantes en los logros que podamos o no alcanzar a lo largo de nuestra vida.

“Los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad y complejidad, haciendo más fácil encontrar soluciones a los problemas, ya sean intelectuales o interpersonales” (Goleman, 1996, p. 152)

En su libro, Goleman, nos habla de distintas investigaciones realizadas por M. Csikszentmihalyi (Psicólogo de la Universidad de Chicago), A. Bandura (Psicólogo de la Universidad de Stanford), Seligman, C.R. Snyder (Psicólogo de la Universidad de Kansas), D. Weinberger (Psicólogo de la Case Western Reserve University), entre otros, llegando todos a la misma conclusión: Las emociones y su educación forman parte inherente de la persona para su realización como ser humano y, a su vez, como vía de encuentro de soluciones a lo largo de su vida, y por lo tanto, de bienestar y felicidad para el propio ser.

2.3 LA SONRISA DUCHENNE

“La sonrisa es una verdadera fuerza vital, la única capaz de mover lo inmovible.”

(Orison Swett Marden – 1850-1924)

¿Quién no se ha visto emocionado al escuchar la sonrisa de un niño? ¿Quién no se ha visto contagiado con esa explosión de alegría y felicidad? Si reír nos hace tanto bien, ¿Por qué no lo hacemos con más asiduidad?

La sonrisa Duchenne debe su nombre al médico e investigador clínico Guillaume Benjamin Amand Duchenne (1806-1875). Sus investigaciones en torno a la sonrisa y sus mecanismos, mediante impulsos eléctricos, le permitieron concluir que una verdadera sonrisa de felicidad está formada, no tan solo por los músculos orbitales de la boca sino también por los de los ojos. De ahí que la sonrisa de felicidad se le haya otorgado el nombre de “Sonrisa Duchenne”.

La simple acción de sonreír a otra persona es el mejor nexo de comunicación entre ellas. Ya en el pasado S. XX, el psicólogo Paul Ekman (1973), señala la relación de la sonrisa con un incremento de actividad en la corteza pre-frontal izquierda del cerebro (parte del cual donde residen las emociones positivas). A través de numerosas investigaciones llevadas a cabo por Ekman y sus colaboradores en 1973 realizadas con sujetos de distintas culturas y países, revelaron la universalidad de las expresiones faciales realizadas ante las emociones de alegría, miedo, ira, sorpresa, tristeza y asco. En base a estas investigaciones, Giorgi Lozanov, educador y psicólogo búlgaro, (1926-2012); el Dr. Iván Barzakov de Bulgaria, y Abraham Maslow, psicólogo estadounidense fundador y principal exponente de la psicología humanista (1908 – 1970), empezaron a poner en práctica dichos descubrimientos para la mejora de la calidad educativa.

Muchas son las investigaciones que se han realizado sobre la risa y sus beneficios, llegando a la conclusión que la risa tiene una función biológica que ayuda a mantener el bienestar físico y mental.

La risa, fortalece el sistema inmunológico aumentando el numero de anticuerpos que identifican y neutralizan a bacterias, virus o parásitos. Es un ejercicio cardiosaludable, al

reír se genera una excelente ventilación pulmonar y descanso reparador. Además, la risa favorece la descarga de tensión muscular acumulada, tanto a nivel superficial como profunda.

Respecto a los beneficios psicológicos y emocionales, la risa regula los niveles de hormonas responsables del estado de ánimo y mejora la calidad de vida. Reduce el estrés, alivia los síntomas de depresión y ansiedad. Aumenta la memoria, el pensamiento creativo y la resolución de problemas (en presencia de emociones positivas es más fácil llegar al pensamiento creativo que nos permitan ver un problema objetivamente y poder afrontarlo con creatividad e imaginación). La producción de catecolamina implicada en el acto de reír, promueve funciones mentales como el aumento de la respuesta interpersonal, la alerta, la creatividad y la memoria. Asimismo mejora la interacción personal, las relaciones personales, la amigabilidad, colaboración y solidaridad entre otros.

Una investigación realizada por la Universidad Británica de Reading ⁹ arroja datos sobre los fuertes vínculos establecidos entre el sistema inmunológico y nuestro estado mental, comprobando que los pensamientos agradables provocan un mejor ánimo y, ante ello, aumentan nuestras defensas, por lo que en el estudio se desprende que un estado de felicidad puede hacernos más saludables.

¿A qué conclusión podemos llegar tras los datos arrojados sobre los beneficios de la sonrisa? Es simple: reír con ganas, ya que es gratis, divertido y muy efectivo a nivel social, personal, físico y mental.

⁹ Universidad Británica de Reading. Página web: <http://www.reading.ac.uk/>

2.4 INVESTIGACIONES SOBRE LA FELICIDAD: INSTITUTO COCA-COLA

*“Siente el sabor de vivir”
Slogan de Coca-Cola 2001 (America del Sur)*

Al hablar del Instituto de la Felicidad de Coca-Cola, nos nace una gran sorpresa al poder observar que se trata de un Instituto creado con la finalidad de hacernos descubrir LA FELICIDAD.

En su página Web ¹⁰ resulta grato observar la multitud de informes, ideas, enlaces, comentarios, publicaciones, noticias, eventos, congresos, etc., que existen, y entre toda esta amalgama de información, consta la publicación de dos informes correspondientes a dos investigaciones científicas sobre LA FELICIDAD, el primero fechado en marzo del 2008 y el segundo en agosto de 2009. Para la presente investigación nos fijaremos en el estudio publicado en marzo del 2008.

PRIMER INFORME DE LA FELICIDAD DE MARZO DEL 2008

De este amplio informe, en el que se reflejan los datos obtenidos de la investigación, destacamos los que tienen relación con la felicidad vs. el sexo, la edad, las relaciones personales y la escuela.

Felicidad vs. sexo: En el informe se recoge que la felicidad no tiene género, es decir, en términos generales, el ser hombre o mujer no afecta al nivel de felicidad, no hay diferencias significativas en cuanto a ser feliz, aunque en el parámetro “muy feliz” se registra un porcentaje de mujeres ligeramente superior al masculino (un 55,9 % frente al 44,1% de los hombres – anexo nº 1 – tabla 1)

Felicidad vs. edad: Respecto a la edad, entre los jóvenes se observa mayor diferencia entre el porcentaje de muy felices y poco felices. No obstante entre las franjas de 18-25 años y 26-35 supera la puntuación de los mas felices, en la franja comprendida entre 36-45 y 46-55 años se ve un claro aumento de las personas que se consideran menos felices, y en la franja de más de 55 años, la diferencia entre muy felices y poco felices no es significativa, quedando ambas bastante igualadas (anexo nº 1 – tabla 1).

¹⁰ <http://www.institutodelafelicidad.com/>

Felicidad vs. relaciones personales: En general, las personas que se consideran felices se sintieron queridas y aceptadas por sus padres durante la infancia y tuvieron una adecuada integración escolar. Asimismo de adultos, la gente feliz suele mantener buenas relaciones con la familia y es más sociable.

La infancia se observa como una edad clave. El 80 % de los encuestados afirmó haberse sentido querido por los padres en su infancia y ello repercute en la felicidad en la edad adulta. EL 91,5% de individuos que se declaran muy felices dicen haber disfrutado de ese cariño paterno, frente al 63,4% de los que se consideran poco felices. Además, la aceptación incondicional de los hijos por parte de los padres se observa como un factor clave en cuanto a seguridad y autoestima, hecho que influyen también en la percepción de felicidad a lo largo de la vida. (Anexo nº 1 – tablas 2 y 3).

Felicidad vs. escuela: Se observa que las buenas relaciones con los compañeros y los profesores en la etapa escolar, el sentirse aceptado e integrado en ese medio, son también elementos de vital importancia para la percepción de la felicidad en la vida adulta. En base a ello se observa que el 46% de la población afirma haber tenido un maestro que se preocupó por él. La huella del profesor es una variable indiscutible ya que el 58,9% de las personas que se declaran como muy felices recuerdan al profesor que les prestó apoyo. Inversamente, esta experiencia solo está presente en el 34,9% de los que se consideraron poco felices (Anexo nº 1- tablas 4 y 5).

Felicidad vs. sociabilidad: Según los datos obtenidos se desprende que el disfrutar de la sociabilidad, es decir, tener la capacidad de disfrutar de situaciones en las que se sienten parte de un grupo, es un factor que incide en la felicidad, un 80,1% frente al 60,5%. Y a la inversa, las personas que dicen tener menos amigos son también las que se consideran menos felices. (Anexo nº 1 – tablas 6, 7 y 8).

Ante los datos anteriores podemos observar que las relaciones en la primera infancia, tienen un valor muy significativo en cuanto a la felicidad posterior se refiere. Cuanto más aceptado, mas querido, más amado ha sido un niño, mayor será su grado de felicidad, será más sociable y comprensivo.

De ello extraemos que las relaciones en la etapa escolar son vitales debido a que son un factor decisivo en la consecución del bienestar en el alumno. Las relaciones que se obtengan de la relación con la familia, maestros y compañeros, así como del grado de seguridad y autoestima que se posean, serán un factor clave para su correcto desarrollo emocional y personal.

Las teorías anteriormente citadas, desde Aristóteles, pasando por Rousseau, Piaget, las Inteligencias múltiples de Gardner, la Psicología Positiva de M. Seligman, la Inteligencia Emocional de Daniel Coleman, las investigaciones realizadas por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad, dan paso a investigar si, en la práctica docente, las mismas, tienen repercusión tanto en los resultados académicos de los alumnos como en la formación de su personalidad. Por ello, en los próximos apartados, estudiaremos y analizaremos tres modelos de implementación en los que se desarrollan, de forma organizada y formando parte del currículum, programas específicos destinados al aprendizaje social, personal y emocional.

2.5 APLICACIÓN E INTERVENCIONES ESCOLARES DE PROGRAMAS DE DESARROLLO DE HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES EN LOS ALUMNOS.

2.5.1 Meta análisis de Durlak, Weissberg y CASEL

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones.”

Jorge Bucay.

Este proyecto fue llevado a cabo con fondos de la Fundación WT Grant y la Fundación Lucile Pachard, realizado por el presidente de CASEL Roger Weissberg; el Profesor de Psicología Clínica de la Universidad de Loyola de Chicago, Joseph A. Durlak y la Directora de Formación en Servicios Psicológicos Sankofa, LLC, Molly Pachan.

Su intervención e investigación se realizó en niños y adolescentes de edades comprendidas entre 5 y 18 años. Los resultados analizaron el impacto de los programas SEL ¹¹ en las habilidades de los estudiantes:

- Las actitudes hacia uno mismo y los demás.
- El comportamiento social positivo.
- Los problemas de conducta.
- La angustia emocional.
- El rendimiento académico.

En el Meta-Análisis referenciado se indica que no se pueden adquirir de inmediato las nuevas habilidades, por lo que se necesita tiempo y esfuerzo para desarrollar los nuevos comportamientos y habilidades más complejas, que deberán ser descompuestas en partes más pequeñas e ir secuenciando los pasos para ir paulatinamente dominándolas. Ello requerirá una coordinada secuencia de actividades que facilite el aprendizaje y brinde a los jóvenes la oportunidad de aprenderlos de forma coherente y efectiva. Debido a ello se debe tener en cuenta que cada alumno es único en su propio aprendizaje, por lo que se tendrán que establecer diferentes métodos y técnicas para que los jóvenes puedan ir construyendo su propio conocimiento en cuanto a habilidades sociales, personales y

¹¹ Social and Emocional Learning = “Aprendizaje Social y Emocional”

emocionales, adaptando los programas a los planes de estudio y a la propia tipología del alumno, haciendo resaltar que las pruebas de muchas de las intervenciones educativas y psicosociales indican que las más eficaces y eficientes estrategias de enseñanza para muchos jóvenes hacen hincapié en formas activas de aprendizaje, en el que el alumno es el verdadero protagonista.

Se indica que el tiempo y la atención son dos variables de suma importancia en cualquier tarea que tenga como resultado un “aprendizaje”, por ello se debe dedicar el tiempo necesario que esté dirigido principalmente al desarrollo de habilidades, por lo que no se puede establecer un método, ni un tiempo predeterminado. Dependiendo del tipo y naturaleza de las competencias específicas, ello implicará su duración, esfuerzo y atención que deberá dedicarse.

Por último, como premisa importante, nos indican que los objetivos de aprendizaje deberán ser claros y explícitos, antes que generales, ya que los jóvenes necesitan saber qué van a aprender, por lo que el educador no deberá orientar el desarrollo personal y social en términos generales, sino identificando explícitamente cuáles son las habilidades de estas áreas que deseamos que los jóvenes aprendan (Ejemplo: autocontrol, resolución de problemas, habilidades de resistencia, etc.).

Los resultados del meta-análisis fueron publicados en fecha 19 de marzo de 2010, confirmando que los participantes en la investigación, demostraron un aumento significativo en su auto-percepción, una mejor vinculación con la escuela, un efecto positivo en su comportamiento social, así como en las calificaciones escolares y los niveles de logro académico, reduciendo significativamente los problemas de conducta y trastornos emocionales de los alumnos.

2.5.2 Programa Aulas Felices, equipo SATI, Zaragoza

“Uso la palabra felicidad para referirme a la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena”.

Sonja Lyubomirsky (2008)

El equipo SATI es un grupo de trabajo dependiente del CPR (Centro de Profesores y Recursos) “Juan de Lanuza” de Zaragoza.

Dicho equipo ha creado el programa educativo “Aulas Felices” con el que se pretende trabajar a nivel curricular todos aquellos aspectos formativos que tengan relación con la Acción Tutorial, la Convivencia, La Educación en Valores y las Competencias Básicas. Es un Programa que está al alcance de todos ya que su difusión es total y gratuita, pudiendo acceder al mismo a través de su Web.¹²

El equipo SATI, está formado por Ricardo Arguís Rey ¹³, Silvia Hernández Paniello ¹⁴, Ana Pilar Bolsas Valero ¹⁵ y María del Mar Salvador Monge ¹⁶.

Tras una entrevista personal mantenida con Ricardo Arguís ¹⁷, nos explicó que el Programa “AULAS FELICES” es un programa fundamentado en la Psicología Positiva y dirigido a alumnos de entre 3 y 18 años.

Las cuatro personas que forman el equipo SATI, son las que, en caso necesario, se trasladan hasta los centros educativos para formar a los maestros, profesores y personas relacionadas con la educación de los niños, y para poder establecer unas pautas de actuación con respecto al programa AULAS FELICES, el cual y dependiendo de la tipología del centro, alumnos, maestros, familias y en general del entorno educativo, es adaptado a las necesidades del propio centro. En la actualidad, el programa referenciado, ya está siendo aplicado en múltiples centros educativos de la Comunidad de Aragón,

¹² <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>

¹³ Ricardo Arguís Rey (Coordinador del programa: “AULAS FELICES”). Maestro especialista en Pedagogía Terapéutica, licenciado en Psicología y doctor en Pedagogía. Director del Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza” de Zaragoza).

¹⁴ Silvia Hernández Paniello (Maestra especialista en Educación Infantil y licenciada en Pedagogía. Asesora de formación en el Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza” de Zaragoza).

¹⁵ Ana Pilar Bolsas Valero (Maestra especialista en Educación Infantil. Trabaja actualmente como tutora en un colegio público de Zaragoza).

¹⁶ María del Mar Salvador Monge (Maestra especialista en Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje, y licenciada en Psicología. Trabaja actualmente como profesora en un colegio público de Zaragoza).

¹⁷ Entrevista mantenida con Ricardo Arguís en fecha 17 de mayo de 2012

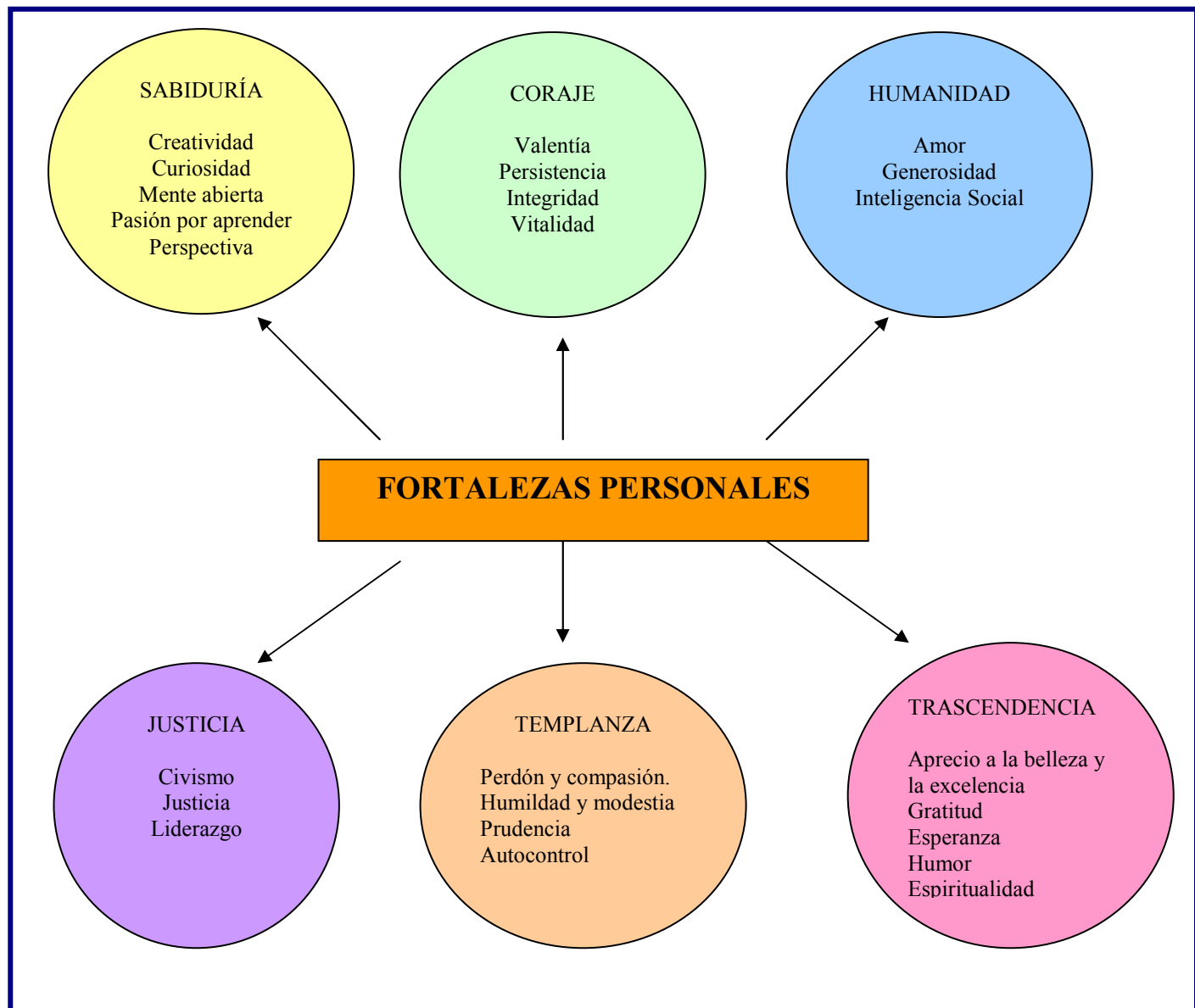
informándonos que los resultados que se están obteniendo son verdaderamente satisfactorios tanto a nivel cognitivo, como emocional y social de los alumnos y, en general de toda la Comunidad Educativa (familias, maestros, profesores...)

A la pregunta realizada de si tenían datos reales basados en una investigación empírica sobre los beneficios de la aplicación de dicho programa, nos informó que desde hace dos años se está llevando a cabo una investigación respecto a los resultados obtenidos tras la implementación del programa AULAS FELICES en los centros educativos. Dicha investigación todavía no ha salido a la luz ya que faltan por realizar las ponderaciones y resultados finales, pero, a groso modo, nos informó que los resultados que prevén serán verdaderamente positivos. Asimismo, igual que hicieron con el Programa AULAS FELICES, el cual su difusión es total y gratuita, nos indicó que en cuanto tuvieran los resultados finales de este estudio, también serán objeto de publicación a través de la red para que su difusión sea gratuita y lo más globalizada posible.

En general las características básicas de este Programa Educativo AULAS FELICES son:

- Un programa Integrador que potencie el desarrollo personal y social de los alumnos.
- Que unifique y estructure el trabajo en torno a la Acción Tutorial, La Educación en Valores y las Competencias Básicas relacionadas con el desarrollo personal, social y el aprender a aprender.
- Como núcleo central tiene el desarrollo de dos conceptos de especial importancia y relevancia en torno a la psicología Positiva: *La Atención Plena (Mindfulness)* y la Educación de *las 24 Fortalezas Personales* (Peterson y Seligman, 2004), - Ver figura nº 7- y todo ello con la finalidad de hacer de los alumnos personas más autónomas, más capaces de desenvolverse en el mundo que les rodea y, en definitiva, más felices.

Figura nº 7



Según el programa de “Aulas Felices”, la felicidad puede ser un objetivo a alcanzar en el futuro, pero también puede convertirse en una meta del día a día, tanto para alumnos como para educadores, acompañando a nuestros alumnos en el proceso de enseñanza/aprendizaje, creando bienestar a cada paso y haciendo que la etapa escolar se trate de un período donde a la vez que se disfruta, se aprenda a ser feliz.

2.5.3 Fundación Botín y su proyecto *Educación Responsable*

“Nunca consideres el estudio como una obligación sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”.

Albert Einstein.

La Fundación Botín, es una fundación familiar creada en 1964 por Marcelino Botín Sanz de Sautuola y su esposa Carmen Yllera, como medio para paliar las necesidades y promover el desarrollo social en Cantabria.

Hoy en día, sigue fiel al espíritu de sus fundadores, cuya misión es la de contribuir al desarrollo integral de la sociedad, detectando y apostando por el talento creativo y explorando nuevas formas de generar riqueza cultural, social y económica.

La Fundación Botín, apuesta por una educación que promueva el crecimiento saludable en los niños, potenciando su creatividad y su talento para ayudarles a ser autónomos, competentes en su vida, solidarios y, ante todo, felices.

Dada la magnitud de dicha fundación, nos pusimos en contacto con el Sr. Jorge Ocea del área de Educación, quien nos atendió muy amablemente, informándonos del proyecto *Educación Responsable* y facilitándonos, asimismo, documentación correspondiente a diversas investigaciones llevadas a cabo, con la finalidad de obtener resultados objetivos sobre el impacto de dicha metodología en los alumnos.

El Programa *Educación Responsable* es un programa desarrollado en colaboración con la Consejería de Educación del gobierno de Cantabria, con la intención de favorecer el crecimiento físico, emocional, intelectual y social de las personas, promoviendo la comunicación y mejorando la convivencia en los centros escolares a partir de un minucioso trabajo con docentes, alumnos y familias. Lo que el programa intenta es ayudar a los alumnos a:

- Conocerse y confiar en sí mismos.
- Comprender a los demás.
- Reconocer y expresar emociones e ideas.
- Desarrollar el autocontrol.
- Aprender a tomar decisiones responsables

- Valorar y cuidar la salud.
- Mejorar su habilidades sociales.

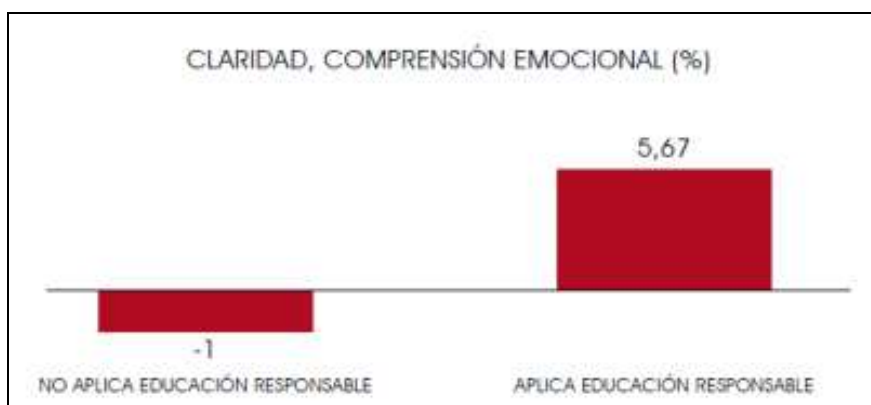
El programa de *Educación Responsable*, actualmente está instaurado en 31 centros cántabros y 17 centros de Madrid, los cuales reciben formación acreditada, seguimiento, asesoría, evaluación y recursos necesarios para integrar en las diferentes áreas curriculares, y muy especialmente, las que tiene que ver con las artes.

Todos estos recursos se utilizan para trabajar diferentes variables como la autoestima, la empatía y la expresión emocional en lo que se refiere al desarrollo afectivo. El autocontrol, la toma de decisiones y actitudes positivas hacia la salud en cuanto al desarrollo cognitivo y las habilidades de interacción, autoafirmación y oposición asertiva respecto al desarrollo social.

Para observar y obtener datos de una forma objetiva, durante tres años las Universidad de Cantabria ha evaluado el trabajo realizado en 3 centros en los que se está aplicando el programa de *Educación Responsable* obteniendo como resultados que los alumnos que han participado en el programa mejoran significativamente con respecto al grupo de alumnos que no han participado en el mismo.

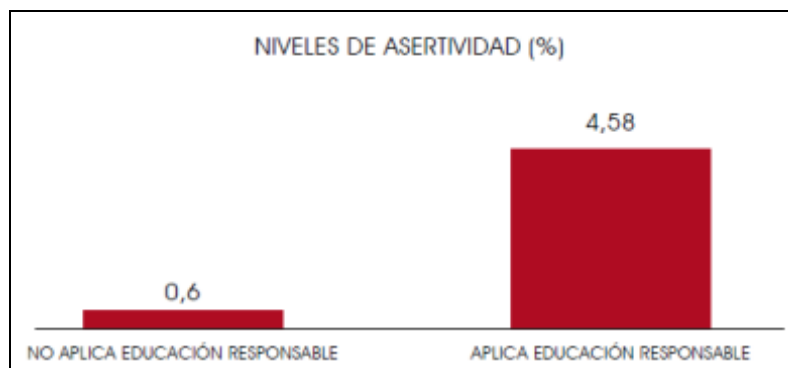
Las mejoras, en concreto, se refieren a:

- *Su inteligencia Emocional*: Específicamente en la claridad o comprensión emocional, identificación y diferenciación de las propias emociones y el uso de estrategias para paliar los estados emocionales negativos.



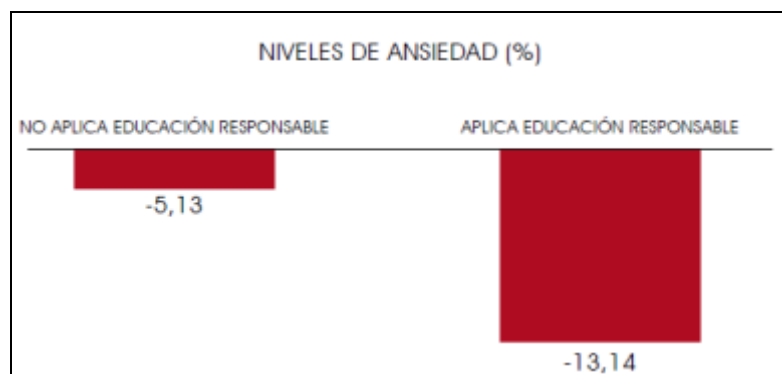
Extraído del área de educación de la Fundación Botín, a fecha 16 de enero de 2013 en Santander.

- *Su comportamiento asertivo*, entendiendo como la capacidad de defender sus derechos y expresar sus ideas y sentimientos respetando a los demás y evitando conflictos



Extraído del área de educación de la Fundación Botín, a fecha 16 de enero de 2013 en Santander

- *Sus niveles de ansiedad.*



Extraído del área de educación de la Fundación Botín, a fecha 16 de enero de 2013 en Santander

Las anteriores mejoras, tienen consecuencias probadas relacionadas con algunos de los problemas más graves y difíciles de resolver en nuestro sistema educativo, previniendo el consumo de drogas, mejorando la convivencia y disminuyendo los niveles de violencia, mejorando la relación entre el docente y los alumnos, reduciendo los síntomas asociados a la depresión infantil y juvenil, enfatizando hacia la producción de un efecto positivo en el clima escolar y en rendimiento académico.

3. CONCLUSIONES

“El objetivo de la educación es la virtud y el deseo de convertirse en un buen ciudadano”

Platón.

La escuela ha sido tradicionalmente el lugar donde la sociedad forma a sus ciudadanos para que puedan ser partícipes en la vida social que le rodea. No obstante se ha observado que a lo largo de los siglos la llamada enseñanza “tradicional” ha focalizado su interés y labor hacia la mera transmisión del conocimiento académico, cognitivo, excluyendo el conocimiento social, humano y emotivo.

Tras la investigación realizada, se observan tímidos intentos de renovación, de transformación educativa, pero salvo esas escasas y conocidas excepciones, los jóvenes siguen terminando su vida escolar sin que hayan recibido una educación ética, afectiva ni social.

Este hecho parece que se contrapone ante una sociedad globalizada, altamente tecnológica, competitiva y en constante y rápida transformación, que requiere de un ser humano que se desarrolle en toda su potencialidad. Ya no resulta suficiente el conocimiento a nivel cognitivo y en algunas competencias determinadas, sino que la sociedad actual requiere de personas íntegras en su totalidad, en las que la afectividad, sociabilidad y ética tengan protagonismo a lo largo de su vida.

Los estudios e investigaciones analizadas, corroboran que si se enfoca a la escuela en una doble dimensión (desarrollo humano y cognitivo) se podrá avanzar ya no solo en el camino del aprendizaje cognitivo y sus propios resultados, sino también hacia el desarrollo de las personas hacia el estado del bienestar.

Los resultados de las diferentes investigaciones son obvios, el resultado de trabajar en la formación socio-afectiva, ética y emocional, es significativo y ya no solo en cuanto al conocimiento emocional, comportamientos asertivos y niveles de ansiedad, sino que todo ello influye de manera evidente en el rendimiento académico el niño. Los alumnos crecen como persona más autónomas, más capaces de desenvolverse en el mundo que les rodea y, en definitiva, más felices.

Los programas educativos analizados se orientan hacia la educación íntegra, en la que se relacionan la dimensión cognitiva junto con la socio-afectiva, ética y emocional, en vistas de una mejora tanto a nivel personal, como social y emocional del alumno.

En el presente trabajo se ha observado como la felicidad tiene una relación directa con los objetivos y los resultados del proceso enseñanza/aprendizaje, comprobando que un mejor ambiente de estudio junto con el desarrollo de habilidades emocionales, permite a los estudiantes obtener mejores resultados académicos y, así mismo, les permite obtener más provecho de su experiencia personal en su paso por la escuela.

Ha quedado constatada la constante relación existente entre afectividad e inteligencia, se pueden considerar distintas funciones de la naturaleza, pero en el comportamiento del ser humano son indisociables. La afectividad puede estimular o entorpecer las operaciones cognitivas y su posterior desarrollo.

Tal como indicó el Sr. Carlos Hué, en su ponencia en el CIIEyB ¹⁸, una persona puede ser un excelente matemático, pero sin una educación emocional y en valores, puede ser también un excelente ser antisocial.

La felicidad y su repercusión en la naturaleza humana es un estudio que se plantea desde la antigüedad. Muchas son las teorías que han ido surgiendo y en ellas se observa la importancia de educar desde un plano socio-afectivo, tanto para el alumno como para el propio docente y en general como óptimo resultado de toda la comunidad educativa y su repercusión a nivel social.

Vivimos en una sociedad que tecnológicamente avanza vertiginosamente, en la que los cambios a todos los niveles (sociales, políticos, económicos) se preceden sin descanso, es por ello que se hace necesaria también una transformación a nivel educativo. En las páginas anteriores queda patente la importancia de la afectividad y emotividad en el alumno. Ya no es suficiente considerar el proceso de enseñanza/aprendizaje como un mero hecho de transmisión y recepción del conocimiento, sino que se hacen necesarias generar unas políticas educativas serias en relación a la formación socio-afectiva, ética y

¹⁸ Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar celebrado en Zaragoza los días 17, 18 y 19 de mayo del 2013.

emocional de los alumnos, que nos permitan no solo la auténtica democratización hacia una educación de calidad, sino también la formación de ciudadanos comprometidos y expertos en habilidades emocionales y éticas que les permitan vivir en sociedad de la forma más feliz posible.

4. PROSPECTIVA

“Las personas mayores nunca son capaces de comprender las cosas por sí mismas, y es muy aburrido para los niños tener que darles una y otra vez explicaciones”.

Le Petit Prince (1943)

El presente estudio es un análisis sobre distintas teorías, estudios, investigaciones y puesta en práctica de distintos proyectos, con la finalidad de saber en qué punto nos encontramos respecto al concepto de felicidad y su repercusión en la educación de nuestros alumnos.

Lamentablemente, muchos de los estudios e investigaciones existentes analizan escuelas fuera del entorno español y centrados en los alumnos universitarios. Ante ello sería un desafío importante desarrollar a nivel español y europeo una investigación a largo plazo que pueda permitir evaluar las intervenciones escolares que integran en su curriculum el desarrollo de habilidades socio-afectivas, éticas y emocionales, para evaluar su repercusión sobre los alumnos a nivel de educación primaria, tanto a nivel cognitivo, como social, personal y emocional. Ello nos aportaría una visión mucho más directa sobre las necesidades de nuestros alumnos y sobre su grado de satisfacción, teniendo en cuenta que el conocimiento será retenido y será útil en su vida siempre que para él tenga significado. Si el estudiante no está motivado y no es feliz en su cometido, el aprendizaje no tendrá lugar.

Atendiendo al presente trabajo y en vistas de un futuro no muy lejano, me encantaría poder seguir con ello, como si este primer trabajo fuera el inicio, el preámbulo de una investigación mucho más exhaustiva y comprometida con nuestros alumnos. Esta investigación me ha abierto y despertado la inquietud de saber y aprender mucho más, y no solo con una funcionalidad puramente personal, sino con la prospectiva de intentar, en la medida de lo posible, que nuestros alumnos sean los verdaderos protagonistas de sus vidas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Boix i Casas, C. (2007) *Educar para ser feliz: una propuesta de educación emocional*. Barcelona: Ed. CEAC.

Punset, E. (2005) *El viaje a la felicidad*. Barcelona: Ediciones Destino, S.A.

Laitman, M (2007) *Niños del mañana. Guía para educar niños felices en el S. XXI*. Toronto – Canadá: Laitman Kabbalah Publischers.

Ayllón, JR (2011) *Aristóteles, ética*. Madrid: Ediciones Palabra, S. A.

Calvo Martínez, JL. (2001) *Ética a Nicómaco*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.

Rousseau, J.J. (1958) *Émile ou de l'Education*. París: Editions Sociales.

Valiente, Antonio G. (1973) Traducción *Emilio o de la Educación*. Barcelona: Editorial Fontanella, S.A.

Piaget, J. (2001) *Psicología y Pedagogía*. Barcelona: Editorial Crítica, S.L.

Universidad Internacional de la Rioja (2011) Tercer curso. Educación de la Inteligencia y la afectividad. Material no publicado.

Universidad Internacional de la Rioja (2011) Tercer curso. Didáctica de la lengua Inglesa. Material no publicado.

Gardner, H. (1995) *Inteligencias Múltiples, la teoría en la práctica*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica, S.A.

Seligman, Martin E.P. (2003) *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive psychology and classroom interventions. *Review of Education*, Vol. 35, nº 3. Recuperado de <http://www.ppc.sas.upenn.edu/positiveeducationarticle2009.pdf>

Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.

Goleman, D. (sin fecha) . Recuperado el 5 de abril del 2013. <http://danielgoleman.info/>

La sonrisa Duchenne (sin fecha). Recuperado el 15 de mayo del 2013. http://es.wikipedia.org/wiki/Guillaume_Duchenne_de_Boulogne

Universidad Británica de Reading (sin fecha). Recuperado el 18 de mayo de 2013. <http://www.reading.ac.uk/>

Navas, M.E. B.B.C. Mundo (1 de agosto de 2012). *Una sonrisa reduce el estrés*. Recuperado el 6 de junio de 2013. http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2012/08/120801_sonrisa_estres_corazon_men.shtml

Instituto Coca-Cola de la Felicidad. Marzo 2008. Informe de la felicidad. Recuperado el 17 de abril del 2013 de <http://www.institutodelafelicidad.com/informes-y-publicaciones>

Durlak J.A., Weissberg R.P., Pachan M. (Marzo 2010) CASEL *A Meta-Analysis of After-School Programs That Seek to Promote Personal and Social Skills in Children and Adolescents*. Recuperado el 12 de abril de 2013 de <http://casel.org/why-it-matters/benefits-of-sel/meta-analysis/>

Equipo SATI. *Programa aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Recuperado el 10 de abril de 2013 de <http://catedu.es/psicologiapositiva/>

Fundación Botín. *Programa Educación Responsable*. Recuperado el 18 de mayo de 2013 de: http://www.fundacionbotin.org/educacion-responsable_educacion.htm

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado de 4 de mayo de 2006.

6. BIBLIOGRAFÍA

Ruiz, L.J., (18 de abril de 2013) Las emociones llegan a las aulas. *Escuela*. Núm. 3.980.

Delors, J. (1996). *Educació: Hi ha un Tresor amagat a dins*. Barcelona: Centre Unesco de Catalunya.

Gomez, D., Campos, E.A., Blanc, F., Moreno, F., (producción), Doin G. (Dirección) (2012). *La Educación Prohibida* [película] Argentina: Eulan Producciones. Recuperado de : <http://www.educacionprohibida.com/>

Olaizola, B., (2013). Aulas sin ordenador. *Educación. La Vanguardia* 17/03/2013.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Recuperado el 2 de mayo de 2013 de: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, Vol. 23, núm 3, diciembre 2009. Universidad de Zaragoza. Recuperado el 4 de mayo de 2013 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066006>

Mena, M.I., Romagnoli, C., Valdés, A.M. (2009). El desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas en la escuela. INIE. *Revista electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación Universidad de Costa Rica*. Vol. 9, núm. 3, Diciembre 2009. Recuperado el 4 de mayo de 2013 de: <http://revista.inie.ucr.ac.cr/ediciones/controlador/Article/accion/show/articulo/el-impacto-del-desarrollo-de-habilidades-socio-afectivas-y-eticas-en-la-escuela.html>

Ruiz, R.M., Los niños más felices sacan mejores notas. *El diario montañés*. Santander. 25 de febrero de 2011. Recuperado el 30 de abril de 2013 de: <http://www.eldiariomontanes.es/v/20110225/cantabria/otras-noticias/ninos-felices-sacan-mejores-20110225.html>

Piaget, J. (1932). El criterio moral del niño. Traducción de “Le jugement moral chez l'enfant” (1974). Barcelona: Editorial. Fontanella.

Redes para la ciencia. Redes núm. 114. De las Inteligencias Múltiples a la Educación personalizada. Recuperado el 7 de mayo del 2013 de: <http://www.redesparalaciencia.com/6491/redes/redes-114-de-las-inteligencias-multiples-a-la-educacion-personalizada>

Remo (2011). ¿Qué es la pirámide de las necesidades de Maslow? *El blog Salmón*. Recuperado el 17 de junio de 2013 de: <http://www.elblogsalmon.com/conceptos-de-economia/que-es-la-piramide-de-maslow>

Beneficios de la risa (sin fecha). *Risa y Salud*. Recuperado el 25 de mayo de 2013 de: <http://www.risaactiva.com/ficha.aspx?id=21>

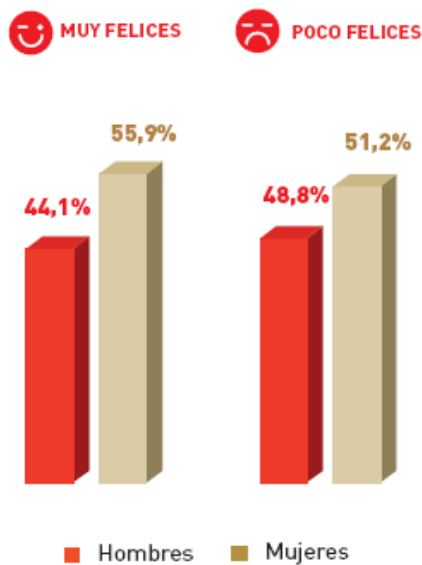
- Igorpu. (sin fecha) Aristóteles y la ética de la felicidad. *Las principales teorías éticas*. Recuperado el 5 de marzo de 2013 de : <http://ficus.pntic.mec.es/~igop0009/etica/C-2.4.htm>
- Congreso Internacional de Didáctica (1990). *Volver a pensar la educación*. Vol. I. La Coruña : Fundación Paideia y Madrid: Ediciones Morata S.L.
- Alarcón, R.,(2006) Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* - 2006, Vol. 40, Num. 1 pp. 99-1. Recuperado el 16 de marzo de 2013 de : <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP04010.pdf>
- Test para medir el grado de felicidad en las personas (sin fecha) . *Felicidad*. Recuperado el 14 de marzo de 2013 de: <https://sites.google.com/site/alvarosaavedrafelicidad/iv-test-para-medir-el-grado-de-felicidad-en-las-personas>
- Marta (2012). Escuelas felices. *Olas que hacen mares*. Recuperado el 17 de abril de 2013 de: <http://olasquehacenmares.blogspot.com.es/2012/11/escuelas-felices.html>
- Pérez, L. (2012). Aulas Felices. *Padres y colegios*. Recuperado el 25 de mayo de 2013 de: <http://www.padresycolegios.com/noticia/3348/Educacion.../aulas-felices.html>
- Altarejos, F., (1983). *Educación y Felicidad*. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra.
- Ponsard, C. (2007). *La Educación una historia de amor*. Madrid: Ediciones Rialp, S. A. (2011) Título original: *L'éducation, une histoire d'amour*. París: Edifa-Mame. (2007)
- Gardner, H., (2011). *Verdad, belleza y bondad reformuladas*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Punset. E. (2009). Necesitamos menos ideología y más educación emocional. *Eduard Punset*. Recuperado el 16 de abril de: <http://www.eduardpunset.es/178/general#comments>
- Dela Coleta. J.A. y Dela Coleta, M. (2006). Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicol. estud.* vol.11 no.3 Maringá Sept./Dec. 2006. Recuperado el 22 de abril de 2013 de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722006000300009
- Equipo Emagister. (sin fecha) Las Mejores charlas de educación: El feliz secreto para trabajar mejor. Emagister blog. Recuperado el 24 de abril de 2013 de: <http://www.emagister.com/blog/las-mejores-charlas-de-educacion-el-feliz-secreto-para-trabajar-mejor/>
- Educazione e felicità. Recuperado el 3 de mayo de 2013 de: http://shop.erickson.it/front4/Image/Products%5CLIBRO_978-88-7946-704-9_Q15_Educazione-e-felicità%5CPdf%5CSFO_978-88-7946-704-9_Educazione-e-felicità.pdf
- Unam. (Sin fecha) Efectos terapéuticos de la risa. La Jornada en la Ciencia. Recuperado el 3 de mayo de 2013 de: <http://ciencias.jornada.com.mx/noticias/efectos-terapeuticos-de-la-risa>

7. ANEXOS

ANEXO 1: Tablas y gráficos extraídos del Informe de la Felicidad del Instituto Coca-Cola. Edición Coca-Cola Iberia- Marzo 2008.

Tabla 1.

• LA FELICIDAD EN HOMBRES Y MUJERES



• LA FELICIDAD Y LOS AÑOS

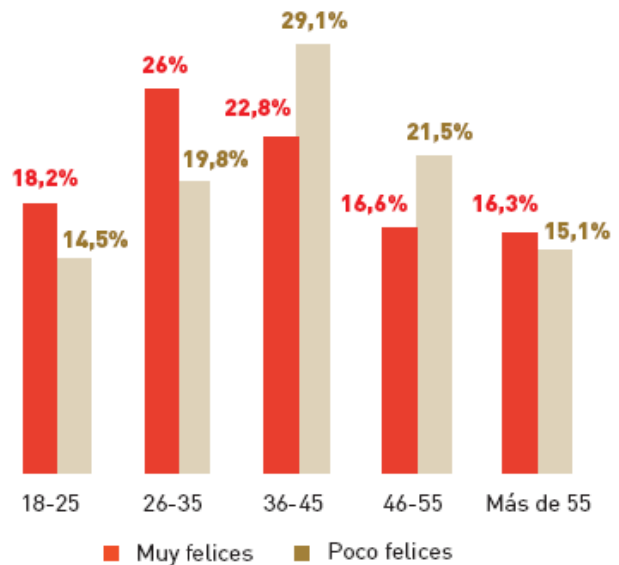


Tabla 2

• ¿QUÉ RELACIÓN TUVO DE NIÑO CON SUS PADRES?

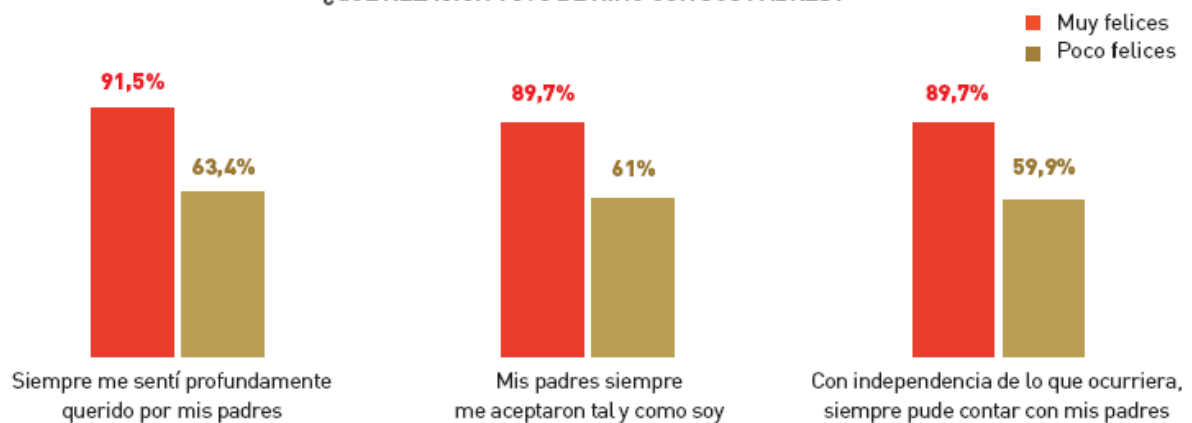


Tabla: 3

• ¿ALGUNA VEZ SINTIÓ QUE SUS PADRES ESTUVIERAN ORGULLOSOS DE USTED?



Tabla: 4

• RECUERDOS DE SUS MAESTROS



Tabla: 5

• PORCENTAJE DE GENTE QUE **NO** SE IDENTIFICA CON LAS FRASES:

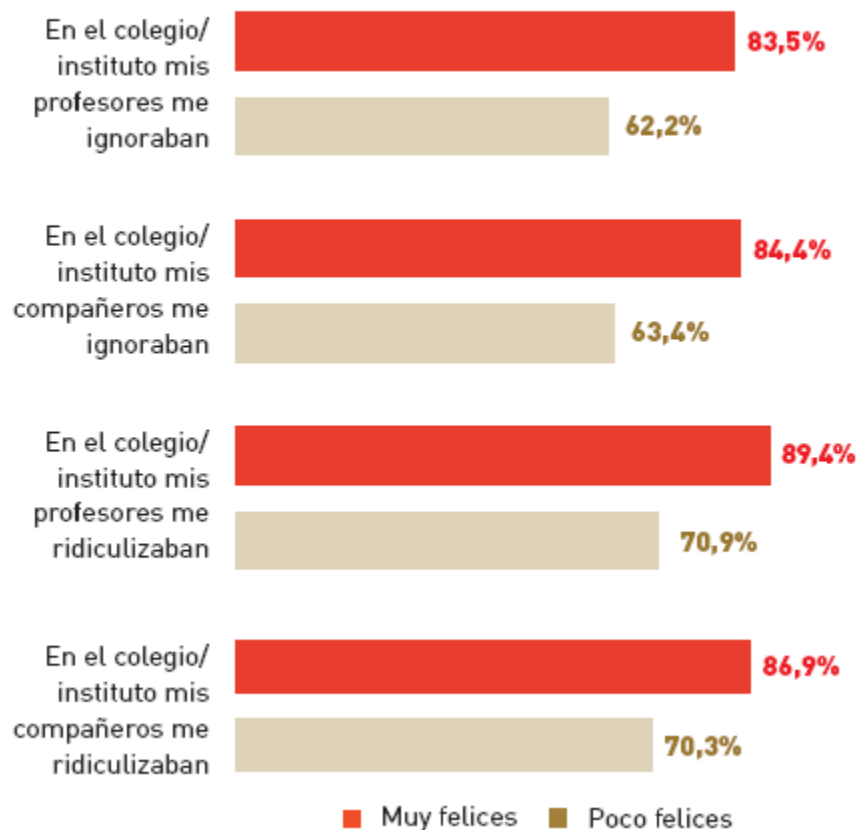


Tabla: 6

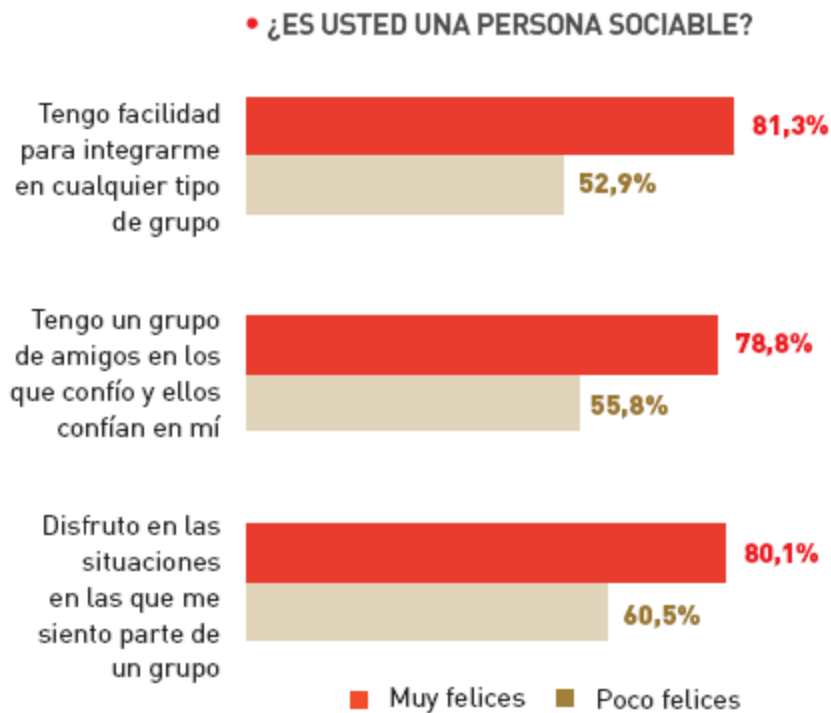


Tabla: 7

• PORCENTAJE DE GENTE QUE **NO** SE IDENTIFICA CON LA FRASE 'ES USTED SOLITARIO Y **NO** NECESITA MANTENER RELACIONES CON LOS DEMÁS'

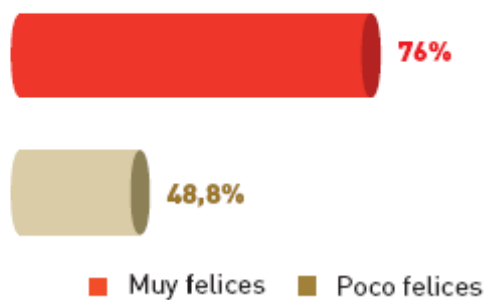


Tabla: 8

• PORCENTAJE DE GENTE QUE **NO** SE IDENTIFICA CON LA FRASE: 'LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS TIENEN MÁS AMIGOS QUE YO'



ANEXO 2: Fotografías tomadas durante la asistencia al Congreso Internacional de Inteligencia Emocional que se celebró en Zaragoza los pasados días 17, 18 y 19 de mayo de 2013.



Carlos Hué (DGA. Prof. ICE U. de Zaragoza) en su conferencia el día 19 de mayo de 2013



Claude Steiner (Fundador de la AIAT, EEUU) en su conferencia de fecha 17 de mayo de 2013



De izquierda a derecha: Rafael Bisquerra, Paco Royo, María Hernández, Juan Antonio Planas y Agustín Caruana.



De izquierda a derecha: Rafael Bisquerra, Teresa Aznar, Juan Antonio Planas, María Hernández y Agustín Caruana.



Rafael Bisquerra y Paco Royo



De izquierda a derecha: Claude Steiner, Teresa Aznar y Francisco Ureta.