

CURSO PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN



Módulo I



Tema 2. Aprendiendo sobre Psicología Positiva y Educación



Usted es libre de: copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra.

Bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento: Debe reconocer los créditos de la obra de manera especificada por el autor (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).

Para esta obra, reconozca a **Fundación Fluir para la innovación social, educación y felicidad**

No comercial

Sin obras derivadas

1. Contenido

1. EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGIA POSITIVA Y EDUCACIÓN	2
1.1. ¿Hablamos de algo nuevo?.....	2
1.2. El modelo conceptual de Schalock y Alonso	6
2. ¿QUÉ APORTA LA PSICOLOGÍA POSITIVA A LA EDUCACIÓN?	8
2.1. Objetivos de la psicología positiva y objetivos de la educación	8
2.1.1. Ampliando objetivos	10
2.2. Beneficios De Educar Aplicando Psicología Positiva	16
2.2.1. La positividad facilita el crecimiento en todos los ámbitos	16
2.2.2. La positividad mejora el aprendizaje	17
2.2.3. La positividad hace a los niños/as resilientes	18
2.3. El bienestar de los niños/as y la satisfacción escolar	19
2.3.1. Factores que influyen en la satisfacción escolar y el bienestar de los niños.....	19
2.3.2. Conocer la satisfacción escolar	22
2.4. Aplicando los conocimientos de neurociencia y aprendizaje.....	24
3. EL MODELO DE CRECIMIENTO DE “LAS CUATRO SAVIAS”	28
4. EL BIENESTAR DEL EDUCADOR.....	31
4.1. EL RETO DEL EDUCADOR ACTUALMENTE.....	31
4.2. UNA PROPUESTA PARA EL CAMBIO POSITIVO.....	34
4.2.1. El enfoque 3C del Cambio	38
C1. EL CORAZÓN	40
C2. EL CUERPO	43
C3. EL CEREBRO.....	48
5. TRABAJOS CITADOS.....	52

TEMA 2

PSICOLOGÍA POSITIVA Y EDUCACION

1. EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGIA POSITIVA Y EDUCACIÓN

1.1. ¿Hablamos de algo nuevo?

En realidad no, pues ya en el siglo pasado se mostró interés por un enfoque humanista e integral de la educación. Sin embargo su proceso de aceptación se vio interrumpido por el interés sobre los procesos cognitivos. ¿Qué pasó en el siglo pasado con la psicología positiva y la educación?

Comenzamos hablando de Abraham Maslow, pionero de la psicología positiva. En 1943 propone una teoría dinámica de la motivación en la que fuerzas internas e intrínsecas y procesos afectivos conducen al bienestar personal, social y psicológico. El movimiento de psicología humanista ofrecía una visión del funcionamiento humano en el que el yo juega un papel predominante, y tuvieron éxito al convencer a psicólogos de la corriente dominante de que los constructos del yo eran fundamentales en los ámbitos de la educación.

Durante los años 60 y 70 renace con entusiasmo el interés por los procesos afectivos en la educación, en particular en referencia al desarrollo de las creencias que los individuos crean y desarrollan sobre sí mismos (self beliefs). Pero a la larga estas prácticas humanistas no influyeron de forma profunda en la educación, quizás como apuntan Seligman y Csikszentmihalyi porque se ponía todo el énfasis en la parte personal y se minimiza la importancia del bienestar colectivo. Según estos investigadores de la moderna psicología positiva, se hicieron muchos esfuerzos pero de forma poco sistemática, con resultados inconsistentes, fallando en la base empírica.

En los años 80 el mundo de la psicología vuelca su interés hacia el desarrollo del funcionamiento humano desde el punto de vista de los procesos cognitivos y el procesamiento de la información.

Los educadores han tendido siempre a seguir las prescripciones de los psicólogos y siguiendo la tendencia, cuando la psicología abandona el interés por el movimiento humanístico también lo hace la educación. Las reformas educativas conducen en aquella línea a la definición de prácticas curriculares considerando como objetivos el aumento de los logros en los resultados de los test.

La consideración de los constructos del self no solo decreció en interés sino que se consideraba antitético a la educación, una psicología "light" acogida al movimiento feel-good.

En el siglo XXI, la disciplina de la psicología positiva está viviendo un impulso vigoroso, dedicando grandes esfuerzos al estudio de experiencias positivas y factores que contribuyen a la autorrealización del ser humano.

En el área de la educación, los investigadores creen que el entendimiento cada vez más profundo al que nos llevan las investigaciones en psicología positiva dilucidará las diferencias clave entre los estudiantes que se encuentran en situación de riesgo o desmotivados y los estudiantes resilientes, con recursos y exitosos.

Una manera de conseguir esto es cambiar el énfasis de la investigación frecuentemente orientado a conceptos como la impotencia y la ansiedad hacia el estudio del aprendizaje del optimismo, confianza y creencia en uno mismo (Pajares, 2009).

En la historia de la pedagogía contemporánea ha habido figuras representativas de metodologías con una visión que congenia con la actual de la psicología positiva.

- El filósofo y pedagogo **John Dewey** (1859-1952) fue el iniciador de un movimiento pedagógico que se fundamenta en conceptos como la experiencia y el interés real. Dewey entiende que el proceso educativo tiene una doble vertiente: la de desarrollar el potencial individual y el social, lo cual podemos relacionar directamente con el funcionamiento psicológico y el funcionamiento social que C. Keyes define como componentes del florecimiento humano.
- La **pedagogía científica** de **María Montessori** (1870-1952) concibe la educación como un desarrollo en libertad, sin obstáculos inmateriales y limitaciones ajenas a las necesidades e intereses de los niños y niñas. Su método se basa en la actividad, el trabajo, la autodisciplina y perseverancia del estudiante en el aprendizaje. El niño se desarrolla desde su experiencia en un entorno adaptado a él, que estimula la concentración espontánea; las habilidades se adquieren a través de una didáctica que considera esenciales la práctica, la imitación, la repetición, la ordenación y clasificación, y que le servirán en su posterior desarrollo. Los materiales creados por Montessori siguen siendo actuales y utilizándose en escuelas infantiles de todo el mundo.

La metodología Montessori se puede relacionar con la experiencia de flujo.

"No pasan desapercibidos las experiencias de maestros que quedan sorprendidos por el ambiente reinante en las aulas Montessori".

Si tomamos una descripción de este tipo y una descripción de una experiencia de flujo, podemos afirmar que se trata del mismo tipo de experiencia. La razón primordial es que es el niño quien va descubriendo por sí mismo de forma activa, a medida que avanza en su aprendizaje, disfrutando y obteniendo satisfacciones continuas en este mágico proceso.

- La metodología pedagógica de los **centros de interés** que propuso inicialmente **Ovide Decroly** (1871-1932), se basó también en la observación y experimentación sobre el aprendizaje natural de los niños. Esta metodología se centra en el interés del niño, organizando en torno a este interés las actividades. Decroly concibe la enseñanza como una preparación para la vida mediante una actitud de búsqueda constante. La metodología de Decroly continúa vigente en nuestros días.
- El fundador de la escuela de Summerhill, **Alexander S. Neill** (1883-1973), considera la bondad y la felicidad como bases del bienestar y del desarrollo de la persona. El amor y la libertad están reflejados en las prácticas educativas de Summerhill. Esta escuela se caracteriza por ser una comunidad educativa con un sistema de autogobierno, en el que jóvenes y adultos con voz y voto de igual valor, deciden las normas que rigen la convivencia de la comunidad.
- La propuesta de cooperación educativa propuesta inicialmente por **Célestin Freinet** (1896-1966) aporta técnicas pedagógicas a través de las cuales el niño experimenta su desarrollo como individuo y como ser social libre. La escuela basada en la cooperación y en el trabajo, combinando el aprendizaje individualizado y el trabajo en equipo es el planteamiento educativo de Freinet que está totalmente vigente en las escuelas actuales.

Todas estas corrientes y metodologías tienen en común que toman como base valores positivos para el desarrollo de una buena persona, psicológicamente fuerte, con personalidad para crecer en la sociedad en la que a cada uno toca vivir.

Son metodologías que se adaptan a la cultura y a la sociedad, pues es el niño quien busca su aprendizaje. La educación para el futuro es una educación incierta porque no conocemos el futuro, pero deja de ser tan incierta si el objetivo es el desarrollo del individuo psicológicamente fuerte con un propósito vital sustentado en valores positivos.

Hay numerosas experiencias y programas que podemos tomar como ejemplos actuales cuyas metodologías pueden servirnos de referencia:

- Westside Preparatory School, fundada en 1975 en Garfield Park (Chicago) por **Marva Collins** (1931-). Marva Collins desarrolla un método socrático en el que el profesor controla el flujo de la información, partiendo de preguntas y generando debates y expresión de ideas en base a textos literarios y filosóficos. El método

fomenta la participación del alumnado. La metodología está diseñada, dice Marva Collins, para enseñar que las elecciones tienen consecuencias. Utilizo la disciplina, la autodisciplina y nunca el castigo para conseguir un pensamiento correcto (M. Collins y C. Tamarkin, 1990).

- **Neil Hawkes** toma la dirección de la West Kindlington Primary School en 1992, año en el que comienza a poner en práctica un programa que trabaja 22 valores positivos a lo largo de dos cursos, se practica la reflexión en silencio y se realizan asambleas en las que participan alumnos y profesores. El objetivo es enseñar a los niños/as a afrontar situaciones complejas desde una posición de fortaleza y auto respeto, se les enseña a crecer en calma y felices (Ferrer, 2000).
- La Key School Indianapolis ha contemplado en su programa educativo la teoría de las inteligencias múltiples de **Howard Gardner**. La metodología recurre a actividades que generan flujo para descubrir los talentos y cultivar el entusiasmo. (Gardner, 2005)

Por otro lado, se están llevando a cabo en los últimos años intervenciones centradas en desarrollar el compromiso con la escuela. El compromiso es uno de los tres componentes de la felicidad que nos ayuda a llevar una vida orientada a un propósito y es lo que ayuda a dar sentido a nuestra vida, es decir, a vivir con plenitud.

Furlong sugiere que el compromiso con la escuela se desarrolla dando oportunidades para que encuentren sentido, entrenen las habilidades sociales y se les recompense por utilizar estas habilidades.

Ofrecen un modelo que implica interacciones complejas entre el individuo y la escuela. El modelo PACM muestra este proceso:

P.- Participación. Comienza por hacer que los estudiantes sean participativos, y desarrolle un comportamiento participativo.

A.- Afectividad. El comportamiento participativo de los estudiantes contribuye a crear una relación socio-emocional con la escuela.

C.- Compromiso. Cuando el estudiante comienza a sentirse involucrado y conectado, empieza a desarrollar un sentido de la responsabilidad y compromiso a la misión de aprendizaje de la escuela

M.- Miembro. Cuando siente este compromiso, se siente Miembro de la comunidad escolar.

Check & Connect es otra intervención que ha tenido muy buenos resultados como programa para mejorar el compromiso del estudiante con la escuela. Este programa contempla como elementos clave la construcción de relaciones, la monitorización rutinaria de factores de riesgo, intervenciones individualizadas, enseñanza de habilidades para la resolución de conflictos, construcción de afiliación a la escuela y refuerzo de comportamiento académico (Christenson, Thurlow y otros, 2009) (Griffiths, Sharkey y Furlong, 2009).

Otras intervenciones se centran en la formación del profesorado en gestión del aula, metodologías, currículo de competencia social y añaden también formación a los padres.

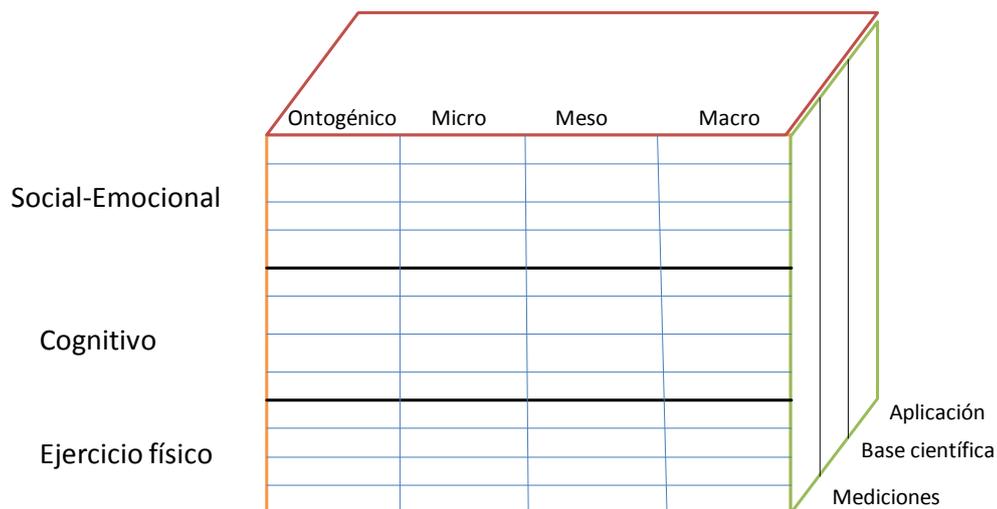
Además de las metodologías pedagógicas, los programas educativos, e intervenciones que están alineados a la psicología positiva, cada vez son más los investigadores que se dedican a estudiar la psicología positiva, tanto de forma empírica como científica, en el campo de la educación de niños/as y jóvenes.

1.2. El modelo conceptual de Schalock y Alonso

Con el impulso que está tomando la psicología positiva, se ha visto la necesidad de estructurar y reunir de alguna forma todo el conocimiento que se está generando en el tema de la educación. La principal publicación que existe actualmente con este fin es el "Handbook on Positive Psychology in Schools" (*Manual de la psicología positiva en las escuelas*), publicado en el año 2009.

En uno de los primeros capítulos de esta obra se describe el modelo de Schalock y Alonso. Schalock y Alonso, ya en el marco de la psicología positiva, proponen un modelo conceptual para categorizar los estudios de psicología positiva en infancia y juventud, que está basado en el trabajo de Bronfenbrenner publicado en 1979 (Huebner, Gilman y Furlong, 2009).

El objetivo de este modelo es disponer de una herramienta que permita dar una visión del alcance de los estudios realizados, así como identificar aquellos campos a los que se han dedicado menos estudios para subsanar el desequilibrio y completar el conocimiento.



El modelo recoge los indicadores de la psicología positiva agrupados en:

- *Ejercicio físico*: conductas alimenticias.
- *Cognitivo*: sabiduría, competencia académica.
- *Socio-emocionales*: satisfacción con la vida, esperanza.

Por otro lado, este modelo considera cuatro niveles principales de sistemas:

- *Ontogénico*, incluye variables interpersonales.
- *Microsistema*, entorno inmediato: casa, familia, escuela, que influyen directamente la vida de la persona.
- *Mesosistema* se refiere a contextos más distantes, como el vecindario, las comunidades de servicios, organizaciones, y las interacciones entre componentes del microsistema como la relación padres-escuela.
- *El macrosistema* está enmarcado en los patrones institucionales de la cultura y subculturas, como el sistema económico, educativo, social, legal y político. El resto de subsistemas son reflejo del macrosistema que afecta a las vidas de las personas de forma indirecta.

Cada uno de los indicadores se puede analizar en diferentes niveles de entorno, puesto que la influencia sobre la persona será más o menos directa, si nos referimos a nivel micro, meso o macro.

Y por último, estos indicadores se tratan de tres formas:

- *Mediciones*, con métodos de evaluación que hay consensuado y validados, y que ya se toman como referencia en el campo de la psicología positiva.
- *Base científica*: descripción de los estudios que se realizan y que generan conocimiento sobre estos indicadores.
- *Aplicación*: descripción de intervenciones y prácticas para realizar con niños y jóvenes.

2. ¿QUÉ APORTA LA PSICOLOGÍA POSITIVA A LA EDUCACIÓN?

2.1. Objetivos de la psicología positiva y objetivos de la educación

En este apartado damos una serie de argumentos que fundamentan la necesidad de integrar conocimientos y prácticas de psicología positiva en el ámbito de la educación. El objetivo es ayudar a comprender hacia dónde está orientada la ayuda que se puede ofrecer desde la disciplina de la psicología positiva.

Una forma de hallar el punto común de encuentro de la psicología positiva y la educación, es analizar los objetivos e intereses comunes, que confluyan en el interés por el crecimiento pleno de los niños/as y jóvenes.

¿Qué es la psicología positiva?

La ciencia que estudia los componentes de la felicidad, que hacen que una persona se desarrolle de forma óptima, se sienta bien, funcione bien psicológicamente, funcione bien socialmente.

¿Qué es la educación?

Adquirir una serie de competencias básicas: comunicativas, metodológicas, **personales y de habitar el mundo y convivencia.**

Se entiende por competencia la capacidad de utilizar los conocimientos y habilidades, de manera transversal e interactiva, en contextos y situaciones que requieren la intervención de conocimientos vinculados a diferentes saberes, cosa que implica la comprensión, la reflexión y el discernimiento teniendo en cuenta la dimensión social de cada situación.

Pero el fin último educación, es acompañar en el crecimiento y desarrollo de la persona para que llegue a ser un ser humano íntegro, es ayudar a las personas a llegar a ser lo mejor que sean capaces de conseguir.

Y esto no se consigue igualmente solamente aportando información, sino acompañando en su transformación, teniendo en cuenta los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales.

En el sistema formal español ya se ha avanzado en esta dirección con el nuevo currículo que incluye **competencias personales y sociales** además de las cognitivas, que además se enmarcan en los cuatro ejes siguientes:

- Aprender a ser y actuar de manera autónoma
- Aprender a pensar y comunicar
- Aprender a descubrir y tener iniciativa
- Aprender a convivir y habitar el mundo

Aunque estas competencias básicas contemplan la educación en ciudadanía, la convivencia social, la interacción con el medio físico, las habilidades personales y sociales, no ha sido totalmente trasladado a la didáctica y a la aplicación en el aula, si bien los esfuerzos que se están destinando son cada vez mayores.

La **educación no formal**, sin embargo, ha estado tradicionalmente centrada en el desarrollo de estas competencias que no estaban abarcadas por la educación formal. De hecho, ya existen numerosos ejemplos de escuelas que están adoptando metodologías propias de educación no formal, como la metodología de proyectos y colaborando con entidades de educación no formal para realizar experiencias educativas basadas en la metodología de "aprendizaje y servicio".

La psicología positiva y la educación tienen unos objetivos comunes en cuanto que desean dotar de recursos a los estudiantes para un funcionamiento óptimo en la sociedad.



Por lo tanto, y como veremos a lo largo del curso, podemos recurrir con éxito a la psicología positiva para adoptar los recursos que ha estudiado, ya algunos de ellos concretamente aplicados a la educación y que abarcan las competencias básicas de una forma transversal.

El propósito de la educación en esta etapa de la vida no consiste únicamente en mejorar los sistemas de enseñanza y aprendizaje sino que se trata de algo más complejo que tiene que ver con el proceso de desarrollo integral del niño y el adolescente y de su incorporación progresiva a la sociedad, saber convivir en paz y armonía con los demás, saber valorar las discrepancias y entender a los otros por muy dispares que se encuentren sus posiciones y razonamientos, asumir la importancia de los valores tales como la responsabilidad, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la igualdad, el respeto mutuo, la confianza, y desarrollar la organización del conocimiento y la capacidad de solucionar problemas, etc.

Todos ellos son valores que deben ser adquiridos y enseñados en esta etapa de la vida.

En resumen, el aprendizaje escolar es algo más que la adquisición de una suma de conocimientos, es la etapa idónea para afianzar aptitudes, valores y actitudes que serán la base de una vida adulta satisfactoria. (Ortiz, 2009)

2.1.1. Ampliando objetivos

La psicología positiva permite ampliar los objetivos de la educación hacia un aprendizaje exitoso basado en un enfoque de crecimiento óptimo desde las capacidades y fortalezas, hacia la formación para un futuro imprevisible en el que quien se desenvuelve con éxito y felicidad es aquel que es resiliente, optimista, que actúa según los valores de un buen carácter, que tiene unas relaciones sólidas y es capaz de amar y aportar a su comunidad.

Los componentes de la felicidad sobre los que se trabaja en psicología positiva son el valor seguro para tener éxito en el futuro con una integración y "entregación" a la sociedad.

Entregación es un término con el que queremos representar la integración a la sociedad como ser activo, como persona motivada por aportar su potencial y sus capacidades a la comunidad y a la sociedad en la que vive para ayudar a los demás. La persona feliz se entrega a la sociedad.

Busquemos los objetivos con mayor perspectiva



a) Un aprendizaje exitoso.

¿Qué consideramos importante en un niño para que su viaje por la educación sea exitoso?

En el rendimiento del niño influye su inteligencia, su talento, el modo de relacionarse. Tuvo gran éxito la medida del coeficiente intelectual, que ha sido considerado durante muchos años la forma de diferenciar a los niños con y sin posibilidades de éxito

académico. Las consecuencias han sido en muchos casos la pérdida de aspiraciones, desmotivación,...

Gracias a psicólogos, pedagogos y especialmente a Howard Gardner que ha desarrollado la teoría de las inteligencias múltiples y la ha dado a conocer, ya se está desplazando la creencia de que el coeficiente de inteligencia de los niños determina su camino en la educación, en el aprendizaje y en su futuro profesional.

Y no sólo se trata de que haya que eliminar la creencia de que el coeficiente intelectual es determinante en el aprendizaje, sino que también hay que transformar la mentalidad fija hacia una mentalidad de crecimiento.

Y es que se puede tener una mentalidad "fija" o una mentalidad de "crecimiento" acerca de lo que significa ser inteligente (pensando en adelante en el concepto ampliado de inteligencia).

- El enfoque "fijo", entiende que la inteligencia es algo que se tiene en una determinada medida, invariable, se es así y eso va a condicionar en el desarrollo futuro.
- El enfoque de "crecimiento", entiende como inteligente algo que se hace, el resultado del esfuerzo, la estrategia y el conocimiento, es decir, algo que puede crecer de forma continuada.

Las personas con una **mentalidad de crecimiento** están constantemente en busca de **desafíos**, atentos a las señales.



Las personas con **mentalidad fija** están atentas también a señales, pero más a aquellas que les hace evitar aquello en lo que tendrían que aplicar sus inteligencias menos sobresalientes.

Hay que trabajar en cambiar estas mentalidades y con los niños se puede hacer a través de las historias de grandes pensadores, artistas, científicos que suelen ser historias que hacen hincapié en la superación de las dificultades y los fracasos iniciales.

Por otra parte, las neurociencias nos aportan también conocimientos acerca de la neuroplasticidad y las posibilidades de nuestro crecimiento. Los niños también deben tener conocimiento de la plasticidad del cerebro y de las posibilidades que tenemos de domarlo y modelarlo. (En un apartado posterior de este tema y en el apéndice encontrarás con más detalle algunas ideas relacionadas con las neurociencias y el aprendizaje).

b) Formar a los niños para que tengan una vida exitosa y feliz.

El objetivo de la educación puede ser la futura felicidad de nuestros hijos y/o alumnos, puesto que estamos dotando al alumnado de recursos para que en un futuro puedan ser más felices.

Pero no solo se debe limitar a la **felicidad futura**, sino que tenemos que ser conscientes de que en el **presente** han de ser felices. Podemos hacer que el viaje de la educación, una etapa evolutiva clave en el desarrollo de la persona, sea un viaje de disfrute y bienestar, y la psicología positiva nos dice cómo es posible.

Por otro lado, esforzarnos como educadores para que la educación sea una etapa que se viva con felicidad tendrá una repercusión positiva no solo en sus resultados académicos sino también en la salud física y mental de los niños y niñas.

La práctica de la psicología positiva tiene entre otros, estos beneficios:

- Mejora la salud física y mental.
- Disminuye el riesgo de depresión.
- Amplia la atención, creatividad y cognición, mejorando el resultado académico.
- Aumenta la resiliencia.
- Fortalece el sentimiento de pertenencia, participación y conexión social.



c) Formar a los niños para un buen trabajo

La labor de la educación es asistir a la próxima generación para que aprendan los conocimientos y habilidades que necesitarán para lograr la aceptación, el respeto y el éxito en el mundo en que viven. Esperamos de la educación que los guíe hacia una buena vida, entendiendo por concepto de buena vida, una vida de bienestar físico, psicológico y social.

Para alcanzar estos objetivos, los estudiantes de hoy necesitan, por una parte, unos recursos intelectuales superiores a los de cualquier generación que ha vivido. Pero por otra parte, **los recursos intelectuales no serán suficientes, sino que también son importantes recursos psicológicos y sociales como el optimismo, la cooperación, la inteligencia emocional, la motivación y la esperanza entre otros.**

En una situación en la que las condiciones del mundo han cambiado de una forma sustancial, siendo los cambios más importantes **el poder de la ciencia y de la tecnología y la globalización**, debemos ofrecer recursos que ayuden a los futuros trabajadores a utilizar sus capacidades para resolver situaciones que ahora desconocemos y crear un valor social con su trabajo.

Howard Gardner en su libro "Las cinco mentes del futuro" describe cinco tipos de mentes que deberemos cultivar e identifica las habilidades que piensa que serán las más válidas en el mundo laboral del futuro.

"Cada una se debe considerar un objetivo educativo y sabemos lo suficiente para desarrollar una educación capaz de crear personas con estas mentalidades"

(Gardner, Las cinco mentes del futuro, 2008)

Estas son la mente disciplinada, la mente sintética, la mente creativa, la mente respetuosa y la mente ética.

Ser capaz de sintetizar la información de forma crítica fusionando el conocimiento de diferentes disciplinas, ser capaz de utilizar la información para resolver y formular nuevos problemas, soluciones y preguntas, funcionar bien con un grupo diverso de colegas, supervisores y empleados, y hacer todo esto con los más altos niveles de responsabilidad e integridad.

Hay fortalezas que se consideran esenciales en el entorno de trabajo globalizado, diverso e imprevisible del futuro. Sin una educación que apoya el niño en su totalidad, sólo las competencias de conocimientos y tal vez a niveles más altos, la síntesis, son los resultados más probables.

De forma muy resumida, lo que debemos entender por estos tipos de mente es lo siguiente:

- **La mente disciplinada**

La mente debe dominar las formas de pensar que nos ayudan comprender las ciencias y las matemáticas, pero también que ayuden a comprender la historia, las artes y la filosofía.

En segundo lugar, debe dominar las diversas maneras de ampliar la formación durante toda la vida, de una forma regular y sistemática.

- **La mente sintética**

Aunque la educación parte de las aptitudes básicas y las disciplinas tradicionales, hay que ampliar el horizonte. Debemos aprender a resumir con precisión, sintetizar de forma productiva y dar utilidad a la información. Se requiere cada vez más un pensamiento de carácter interdisciplinario.

- **La mente creativa**
Permite ir más allá de la síntesis interdisciplinaria para descubrir nuevos fenómenos, plantear nuevas preguntas.
- **La mente respetuosa**
Ya no nos podemos encerrar en nuestras fronteras y aislarnos del mundo; hay que aprender a convivir y no solo dejarlo en un mero respeto sino que hay que progresar juntos.
- **La mente ética**
La ética da forma a la sociedad. Quienes dan forma a esta sociedad deben asumir la responsabilidad de crear un mundo marcado por la integridad.



“La educación del futuro deberá ayudar a más personas a comprender las mejores cualidades de los mejores seres humanos”. *Howard Gardner*

El trabajo se encuentra en el centro de la vida moderna. Howard Gardner y otros investigadores vinculados a la psicología positiva (M. Csikszentmihalyi y W. Damon), han trabajado durante muchos años en “El proyecto del buen trabajo” (H. Gardner, W. Damon, M. Csikszentmihalyi, J. Nakamura, H.Knoop, L. Barendsen, 2011), que se basa en la idea de una mente ética, como una mentalidad que debería manifestar cualquier persona en su profesión.

El objetivo del proyecto “el buen trabajo” ha sido identificar individuos e instituciones que sean ejemplo de buen trabajo- trabajo que es **excelente en calidad, socialmente responsable y con significado para sus ejecutores**- y determinar la mejor forma de incrementar la incidencia del buen trabajo en la sociedad.

Si la educación es preparación para la vida, es preparación para una vida de trabajo, de buen trabajo.

Apoyos para el buen trabajo.

El logro de una mente ética es más fácil cuando uno se ha criado en un entorno donde el buen trabajo es la norma. La formación de una mente ética tiene un apoyo vertical, fundamentado en lo que el niño ve en su familia, en los educadores que tiene, en los mentores de su aprendizaje.

Y también tiene un apoyo horizontal, de los compañeros y grupos de amigos. Las conductas y las creencias de los compañeros también ejercen una gran influencia sobre todo si se considera que tienen más conocimientos, más prestigio y más poder.

Actualmente la mayoría de los centros de enseñanza persiguen la excelencia y una enseñanza de calidad, pero de las actividades académicas.

Los educadores pueden facilitar la consecución de una mente ética destacando las otras aceptaciones de "lo bueno".

Los estudiantes deben entender por qué aprenden lo que aprenden y cómo pueden aplicar este conocimiento de una forma positiva.

Una de las tareas de quien estudia una disciplina, es entender el mundo. Pero otra, es utilizar esta comprensión para mejorar la calidad de vida y procurar que esta comprensión no se use de una forma destructiva. Esta es una de las razones por las que **el servicio a la comunidad u otras formas de entrega sería una parte importante del currículo**. Si los estudiantes ven que pueden aplicar sus conocimientos de una forma constructiva disfrutarán más, será más fácil que le encuentren un significado y que descubran las otras facetas de "lo bueno".

Los sistemas educativos han de cultivar el potencial positivo del ser humano.

Las disciplinas, la síntesis y la creación se pueden aplicar a todo tipo de fines, pero será menos probable que se usen para fines infames si también hemos cultivado el sentido del respeto y de la ética.

El reto de la psicología positiva y la educación puede ser el siguiente:
¿Cómo pueden las escuelas del presente orientarse a las necesidades futuras?

La respuesta puede ser más sencilla de lo que pensamos. Puede que tengan que ser escuelas que dirijan sus esfuerzos a educar en la felicidad, a enseñar a los niños y niñas cómo cultivar una mente disciplinada, sintética y creativa, al tiempo que cultive el respeto y la ética.

La educación para el futuro requiere:



- optimismo,
- energía emocional,
- objetivos desafiantes y motivadores,
- resiliencia,
- esperanza,
- relaciones sólidas,
- comprensión de los valores
- creación de propósito con significado vital

2.2. Beneficios De Educar Aplicando Psicología Positiva

Es posible a través de la educación y de la auto-educación, desarrollar una actitud de vida más saludable y respuestas internas fortalecidas para hacer frente a los desafíos de la vida.

2.2.1. La positividad facilita el crecimiento en todos los ámbitos

Estudios realizados por Judge sobre la auto evaluación esencial (CSE-core self evaluation) que evalúa una combinación de auto-eficacia, autoestima, estabilidad emocional, control explicativo, muestran que un alto rendimiento académico no influye en el éxito profesional si se tiene bajo CSE. Y que los jóvenes con más alto CSE tienen mayores ingresos de adultos, ascendentes con el rendimiento académico.

Estos datos hacen referencia a los ingresos, que es con lo que generalmente solemos medir el bienestar o calidad de vida.

Pero por otra parte, los investigadores de psicología positiva coinciden en que el bienestar tiene varios componentes.

Los ingresos aportan bienestar y felicidad mientras son necesarios para cubrir las necesidades.

Pero otros componentes como los hábitos cognitivos, emocionales y relacionales y los comportamientos de optimismo, capacidad de resiliencia, orientación hacia las fortalezas, relaciones sólidas, valores claros, el propósito definido y objetivos específicos...

...no sólo contribuyen a aumentar los ingresos, sino que también parece mejorar nuestras posibilidades para

- **mejorar la salud,**
- **tener una familia feliz,**
- **amigos íntimos,**
- **compromiso con el trabajo,**
- **ocio satisfactorio**
- **y participación en nuestras comunidades.**

La alta positividad es una ventaja en todos estos ámbitos; una baja positividad nos limita el crecimiento.

Son bastantes los aspectos que contribuyen a la positividad, y los que son objeto de estudio en la ciencia de la psicología positiva.

2.2.2. La positividad mejora el aprendizaje

La psicología positiva corrobora las siguientes afirmaciones basándose en numerosos estudios:

- **Se aprende mejor si se disfruta del aprendizaje.**
- **La educación es más eficaz si se trabaja sobre lo que funciona y sobre las fortalezas.**
- **Hay más rendimiento, involucración y atención si hay motivación intrínseca.**

Por tanto, estos tendrían que ser los objetivos de la educación, si nuestro objetivo es intervenir en un proceso de aprendizaje óptimo:

- ¿Es el aula/la familia/el entorno educativo un lugar de disfrute?
- ¿Se puede educar y enseñar desde lo que funciona y en base a las fortalezas?
- ¿Se puede conseguir que el estudiante fluya y tenga experiencias óptimas en el aprendizaje?

Afortunadamente, los investigadores de la psicología positiva, han pasado el último par de décadas investigando los componentes y mecanismos de cada una de estos elementos de éxito: las emociones positivas, las fortalezas, la experiencia de flujo.

Los investigadores han desarrollado y validado medidas y la evidencia empírica para cada aspecto. La psicología positiva está llegando a atar cabos que nos tiende un fuerte cable hacia el éxito y la felicidad. La respuesta a estas preguntas, el método para un aprendizaje óptimo está en la aplicación de la psicología positiva.

La labor actual está en dar forma a este conocimiento para poder integrarlo en los programas educativos tanto del sistema formal como del no formal, incluyéndolo además en la formación de educadores y en la formación de padres y madres.

Estos tres aspectos, y repitiendo una de las ideas fundamentales de este curso, constituyen los tres componentes de la felicidad:

- El disfrute: las emociones positivas
- El compromiso con uno mismo: fluir y crecer en la experiencia óptima y desde las fortalezas
- El compromiso con la comunidad y la sociedad: enseñar a aplicar las fortalezas para servir a los demás, a la comunidad y a la sociedad.

Como conclusión,

¿Es objetivo de la educación que el niño/a sea feliz?

2.2.3. La positividad hace a los niños/as resilientes

Actualmente se está poniendo mucha atención en el mundo de la educación a la resiliencia, como característica que ayuda a superar las situaciones adversas. Sin duda ayudaría a la integración y la diversidad que tanto adultos como niños/as seamos más resilientes.

La resiliencia, es la adaptación positiva en un contexto de adversidad y riesgo y se construye trabajando los siguientes aspectos:

- Vivir orientado a las fortalezas
- Tener objetivos marcados
- Disponer de soporte social
- Comportamiento pro-social
- Características de optimismo
- Fe
- Sentido de trascendencia y significado vital

La resiliencia es un resultado de educar aplicando la psicología positiva

2.3. El bienestar de los niños/as y la satisfacción escolar

Las prácticas de psicología positiva son un recurso para funcionar bien psicológica y socialmente. De ahí que incorporarlas a la educación sirva para mejorar su bienestar emocional y social.

Ya existe una conciencia bastante generalizada de la importancia de la educación emocional. Hay abundante bibliografía disponible para quienes tenemos interés en conocer sobre el tema y aplicarlo así como entidades que ayudan en este tipo de acciones. En consecuencia se están llevando a cabo numerosas aplicaciones de educación emocional en diferentes entornos educativos de forma sistematizada, obteniéndose buenos resultados tanto en la evolución del comportamiento como del rendimiento académico.

En el marco de la psicología positiva, disponemos de estudios empíricos que concluyen que la educación emocional y social es clave para el crecimiento óptimo de los niños y niñas, influyendo en la satisfacción escolar.

2.3.1. Factores que influyen en la satisfacción escolar y el bienestar de los niños

La adaptación positiva del niño depende en parte del grado en el que los contextos de socialización están organizados para el desarrollo óptimo. Las escuelas pueden diseñar y promover la salud mental y el bienestar de los niños, lo cual es crucial porque la satisfacción escolar de los niños es un indicador importante del bienestar en el contexto escolar. (J. Baker, A. Maupin, 2009)

La satisfacción de los niños con las escuelas es una evaluación subjetiva y cognitiva de la calidad de vida escolar. A continuación veremos la influencia de diferentes factores en la satisfacción escolar y el bienestar de los niños según el trabajo desarrollado por Baker y Maupin.

- **Factores personales**

Los estudios sobre variables demográficas muestran que el efecto es muy pequeño. El sexo, la raza o curso, son variables que no se pueden utilizar para predecir la satisfacción.

- **Aptitudes académicas**

Actualmente las escuelas utilizan medidas objetivas para evaluar el éxito de los estudiantes, poniendo menos énfasis en los indicadores subjetivos como la satisfacción escolar.

En general, las evaluaciones subjetivas de sus propias vidas no están fuertemente relacionadas con sus capacidades académicas e intelectuales.

No obstante, en algunas culturas que enfatizan el logro académico, el logro escolar contribuye más a la satisfacción con la vida. Este es el caso de Corea. Pero realmente hay muy pocos estudios realizados, como para extraer conclusiones.

- **Salud mental**

Las variables de salud mental como la autoestima, la depresión, el estrés se han estudiado como posibles determinantes de la satisfacción escolar.

Estudios previos han encontrado una relación entre satisfacción con la vida y autoestima (Huebner & Alderman, 1993). Estudios de Huebner & MacCullough (2000) muestran que una auto-eficacia alta indica altos niveles de satisfacción escolar, aunque estudios con grupos de estudiantes afroamericanos de familias de bajo poder adquisitivo muestran resultados contradictorios.

Por otra parte, otros estudios indican que adolescentes con alta satisfacción con la vida, no muestran niveles clínicos de ansiedad y depresión, mientras que un 29% del grupo de baja satisfacción con la vida muestran puntuaciones que se consideran clínicamente en el rango de ansiedad y depresión.

- **Factores de entorno**

Los contextos de escuela positiva son los que promueven el bienestar y la adaptación socio-cultural.

La OMS (2003) define un ambiente escolar saludable como aquel que se caracteriza por una calidez interpersonal, equidad, cooperación y comunicación abierta. Los ambientes de una escuela saludable permitan un aprendizaje activo y la creatividad y están libres de violencia a todos los niveles.

En los trabajos de Baker sobre clima social en las escuelas, la satisfacción escolar está relacionada con:

- la calidez,
- relaciones interpersonales que son de apoyo emocional entre profesores y alumnos, actitudes de confianza entre los alumnos,
- y la percepción de que se ofrecerá ayuda si es necesaria.



La percepción por parte de los niños de que la clase es un ambiente psicológicamente seguro afecta directamente a la satisfacción escolar.

El apoyo emocional y práctico ofrecido por el profesor afecta directamente a la trayectoria de la satisfacción escolar entre los estudiantes de primaria. Los estudios muestran que la satisfacción escolar está relacionada con un clima social saludable en las aulas.

Adicionalmente al contexto social escolar, hay otros aspectos relacionados con las prácticas pedagógicas que se asocian a las actitudes positivas hacia la escuela. Algunos de ellos son:

- el trabajo escolar que provee un reto académico apropiado,
- que fomenta el sentido de que el estudiante es competente y puede lograr el éxito,
- las prácticas educativas que ofrecen elección,
- que muestran un apoyo emocional,
- un ambiente libre de hostilidades,
- orientado a una comunidad,
- que ofrecen a los estudiantes la oportunidad de desarrollar un aprendizaje auto regulado,
- el grado de claridad en las normas del aula y las rutinas,
- prácticas escolares que permiten a los estudiantes sentirse competentes y ejercitar la autonomía.

• Relación con los pares.

Las relaciones positivas proveen una vía para encontrar las necesidades de desarrollo en cuanto a conectividad con los otros, que mejora la adaptación positiva a la escuela.

Los chicos con **más amigos y amistades de calidad** tienen mayor satisfacción con la vida, posiblemente, porque un aumento de amistades provee mayor apoyo social y las oportunidades para hacer actividades extracurriculares son mayores.

Los estudiantes cuyos pares tienen una actitud positiva hacia la escuela, tendrán también actitudes más positivas hacia la escuela.

Los chicos que perciben a sus compañeros con hostilidad y antagonismo muestran menores niveles de satisfacción con la vida.

Por otra parte, el **recibir actos de amistad positiva** es un fuerte predictor de satisfacción mientras que experimentar victimización disminuye la satisfacción escolar.

- **Las familias**

Las familias contribuyen de forma importante a la satisfacción escolar de los chicos.

Una alta calidad de vida familiar predice una alta satisfacción escolar, por lo que la familia adquiere un rol importante en este aspecto y puede utilizarse como un recurso para promover la satisfacción escolar.

Un buen ambiente familiar ayuda a la adaptación positiva del niño a la escuela y predice expectativas positivas para el futuro del niño. Las familias pueden influenciar porque son el modelo de comportamiento académico (actividades de lectura), de socialización, expresan los valores, y pueden estructurar las actividades en casa de modo que complementen y se acomoden a las tareas de la escuela.

2.3.2. Conocer la satisfacción escolar

Si se desea iniciar una intervención en un entorno educativo, podemos disponer de una herramienta para conocer el nivel inicial de bienestar.

La encuesta del mapa del aula (ClassMap Survey) (B. Doll, S. Kurien, C. Leclair y otros, 2009) es una herramienta recientemente validada después de años de estudios y revisiones que capta la percepción que tienen los estudiantes del clima en el aula por lo que nos puede dar una idea inicial de la satisfacción escolar de los estudiantes, y nos indica qué aspectos nos puede interesar más trabajar en las intervenciones para mejorar el clima. De ahí su utilidad para planificar intervenciones en el aula.

Los resultados de los estudios validan la herramienta también para evaluar las intervenciones específicas en alguno de los aspectos.

La atención de los investigadores se ha centrado en identificar las características que promueven la participación o compromiso académico en los estudiantes:

- Las **relaciones** en el aula o el grado en que profesores y compañeros de clase fomentan una comunidad de apoyo social:
 - se miden por las subescalas que evalúan las percepciones de los estudiantes de las relaciones profesor-alumno, entre los mismos estudiantes y las relaciones casa-escuela.
- La **competencia** percibida por el propio alumno o el grado en que los estudiantes esperan tener éxito en su aprendizaje
 - se evalúa a través de subescalas que valoran la auto-eficacia académica.
- El apoyo a su **autonomía** en el aula o el grado en el cual el aprendizaje de los estudiantes es autodirigido.



- se valora a través de subescalas que examinan la percepción de los alumnos sobre su participación en clase, el establecimiento de metas, la toma de decisión y las evidencias de comportamiento y auto-control por parte de todos los estudiantes de la clase.

Puedes completar información sobre la ClassMaps Survey en el documento de información adicional ClassMaps Survey.

2.4. Aplicando los conocimientos de neurociencia y aprendizaje

El aprendizaje escolar es la etapa idónea para afianzar aptitudes, valores y actitudes que serán la base de una visa satisfactoria. Tomás Ortiz (Ortiz, 2009) propone en base a los conocimientos de neurociencia cómo tendría que ser la enseñanza. En este sentido los estudios del cerebro indican que se hace necesario:

- Una buena **adaptabilidad emocional**, imprescindible para controlar e integrar adecuadamente los procesos de aprendizaje.
- El **esfuerzo en la experiencia o en la acción** en los aprendizajes para asegurar la efectividad a lo largo de la vida.
- Basar más la enseñanza en la **resolución de problemas, en la toma de decisiones, en aprender a pensar** y no sólo en pretender aumentar los conocimientos o la información por sí mismos.
- Organizar la enseñanza sobre la base del **desarrollo individual del cerebro** más que a partir de programas pedagógicos previamente establecidos.

Cada vez es más posible conocer la influencia de la actividad educadora en el modelado estructural del cerebro del niño y adolescente, cada vez se conoce más la gran capacidad que tienen el cerebro para reorganizar redes neuronales, para utilizar diferentes áreas compensatorias de otras hipofuncionantes para colonizar áreas no diseñadas genéticamente para un determinado proceso (por ejemplo, los ciegos colonizan áreas parietales de organización espacial mediante la audición, o visuales mediante el tacto).

Se puede decir que los educadores (así como todas las personas, medios, experiencias, etc.) que influyen en el niño, están modelando su cerebro, gracias a los dos procesos neurobiológicos implicados en esta etapa de desarrollo cognitivo: uno la plasticidad neuronal y otro el desarrollo cíclico con sus períodos críticos y períodos sensibles.

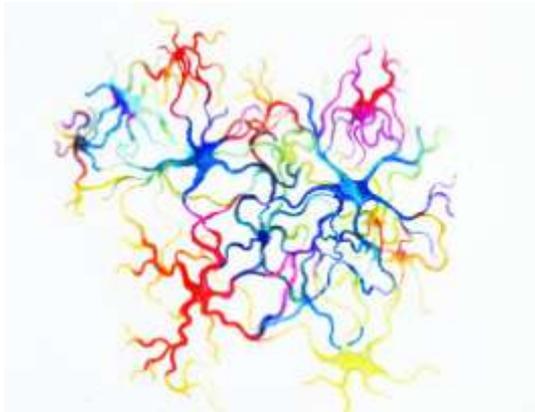
Plasticidad cerebral

En el proceso de maduración cerebral las neuronas llevan a cabo diferentes procesos neurobiológicos, como la generación o eliminación de sinapsis, generación de conexiones en los mismos terminales, conexión de neuronas distantes entre sí o generación de nuevas neuronas. La estimulación ambiental conseguirá una dirección concreta en el modelado de las conexiones y neurogénesis. La complejidad cerebral es sensible a los cambios que se producen en la actividad cerebral a lo largo del tiempo. El cambio es una de las características del cerebro sano, los cerebros cognitivamente mejor preparados, son los más cambiantes.

Un aspecto muy importante es que el desarrollo cerebral es un proceso heterocrónico, es decir, distintas regiones maduran en diferentes momentos, hecho que debería tener en cuenta la enseñanza, a la hora de introducir diferentes materias en el currículum educativo.

El cerebro está continuamente percibiendo, analizando, procesando e integrando información, lo que lleva a cambios en las conexiones y redes neuronales siempre y cuando dicha estimulación esté integrada bidireccionalmente entre el cerebro y el ambiente. Aunque con mayor dificultad y con más tiempo, el ser humano puede aprender hasta etapas avanzadas de la vida.

Por otro lado, se está viendo que no es necesario realizar hiperestimulación temprana porque es posible que el cerebro no pueda asumir dicho proceso. Pero sí que es necesaria una **estimulación ordenada** de la información con contenidos novedosos en el ambiente familiar y escolar continuada a lo largo del día, **introduciendo períodos de descanso**. El cerebro necesita descanso y no solo por la noche, sino también durante el día.



Otra aplicación directa en el aprendizaje, es que las redes neuronales que se implican en el "cómo" son mucho más complejas, organizadas y flexibles que las que se implican en el "qué" que son más simples, sencillas, estables y menos distribuidas en el cerebro.

Por tanto, no se trata de que los niños en una clase determinada reciban muchos conocimientos, sino que sería más acertado que sobre la base de unos pocos conocimientos bien seleccionados, el profesor enseñara a manejarlos, a integrarlos en el contexto de la vida cotidiana, a generar estrategias de resolver problemas que se le plantean, o, en última instancia, saber organizar la información de forma consecuente con el problema y la situación.

Sobre la atención

Nuestro cerebro tiene una capacidad de atención limitada, y lo que debemos entrenar es aprovechar al máximo esta capacidad de atención.



Generalmente no prestamos atención de forma consciente a nuestros pensamientos, sentimientos, acciones, sino que funciona de forma muy automatizada.

El control de la atención que debemos entrenar nos ayudará a seleccionar aquello a lo que queremos prestar atención y a dirigirla hacia allí de forma consciente.

Lograr el control de la atención y mantenerla exige entrenamiento y esfuerzo.

A mantener la atención se aprende con la práctica de:

Ejercicio Físico

Experiencia óptima - Fluir

Meditación de Conciencia Plena

Durante la etapa escolar el control atencional está desarrollándose de forma activa y su incidencia en el aprendizaje escolar es muy importante.

Ahora bien, a la hora de poner en práctica estos conocimientos en el entorno educativo nos encontramos con varios factores que influyen en la atención, como las motivaciones, intereses, sueño, cansancio, dificultad de la tarea o atractivo de la misma, luminosidad del aula, ruido, didáctica del profesor, comunicación del profesor, etc.

Un factor importante **para mantener la atención del alumno** es la forma de enseñar, una enseñanza activa, dinámica, con ritmo, con muchas motivaciones y muchos cambios en la exposición favorecen la atención frente a clase monótona o aburrida.

El motivo es que el cerebro está en constante estado de alerta y focaliza la atención en función de los cambios, el movimiento, los diferentes sonidos. El cerebro dirige la atención a lo que resulta novedoso, relevante. Los procesos de atención están sujetos a la entrada de información por las vías sensoriales, por lo que los contrastes sensoriales

son de gran importancia para atraerla atención del niño. Estos contrastes deben estar asociados a la didáctica del profesor.

También influye en la atención los conocimientos previos, la información que ya se tiene sobre el tema, pues cuantos más conocimientos tenemos de un tema, más áreas cerebrales se ponen al servicio de la atención, se mantiene la atención por más tiempo, dado que el procesamiento de la información es más lento y exige más tiempo para la ejecución.

En términos prácticos, significa que las presentaciones de temas nuevos han de ser cortas, claras, precisas, relevantes, pero cuando los alumnos tengan que repetir, memorizar contenidos y ampliar información la exposición puede ser más extensa en tiempo y contenido.

Dada la necesidad de descansos cortos que tiene el cerebro, los programas de aprendizaje se deberían establecer en períodos cortos e **insertar en los mismos períodos de descanso, tranquilidad, relajación o reflexión sobre los contenidos estudiados.**

Existe una relación entre los procesos atencionales y el sistema límbico, responsable de las emociones y las motivaciones. En este sentido, las alteraciones emocionales, las amenazas, el estrés son situaciones que dificultan cualquier proceso atencional y consecuentemente el proceso de aprendizaje escolar. **Un niño con estrés tiene dificultad en seleccionar lo importante de lo que no lo es**, puesto que está vigilando la zona periférica para prevenir amenazas.

Para mejorar el mantenimiento de la atención no podemos olvidar la música, sobre todo música a un determinado ritmo que debería ser lento. Un tipo de ejercicios recomendables para mejorar los procesos de atención y aprendizaje son los **ejercicios de equilibrio, de coordinación y secuenciación de movimientos, de inhibición de movimientos ante estímulos visuales, auditivos o espaciales.**



3. EL MODELO DE CRECIMIENTO DE “LAS CUATRO SAVIAS”



El modelo de las Cuatro Savias ofrece una base para desarrollar una metodología en la cual cualquier propuesta de práctica educativa contemple aspectos del ámbito físico, aspectos del ámbito mental-cognitivo, aspectos del ámbito emocional y de relación social y aspectos del ámbito espiritual, significado y sentido, combinándolos de manera integral y creativa.

El modelo de las cuatro savias implica, entiende y atiende de manera armónica e integrada estos cuatro ámbitos para la facilitación en el descubrimiento de todas las áreas de la vida.

“El desarrollo integral del Ser en la educación es poder lograr en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, así como en los adultos, un descubrimiento de todas las áreas de su vida. Eso involucra no solamente aprender las materias intelectuales, sino también desarrollar el lado físico, emocional y espiritual. Y en cuanto las materias intelectuales, que sean de verdad cognitivas. Poder investigar, descubrir y encontrar uno mismo (*iEureka!*) y no aprender de memoria y solo por obligación. Un desarrollo

verdaderamente integral es una dinámica incesante, donde una cosa lleva a la otra. Una actividad emocional nos llevará a una actividad física, y ésta a una intelectual y así sucesivamente.

La educación debe lograr que la persona encuentre su propia identidad, que es única y maravillosa. Implica una educación personalizada, con mucho respeto a las diferencias, a la manera de ser, sentir, pensar y vivir de cada uno. Implica gran respeto al proceso de cada uno, que involucre por lo menos a las cuatro áreas principales del ser humano: físico, emocional, mental y espiritual.

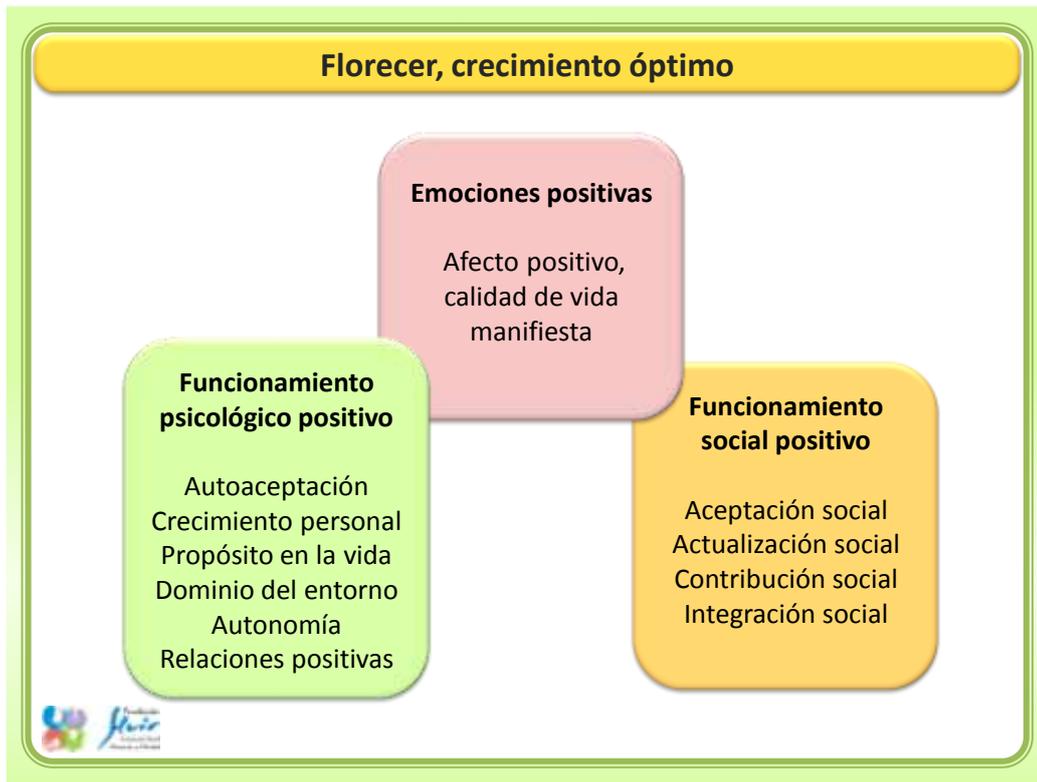
El desarrollo integral implica vivir conscientemente, de manera equilibrada y alineada todos los aspectos de nuestra vida, desde lo más físico hasta lo más espiritual. Y todos estos aspectos están conectados los unos con los otros".(Pacheco 2009)

El modelo de las cuatro savias considera una serie de premisas básicas a aplicar en el trabajo educativo, con el objeto de conseguir unos resultados.

Educación cuatro savias	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> Se atienden las cuatro savias de forma constante en las actividades educativas. 	<ul style="list-style-type: none"> Estudiantes equilibrados, sanos. Gozan de buena salud física, psicológica y social.
<ul style="list-style-type: none"> Presta atención a las características, fortalezas y necesidades de cada individuo. 	<ul style="list-style-type: none"> Auto estima elevada Desarrollo pleno en base a fortalezas
<ul style="list-style-type: none"> La psicología positiva contempla el entorno, busca el bienestar de la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Los profesores y padres también aumentan su bienestar y felicidad

El modelo de las cuatro savias refleja la multidimensionalidad del concepto de bienestar óptimo. Por un lado agrupa todos los aspectos del bienestar según se recogen en la propuesta de C. Keyes y por otro lado, considera las fortalezas recogidas en la clasificación VIA desarrollada por M. Seligman y C. Peterson.

Trabajando en las Cuatro Savias, conseguimos un crecimiento óptimo, puesto que mejorará la calidad de vida manifiesta, mejorará el funcionamiento psicológico y mejorará el funcionamiento social, afectando a los indicadores del florecimiento humano.



4. EL BIENESTAR DEL EDUCADOR

El bienestar del educador es crucial para un acompañamiento saludable en la educación.

En este curso te mostramos un amplio número de herramientas que te ayudarán a transformarte en un buscador de lo bueno, en una persona que experimentará el aumento de su nivel de felicidad y será por ello capaz de ayudar a los estudiantes, alumnos e hijos con mayor eficacia, al tiempo que disfrutas de un buen trabajo y facilitas el disfrute de los niños/as en su aprendizaje.

4.1. EL RETO DEL EDUCADOR ACTUALMENTE

En el mundo actual el desarrollo de la ciencia va acompañado del desarrollo de la tecnología, en todos los ámbitos, lo que plantea un nuevo reto a la educación. Los jóvenes deben aprender a pensar de una manera científica si quieren entender el mundo moderno y participar en él. Hace falta para tomar decisiones. Igualmente, ahora hay que estar al tanto de los avances de los estudios sobre la psicología y la neurociencia. Si no tenemos un conocimiento básico para ayudarles a comprender tendrán que recurrir a otros guías.

A pesar de que la ciencia y la tecnología están tan presentes en el mundo actual y casi centran nuestra atención de nuestra actualización profesional, la educación es una cuestión de valores y objetivos humanos, lo que se hace en clase está determinado por nuestro sistema de valores puesto que ni la ciencia ni la tecnología incorporan sistemas de valores educativos.

Por otra parte, además de la ciencia y la tecnología hay otras áreas de conocimiento que requieren ser comprendidas, como las ciencias sociales, las humanidades, las artes, la sanidad, la educación del propio cuerpo, el civismo, etc. Estas áreas pueden verse desplazadas y además, se intentan abarcar en algunos casos con los mismos métodos que las ciencias.

La globalización es el segundo acontecimiento clave además del rápido desarrollo de la ciencia y la tecnología que marca la evolución de la educación actualmente. La globalización actual está siendo la de mayor alcance. Presenta las siguientes tendencias: movimiento de capital y de instrumentos de mercado; flujo de seres humanos; flujo de toda clase de datos, el ciberespacio; flujo de la cultura. Y es impensable que estas tendencias se puedan detener (Gardner, Las cinco mentes del futuro, 2008).

- **El movimiento de capital** y de otros instrumentos del mercado por todo el mundo, con un flujo virtualmente instantáneo de grandes cantidades cada día.
- **El flujo de seres humanos** que atraviesan las fronteras, con cerca de 100 millones de inmigrantes en todo el mundo en cualquier momento dado.
- **El flujo de toda clase de datos** a través del ciberespacio, con megabytes de información de distinta fiabilidad disponibles para cualquier persona que tenga acceso a un ordenador.
- **El flujo instantáneo y casi invisible de la cultura popular** a través de las fronteras en forma de modas, comidas y melodías que iguala cada vez más a los adolescentes de todo el mundo y que también parece provocar la convergencia de los gustos, las creencias y los valores de sus mayores.

Esta globalización está facilitando también la comparación de sistemas educativos, como se está haciendo actualmente en el informe PISA. Esto puede estar haciendo que los currículos escolares de todo el mundo estén convergiendo y unificándose pero en áreas fácilmente medibles. De las competencias que se incluyen en el currículo escolar, el informe PISA evalúa las competencias científicas, de lenguaje y matemáticas.

Se dan por supuestos los valores necesarios, pero ¿cómo se está enseñando a crear y sintetizar? ¿Cómo se enseña a vivir y prosperar en el mundo que está evolucionando?

El principal recurso del educador es él mismo.
¿Es importante el bienestar del educador?

La educación integral requiere también del trabajo personal y crecimiento interior de los adultos que acompañan a los estudiantes, principalmente de los profesores y los padres.

Es importante que los educadores experimenten y vivan un proceso de desarrollo personal en el ámbito físico, intelectual, emocional-social y espiritual; que sean conscientes de su crecimiento actual en las cuatro savias. El educador primero debe sentirse bien consigo mismo, solo de esta forma podrá apoyar en dicho proceso a otras personas, aunque no es necesario que espere a sentirse plenamente feliz para comenzar a ayudar a los demás!



APRENDIENDO CON
LA EXPERIENCIA



Puedes hacerlo desde hoy con las actividades que te proponemos en este curso.

Si estás haciendo este curso es porque sabes que tu labor como educador en este mundo tendrá más significado si aportas algo más a tus alumnos o hijos y si nutres tu felicidad con ello. Al comenzar este curso has decidido hacer algo por añadir ese valor incalculable a tu trabajo y a tu vida. Y lo siguiente que vas a hacer o que ya habrás empezado esa tomar acción. Aprovecha este curso para el impulso que necesitas. Sé feliz, contagia tu felicidad, enséñales lo que es importante para su felicidad y para que su vida tenga sentido.

A lo largo de los capítulos de este curso, se va profundizando en los componentes de la felicidad, sobre los que vas a trabajar contigo mismo y con tus alumnos o hijos.

Para afrontar un trabajo serio y comprometido en los componentes de la felicidad, es necesario responsabilizarse del propio cambio.

Este curso es de transformación, más que de información
y por eso te hacemos la siguiente propuesta.

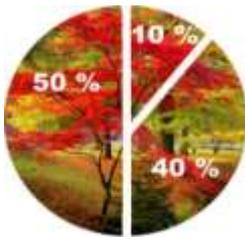


4.2. UNA PROPUESTA PARA EL CAMBIO POSITIVO

Uno de los objetivos de este curso es que experimentes un cambio positivo, para lograr mayores niveles de bienestar en ti mismo y en las personas que están cerca de ti, en especial tus alumnos. Sin embargo, sabemos que el cambio es difícil.

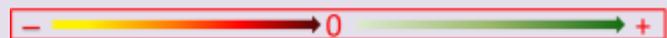
Lo que también sabemos sobre la base de muchas investigaciones, es que el cambio **ES POSIBLE**.

Para aumentar la probabilidad de un cambio positivo, nos basamos en el ABC de la psicología: Afecto, Comportamiento (Behavior en inglés) y Cognición.



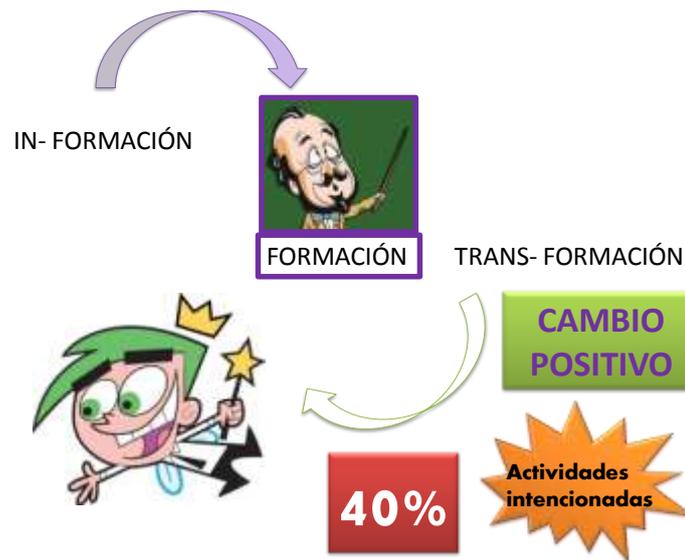
Quienes podemos contribuir de una manera única hacia nuestro objetivo final de florecimiento humano somos nosotros mismos. Recuerda que hay un 40% en tu nivel de felicidad que depende de ti, de tus actividades intencionadas.

Ser buscador del beneficio, buscador de lo bueno es una de las premisas básicas.



Esta actitud nos saca de la zona de la izquierda, que nos sitúa entre lo negativo y el cero, pero además, nos convierte en personas más resilientes, aumentando nuestra capacidad para hacer frente a dificultades.

Tenemos así capacidad para situarnos en el tramo que va de cero a lo positivo. Reprogramamos nuestro cerebro apreciando lo positivo, literalmente hablando y realmente cambiamos, nos volvemos más positivos.



¿Es posible el cambio?

SI,...PERO...

Es difícil, requiere entrenamiento.

Te queremos dar muchas ideas para que puedas comenzar tu cambio donde más lo necesites y de la forma que más fácil te resulte. No se trata de sufrir sino de pasarlo bien y disfrutar.

Puedes leer como ayuda el apéndice de este Tema, que encontrarás en la sección púrpura de la semana "Anatomía del cerebro y mecanismos cerebrales".

Una de las evidencias que conocemos sobre la capacidad de aprender a ser más felices viene de la rama de la neurociencia. El cambio es posible, porque nuestro cerebro físicamente cambia, gracias a su propiedad de neuroplasticidad.

La neuroplasticidad significa que nuestro cerebro tiene la capacidad de remodelarse y modificar su entramado neural en función de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos.

¿Por qué la constancia es lo que hace posible el cambio y no basta con aprenderlo y hacerlo dos días seguidos aunque se haga muy bien?



Es porque el remodelado del cerebro requiere su tiempo.



Es posible modular la anatomía del cerebro.

Se sabe que las personas con una mayor activación en el lado izquierdo del cerebro son generalmente más felices. Esto concuerda con los estudios de personas que han sufrido daños en el lado izquierdo del cerebro a causa de un accidente, a consecuencia del cual han pasado a ser personas deprimidas. También se ha estudiado el caso contrario. Si fortalecemos ciertas áreas del cerebro estaremos más abiertos a las emociones placenteras. Las técnicas más comunes para hacerlo en este caso específico son la meditación y el ejercicio físico.

La neuroplasticidad hace posible el cambio positivo, es la evidencia científica de que podemos cambiar.

El cambio es posible, porque nuestro cerebro físicamente cambia.

Hay dos tipos de cambio

1 Un cambio lento y gradual.

El cambio se lleva a cabo poco a poco. Introduciendo sencillas prácticas en nuestra vida o integrándolas en un programa educativo, podemos ver al cabo de un tiempo que se ha producido un cambio, que afecta a la forma de sentir, de pensar y de actuar de las personas. Pero requiere tiempo, esfuerzo y perseverancia.

Cuando vas en un vuelo trasatlántico de 13 horas de duración, estás tentado a mirar el avioncito de la pantalla de forma continua y no se mueve!

Tienes que ir dejando tiempo entre vistazo y vistazo, para ver el avance.

Si miramos minuto a minuto, no vemos el avance del avión en la pantalla.

Si miramos al cabo de cinco horas, ya podemos ver lo que hemos avanzado.



Es más difícil de ver el cambio en el nivel micro. A veces tenemos que dar un paso atrás para tomar perspectiva y verlo desde la totalidad, desde una visión más amplia.

Un ejemplo de cambio gradual es la realización del **diario de gratitud**.

El hecho de pensar y/o escribir cada día o cada semana sobre aquello por lo que nos sentimos agradecidos, hace que se creen nuevas conexiones neuronales; lo que al principio requiere un esfuerzo extra y buscar un tiempo del que “no disponemos”, se va convirtiendo en una actividad más natural y finalmente en un hábito. Lo que estamos haciendo al crear estos canales con actividades de psicología positiva, es crearnos un antídoto para las malas experiencias. El repetir una acción de forma sistemática a modo de ritual va fortaleciendo los canales neuronales. Y esta es la explicación a por qué reproducir y repetir prácticas de psicología positiva nos ayuda de forma positiva.

Pero también tenemos que prestar atención a trabajar para eliminar y debilitar los canales negativos. Pues la misma explicación, evidentemente, es válida cuando repetimos una acción negativa. Por ejemplo, cuando una persona da vueltas y vueltas a los mismos pensamientos negativos, cuando se repite a sí misma constantemente lo torpe que es, lo mal que se le da hacer deporte, lo desagradable que le resulta estar con cierta persona,...lo que está haciendo es fortalecer los canales negativos. Nuestro cambio tiene que ir también en la dirección de debilitar estos canales negativos, para que nuestros pensamientos, nuestras acciones, nuestros sentimientos se dirijan de forma automática cada vez con menos frecuencia hacia esos canales neuronales.

2 Un cambio drástico y radical.

Uno de los obstáculos puede ser que queramos que el cambio se produzca de forma rápida.

Para poder realizar un cambio radical, es necesario haber practicado mucho antes de que el cambio se produzca. Ninguno de los dos tipos de cambio es una solución rápida. Ambos requieren su tiempo, pero utilizado de diferente manera.

La creencia en la solución rápida lleva a la frustración, a la infelicidad.

Para que se pueda producir un cambio drástico, se ha tenido que realizar mucho trabajo previo.

Por ejemplo, cuando han surgido las grandes ideas a científicos, inventores que gracias a un "momento Eureka" han supuesto un gran cambio, han pasado años y años previos de estudio y experimentación. Y tendrán que pasar después muchos días de trabajo para que tenga un efecto en la sociedad.

Hay otro obstáculo para el cambio, que es la incongruencia que le podemos plantear a nuestro cerebro cuando queremos cambiar, porque ¿realmente queremos cambiar?

Te proponemos que reflexiones sobre esto último. Acude a la sección de la savia verde, la de la vida significativa. Allí encontrarás más información para que dediques unos minutos a esta reflexión. No te lo saltes, es importante!

4.2.1. El enfoque 3C del Cambio

Podemos orientar el cambio a través del ABC de la psicología.

ABC son las siglas en inglés de Affective, Behaviour, Cognition.

Para adaptarlo al castellano y que nos siga siendo fácil recordarlo, vamos a hablar de 3C:

- **Corazón:** nos referimos a la parte afectiva, las emociones. Cómo sentimos.
- **Cuerpo:** nos referimos al comportamiento, la conducta, la acción. Cómo actuamos.
- **Cerebro:** nos referimos a la cognición, al conocimiento, a los pensamientos. Cómo pensamos.

El enfoque de las 3C, nos ayuda al cambio, al comprender la interconexión entre estos tres aspectos.

Pero no significa que tengamos que cambiar totalmente en los tres aspectos.

Es más acertado plantearlo como un cambio atendiendo a las 3C, conociendo la relación que existe entre las 3C, pues un cambio por ejemplo en un comportamiento, va haciendo que nuestra actitud cambie, y esto a su vez va modificando nuestros pensamientos.

O si comenzamos por el aspecto cognitivo, también podemos cambiar para ser más felices. Si adquirimos un nuevo conocimiento sobre la gratitud, como son los beneficios y efectos que la práctica de la gratitud tiene en las personas, este conocimiento nos hace pensar que si somos más agradecidos, seremos más felices, y por lo tanto, ponemos en

práctica un ejercicio de gratitud de forma regular. El pensamiento nos ha llevado a la acción. Y además esta acción, transformará nuestra actitud, pues con la práctica se refuerzan esos canales neuronales, que ante un acto amable o ante una experiencia, nos sentimos agradecidos de forma espontánea, porque se habrá producido un cambio en nuestra actitud. De esta forma, el alcance del cambio ha sido total.

¿Cómo podemos cambiar?

A continuación te damos las claves para un cambio positivo. Ten paciencia en su lectura, reflexiona sobre cada idea que aquí te transmitimos para averiguar qué es lo que mejor te puede ayudar a cambiar a ti, pues tú eres quien mejor te conoce.

Por otra parte, sería ideal que hicieses una segunda lectura, esta vez centrando la atención en cómo se aplica esto mismo a la educación. Cómo puedes observar las dificultades de los niños/as y cómo puedes ayudarles de forma más eficaz para que mejoren en sus hábitos, sus comportamientos y en sus pensamientos.

Puedes hacer una lista de ideas de cómo puedes interactuar con los niños/as, que podrás ir contrastando con las actividades que iremos proponiendo a lo largo del curso.

C1. EL CORAZÓN



AFECTIVIDAD, EMOCIONES

Pon atención plena a tus emociones y pon emociones a tu atención plena

El cambio progresivo

La emoción incita a la acción.

En inglés la palabra emoción es emotion, que podemos descomponer en e-motion, motion significa acción. Antes de la acción, lo que lleva a la acción.

Es evidente que nuestro estado de ánimo nos lleva a realizar acciones impulsivas que pueden no ser las más acertadas. El cambio a través de la afectividad nos ayuda a regular nuestras emociones y por tanto afecta directamente a nuestras acciones y pensamientos.

Un cambio progresivo en nuestra afectividad, lo podemos conseguir con la atención plena o meditación.

Practicar la atención plena

- es centrarse en el aquí y ahora,
- centrarse en nuestra respiración,
- centrarse en las emociones que sentimos en este preciso instante y aceptarlas tal como son,
- centrarse en nuestra postura corporal,
- en las sensaciones de cada parte de nuestro cuerpo.

Practicar la atención plena es **centrarse en el momento**, prestando atención a lo que ocurre, pero **sin juzgar**, sin analizar, sin permitir que nos lleve a otros pensamientos, sin rechazar lo que sentimos, sin lamentar las sensaciones que tenemos, **simplemente tenemos que observar**.

Si con la atención plena y la meditación practicamos las emociones positivas y la compasión, se fortalecen los canales neurales de las emociones positivas y la compasión. Podemos crear hábitos positivos porque experimentamos fuerza, amor, calma... a través de la meditación.

Nuestra mente es una herramienta muy poderosa porque es un simulador muy poderoso.

El enfoque del cambio drástico

Un cambio afectivo drástico se puede producir a consecuencia de una experiencia traumática. El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una enfermedad muy estudiada. Seguro que has oído hablar de ello. Cuando se produce un acontecimiento traumático, una experiencia terrible de delincuencia o abuso, se produce un shock en la persona, que produce en su cerebro un cambio radical. Se crea una nueva vía neuronal que puede quedar en la persona para siempre, determinando una serie de pensamientos, de sentimientos y de comportamientos, que afectan a su vida y a su felicidad.

Tedeschi y Calhoun estudian el **Crecimiento Post Traumático (CPT)**. ¿Has oído hablar alguna vez de ello? Hay muchas personas que crecen tras sufrir una experiencia traumática, y si esto fuese conocido, todavía serían más las personas que crecerían como consecuencia de una experiencia traumática. Se produce un crecimiento post traumático cuando estas personas son capaces de encontrar un significado, son capaces de convertirse en buscadores de lo bueno. Estas personas aprenden como extraer las mejores cosas de lo que sucede.

Por otra parte, si buscamos un *equivalente positivo al TEPT*, es decir en la vertiente positiva de la psicología, ¿se podría hablar de un tipo de experiencias, que fuesen las mejores de nuestra vida y experimentar un crecimiento a raíz de este tipo de experiencias?

Bajo esta hipótesis, podemos vivir experiencias que generen un canal neuronal que nos induzca pensamientos, sentimientos y acciones positivas, como consecuencia de un momento extremadamente feliz que hayamos vivido.

Maslow ya definió la experiencia cumbre como "el trauma positivo", como una experiencia de gran alcance y las consecuencias que estas pueden aportar al cerebro. Barbara Fredrickson, investigadora de emociones positivas, está llevando a cabo experimentos para estudiar la influencia de las experiencias cumbre en las personas.

Por tanto, la siguiente pregunta sería: ¿Cómo podemos tener más experiencias cumbre? ¿Cómo podemos mejorar la probabilidad de experimentar este tipo de vivencias que provoquen un cambio fisiológico en nuestro cerebro y como consecuencia en nuestra felicidad? ¿Cómo podemos beneficiarnos de este tipo de experiencias para sacar el máximo provecho de ellas?

Algunas recomendaciones para tener más experiencias cumbre son:

- *Aceptación* (concedernos el permiso de ser humanos) cuando bloqueamos las emociones dolorosas, también bloqueamos las emociones positivas. Nos tenemos que dar permiso para sentir y aceptar lo que vivimos en cada momento.
- *Atención plena*: estar en el presente, vivir el presente; muy a menudo las personas que meditan viven experiencias cumbre.
- *La música y la danza*: centrarnos en la música, en nuestro movimiento.
- *Objetivos significativos*: tener nuestro propósito vital que da sentido a nuestra vida
- *Tomarnos el tiempo para reflexionar y disfrutar*, pues continuamente estamos impidiendo vivir experiencias positivas porque tenemos que hacer muchas cosas muy deprisa para llegar a todo lo que queremos.

Cómo mejorar el crecimiento post experiencia cumbre

- *Revivir e imaginar*, a través de la meditación.
- *Revivir a través de un diario* (sin hacer análisis, solo describir lo positivo)
- *Tomarnos nuestro tiempo*: dedicar tiempo a la reflexión de lo experimentado, sin pasar rápida e inmediatamente a la siguiente actividad.
- *Tomar acción*: algunas personas no se han planteado que hacer con su vida, simplemente van haciendo. Otras han escuchado la voz, sienten qué es aquello que tienen que hacer en su vida, pero no lo hacen, y otras personas sí que dedican su vida a aquello que sienten realmente que es lo que da sentido a su vida.

Es necesario parar de vez en cuando, es necesario reflexionar, es necesario actuar. ¿Qué es lo que tengo que hacer con mi vida? Muchas personas cuando oyen la "llamada" no siguen esta vocación. Hay que parar, tenemos que pensar, tenemos que actuar.

C2. EL CUERPO



COMPORTAMIENTO, ACCIÓN.

El hábito hace al monje

La actitud lleva a un comportamiento, está claro. Si me gusta conducir, viajo más. Si soy sociable, salgo más con amigos, estoy siempre con gente. Es sencillo reforzar un comportamiento cuando ya tenemos la actitud.

Pero también, podemos utilizar el comportamiento para fortalecer una actitud, pues nuestro comportamiento tiene una influencia directa en ésta. Volviendo al dicho "el hábito hace al monje", la forma en que nos comportamos modela nuestra afectividad.

Si queremos provocar un cambio, por ejemplo ser más agradecidos, no hay más que empezar a hacer prácticas de gratitud con el compromiso y la motivación que nos hemos marcado.

Pero el objetivo no se consigue con rapidez; ya decíamos antes que el cambio no es nunca rápido. El cambio requiere trabajo, esfuerzo, perseverancia. Tendremos que repetir la práctica de gratitud, perseverar cada día al principio, cada semana, hasta que adquirimos el hábito de actuar con gratitud. Esto hace que nuestro inconsciente vea que somos agradecidos y nos considere personas agradecidas.

Si por el contrario realizamos la práctica de gratitud dos días y la abandonamos, nuestro consciente está diciendo, quiero ser más agradecido, y en un primer momento nuestro cerebro ve que lo somos. Pero al dejar de actuar, estamos creando una incongruencia, nuestro cerebro no ve que nos comportemos como una persona agradecida y nuestro cerebro tiende a equilibrar emociones, acciones y pensamientos.



Para que nuestro cambio de actitud no sea efímero, sino que realmente cree un canal neuronal en nuestro cerebro que nos haga actuar, sentir y pensar con agradecimiento, debemos perseverar y crear el hábito.

Es necesario un entrenamiento continuo y perseverante, pues la misma congruencia tiene que ver nuestro inconsciente: si quiero ser agradecido, he de actuar con agradecimiento, he de cambiar mi comportamiento. Sin entrenamiento, la actitud y el pensamiento volverán al estado inicial porque el cerebro detectará una incongruencia. Si no continuamos actuando, nuestra actitud nos hará volver muy pronto al comportamiento anterior, para que se equilibre el interior y el exterior.

A la mente no le gustan las incongruencias, y lo que hace es equilibrar, hacer que haya congruencias.

La teoría de la auto-percepción está relacionada con esta necesaria congruencia. ¿Cómo formamos el concepto sobre nosotros mismos? Si yo me veo a mí mismo actuando con altos niveles de confianza, yo creo, que soy seguro de mí mismo. Sin embargo, si me veo a mí mismo evitando situaciones, mi opinión sobre mí será diferente.

La hipótesis de la retroalimentación facial de Ekman, es que nuestra forma de actuar influencia muy a menudo nuestros pensamientos y nuestros sentimientos. Es evidente para todos que la alegría, es la fuente de una sonrisa, pero resulta que también, **a menudo la sonrisa es la fuente de la alegría.**

Igualmente existe una **retroalimentación corporal**. Piensa en cómo caminas u observa caminar a alguna persona.

¿Cómo te sientes cuando caminas cabizbajo o cuando caminas con la cabeza erguida, el cuerpo derecho, el pecho hacia delante?

¿Cómo crees que se siente la persona que camina arrastrando los pies, sin separar apenas los brazos del cuerpo, o que camina con los puños cerrados y tensos?

Si somos conscientes de nuestra posición y de nuestros movimientos, el cambiar la forma de andar, influirá en nuestros sentimientos y pensamientos.

Por ejemplo, cuando estrechamos la mano de alguien al saludarlo, no sólo le enviamos un mensaje a esta persona, sino que también nos enviamos un mensaje a nosotros mismos.

Albert Bandura es considerado como uno de los teóricos más importantes del cognoscitivismo. Identificó un aspecto importante de la conducta humana: que las personas crean y desarrollan sus autopercepciones acerca de su capacidad, las mismas que se convierten en los medios por los cuales siguen sus metas, y controlan lo que ellos son capaces de hacer para controlar, a su vez, su propio ambiente.

Considera, además, que los individuos poseen un sistema interno propio que les capacitan para ejercer control sobre sus pensamientos, sentimientos, motivaciones y conductas. Este sistema interno propio proporciona a la persona un mecanismo de referencia que es la base de sobre la cual percibimos, regulamos y evaluamos nuestra conducta.

En general, Bandura estableció un punto de vista en el cual las creencias (pensamientos) que tienen las personas acerca de sí mismas son claves para el control y la competencia personal, en la que los individuos son vistos como productos y productores de su propio ambiente y de su propio sistema social. Por lo tanto, el hombre, visto desde esta perspectiva, no sólo reacciona a su ambiente, sino que es capaz de modificarlo al actuar proactivamente (Bandura, 1994).

Tendremos que ir cambiando nuestro comportamiento para cambiar la percepción que tenemos de nosotros mismos y aumentar nuestra auto-eficacia.

Introduce rituales:

Cómo puedes introducir “rituales” para cambiar los hábitos



Los rituales hacen que aumente la productividad y la creatividad, pues es tras muchas horas de trabajo de un ritual cuando surgen resultados, o cuando surge una idea genial, o cuando ya logras regular tus emociones. Para conseguir un cambio, céntrate en crear un ritual que en unos meses se convertirá en un hábito.

La creación de los rituales se consigue proponiendo acciones muy concretas y específicas en un momento muy concreto del día, y unos días ya señalados.

Esto nos facilita la tarea, pues a la hora de hacerlo, no tenemos que pensar en cuando me irá bien, cuanto rato le dedicaré hoy, qué es exactamente lo que voy a hacer, cómo lo coordino con el resto de actividades,... porque todos estos detalles se habrán tenido en cuenta en la definición del plan, al concretar el ritual. Simplemente lo haces porque toca.

Además, cuando organicemos nuestras otras actividades, tendremos en cuenta nuestro nuevo ritual: ES SAGRADO. No puedes planificar quedar con tu amiga porque tienes tu ritual. Retrasa la cita media hora. El ritual es INFLEXIBLE.

La clave para introducir un ritual es persistir durante 30 días. Para estos 30 días sí que es necesaria una gran cantidad de autodisciplina. Por ello, es recomendable introducir rituales poco a poco, uno o dos cada mes.

Tú eres quien mejor te conoces y puedes saber el número de rituales que puedes introducir al mismo tiempo en tu vida. (Se humilde, por favor, comienza con uno o dos).

El cambio gradual es mejor que el fracaso del ambicioso.

Un consejo de Dan Millman. Dice:

“Para cambiar tu vida, elije uno de estos dos métodos:

1. Puedes dirigir tu energía y atención hacia el intento de organizar tu mente, encontrar tu objetivo, reafirmar tu poder, liberar tus emociones y visualizar resultados positivos de forma que al final puedes desarrollar la seguridad para poner en juego tu valor, descubrir la determinación, el compromiso que te hará sentir suficientemente motivado para hacer lo que necesitas hacer.
2. Puedes simplemente hacerlo.

Pues ese mismo consejo si nos permites, te damos: HAZLO YA!

Hay cambios que nos debemos proponer para mejora en algún aspecto o en algún ámbito de nuestra vida, pero que vamos retrasamos porque nos incomoda hacer algo concreto, actuar de una forma determinada que no va con nuestras fortalezas. En este caso, tenemos que actuar con valor, y aguantar un tiempo en una zona de tensión para lograr el cambio.

¿Qué es esta zona de tensión?

El psicólogo Tal Ben-Shahar desarrolló el concepto de "zonas de tensión" para describir los momentos en que nos movemos en espacios de aprendizaje que requieren tolerar una cierta cantidad de miedo.

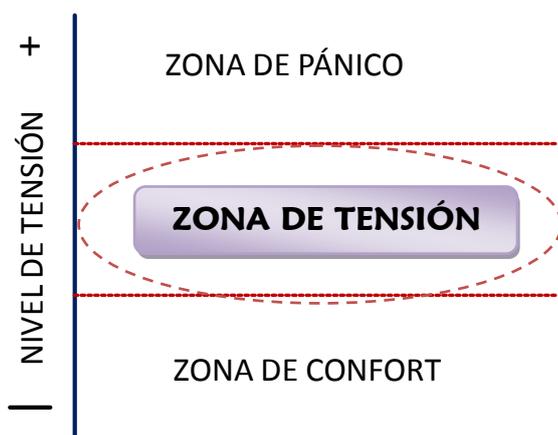
Aprendemos cuando se nos plantea un desafío y no cuando estamos totalmente cómodos

Es decir, que crecemos cuando actuamos ante estos desafíos para dominar la situación o para dominar una nueva materia, pero no crecemos cuando tratamos de evitarlos; todos actuamos normalmente dentro de nuestra zona de confort.

Por otro lado, es importante darse cuenta de que al actuar en la zona de tensión, estamos trabajando el coraje, estamos trabajando una fortaleza.

Si sobrepasamos nuestra zona de tensión, entraremos en la zona de pánico. Es una zona en la que no aprendemos, aunque deberíamos con mucho coraje, sobrevivir allí durante un rato para regresar con fuerza a la zona de tensión, sin derrumbarnos hasta la zona de confort.

El siguiente gráfico sitúa esta zona en la franja en la que nuestras acciones resultan cómodas para nosotros, nos encontramos en niveles bajos de tensión, y es un nivel que no da lugar a cambios.



Para lograr el cambio, necesitamos salir de nuestra zona de comodidad, necesitamos elevar el nivel de tensión en nuestro comportamiento, lo cual significa, que no resultará muy cómodo para nosotros.

Una metáfora para recordarlo fácilmente es pensar en el agua:



**1º nivel: hielo sólido, no se mueven.
Seguir haciendo las cosas como antes.**

**2º nivel: agua, zona de flujo, cambio.
Mañana inicio ejercicio, y saldré a caminar 30 min.**

**3er nivel: agua hirviendo, muy arriesgado, lleva al pánico y ansiedad.
Mañana inicio ejercicio, y saldré a correr 10 km.**

El cambio saludable se produce cuando lo hacemos en un nivel de algo de tensión, es decir, que resulta algo difícil, algo que nos resulta complicado, pero sin llegar a la zona de pánico o ansiedad.

Es en el 2º nivel en el que tenemos que actuar para buscar el cambio, en la zona de tensión.

Metafóricamente hablando cuando se hacen ejercicios de flexibilidad, para aumentar cada vez tu flexibilidad, no te puedes quedar en la postura cómoda que no te duele, sino que tiene que doler un poquito, para mejorar, pero sin llegar a lesionarse. En la zona de tensión, se producen molestias, tenemos que atrevernos a actuar en situaciones un poco molestas para nosotros, si queremos cambiar.

No podemos cambiar si seguimos haciendo lo que hemos hecho siempre, pero sí si nos exigimos un poco más cada día y vamos superando las situaciones que ahora nos resultan molestas pero serán un paso para mejorar.

En esta "zona de tensión" es hacia la que hay que dirigir a los estudiantes en su aprendizaje. El trabajo duro es un desafío y si se aburren en la zona de confort, no se alcanza el flujo. Pero también tenemos que asegurarnos de que se sienten cómodos con los errores. Tenemos que sacarlos de sus zonas de comodidad, porque es allí donde ocurre el flujo, el funcionamiento óptimo y la mayor parte del aprendizaje.

Hay que enseñar a los niños a pedir ayuda cuando se encuentran en su zona de pánico, y es trabajo de los adultos observarles y ayudarles a volver a sus zonas de tensión "creativa".

C3. EL CEREBRO



COGNICIÓN, PENSAMIENTOS

Los pensamientos crean las realidades

El cambio gradual consiste en cambiar nuestra interpretación de nuestras experiencias en el mundo.

La reconstrucción cognitiva:

La interpretación que cada persona hace de los acontecimientos que ocurren en su entorno más próximo (en su calle) o más externo (en el país vecino), así como de sus experiencias personales, es acorde a los canales neurales que tiene más desarrollados. Si son los de un buscador del error (o de lo malo) o los de un buscador de lo positivo, es lo que hace a una persona pensar, sentir y actuar de una u otra forma ante un mismo acontecimiento.

El cambio en lo cognitivo, ha de dirigirse hacia la búsqueda de lo positivo y significará cambiar el estilo de interpretación de los acontecimientos.

Uno de los experimentos realizados de seguimiento de gemelos univitelinos, que comparten el 50% de la carga genética, muestra como la percepción del mundo no sólo depende de la genética, sino de nuestro pensamiento. Dos gemelos que habían crecido en un entorno familiar agresivo son seguidos por el estudio durante 30 años. En una visita realizada cuando ya eran personas adultas habían formado su familia, el asesor se encuentra dos casos totalmente diferentes. Uno de ellos vive en un entorno familiar feliz pero el otro vive en un entorno familiar violento.

El primero de ellos ante la pregunta del asesor, responde sorprendido: ¿Esperabas que yo fuese como él? (refiriéndose a la violencia de su padre).

El segundo, también sorprendido ante la pregunta, le responde ¿Esperabas que yo fuese diferente? (refiriéndose a la violencia de su padre).

El primero era un buscador de lo positivo que centra su vida en mejorar y buscar lo positivo, pero el segundo era un buscador del error, que centraba su vida en lo que iba mal, en lo negativo.

Cambiar nuestro estilo de interpretación lleva su tiempo.

Los siguientes ejemplos muestran el poder de la reconstrucción cognitiva, muy útiles para nuestras vidas y para aplicar en la educación.

- **Un reto: desafío o amenaza**

La vida está llena de retos, y además son necesarios para vivir un desarrollo óptimo. Pero los retos, pueden tomarse como desafíos, es decir, como una oportunidad para aprender y superarse.

O se pueden tomar como amenazas, es decir, como una ocasión para perder, para ridiculizarse, para deprimirse o para sentirse incapaz.

Según la interpretación que se hace del reto, desafío o amenaza, el efecto fisiológico que tiene en la persona es diferente. Basta con imaginar un ejemplo y visualizar las emociones, pensamientos y modo de actuar a los que lleva a una persona a vivir una experiencia como desafío o como amenaza.

- **La cooperación y la competencia.**

Puedes probar este experimento: se presenta un mismo juego a dos grupos diferentes. Pero se presenta con nombres diferentes: para el primer grupo el juego se llama "el juego de la comunidad" y para el segundo grupo el juego se llama "el juego de Wall Street".



En este experimento se observa que las personas del primer grupo se comportan de forma cooperativa y las del segundo grupo se muestran más competitivas.

Es decir, que la interpretación que ellos hacen del juego, su pensamiento, es lo que les hace comportarse de una u otra forma.

Esta reconstrucción cognitiva, la podemos aplicar en la escuela en muchos aspectos. ¿Se te ocurre algún ejemplo?

Una herramienta sumamente interesante -tanto desde la perspectiva de los resultados académicos como de la práctica en habilidades sociales- es el llamado **Aprendizaje Cooperativo**, que promueve la participación colaborativa en las actividades educativas.

Hay que reconocer que la enseñanza debe individualizarse, en el sentido de permitir a cada alumno trabajar con independencia y a su propio ritmo. Pero es necesario promover la colaboración y el trabajo grupal, ya que éste

- *establece mejores relaciones con los demás alumnos,*
- *aprenden más,*
- *les agrada la escuela,*
- *se sienten más motivados,*
- *aumenta su autoestima y*
- *aprenden habilidades sociales más efectivas al estudiar, aprender y trabajar en grupos cooperativos.*

Tradicionalmente los estudiantes compiten unos con otros para obtener buenas notas y recibir la aprobación del profesorado. Este tipo de competencias entre estudiantes no fomenta el rendimiento académico ni el compañerismo.

El propósito del aprendizaje cooperativo es conseguir que los estudiantes se ayuden mutuamente para alcanzar sus objetivos. Además, les provee para buscar apoyo cuando las cosas no resultan como se espera.

Por otra parte, sabemos que **la participación** del niño en las actividades escolares, extraescolares o en el aula llevan a mayor satisfacción escolar, a una mayor auto-eficacia.

Nos podemos plantear la siguiente cuestión *¿cómo podemos conseguir más involucración en las actividades de la escuela?*

- Una respuesta, podemos hallarla por la vía de la reconstrucción cognitiva. Si se presentan las actividades como un deber o como una oportunidad, los alumnos harán una interpretación diferente, que les llevará a diferentes comportamientos, de hacer las actividades por "obligación" pasarán a hacerlas por "motivación". Esto se ha empleado para aumentar el nivel de voluntariado en las organizaciones. La forma de presentar el voluntariado como privilegio y no como deber de un buen ciudadano.
- Otro ejemplo de aplicación directa en la escuela, es la forma de interpretar los errores. Mediante la reconstrucción cognitiva, se puede ayudar a que el alumno lo interprete como una oportunidad para aprender y no como un error, una verificación de su incapacidad o una prueba más de su poco esfuerzo e interés.

El modo de pensar importa

Un curioso estudio realizado por Ellen Langer demuestra que **el modo de pensar importa**. Los resultados confirman el efecto placebo del ejercicio físico en un grupo de auxiliares de hoteles. (E. Langer, A.J. Crum, 2007)

Se realizó un experimento de presentar el trabajo a auxiliares de hoteles, como ejercicio físico o como su tarea obligada para ganarse el sueldo.

Se presentó al primer grupo la relación entre el trabajo que hacían y el ejercicio físico, como las calorías que quemaban, los músculos que ejercitaban, los beneficios en la salud física y mental.

Al realizar el seguimiento al cabo de 8 semanas y realizar mediciones de su salud física y psicológica, se observó que los niveles de depresión habían disminuido en el grupo que había recibido la información, el estado de ánimo había aumentado, el nivel de energía había aumentado. Y a nivel físico, un elevado porcentaje de las personas de este grupo

habían perdido grasa y habían perdido peso, sin haber cambiado el resto de actividades del día o hábitos alimentarios.

Este es el poder de la mente cuando sabe que estamos tomando una medicina que nos va a curar pero tomamos un placebo, el mismo que sabe que estamos realizando ejercicio cuando estamos realizando las tareas de nuestro trabajo.

El cambio drástico: la experiencia Eureka!

Describimos las etapas del cambio drástico, que como verás no es tan drástico aunque todo parte de unos segundos en los que surge la gran idea.

El proceso de las E! Experiencias. **Las fases del proceso creativo.**

Preparación, inmersión: es una fase en la que se invierte mucho tiempo de estudio y trabajo en las disciplinas.

Incubación: es el tiempo que se debe tomar uno sin hacer nada, dedicado a otras cosas, en el que los nuevos canales neurales creados siguen trabajando y estableciendo relaciones.

Hay que descansar, hay que recrear además de crear.

Visión. Es el momento en el que se exclama, ¡lo tengo! Antes del momento E! han sido necesarias muchas horas de dedicación y después del momento E! son necesarias muchas horas de duro trabajo hasta tener el resultado.

Evaluación: La prueba de la realidad. El resultado ha de ser útil y ha de gustar a muchas personas para que sea considerado una novedad.

Elaboración: El resultado del trabajo ha de tener un impacto en la sociedad.

Dejamos en este punto la descripción de este tipo de cambio, por su difícil aplicabilidad al curso que nos ocupa. No obstante, si en algún momento del curso te surge una gran idea, compártela!!

*Felicidades,
te mereces un descanso!*



5. TRABAJOS CITADOS

- B. Doll, S. Kurien, C. Leclair y otros. (2009). The class map survey: a framework for promoting positive classroom environments. En *Handbook of positive psychology in schools*. Roudledge.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *New York Academic Press* , 71-81.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva*. Paidós.
- Christenson, Thurlow y otros. (2009). Check & Connect. School wide system of positive behavior support. *University of Missouri* .
- Deci, E. L. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- DeNeve, K. M. (1998). 'The Happy Personality: A Meta-analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124 , 197-229.
- Diener, E. E. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 , 71-75.
- E. Langer, A.J. Crum. (2007). Mind-Set matters. Exercise and the placebo effect. *Psychological science* , 165-171.
- Ferrer, F. (2000). *The Quiet Revolution*. Rider Books.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 , 158-164.
- Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples*. Paidós.
- Gardner, H. (2008). *Las cinco mentes del futuro*. Paidós.
- Griffiths, Sharkey y Furlong. (2009). Student engagement and positive school adaptation. En H. y. Gilman, *Handbook of positive psychology in schools*. Routledge.
- H. Gardner, W. Damon, M. Csikszentmihalyi, J. Nakamura, H.Knoop, L. Barendsen. (2011). *The GoodWork Project An Overview*. Harvard College.
- Huebner, Gilman y Furlong. (2009). A conceptual model for research in positive psychology in children and youth. En G. y. Huebner, *Handbook of positive psychology in schools*. Routledge.
- J. Baker, A. Maupin. (2009). School satisfaction and children's positive school adjustment. En *Handbook of positive psychology in schools* (págs. 189-197). Routledge.
- J. Baker, A. Maupin. (2009). School satisfaction and children's positive school adjustment. En *Handbook of positive psychology in schools*. Routledge.

Keyes, C. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist* .

Lyubomirsky, S. K. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131 , 803-855.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Urano.

M. Collins y C. Tamarkin. (1990). *Marva Collins Way. Returning to excellence in education*. Tarcher Penguin.

Ortiz, T. (2009). *Neurociencia y educación*. Alianza editorial.

Pajares, F. (2009). Toward a positive psychology of academic motivation. The role of self efficacy beliefs. En H. y. Gilman, *Handbook of positive psychology in schools*. Routledge.

Rojas Marcos, L. (2000). *Nuestra Felicidad*. Espasa Calpe.

Seligman, M., & Ciszewski, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist* .

Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, 359 , 1379–1381.

Vazquez, C., & (Coords.), H. G. (2009). *La ciencia del bienestar psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.

Veenhoven, R. (2011). *States of Nations, World Database of Happiness*. Obtenido de <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

Wallis, C. (2005). The new science of happiness. Mind&Body. *Time*, January 17 .

<http://checkandconnect.org/model/default.html>

<http://www.goodworkproject.org/>