e-Magazine Conductitlan (2022), Vol. 7, No. 1, pp. 27 - 29

RESEÑA DEL LIBRO “AULAS FELICES”:

PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN

María Hypatia Ambrocio Hernández

hypatiambrocio@gmail.com

Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silva Hernández Paniello, Ma. del Salvador Monge (2012) Aulas Felices: Psicología Positiva Aplicada a la Educación. Zaragoza, España.

En la primera parte de este texto se habla de la felicidad, en la segunda, acerca de la psicología postitiva y también se hace referencia a la importancia de enseñar a los niños a cultivar técnicas de la atención plena y el modo de utilizar esos recursos para aprender a calmarse.

El éxito en la vida y la satisfacción emocional proceden del desarrollo y ejercio de las fortalezas personales, el éxito significa diversas cosas para cada individuo, podría verificarse para algunos con la capacidad que se expreimenta al cubrir sus necesidades básicas, en otro sentido acumular riquezas sería otra definición para una parte de la población.

Desde la psicología positiva, el éxito es el significado que resulta de ejercer y poner en práctica esas fortalezas, producto de dicho ejercicio, el individuo experimenta un sentimiento de utilidad y se siente eficiente en lo que hace, lo que se traduce en gratificación, que no es del mismo tipo a la que se experimenta cuando la persona cubre sus necesidades, así que el éxito puede ser concebido como el desarrollo de fortalezas personales marcado por un sentimiento de ser efectivo en lo que se hace.

Además, emplear las fortalezas personales para lograr una felicidad autentica y abundante de gratificación es algo que se puede enseñar y la psicología positiva ésta intersada en ello, busca que los estudiantes puedan aprender a desarrollarse en los diversos ámbitos de la vida, el trabajo, el amor o en la educación de los hijos.

La psicología positiva tiene enfaisis en el significado de los momentos felices e infelices, se interesa en incrementar los felices, así que los educadores tienen una oportunidad para poder enseñar a desarrrollar esa habilidad, la psicología positiva considera que si se incrementan los momentos de felicidad y se adquieren modos para manejar la frustración y el enojo es posible incidir en el bienestar.

Según Lyubomirsky, Sheldon, Schkade (2005) simplificaron los tres apsectos de la felicidad al exponer el valor de referencia el cual se determina por aspectos biológicos, las características genéticas, que determinan las bases neurofisiologicas de nuestro temperamento, donde el 50% es heredado y no se puede cambiar debido a la constitución genética y nuestro modo de reaccionar a los acontecimientos, las circunstancias, constituyen el segundo grupo en un 10%, en el que se hallan las causas de nuestro bienestar, circunstancias externas, el nivel de ingresos, el matrimonio, salud y el trabajo, el tercer factor es nuestra actitud deliberada, en un 40% depende de nosotros, de lo que hacemos en nuestra vida cotidiana y de nuestra manera de pensar.

Por lo ya descrito la psicología positiva se ofrece como una herramienta para fomentar el bienestar subjetivo en pacientes niños, jóvenes o adultos, lo cual resulta de gran apoyo y contribuye a la mejoría de probelmas de estrés y ansiedad e incrementa el sentido de bienestar.

De acuerdo con lo anterior es importante enseñar a los niños a gestionar sus emociones, por eso una alternativa para que los niños puedan calmarse es enseñearles formas para relajar sus músculos o bien practicar modos en los que puedan tranquilizarse, esto pueden ser mediante ejercicios de respiración, posturas de yoga, o actividades que hacer para cuando se sienten frustrados, enojados, tristes, abrumados o con temor. Si se dota a los niños de un repertorio de los ejercicios mencionados y apoyados en la practica de ejercicios de respiración, se estara promoviendo el desarrollo de la atención y la calma, con lo descrito anteriomente estaremos apotando herramientas para actuar en momentos de tensión.

Así también es necesario señalar que la psicología positiva utiliza un riguroso enfoque científico, lo que genera que sus difusores indaguen evidencias con validez sólida y confiable, es decir, métodos habituales en la psicología, de ese modo, la psicología, con la comprensión del conocimiento del sufrimiento humano y la felicidad, puede contribuir para transformar lo que hace daño e impulsar lo que nos beneficia.

La psicología positiva se distingue por investigar lo que hace más feliz a las personas, es por eso que señala diversos trabajos donde se ha investigado acerca de lo que genera sufrimiento a las personas, pero también versa sobre la gran filosofía budista que ha desarrollado prácticas para aminorar el sufrimiento humano. Así que por un lado están las investigaciones que documentan los eventos que pueden generar sufrimiento y por otro los métodos que ofrece para reducir esos padecimientos.

Una respuesta por parte de la psicología positiva para transformar el sufrimiento es la de enseñar a los niños cómo disfrutar cada momento y no pensar en la felicidad como algo a largo plazo o para cuando crezcan y hayan acumulado aprendizajes o esperar para que la felicidad llegue un día cuando sus necesidades estén cubiertas, por el contrario, es importante enseñarles cómo pueden ser felices aquí y ahora, esto mediante la práctica de la atención plena.

De igual manera la psicolgía positiva promueve la capacidad de disfrutar el momento presente, sin preocuparse de manera excesiva por el pasado o pensar demasiado en el futuro. Por lo tanto, el poder darse cuenta de que estás muy ocupando pensado en el pasado o el futuro y no disfrutas del presente es una capacidad que se debe desarrollar y se puede mantaner mediante el ejercicio de la atención plena.

El cultivo del aprendizaje de la atención plena se encuentra en uno de los objetivos de la ecucación que habla acerca de enseñar a aprender y que forma parte del currículo y el desarrollo de las competencias; así que como educadores resulta interesante conocer cómo poder fomentar en los niños estas habilidades para incrementar la de atención plena.

La educación integral debe considerar que los niños puedan equilibrar la adquisición de conocimientos, junto con la detreza en habilidades sociales, que les permitan aprender a pensar, aprender a ser persona, aprender a convivir. Lo que se conoce como una educación en valores y competencias básicas transversales, autonomía e iniciativa personal, competencia social, ciudadana y competencia para aprender a aprender.

Lo anterior con la intención de que los niños puedan desarrollarse de manera personal y social, potenciando su bienestar presente y futuro. Por todo lo ya descrito, es importante hacer una combinación entre atención plena, junto con el trabajo sobre las fortalezas personales, que, en este momento histórico de pandemia, son una oportunidad para aplicar en los ambientes educativos. Es en ese sentido que la psicología busca fomentar los aspectos positivos del ser humano, de igual modo hace énfasis también en el cultivo y desarrollo de la atención plena.

A ese respecto se ha encontrado que es saludable potenciar la atención en los eventos positivos de la vida, la gratitud, el saboreo y entrenamiento resiliencia, como aprender optimismo.

En cuanto a lo que respecta la atención plena, se puede decir que nos permite vivir en el momento presente, es un estilo de vida, que favorece ser consientes de que la vida está hecha de momentos presentes, que ve la existencia como un continuo fluir en el presente, la atención plena promueve el cambio, vivir en el aquí y ahora.

Se puede decir también que la atención plena tiene ciertos beneficios, ellos son, que se mejora el control de los pensamientos, emociones y conductas, que asu vez, tiene efectos físicos que mejoran la relajación, como la concentración. Los resultados actuales de las investigaciones, al aplicar mindfulness en las escuelas, señalan que se mejora el optimismo, la conducta social y el auto concepto.

Amodo de conclusión, por todo lo ya expuesto, tanto la psicología positiva como el desarrollo de ciertas prácticas, dentro de ellas la atención plena, favorecen apropiadamente el incremento de algunas fortalezas personales, útiles más que nunca en este momento histórico. Para llevar a cabo la práctica de la atención plena, se puede iniciar con simples ejercicios, que gradualmente ayudarán a adquirir un hábito, dentro de ellos se encuentra la meditación, que es vista como un estado de consciencia y calma, en el que se intenta aquietar mente y cuerpo para aprender a identificar las propias circunstancias, a través de lo cual, según la psicología positiva, se podrá mejorar como persona. Así que, con respecto a la educación, se favorece lograr en los estudiantes un estado de relajación y calma, que les ayude a conocerse mejor, a autorregular su propia conducta y ser conscientes del momento presente para alcanzar mayor bienestar y felicidad.

Finalmente se puede decir que es importante ser críticos de los métodos científicos y resultados que utiliza la psicología positiva. Todavía hay mucho que hacer.