

5 reflexiones para profesores que buscan mejorar en educación positiva



¿Cómo padres y profesores pueden ayudar a propiciar una **educación positiva**? ¿Cuál es la relevancia del **bienestar en el aprendizaje**?

Durante el segundo día del [Wellbeing 360](#) se expusieron temas relativos a la **educación positiva**.

Ricardo Arguís, profesor de Educación Especial, psicólogo y coordinador del **Equipo SATI**, señaló que la **educación positiva** es una disciplina que tiene sus bases en la **psicología positiva**.

*“Consiste en un enfoque de la educación dirigido a potenciar dos aspectos importantes en los estudiantes: las **habilidades académicas tradicionales** y el **bienestar**”,* explicó.

Arguís, quien estudia y promociona este tipo de educación en niveles de preescolar, primaria y secundaria, y con el que publicó el manual **“Salones Felices”**, fue uno de los conferencistas invitados durante la segunda jornada de este evento de **Tecmilenio**.

Inteligencia emocional para el éxito en la escuela y en la vida

La **falta del conocimiento sobre las emociones** dentro de los entornos sociales ha complicado entre las personas la identificación de las mismas, consideró **Marc Brackett**, fundador del **Centro para la Inteligencia Emocional en Yale**.

Durante su conferencia magistral, Brackett comentó que hay una falta **herramientas sociales de sensibilización** para poder acercarse a otras personas que pasan por estados de crisis, ya que las **sociedades modernas** tienden a ser **intrusivas y con baja empatía**.

*“Las **emociones influyen en nuestro día a día**, en la atención, la memoria, el aprendizaje, la toma de decisiones y juicio, la calidad de las relaciones sociales, la salud física y mental, la efectividad y rendimiento diario”,* dijo Brackett.

En su masterclass llamada *Permiso para sentir: el poder de la inteligencia emocional para lograr el éxito en la escuela y en la vida*, señaló que el **factor emocional** ha jugado un papel importante durante el año de la pandemia ante el reto que significó el **salto tecnológico**.

El conferencista dijo que es indispensable que las personas aprendan a desarrollar la **capacidad de encontrarse con su "yo" de manera auténtica y personal**, antes de supeditarlo a la aceptación de los demás.

*“Cuando las escuelas se toman en serio el aprendizaje socioemocional, suceden grandes cosas a los niños, sus calificaciones mejoran y desarrollan habilidades de **inteligencia emocional**”.*

Dijo que las personas necesitan las habilidades para **gestionar sus emociones y desarrollar una inteligencia emocional** que les sería de utilidad en la escuela y en su vida cotidiana.

*“Necesitamos que esas herramientas desarrolladas nos ayuden a resolver problemas, **construir perspectivas y tener empatía** por los demás”,* dijo.

Brackett es quien desarrolló un programa de inteligencia emocional llamado **RULER (Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular, por sus siglas en inglés)**, el cual busca ayudar a las personas a identificar las emociones, nombrarlas y controlarlas.

Este programa, implementado en [PrepaTec](#), cuenta con herramientas como un medidor emocional, el cual busca ayudar a los jóvenes a ser la mejor versión de ellos mismos.

*“Cuando las escuelas se toman en serio el **aprendizaje socioemocional**, suceden grandes cosas a los niños, sus calificaciones mejoran y desarrollan habilidades de **inteligencia emocional**. Ellos tienen menos problemas de ansiedad y estrés”,* destacó.

Educación positiva, un antídoto contra la soledad

Durante su conferencia magistral, **Anne Johnstone**, presidenta electa de la **Asociación de Escuelas de Educación Positiva (PESA, por sus siglas en inglés)**, señaló que una manera de generar **bienestar en los estudiantes** es enfocarse en atender su percepción de la **soledad**.

La experta definió a la soledad como una experiencia subjetiva de **aislamiento social**, un sentimiento de **desconexión de los demás** y una **percepción negativa de las relaciones**.

*“El **antídoto contra la soledad es una sensación de conexión**, igual que la soledad es un estado interno y subjetivo. Una relación transitoria y resonante entre dos personas que puede extenderse a las redes sociales y se convierte en una **emoción positiva compartida**”,* dijo.

Johnstone, quien también es directora de la **Escuela Ravenwood para Niñas en Sidney, Australia**, dijo que las escuelas están en una posición de ayudar a los estudiantes a **crear conexiones y mejorar su capacidad de socializar**.

*“A través de las **conexiones** se pueden crear **mayores niveles de felicidad y salud**. Crear espirales ascendentes de positividad, momentos de relaciones de alta calidad y crear bienestar”,* añadió.

A través de fomentar las **relaciones de alta calidad** -que se dan entre dos personas y generan un beneficio mutuo de bienestar- la directora señaló que se puede **promover una mentalidad** en los estudiantes **que contemple a las demás personas**.

*“Una mirada para el bienestar -ya que miramos más allá de nosotros mismos- puede ser **inspirar a los estudiantes a encontrar maneras de conectar** y fomentar dentro de cada uno la mentalidad de que las otras personas importan.*

*“Necesitamos desarrollar más **intervenciones prosociales de psicología positiva**, razones para tener esperanza y compartir la idea de hacer una diferencia para los demás”,* comentó.

Formar ciudadanos a partir del florecimiento

Gilda Scarfe, CEO y fundadora de **Positive ED**, reflexionó sobre cómo las escuelas a través de la **educación positiva** pueden dar un mejor soporte a los estudiantes para **floreecer y aspirar a un futuro** con un mundo mejor en el que puedan prosperar como ciudadanos.

*“Necesitamos **ayudar a los niños a florecer**. A que se satisfagan sus necesidades en la escuela, tengan la libertad y la capacidad de tomar decisiones sobre sus vidas, sus valores e intereses y trabajar con otros para hacer del mundo un lugar mejor.*

*“A **convertirse en ciudadanos**; se trata de construir el carácter epistémico, cívico y moral”,* reflexionó Scarfe.

Durante su conferencia magistral **¿Cómo pueden las escuelas ayudar a los estudiantes a prosperar?**, comentó que ante los desafíos actuales es importante tener una **mentalidad de regeneración**.

La conferencista señaló que las instituciones educativas no deben caer en la “trampa” de reducir el **plan de estudio**, y por el contrario, asegurar que sea lo suficientemente **amplio y flexible** para la

interacción, cooperación y relaciones positivas.

*“Tenemos que mejorar la **calidad de la educación** para los estudiantes y alinear mejor las prácticas educativas con las **necesidades sociales, económicas y medioambientales** de la época.*

*“Es primordial el **desarrollo profesional continuo del profesorado**, debería haber una orientación obligatoria sobre la **salud mental** y el **bienestar** de los propios profesores y alumnos”,* añadió.

Educación positiva contra el aburrimiento

Rosalinda Ballesteros, directora del **Instituto de Ciencias de la Felicidad, de la Universidad Tecmilenio**, compartió en su conferencia magistral algunos conceptos para, a través de la **educación positiva**, erradicar el **aburrimiento en las aulas**.

*“El aburrimiento es una reacción que se activa cuando lo que estamos haciendo no nos motiva y entonces el cerebro **nos hace buscar otras opciones disponibles**”,* explicó la directora.

Aunque el aburrimiento puede **detonar procesos de creatividad** que activan la imaginación y ayudan a reactivar la concentración, en casos puede llevar a generar **falta de motivación**, lo que podría desembocar en **apatía**, causando un desempeño menor y emociones hostiles.

Para lidiar con el aburrimiento, la directora dijo que es necesario hacer que **el aprendizaje sea divertido, interesante e inspirador**, y capaz de **generar emociones positivas**. Para ello compartió algunos consejos:

- **Hablar sobre el aburrimiento** y detectar qué es lo que lo provoca.
- **Analizar las emociones** y conocer sentimientos para una autorregulación.
- **Identificar fortalezas** a través de autoobservación o con el cuestionario VIA y motivar a partir de ellas.
- **Crear un arco de interés** explicando el propósito de las actividades y su conexión con situaciones del mundo real.
- **Aplicar un efecto sorpresa**, para romper con la rutina y el patrón de creencias que hace sentir las cosas aburridas.
- **Demostrar credibilidad y un gusto real** por lo que se quiere enseñar, y si no se sabe, buscar aprenderlo juntos.
- Utilizar una **retroalimentación positiva** -los castigos no funcionan- que ayude a construir la relación y a generar confianza.
- **Generar un apoyo social** a través de trabajo en equipo.

Evaluación del bienestar en las aulas

Ricardo Arguís, quien también es representante global de la **Red Internacional de Educación Positiva (IPEN)**, señala que la Educación Positiva contempla aspectos como **educación emocional, de valores, moral y de ciudadanía**.

*“Toma en cuenta aspectos como **bienestar, felicidad, fortalezas del carácter, atención plena, habilidades emocionales y sociales**, así como la **resiliencia y la mentalidad**”,* agregó durante su conferencia magistral.

Por medio del equipo que coordina, Arguis ha impulsado la implementación del programa **“Aulas Felices”** en centros educativos, el cual señaló tiene una perspectiva holística para todos los niveles educativos, contempla **estudiantes desde los 3 a los 18 años**, y es gratuito.

*“Está basado en varios componentes contribuyen a que nuestro **alumnado se tranquilice y pueda vencer ese estrés** que tenemos en la sociedad. Esto, a través de técnicas basadas en meditación, respiración, meditación y atención plena.*

*“Además, utilizamos el **modelo VIA**, que abarca fortalezas con aspectos que contribuyen al **desarrollo holístico del ser humano** y lo trabajamos en distintos momentos de la vida escolar”,* explicó.

Señaló que la evaluación del bienestar en los centros educativos busca **valorar el estado del bienestar y el malestar de los estudiantes** desde que inician, durante, y al finalizar su proceso escolar. Además de proveerles **herramientas para florecer** y conseguir **bienestar**.

*“Nos permite saber cómo están nuestros alumnos y cuál es su evolución; también, detectar a quienes están en situación de riesgo para llevar a cabo **programas de intervención y salud mental**. Además, sensibiliza al profesorado sobre la importancia del bienestar”,* dijo.

¿Qué es el Wellbeing 360?

Wellbeing 360 es un evento organizado por la **Universidad Tecmilenio** con conferencistas internacionales, como **Deepak Chopra**, paneles con expertos y talleres para mejorar tu **salud y bienestar**.

Está dividido en 5 ejes temáticos: **Organizaciones Positivas, Educación Positiva, Vida con Propósito, Familias Positivas y Ciudades en Bienestar**.

“El bienestar integral es el estado de los individuos que contribuye a su desarrollo consciente, constante y equilibrado en diferentes dimensiones y en armonía con su entorno”, dijo **David Garza**, rector y presidente ejecutivo del Tecnológico de Monterrey, al inaugurar el evento.

*“**Wellbeing 360** tiene el firme propósito de aportar conocimiento científico y empírico sobre el bienestar y sus beneficios”,* de acuerdo a **Bruno Zepeda, rector de Tecmilenio**.

Es un evento gratuito y tendrá más de 150 actividades del **25 al 29 de octubre**. Puedes registrarte [aquí](#).

LEE TAMBIÉN:

