



Educación positiva = universidades positivas

Positive education = positive universities

Por Gabriela Rodríguez-Hernández y Olga Rodríguez Cruz

Resumen: La educación es de suma importancia para el desarrollo individual, intelectual y creativo, por ello la psicología positiva facilita la implementación de estrategias que permitan a los alumnos el desarrollo de habilidades emocionales, psicológicas y sociales, al igual que las establecidas en los modelos tradicionales, y con esto lograr un equilibrio integral en la enseñanza actual. Dicha mejora requiere de su aplicación en las nuevas propuestas curriculares universitarias.

Palabras clave: educación positiva, bienestar, fortalezas, universitarios.

Abstract: Education is of utmost importance for individual, intellectual and creative development, therefore positive psychology facilitates the implementation of strategies that allow students to develop emotional, psychological and social skills, as well as those established in traditional models, and thus achieve an integral balance in current education. This improvement requires its application in the new university curricular proposals.

Keywords: positive education, well-being, strengths, university students.

La psicología positiva aplicada a la educación invita a replantear la calidad académica al promover la apertura de espacios idóneos para desarrollar el bienestar de los estudiantes y propiciar el fortalecimiento de la excelencia profesional (Moreno y Gálvez, 2010). El objetivo de la educación positiva es la búsqueda de la felicidad y el bienestar, a través de dirigir la atención hacia las experiencias humanas positivas y los factores de protección que permitan a los individuos y a las comunidades prosperar (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

“La educación positiva presenta un nuevo paradigma y enfatiza las emociones positivas, los rasgos positivos del carácter, el significado y el propósito del estudio, y en la motivación para promover el aprendizaje, y en brindarle al estudiante las herramientas para vivir una vida plena, dentro del entorno académico y más allá de él demás. Este paradigma se basa en una educación tanto para las habilidades tradicionales de logro académico, como para las herramientas para el bienestar integral” (Seligman *et al.*, en Adler, 2017).

A partir de esta cita, las escuelas son espacios óptimos para las iniciativas de bienestar, ya que pueden llegar a un gran número de niños, adolescentes y adultos, cuyas interacciones y experiencias cotidianas en la escuela son parte integral del bienestar (Seligman *et*

al. 2009). Además, posibilitan el desarrollo socioemocional exitoso durante cada etapa de la vida que incluye la comprensión de las experiencias emocionales personales y de los demás, la regulación y expresión de las emociones de una manera apropiada para cada edad y la capacidad correspondiente para establecer, mantener y desarrollar relaciones saludables con compañeros y adultos.

Las escuelas han iniciado un cambio paradigmático en los modelos educativos actuales, algunos ejemplos son los programas Strath, Haven de Philadelphia Greelong School y Bounce Back en Australia, Celebrating Strength Programme en Reino Unido, SMART Strengths de Estados Unidos, Aulas Felices en España y otros países de Europa, cuyo



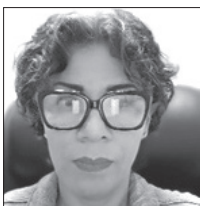
resultado confirma que el salón de clases es un espacio idóneo en el que se favorece o limita el aprendizaje no solo de habilidades académicas, sino también de herramientas para la vida, a partir de las interacciones entre los actores que dan cuerpo al entorno educativo.

La evidencia científica ha demostrado los beneficios académicos de este modelo. En el caso de los universitarios, se ha constatado que la mejora del bienestar tiene implicaciones relevantes en el desarrollo de la gratitud y el optimismo, el establecimiento de metas, la estimulación del afecto positivo mediante el disfrute del momento presente, además del desarrollo de autonomía, originalidad y creatividad en el ámbito laboral, así como mejores posibilidades de encontrar un trabajo satisfactorio con mejores ingresos y óptimas relaciones con los compañeros y los superiores, entre otras características que se han asociado a una carrera profesional de éxito (Boehm y Lyubomirsky, 2008).

Moreno y Gálvez (2010) mencionan que es en la escuela el lugar donde se adquiere el conocimiento y se aprende a vivir. Por esta razón, en la maestría en Psicología y Salud con sede en el Centro Universitario UAEM Ecatepec, se están desarrollando proyectos en psicología positiva, cuyas aplicaciones educativas están dirigidas a universitarios. Estas intervenciones tienen la intención de generar un cambio en las universidades, a través de la implementación de un plan de estudio orientado a las habilidades psicosociales de los estudiantes, que favorezcan la integración, adaptación social y laboral del universitario. Del mismo modo, el refuerzo de las fortalezas individuales en los jóvenes puede mejorar su capacidad para resolver adversidades actuales y futuras. 

Referencias

- Adler, Alejandro (2017). "Educación positiva: educando para el éxito académico y para la vida plena", en *Papeles del Psicólogo*, vol. 38, núm. 1.
- Bisquerra, Rafael y Silvia Hernández (2017). "Psicología positiva, educación emocional y el programa Aulas felices", en *Psychologist Papers*, vol. 38, núm. 1, pp. 58-65.
- Boehm, Julia y Sonja Yubomirsky (2008). "Does happiness promote career success?", en *Journal of Career Assessment*, vol.16, núm. 1, pp. 101- 116.
- Moreno, Bernardo y Macarena Gálvez-Herrer (2010). "La Psicología Positiva va a la Escuela", en *Típica. Boletín Electrónico de Salud Escolar*, vol. 6, núm. 1, pp. 210-220.
- Seligman, Martin y Mihaly Csikszentmihalyi (2000). "Positive Psychology: An Introduction", en *American Psychologist*, vol. 55, núm. 1, pp. 5-14.
- Seligman, Martin et al. (2009). "Positive education: Positive psychology and classroom interventions", en *Oxford Review of Education*, vol. 35, núm 3, pp. 293-311.



Gabriela Rodríguez-Hernández es doctora en Ciencias Sociales, profesora de tiempo completo del cu Ecatepec de la UAEMéx en la licenciatura de Psicología. Integrante del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) del CONAHCYT y miembro del núcleo básico de la maestría en Psicología y Salud de la UAEMéx.



Olga Rodríguez Cruz es doctora en Ciencias Sociales con orientación en Comunicación y Política. Perteneció al Sistema Nacional de Investigadores (SNI) 1. Es profesora investigadora de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) en la Licenciatura de Comunicación y Cultura. Coordina el plan y programas de estudio del posgrado en Comunicación y Cultura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.