

V FORO EDUCATIVO

La escuela en positivo: Aplicaciones de la psicología positiva a la educación

La búsqueda de la felicidad ha sido un objetivo secular de la humanidad hasta nuestros días. Aunque es en este siglo XXI cuando parece que se ha vuelto un asunto científico y una preocupación de los académicos desde la pedagogía, filosofía, las neurociencias, la sociología o psicología, entre otras.

De entre todas las aportaciones, la psicología positiva parece haber emergido con gran fuerza y amplia difusión ganando simpatizantes tanto dentro como fuera de la esfera investigadora. Su proyección en la educación no puede resultarnos ajena para aquellos que buscamos mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje en entornos cada día más cambiantes y desafiantes. Y es que la escuela del siglo XXI urge cambios en las metodologías y competencias que desarrollan los educadores, para que a su vez éstos las transmitan adecuadamente. Rasgos como la flexibilidad, gestión emocional adecuada, actitud resiliente, bienestar personal y la utilización inteligente de buenas dosis de humor parecen claves para el crecimiento personal, y por tanto para la educación.

Pero quizás, como sugiere la propia psicología positiva, sea el sentido que otorgamos a nuestras pequeñas o grandes hazañas con nuestros alumnos, uno de los aspectos que mejor colorea nuestro bienestar docente. Así pues, y para dar sentido y alguna que otra respuesta sobre estos y otros asuntos hemos diseñado este V "Foro Educativo" sobre cuatro pilares básicos: saber acerca de la felicidad, saber ser felices, enseñar a ser felices y emprender proyectos que mejoren el bienestar de la escuela. Hemos pretendido diseñar un menú equilibrado entre la teoría y la práctica. Esperamos que, además de nutritivo, degustéis con placer cada uno de los momentos que con tanto cariño hemos preparado para vosotros.

Se ha dicho durante algún tiempo que la educación servía para enseñarnos a ganar el pan, y ahora ha llegado el momento de capacitar a las personas para saborear cada bocado.

¡Buen provecho!

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Centro de Enseñanza Superior Don Bosco

Filosofía y psicología de la felicidad: aplicaciones educativas

Philosophy and Psychology of the Happiness: Educational Applications

Luis Ángel Velado Guillén

Doctor en Psicología. Profesor en el CES Don Bosco

Resumen

En este artículo se realiza una revisión sobre algunos aspectos de la filosofía y Psicología Positiva, que a mi juicio puedan tener mayor aplicabilidad para nuestra vida o para orientar a otros: padres, alumnos de magisterio y demás educadores. Se abordan algunos aspectos históricos que incluyen la filosofía platónica, filosofías orientales como la de Buda o Confucio. En un segundo apartado se analizan algunas corrientes psicológicas antecedentes de la psicología positiva, incluyendo la humanista, la psicología de la conducta y algunos conceptos importantes de la psicología social como las actitudes, para terminar este apartado conectando los conceptos de motivación de logro e indefensión aprendida con la psicología de la felicidad. Se alude a las Inteligencias Múltiples, a la Inteligencia Emocional como fundamentales para descubrir y para desarrollar aquellas competencias que nos lleven a la realización personal, a la felicidad.

Palabras clave: felicidad, bienestar, Psicología Positiva, motivación, inteligencia, indefensión aprendida.

Abstract

The aim of this article is to check some elements of the Positive Philosophy and Psychology, which in my opinion could have major applicability for our life or to orientate others. Some recommendations are given to parents, teacher training students and other educators. In the first time there is an approach to the historical aspects of different philosophies that include the Platonic one and the oriental ones (Buda, Confucio). In a second part some psychological streams which preceded the Positive Psychology are analyzed, including the Humanist, the Behaviour Psychology and some important concepts of the Social Psychology as the attitudes. Finally other aspects of the achievement motivation and helplessness are connected with Happiness Psychology. The Multiple intelligences and the Emotional Intelligence appear as basic to discover and to develop those competitions which carry us to the personal accomplishment, and to the well being.

Key words: happiness, well being, Positive Psychology, motivation, Intelligence and helplessness.

1. ALGUNOS ANTECEDENTES FILOSÓFICOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Es una suerte escribir sobre un tema que me interesa y del que voy a plasmar aquello que considero importante para el desarrollo personal de quien lo lea.

La temática es enormemente amplia, y se extiende a lo largo de toda la historia de la humanidad. Todos y en todos los tiempos hemos buscado la felicidad, el bienestar, y por él hemos luchado en alguna medida.

Leí hace algún tiempo el libro de Lou Marinoff "El ABC de la felicidad", y aún antes el titulado "Más Platón y menos Prozac". En ambos se resalta la importancia de tener una filosofía de la vida, como básica para entendernos, atender a los otros y ser feliz. Aludía a la importancia de los asesores filosóficos, que nos ayuden, sin necesidad de tomar Prozac, a querernos y entendernos. Autores como Victor Franckl, también coinciden en que "el vacío existencial es el más terrible de los males" neurosis a las que él llama *noogenas* y que no se "curan" con terapias psicológicas convencionales.

Aristóteles consideraba la felicidad como un fin en sí mismo y como la única cosa que merece la pena alcanzar en esta vida. Todo el mundo tiene un propósito en la vida, y la felicidad duradera se alcanzará, nos dice, realizándolo, cultivando los talentos y capacidades virtuosamente. A ello debe cooperar de manera decisiva la familia, pero también los gobiernos, creando entornos que favorezcan el cultivo y la práctica de la virtud. Tenemos por tanto que crear hábitos sanos, costumbres virtuosas, entornos para el deporte y el juego infantil, para las relaciones sociales positivas.

En su *Ética*, nos enseña a reconocer y a eludir los extremos en la vida, la importancia de hacer las cosas con moderación en todos los aspectos: comida, dinero, sexo, trabajo, ejercicio físico, incluso yo añadiría el descanso. Veremos en estudios posteriores que se confirma esta relación entre la moderación y la felicidad. El dinero, la comida son necesarios para el bienestar, pero superados ciertos niveles ya no producen mayor felicidad o bienestar sino todo lo contrario, saciación y preocupaciones por mantener y cuidar esos bienes.

En esta felicidad eudaimónica que nos propone, hay que buscar el equilibrio entre el exceso y el defecto, buscar las buenas costumbres y no los vicios, y cuántas costumbres saludables pueden convertirse en dañinas. El uso del móvil en la actualidad es un bien, pero usado en exceso genera dependencia y adicción, que nos aísla de la realidad.

Esta búsqueda de la felicidad no es un camino fácil, requiere atención a los propios valores y talentos, y a su desarrollo. Según Aristóteles, no es tan importante cuánto talento tengas, sino en qué medida los desarrollas. Hay que estar en camino de perfeccionarnos, con una tensión vital hacia nuestra autorrealización.

Todos coincidimos en que "la pereza es la madre de todos los vicios", y que aunque algunos afirmen que la "holganza es la madre de la vida padre", la holgazanería y la pereza, que según nuestro filósofo aflige a ricos y a pobres, siempre crean infelicidad. Aconseja pues la contemplación, como amor a la sabiduría, y la acción. Estos conceptos pueden ser antecedentes del actual Mindfulness, de la llamada "atención plena".

1.1. Algunas aplicaciones para la vida

Un objetivo aristotélico sería conocerse a sí mismo, y para ello sería útil y sencillo realizar una lista de hábitos, tanto positivos como negativos, para reforzar con la práctica diaria los más útiles tanto para un mismo como para los demás. Por contra habría que reducir los más dañinos para los demás y para nosotros mismos. Las cosas útiles y buenas que ya realizamos, que seguramente son muchas, podemos esforzarnos en hacerlas mejor y más frecuentemente. También reducir las dañinas, que hagamos en exceso. Podemos plantearnos aquellas cosas que siempre quisimos hacer y aún no hemos logrado, y decidimos a empezar a hacerlas hoy. También empezar a dejar ya, aquellas cosas que siempre quisimos dejar y aún no hemos logrado dejar. Estar en crecimiento, en camino, perfeccionarnos, optar por la virtud, es el camino de la felicidad duradera. Ese perfeccionamiento de las facultades, capacidades, talentos, dones genera un sentimiento de

utilidad y éxito, da un significado y un propósito, que con el tiempo se transforma en felicidad verdadera y duradera, la realización aristotélica. Lo contrario, desatender los dones genera, un cierto sentimiento de inutilidad y fracaso, falta de sentido, absurdidad y desorientación, que con el tiempo se convertirá en infelicidad crónica y falta de realización.

Para que los niños y jóvenes inicien y continúen en ese camino de realización personal, son esenciales los padres, la familia, y las instituciones educativas. Hemos de animar a nuestros jóvenes a adquirir hábitos virtuosos, y para ello hay que dar ejemplo. Ayudarles a descubrir y refinar sus talentos, facilitarles una realización autónoma, permitiéndoles espacios de libertad e independencia. Fomentando la responsabilidad.

La filosofía oriental aporta importantes elementos a la psicología positiva. Buda nos muestra "el camino medio". En su vida pasó del lujo y la desmesura de una juventud en la abundancia, a la ascética más radical, que casi acaba con su salud. Pero termina optando por el camino medio, por la moderación y la compasión con el sufrimiento ajeno. La esencia del "camino" es la reverencia hacia la vida propia y ajena, hacia la naturaleza y el cosmos en general, como fuente de todos nuestros actos buenos. Resalta la importancia del corazón en nuestros pensamientos y actos, que son los que los ennoblecen o degradan. Propone una compasión sin condiciones, aspecto relacionado también con la actual Psicología Positiva, perdonar, pedir perdón, perdonarse a uno mismo. Como antecedente de los psicólogos de corriente humanista, sostiene que el sujeto tiene dentro de sí recursos suficientes que puede poner en marcha para realizarse. Todos podemos alcanzar la "iluminación" y despertar a la compasión y la serenidad. Buda nos presenta sus cuatro verdades fundamentales. La primera verdad es la del sufrimiento, que es inevitable y hay que aceptar. Lo que en un momento nos hace felices puede cambiar, no es permanente, cesa con la habituación. Esto está avalado también por la fisiología, los receptores se fatigan, la respuesta a los estímulos decae. El olor fragante de una flor deja de serlo con el paso del tiempo, y por suerte siguiendo el ejemplo olfativo, quien trabaja en un ambiente cargado termina por habituarse también. La segunda verdad nos habla de la causa del sufrimiento. Aunque tenemos que aceptar una dosis de sufrimiento en nuestra vida, podemos minimizarlo si conocemos su origen, como son los deseos y el apego a lo material. El sufrimiento reside en la mente, dentro de nosotros. La tercera verdad es de esperanza, podemos liberarnos del deseo-apego realizando acciones virtuosas. En la cuarta verdad, la de la "cesación del sufrimiento" nos regala el "camino medio" el "Óctuple Sendero" a través de la meditación, para alcanzar el "nirvana". Un sendero en el que tener la "Comprensión Correcta", el "Pensamiento Correcto", tener y ofrecer la "Palabra Correcta" realizar la "Acción Correcta", con el esfuerzo, atención y concentración correctos.

Buda nos enseña nuevamente cómo el camino de la moderación es el camino a seguir. Coincide en ello con Aristóteles, así como en recomendar la virtud de la amistad como uno de los mayores tesoros de la vida. Un corazón egoísta y codicioso, con anhelos ilusorios, apegos malsanos no podrá alcanzar la iluminación, la felicidad. Esta surge de las enseñanzas y la práctica de la meditación, la ayuda a todos, el no dañar a nadie, disipando el odio, la codicia y la envidia.

Mediante la meditación tomamos conciencia de nosotros mismos (Mindfulness). Mediante ejercicios físicos y mentales, el meditador puede entrar en unos estados alterados, alternativos de la conciencia en los que experimentar de manera especial la calma, el bienestar, incluso se producen patrones subjetivos en los que la mente abandona el cuerpo, o de ver con mayor claridad el pasado, o de unirse íntimamente con el Ser Supremo, la naturaleza, el cosmos. Tanto el Zen como el Yoga nos pueden ayudar en el camino de la felicidad. Para ello hay que aprender a relajarse, las posturas y ejercicios de respiración ayudan a adquirir un cierto autocontrol, reprimir los sentidos, estabilizar la mente, contemplar de manera profunda. El "yogui dormido" puede

controlar la respiración y el dolor más allá de lo esperable. Nada se consigue sin esfuerzo, y lo que merece la pena y produce satisfacción siempre implica un sacrificio previo.

La meditación va acompañada de unos patrones fisiológicos como la disminución del consumo, el ritmo respiratorio, tasa cardíaca, presión sanguínea y tono muscular. Aumentan las ondas Alfa como en el sueño REM, aunque varían en función de los niveles de profundidad de la misma: Superficial con ritmos Alfa y con mayor profundidad aparecen ondas cerebrales Delta.

Confucio (551 -479 a. C.) también nos habla de la felicidad como camino. "La felicidad no se encuentra en la cima de la montaña, sino en la manera de subirla". El hombre tiene ante sí dos únicos caminos: el del bien y el del mal. No centra la felicidad en el bienestar material sino en el seguimiento de un orden moral. "Con arroz para comer, agua para beber y mi brazo doblado por almohada puedo ser feliz". Lo importante es la benevolencia, alinearse a lo correcto con independencia de las ganancias o pérdidas egoístas. Ésta debe regir todas las relaciones humanas. Destaca nuestro servicio a los demás como condición indispensable para desarrollarnos en un orden equilibrado y armonioso, nunca obteniendo gratificación a expensas de los demás.

El cristianismo nos muestra el camino de Jesús. La felicidad se expresa en la vivencia de las bienaventuranzas y en el seguimiento y comunión con Cristo resucitado. La felicidad cristiana proviene de hacer la voluntad de Dios, que se resume en la predicación del Reino de Dios. Serán bienaventurados, felices, aquellos que trabajan por la paz, los que aman y se compadecen, los limpios de corazón, los perseguidos, los mansos, amables, humildes, los pacificadores, etc.

El camino de la felicidad actual y futura es el del seguimiento de las virtudes morales o cardinales, presentes en la actual Psicología Positiva: La prudencia, para pensar y actuar con madurez, decidir con sabiduría. La justicia, respetando los derechos de los demás. La fortaleza para resistir al desaliento, perseverar en las tareas y poder "fluir" con ellas. La templanza y moderación de los placeres, así como la ausencia de ira.

Complementarias a estas, las virtudes teologales nos hablan de fe, que podemos entender en sentido amplio, fe en Dios, pero también en los otros y en nosotros mismos. La esperanza, vivir esperando, con un sentido, no desesperar. Y la importancia de la caridad, de ese amor incondicional a los otros por el hecho de ser Hijos de Dios.

2. ANTECEDENTES PSICOLÓGICOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

2.1. La Psicología Humanista

Esta corriente ofrece una visión positiva del ser humano. El hombre tiene naturaleza individual única e irrepetible. Merece todo respeto, es naturalmente bueno en sí mismo. Se aleja de la tiranía del estímulo que nos proponía el Conductismo radical, para considerar el ambiente como una oportunidad a aprovechar desde la libertad. El ambiente no es quién le hace, sino algo que impide o facilita el desarrollo de sus capacidades. Ya el humanismo de Rousseau nos invita a encaminarnos hacia la virtud, dejando de lado los vicios. El hombre es bueno por naturaleza, pero hay que enseñarle a querer a los demás y quererle a sí mismo para que llegue a ser feliz.

Abraham Maslow (1908-1970) puede considerarse pionero de la psicología positiva. Con su famosa pirámide de necesidades nos recuerda que estamos llamados a superar las necesidades básicas para llegar a las de autorrealización, buscando la verdad, la belleza, fomentando la moralidad, la creatividad o la espontaneidad. Estamos llamados a realizarnos como personas, está en nuestra naturaleza la tendencia a perfeccionar nuestras capacidades.

Sólo así podremos ser felices. Nos dice que en resumidas cuentas, el músico debe tocar, el pintor debe pintar y el poeta debe escribir, si quieren vivir en paz consigo mismos.

Próximo a las experiencias de "fluir", Maslow nos habla de experiencias llamadas «experiencias cumbre», propias de las personas autorrealizadas, en las que se experimentan momentos de profundo amor, entendimiento, felicidad, o arrobamiento. Durante esos momentos el sujeto se siente más completo, vivo, autosuficiente, e incluso más consciente de la verdad, la justicia, la armonía o la bondad. Para alcanzar estos estados el sujeto ha de ir más allá de las necesidades básicas y explorar y alcanzar su completo potencial como persona.

Gordon Allport (1897-1967) nos enseña que el elemento clave para comprender a un individuo es su disposición personal o rasgo. Los rasgos son "focos vitales de organización," que explican la "consecuencia y armonía de la conducta" y, una vez descubiertas, facilitan la comprensión, predicción y control de la conducta de cada hombre.

Los rasgos cardinales, centrales y secundarios, inician y guían formas consistentes de comportamiento adaptativo y expresivo. Son disposiciones relativamente estables de respuestas. Por ello es importante formar una personalidad plena y equilibrada.

Carl R. Rogers (1902-1987) Desarrolló la "terapia no directiva" que después llamó "Terapia centrada en el cliente". En su obra "El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica" (1961) resalta la importancia de desarrollar nuestras potencialidades, nuestras fortalezas, que diría Seligman, como una forma de realizarse.

Rogers intenta en su terapia crear una relación empática con el cliente, de aceptación incondicional, que éste pueda utilizar para su desarrollo. Rogers intenta ayudar al cliente a descubrir lo que es y tentarle a ser él mismo, porque el individuo tiene dentro de sí recursos suficientes que pueden ser movilizados, si se crea el clima adecuado, para realizarse. Cada persona posee naturalmente un conjunto de cualidades de cuyo desarrollo depende su perfección.

Vemos nuevamente como el sujeto humano está llamado a mejorar, a perfeccionarse, y ese proceso de desarrollo de su personalidad, de convertirse en persona, le lleva a la salud mental y a la felicidad. No luchar por lo que uno está llamado a ser, por su vocación, lleva al empobrecimiento de la personalidad, a no sentirse satisfecho, a la infelicidad.

También conecta nuestro autor con un concepto clave de la Psicología Positiva, la experiencia de emociones positivas. Nos enseña a aceptarnos, a conocer e identificar nuestras emociones, ser auténticos, ser nosotros mismos. Para favorecer el desarrollo personal tenemos que establecer una relación empática con los demás, libre y transparente. La necesidad de consideración positiva es básica para ese desarrollo y se nutre de experiencias positivas y de la consideración positiva hacia los demás.

La persona se sentirá realizada si siente que a alguien le importa, le acepta, admira o alaba, por ser como es. Así sentirá que merece respeto y amor. Ese sentimiento se realiza de forma importante mediante el encuentro personal profundo y mutuo, sin el cual no viviremos como seres auténticamente humanos.

Erich Fromm (1900-1980) desde el humanismo dialéctico, o psicoanálisis humanista, llega a conclusiones afines y nos invita a ser nosotros mismos. No habla de la alegría, no como éxtasis momentáneo, sino como un sentimiento de bienestar que acompaña al ser. Coincide en que dar produce mayor felicidad que recibir, es un acto de expresión de la vitalidad.

Alfred Adler (1870-1937) coincide con los anteriores autores en que el hombre posee un constante impulso a ser más, a perfeccionarse, aunque para compensar un sentimiento de inferioridad.

Victor Franckl (1905-1997) El hombre debe buscar sentido a su vida, de otro modo padecerá el más terrible de los males el "vacío existencial". Hay que buscar, un camino, una meta, un por qué. La práctica de la virtud, el cultivo de los talentos, el "óctuple sendero", la autorrealización, el sentido. La felicidad, nos dice Victor Franckl, es una forma de caminar por la vida. En el campo de concentración de Auschwitz siguen luchando por la vida aquellos a los que les espera alguien, los que creen en algo, los que no han perdido la esperanza. En el mundo actual azotado por el estrés y la depresión, no bastan en ocasiones las terapias al uso, las Neurosis Noógenas, nos dirá, tienes su origen en la falta de sentido de la vida y para curarse hay que buscar el sentido o recuperarlo si en un momento se perdió. La felicidad no hay que perseguirla directamente, llega sin ser buscada, porque no es un fin en sí mismo sino una consecuencia de una forma de vivir, de interpretar las cosas que vivimos, de caminar por la vida mirando hacia los otros, no solo centrados en nosotros mismos y en nuestras necesidades. Cuanto más la persigues más huye.

La Psicología Humanista, antecedente de la Psicología Positiva, ha contribuido a desarrollar la individualidad de las personas, ha aportado al reconocimiento personal de los seres humanos. Conectado con el Personalismo Cristiano, resalta el valor del ser humano, incluso en su dimensión trascendente, nos invita a desarrollar nuestras potencialidades, para conseguir la máxima realización personal, siempre contando con los otros, con la colaboración con los demás.

2.2. El educador humanista

Consecuencia de los planteamientos anteriores el educador humanista opta por el aprecio y aceptación incondicional de la persona del educando, generando ambientes de apoyo, respeto, mostrando interés sincero por la persona. Muchas veces ejercemos una autoridad con hijos y alumnos, que es impuesta, coercitiva, que no fomenta y permite la libertad y autonomía del niño o joven. Se hace necesaria una comprensión empática, de las razones que mueven al sujeto a actuar, ofreciéndose el educador a la colaboración, desde la perspectiva y necesidades del otro, pero aportando un modelo imitable, el establecimiento de una relación de colaboración, apertura, sensibilidad.

Desde la psicología humanista se hicieron muchos esfuerzos en pro de la felicidad humana, pero de forma poco sistemática, con resultados inconsistentes, en los que fallaba la base empírica.

La novedad de la Psicología Positiva está en constituirse como la ciencia que estudia los componentes de la felicidad, que hacen que una persona se desarrolle de forma óptima, se sienta bien, funcione bien psicológica y socialmente. Va por tanto a ampliar los objetivos de la educación hacia un aprendizaje satisfactorio, exitoso, basado en el crecimiento óptimo, desarrollando como decía Aristóteles las capacidades, las fortalezas, hacia una formación para el futuro, en el que conseguirá un cierto éxito personal y felicidad, si resiste a las adversidades, afronta la vida con optimismo, actúa según los valores, desarrolla una personalidad atractiva, con carácter afable, que mantiene unas relaciones estables y profundas con los demás, que es capaz de amar, de ser generoso, de aportar a la sociedad, como ya anticipó Confucio. La persona es feliz, si es capaz de aportar a la sociedad.

2.3. La aportación del Conductismo

Personalidad y conducta:

Factores genéticos, desarrollan un tipo de sistema nervioso, de temperamento, que hace que cada niño reaccione de manera particular al ambiente. En interacción con el mismo se va

incrementando y perfeccionando el repertorio de conductas, más o menos adaptativas del sujeto. Dependerán en cierta medida de las reacciones de los adultos y el resto de experiencias positivas o negativas.

Así cada sujeto, irá asimilando la cultura de su grupo social, pero de una forma individual, pudiendo revelarse, cambiar, ampliar dicho acervo cultural. El niño, desde su idiosincrasia particular irá repitiendo aquellos comportamientos que reciben aprobación. Imitará observando otros comportamientos que tienen éxito y mediante lo que llamamos aprendizaje vicario, irá viendo las consecuencias que los modelos cercanos tienen en sus conductas.

Las aprobaciones indicarán el camino, desarrollarán seguridad y confianza. Por contra, las desaprobaciones y castigos, bajo autoconcepto y baja confianza. La incomprensión y juicios de valor agravan los conflictos a la vez que surgen los sentimientos de culpa, inseguridad, baja autoestima y desorientación que intensifican los comportamientos inadecuados.

Una educación positiva, es una educación para la felicidad. Para ello propongo algunas aplicaciones de la psicología de la conducta.

Evitar la competencia y la comparación, que tan frecuentemente se utiliza tanto por parte de los padres como de los profesionales de la educación.

No lamentarse por el niño, pues provocaremos su lamentación y no se sobrepondrá, creerá que realmente le pasa algo importante.

No dar demasiada importancia a los temores y miedos aumenta la seguridad. Sin embargo alarmarse y sobreproteger frente a esos temores, está diciendo al niño, que realmente hay peligro, que es necesario protegerle, que no puede afrontarlo por sí mismo

No utilizar las charlas moralizantes, sermones interminables, que carecen de consecuencias prácticas y por tanto quedan en el vacío.

Empezar por modificar uno solo de los comportamientos. Las generalizaciones, las afirmaciones globales sobre el comportamiento, o aún peor, sobre la persona del educando, solo consiguen efectos contraproducentes.

No utilizar castigos. Sabemos que en ocasiones tenemos que cortar un comportamiento, para evitar males mayores, pero el castigo no produce cambios duraderos en la conducta, no lleva a comportamientos positivos, no guía.

Cuando el adulto abandona los sermones, los retos, las luchas de poder y las expectativas, no sólo mejora el comportamiento del niño sino la relación y los aspectos afectivos y las actitudes positivas, si son duraderas

Es necesario que el niño experimente consecuencias positivas a su comportamiento, de lo contrario buscará nuevas formas de ser atendido, aprobado y reconocido.

Recordaré algunos de los estímulos y recompensas que generan cambios positivos:

Uno universal, sumamente eficaz, ampliamente utilizado en todos los ámbitos es la alabanza y el reconocimiento de los logros, la consideración de los demás por aquello que realizamos. Ese reconocimiento pronto pasará a autoreconocimiento, autovaloración, que ya no depende de los demás.

La atención y afecto tras el comportamiento positivo genera la asociación entre ambos. De lo contrario buscará la atención con comportamientos que la reclamen, por ejemplo con comportamientos desafiantes.

Valorar el esfuerzo y los intentos sin esperar que lo termine para que no se frustre.

Reforzar los pequeños logros, que serán base de realizaciones futuras. Nos fijamos demasiadas veces en el acierto o fallo, en los resultados, dejando a un lado el proceso.

No reforzar todo y en todo momento, el niño debe ganárselo. No todo es "fenomenal", las cosas pueden estar bien, pero pueden mejorarse con mayor esmero y esfuerzo.

Aceptación incondicional del niño, no confundir conducta con su valor personal. Podemos indicar que se ha portado como no esperábamos, que no está bien lo que ha hecho, pero no pronunciarse negativamente sobre su persona.

Reforzar con asiduidad para que gane en confianza y autoestima. El ser humano tiene desgraciadamente un cierto sesgo perceptivo en fijarse en lo negativo de los otros y ser tacaños en la abalanza.

Elogiar al niño cuando él se lo espera sólo demuestra que los padres está haciendo lo que "deben", pero si el niño no lo espera, tendrá un efecto más duradero. Sorprender al niño haciendo algo positivo.

El niño aprende imitando a personas interesantes y a las que admira. Hace lo que ve hacer, no lo que le dicen que haga. También imitan comportamientos eficaces, aunque sean antisociales, agresivos, engañosos o inmorales. Por ello, tanto los padres como los demás educadores, hemos de ser modelos imitables, mostrar modelos constructivos, prosociales, sensibles a las necesidades de los otros. Evitar la exposición a modelos eficaces negativos, tanto en los medios de comunicación, como en videojuegos o películas.

Para que en la educación se oriente adecuadamente al niño es imprescindible la unidad de criterios, cosa no siempre fácil en los diferentes ámbitos. Acuerdo entre padre y madre, escuela y familia. No es infrecuente que los padres discutan, incluso delante de los hijos, desautorizando al otro, quitándole el prestigio y la autoridad. También cuantos padres desautorizan al profesor, le quitan la razón o los critican pensando que defienden a sus hijos. En ocasiones los profesores hablan con frivolidad, generalizando negativamente sobre la forma de educar de los padres. Todo ello resta fuerzas a la tarea educativa.

Consistencia normativa y coherencia. Nos dejarnos llevar por el estado de ánimo o la situación. No exigir perfección ni en los adultos ni en los niños. Pedagogía del perdón.

Como vamos viendo podemos utilizar conceptos de la filosofía y de la psicología para ser más felices.

Otro campo que creo importante y aporta conceptos de interés a la psicología de la felicidad, es el desarrollo de los sentimientos positivos, las emociones positivas y la inteligencia emocional.

Mariano Yela (1921-1994): eminente filósofo y psicólogo español hace su aportación teórica a la felicidad, desde un conductismo explicativo y comprensivo, o cognitivismo físico comportamental. Para él, la educación y la libertad van unidos, así como la felicidad como consecuencia de ambos. El proceso de formación y desarrollo de la personalidad, va generando en él unas actitudes básicas de apertura al mundo, o por contra, de clausura.

En lo que denomina el mundo primordial, por ser el primero y también la base y fundamento del desarrollo posterior, se van formando unos sentimientos y actitudes que se van actualizando a través de nuestra experiencia y según la vamos interpretando a lo largo de la vida.

En los primeros meses de la vida se van a ir configurando una serie de sentimientos positivos y negativos que van a constituir las actitudes abiertas o cerradas. Nos formamos en un mundo

primordial vivido como acogedor, en alerta grata fruto de un trato cariñoso y atento, o por contra en un ámbito hostil, en el que lo que predomina es la alarma ingrata con trato duro y lleno de castigos. El niño se va a debatir entre sus necesidades de exploración y apego. Sólo en niño con confianza segura en los adultos cercanos, sus padres, podrá aventurarse, experimentar, explorar y por tanto aprender y desarrollar sus potencialidades. Este desarrollo es fuente, ya hemos dicho de felicidad eudaimónica.

La educación según Yela, nos acerca a la libertad y ser libre, el poder decidir mejor, implica para nuestro autor, ser más responsable, lo que conllevaría la apertura a la ética y el deber y más allá de este a la vocación. A ese tipo de autorrealización a la que nos sentimos llamados. No basta por tanto en la educación que uno enriquezca su personalidad y la haga más libre y más suya, por ser ese enriquecimiento y esa libertad responsable, como venimos diciendo, incorpora a su educación inevitablemente a los otros. No me hago más libre si a la vez no hago más libres a los otros, y no me hago más feliz si a la vez no hago más felices a cuantos me rodean. Yela, recogiendo ideas del pensamiento de Ortega y los existencialistas insiste en que el sujeto puede bieneducarse o maleducarse, hacer o dejar de hacer unas cosas u otras, pero nunca puede dejar de hacerse a sí mismo. En la vida nos encontramos con unas situaciones especialmente educativas, que se dan fundamentalmente en la infancia, en la situación pedagógica y en las dominadas por el amor y por el dolor. Conceptos que podemos conectar con la resiliencia, que permite superar y sobreponerse a las dificultades, al dolor emocional, así como el amor, que da significado a las vivencias.

Las actitudes básicas y fundamentales para nuestro autor son las que denomina de apertura y de clausura.

Llama de apertura a la predisposición de ir a las situaciones para enfrentarse con ellas, para afrontarlas. Y llama de clausura a la predisposición a ir a las situaciones para rehuirlas, para esquivarlas.

La importancia fundamental que en el proceso educativo tienen estas actitudes reside en que primero éstas suelen ser habituales, aunque varíen en intensidad y de signo a lo largo de la vida. En general se han ido adquiriendo, no se nace con ellas, se adquieren a lo largo de la experiencia, y esa experiencia suele ir confirmando las actitudes previas, sobre todo si son actitudes de clausura, cerradas, ya que vamos a las situaciones con el ánimo de no enfrentarnos con ellas, con el de huirlas, y entonces tenemos muy poca probabilidad de que nueva información que nos llegue de las situaciones puedan modificar esa actitud. Si no actuamos, no fracasamos, pero tampoco podemos mejorar. (Yela, 1993)

En la actitud de apertura, sin embargo, estamos siempre expuestos a que un fracaso o información nueva deteriore esas actitudes y nos volvamos a encerrar en nosotros mismos.

Las actitudes proceden fundamentalmente de los sentimientos que hemos ido desarrollando a lo largo de la experiencia, sobre todo en el trato con los demás desde el nacimiento, o desde antes del nacimiento. Estas son de muchos tipos, el matiz afectivo que tiñe nuestra experiencia, en general no es indiferente, es placentera o displicente, es positiva o negativa.

Destaca un primer grupo de sentimientos sobre la propia valía: la eupatía, sentirse bien, sentir que uno vale, y la cacopatía, sentirse mal, que uno no vale.

El segundo grupo se refiere a la valía del otro: La simpatía, sentir que lo otro o los otros valen, y la dispatía, sentir que lo otro o los otros no valen.

Otros sentimientos se refieren a lo que uno vale en relación a los otros: Sentir que uno vale por sí mismo: autonomía, o que uno vale en cuanto apéndice de otro, dependiendo de otros: heteronomía.

Finalmente sentimientos sobre la vida, sobre lo que vamos haciendo en ella: Sentir que vale la pena seguir adelante: anástasis, o sentir que no vale la pena el esfuerzo: catástasis.

Señala nuestro autor que no tenemos otro medio de irnos haciendo a nosotros mismos más que la conducta, incluidos estos aspectos de encuentro y apropiación de la conducta que llama metaconducta. Pero tanto la actividad que ponemos en marcha para realizar acciones, como las acciones que elaboramos y ejecutamos, tienen una cierta estructura y en ella desempeñan un papel muy importante las actitudes. Estas, como ya señalé anteriormente, son predisposiciones adquiridas y habituales difíciles de cambiar. Su núcleo fundamental está en los sentimientos que hemos ido adquiriendo y consolidando a lo largo de la vida. No son fáciles de cambiar por razonamientos, son en buena parte formas espontáneas de nuestra conducta, son predisposiciones fundamentalmente valorativas y afectivas, porque se fundan en los sentimientos adquiridos a través de la experiencia. No basta que uno decida cambiar de actitud, la actitud se le impone, es una especie de concordancia o discordancia afectiva consigo mismo y con los demás.

Estas actitudes tienen una serie de efectos sobre la conducta, especialmente en situaciones que entrañan cierta dificultad.

En actitud de clausura, la situación se percibe como amenaza. Se genera por tanto una actitud defensiva, en la cual se bloquean las funciones, las facultades. El sujeto se encubre a sí mismo y también lo hace ante los demás. Sin arriesgarse se mantiene su conducta, no da oportunidad al cambio.

Por contra en actitud de apertura, el sujeto, animado por sentimientos positivos sobre la propia valía, sobre la ajena, de la responsabilidad propia, de que vale la pena esforzarse por superar la dificultad, en general se percibe la situación como reto. La consecuencia de ello es la actividad resolutoria, la actividad psicoorgánica se prepara para la acción. Esta actitud puede ser menos estable, ya que el fracaso puede generar cierre, dejar de contar con los que le traicionaron, cerrarse a nuevos riesgos emocionales.

3. OTRAS TEORÍAS RELACIONADAS CON LA PSICOLOGÍA POSITIVA

3.1. Motivación de logro

Teoría Motivacional de Mc Clelland y Atkinson:

Me referiré solamente a algunos aspectos de su teoría. Dentro de los motivos contempla: los de logro, poder (influencia y reconocimiento) y afiliación (formar parte de un grupo, relacionarse).

Creo que la motivación para el logro es básica para el desarrollo de las fortalezas personales. La motivación de logro es el impulso de superar retos y obstáculos para alcanzar metas. Las personas con alta motivación eligen tareas de dificultad media, que confían en superar con su esfuerzo. Las de baja motivación eligen las de muy alta o baja dificultad, en ellas el sujeto no se arriesga, teme fracasar en tareas en las que otros aciertan, pero no en aquellas en las que todo el mundo falla. El entrenamiento temprano en la independencia favorece la motivación de logro. Estas personas han sido retroalimentadas positivamente por logros anteriores. El reconocimiento del éxito lleva a nuevos éxitos. El logro es importante por sí mismo, no por las recompensas que le acompañan. Por contra los padres inseguros, que guían excesivamente el comportamiento de sus hijos, les alertan

de todos los peligros y no confían en sus capacidades generarán dependencia y baja motivación. Sin motivación es imposible mantenerse en el esfuerzo por mejorar, por realizar metas valiosas.

3.2. Seligman y la indefensión aprendida.

Overmaier y Seligman (1967) demostraron que perros expuestos a shocks eléctricos inescapables e inevitables en una situación fracasaban después en aprender a escapar de shocks en una situación diferente dónde sí era posible escapar, y por tanto evitar los shocks. Después, Seligman y Maier demostraron que este efecto de deterioro del aprendizaje de la respuesta de escape-avoidancia era debido a la incontrolabilidad de los shocks originales utilizando un diseño experimental denominado diseño triádico. Tal diseño permite aislar los efectos producidos por consecuencias incontrolables de los efectos de controlabilidad.

- Grupo escapable: podía evitar el castigo
- Grupo Inescapable: no podía evitar el castigo
- Grupo control, no expuesto a castigo.

En una segunda fase expuestos a castigo escapable, sólo el grupo inescapable en la fase anterior, transfirió su sentido de incapacidad a la tarea. Muestran déficits en el aprendizaje de respuestas de éxito. Se manifiesta a nivel motivacional, no inician conductas voluntarias; déficit cognitivo, no establecen la relación entre sus conductas y consecuencias y finalmente emocional, con ansiedad, miedo y depresión.

En los niños ciertas condiciones ambientales, determinarán que el niño crea que está indefenso, que no puede tener éxito, mientras que otras harán que el niño crea que sus respuestas son útiles, que puede controlar las situaciones. La repetida experiencia de fracaso en ciertas tareas generará, que al primer indicio se sienta indefenso, aun cuando ésta sea superable. La falta de control no produce placer y puede ser aversiva, aunque el entorno sea interesante. Por contra controlar el ambiente es profundamente agradable, genera bienestar y felicidad.

Inducir indefensión en niños: en otro experimento, cuarenta y cinco estudiantes de primaria recibieron problemas discriminativos resolubles e irresolubles de dos profesores distintos. Al principio un profesor daba sólo problemas resolubles y el otro sólo problemas irresolubles. Luego el profesor "irresoluble" presentó a los niños problemas resolubles. Estos niños no supieron resolver los problemas, a pesar de que fueron idénticos a los que acababan de resolver con el profesor "resoluble". Un niño puede discriminar y llegar a creer que está indefenso bajo cierto tipo de circunstancias, pero no bajo otras.

3.3. Las inteligencias múltiples.

Ya Sócrates nos invita al cultivo de las virtudes, y Aristóteles nos alienta al cultivo de los propios talentos para alcanzar la felicidad a la que considera un fin en sí mismo. Por suerte he avanzado mucho en este tema desde el ámbito psicológico. Gardner nos descubre la existencia de inteligencias múltiples que podemos poseer y desarrollar en diferente medida. La inteligencia tiene, sin duda un componente biológico, el sistema nervioso que heredamos de nuestros progenitores, pero no es estático, no es algo con lo que nacemos y con lo que morimos, sino que evoluciona, cambia fruto de la modificación de las estructuras neuronales, que propician nuestras experiencias. Estos tipos de inteligencia, tienen su origen en la especialización hemisférica y de las distintas estructuras corticales y subcorticales. Podemos entrenar nuestros cerebros, podemos

entrenar incluso áreas corticales concretas que sabemos se activan y se hacen más complejas por ejemplo por la estimulación visual, la música. Los taxistas pueden desarrollar áreas espaciales de la corteza, o subcorticales, como el hipocampo, debido a los requerimientos de su trabajo de orientación permanente.

Para realizarnos tenemos que desarrollar esas inteligencias y ofrecérselas a la sociedad. Como ya decía Maslow, el poeta debe escribir y el músico tocar. Dedicar nuestras vidas para aquello que somos en alguna medida competentes, con creatividad, moralidad y espontaneidad. Cualquiera de ellas nos puede llevar a la felicidad, ya sea la lógico-matemática, la musical o la naturalista, etc.

La inteligencia intrapersonal y la interpersonal conforman la inteligencia emocional y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria. Sobre este tema no podemos dejar de nombrar a Goleman.

La inteligencia emocional es otro componente importante de la psicología de la felicidad. Esta habilidad incluye aspectos como conocer y reconocer nuestras emociones, controlar los impulsos, domesticando la amígdala, la motivación para obtener logros, la empatía en reconocer y considerar las emociones de los demás, las habilidades sociales, para relacionarnos positivamente con los demás.

3.4. Algunos aspectos psicobiológicos

Ese control emocional implica la intervención de la Neocorteza a través de la llamada vía lenta, el pensar antes de actuar, controlar el impulso.

Comentaré brevemente la vía rápida, también adaptativa, para responder rápidamente ante las emergencias. El estímulo emocional hace un primer relevo en el tálamo sensorial, para enviar sus características a la amígdala, de ahí se pasaría a la respuesta emocional rápida, tanto endocrina, autónoma como conductual.

La vía lenta pasa por la estación de relevo que es el tálamo sensorial, pero es transmitido a la corteza sensorial primaria, de ahí a la corteza de asociación unimodal primaria, en el que se reconoce el objeto y se interpreta emocionalmente con la aportación de la amígdala, y luego a la corteza de asociación polimodal primaria. Elaborada la información del concepto y contexto (en el hipocampo) la amígdala generará la respuesta emocional que hemos llamado lenta. La primera, vía rápida, responde en función de las características del estímulo, por ejemplo etiquetado como peligro. La segunda, lenta, es modulada por el neocórtex y el hipocampo (también la corteza entorrinal y el Subiculum).

La amígdala conecta con el tronco del encéfalo (excitación mediante neurotransmisores), con el hipocampo, (donde reside la memoria explícita a largo plazo) con el córtex sensorial, implicado en la percepción y almacenamiento a corto plazo, con la corteza cingulada anterior y orbitofrontal, donde reside la memoria de trabajo y atención y la corteza frontal media que regula la amígdala y las acciones basadas en la emoción. Por lo que la amígdala puede considerarse junto con el tálamo como una estación de relevo emocional.

El desarrollo de la inteligencia emocional y de las emociones positivas, junto con el desarrollo de las fortalezas personales, son clave en la nueva Teoría del Bienestar.

Como base de ese bienestar psicológico, del placer emocional, sabemos que se encuentra nuestro cerebro. El placer emocional se sitúa en áreas relacionadas con la recompensa como son el hipotálamo, la amígdala, los lóbulos frontales y el núcleo accumbens. Estos se estimulan con

sustancias neurotransmisoras como la dopamina o el glutamato (neurotransmisor estimulante) que son producidas por vivencias positivas como la caricia, el beso o un paisaje. No olvidemos las endorfinas naturales que son incrementadas por la práctica del deporte o las experiencias de meditación o yoga. Los circuitos de recompensa cerebrales, una vez que se asientan son difíciles de modificar. La experiencia negativa de indefensión, la actitud o respuesta negativa ante la vida facilitan vías contraproducentes para ese bienestar buscado.

Las drogas, muchas veces automedicación del no diagnosticado, provocan artificialmente la activación de los circuitos de recompensa, generando como sabemos progresiva tolerancia a la sustancia, dependencia de la misma, en resumen adicción.

Tenemos pues que habituar las conductas positivas, fortalecer los circuitos del optimismo, la serenidad, el bienestar.

4. CONSIDERACIONES FINALES

La actual Psicología Positiva va a estudiar de forma científica campos ya comentados, y de tanto interés como son: las emociones positivas, la inteligencia emocional y social, el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad de fluir, la resiliencia, las fortalezas personales o la creatividad.

Seligman, en su nueva Teoría del Bienestar ya no está centrado en la felicidad y en la medición de la satisfacción con la vida, sino que se centra en el bienestar y mide cinco componentes: la emoción positiva, la entrega, el sentido, las relaciones positivas y los logros. (Seligman, 2010)

Si hacemos memoria todos estos aspectos están presentes de alguna manera y han sido tratados a lo largo de este artículo, tanto desde la filosofía, la psicología humanista, el conductismo comprensivo, o las teorías emocionales y de las inteligencias múltiples.

Dejo aquí mis comentarios preliminares a este tema tan importante para nuestras vidas. Espero que de algo nos sirvan.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Franckl, V. (1984). *Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia*, Herder: Barcelona.
- Franckl, V. (1984). *El hombre en busca de sentido*. Herder: Barcelona.
- Gardner, H. (2003). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Marinoff, L. (2006.) *El ABC de la felicidad. Aristóteles, Buda, Confucio*. Barcelona: Ediciones BSA.
- Maslow, A. (1998). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Maslow, A. (1994). *La personalidad creadora*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Seligman M.E.P. (1983). *Indefensión*. Madrid: Debate.