



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA

Revista

WANCEULEN E.F. DIGITAL

Número 9 – febrero 2012

LA EDUCACIÓN DE LA FELICIDAD

Pedro Sáenz-López Buñuel¹

Purificación Díaz Martínez²

¹Departamento de Educación Física, Música y Artes Plásticas de la Universidad de Huelva.

²Psicóloga.

RESUMEN: La felicidad es un reto que tenemos como especie ya que, por una parte, hemos casi triplicado la esperanza de vida sin que nuestro cerebro se haya adaptado a dedicarnos este tiempo y, por otra, tenemos pocos conocimientos sobre el control de nuestros pensamientos. La escuela, lejos de colaborar con enseñar a hacer personas más felices, está demasiado centrada en el aprendizaje conceptual y racional y todavía demasiado alejada de la educación emocional. Presentamos una serie de reflexiones y recomendaciones para que, desde los centros educativos, se enseñe al alumnado a ser más feliz.

PALABRAS CLAVE: Inteligencia emocional, Educación emocional

"Cuida tus **pensamientos**, se convierten en palabras
Cuida tus **palabras**, se convierten en acciones
Cuida tus **acciones**, se convierten en hábitos
Cuida tus **hábitos**, se convierten en carácter
Cuida tu **carácter**, se convierte en tu destino"

1.- INTRODUCCIÓN: ¿SOMOS FELICES?

En la cultura occidental, pensamos y vivimos bajo una perspectiva demasiado racional, científica y materialista. Miramos la inteligencia desde criterios racionales, es inimaginable una escuela sin contenidos ni aprendizajes racionales y parece que solo nos puede hacer cambiar de opinión un científico que muestre algo nuevo. El ser humano es un ser tan emocional como racional, a pesar de que durante siglos se nos ha intentado convencer de lo contrario, hasta el punto que se ha creído que era más inteligente la persona capaz de aislarse de sus emociones. Aunque la psicología lleva décadas investigando y escribiendo sobre emociones, recientemente se está abordando el tema desde la medicina, lo que esperamos que suponga un cambio en el pensamiento occidental. Las emociones son las que nos mueven, influyen en las decisiones y como afirma Goleman (1996) suelen ser mejores las decisiones influenciadas por las emociones.

Pues bien, como seres emocio/racionales, queremos centrarnos en las emociones positivas que nos hacen sentirnos tranquilos y contentos y que nos llevan a describir ese estado como felicidad. ¿Es importante, pues, saber ser felices? Y sin embargo ¿somos felices? ¿nos han enseñado a ser felices, a disfrutar la vida?

Concurren varias circunstancias que hacen a la sensación de felicidad un reto. Por una parte, siguiendo a Punset (2010) nuestro cerebro está preparado para la supervivencia de la especie ya que la esperanza de vida del ser humano era, hasta hace muy poco tiempo, de poco más de 30 años. En menos de 150 años hemos casi triplicado la esperanza de vida, tenemos tiempo libre para dedicarlo a nosotros y no estamos preparados. Si a esto le añadimos la educación recibida que se ha centrado en muchos casos en aislar o tergiversar las emociones ("rebusques"), en anclarse al pasado, o salirse igualmente del presente profetizando que la vida futura será mejor o peor que la actual (con más frecuencia peor), en pensar en los demás antes que en uno mismo, en justificar los estímulos externos positivos o negativos como causas de mis emociones, etc., la conclusión es que la búsqueda de la felicidad es un auténtico y necesario reto.

Nos proponemos en este texto reflexionar sobre la felicidad, particularmente sobre cómo podemos ser más felices y sobre todo cómo podemos enseñar a los jóvenes a ser más felices desde la escuela.

2- LA FELICIDAD

La felicidad es un estado emocional activado por el sistema límbico en el que, al contrario de lo que cree mucha gente, el cerebro consciente tiene poco que decir (Punset, 2010, pg. 15). Esta emoción nos hace sentirnos bien por tanto, su búsqueda es la búsqueda del bien-estar. La felicidad son los momentos más cortos o más largos

de bien-estar consciente. Todos los seres humanos desean ser felices, aunque, como hemos analizado anteriormente, nos refugiarnos en numerosas excusas para justificar nuestra infelicidad. ¿Se puede aprender a ser más feliz? A pesar de que parece que hay una predisposición hereditaria (Goleman, 1996), numerosos autores demuestran que todos podemos aprender a ser más felices. “Ser feliz es una práctica y no obra de la casualidad” (Cury, 2010, pg.61). Practicar la felicidad consciente nos hace más adultos y responsables.

Existen muchas recetas y recomendaciones que vamos a sintetizar, siguiendo a autores como Punset (2010), Thalmann (2011) o Chopra (2011), describiendo brevemente factores reductores y factores facilitadores.

2.1.- Factores reductores de la felicidad

Existen factores que nos hacen cotidianamente sentirnos mal y por tanto, ser infelices. El conocimiento de estos factores y hacerlos conscientes en cada uno de nosotros cuando aparezcan, formará parte muy importante del entrenamiento diario para ser cada vez más felices.

Predominio del miedo

Autores como Punset (2010) consideran que los miedos obstaculizan nuestra felicidad ya que nos hace vivir y sobre todo pensar en numerosas situaciones, personas, objetos, animales, etc. que nos hacen pasar malos momentos más o menos prolongados y por tanto ser infelices. Puntualizamos que son los miedos irracionales, ya que el miedo es un sentimiento natural necesario, gracias al cual sobrevivimos ya que nos hace ser prudentes ante muchas situaciones de riesgo. Sin embargo, cuando el miedo irreal, excesivo y desproporcionado se nos escapa, nos desborda, nos obsesiona, se convierte en un importante reductor de la felicidad porque nos devuelve mentalmente al jurásico y emocionalmente al sentimiento de indefensión de la infancia. El miedo al ridículo, el miedo a los gérmenes, el miedo a perder el poder que tenemos en nuestro trabajo, en nuestro hogar, el miedo a quedar mal, el miedo a perder, el miedo a la sangre, el miedo a volar en avión, el miedo a que le pase algo a algún ser querido,... El listado es interminable y cada uno tendría que hacer consciente cuáles son sus miedos para relativizarlos racionalmente y, sobre todo, para evitarlos mentalmente, ya que los pensamientos son los peores enemigos (o los mejores amigos) de la felicidad.

Estrés imaginado

Como afirma Sapolsky (1994), el ser humano es el único animal capaz de generar hormonas de estrés gracias a nuestra poderosa, aunque mal-educada y mal-entrenada imaginación. La cebra sólo se estresa cuando es perseguida por un león. Cuando éste caza una presa, el resto de herbívoros sigue pastando tranquilamente a unos pocos metros del carnívoro comiendo, porque tiene la certeza de que el peligro ya ha pasado. El ser humano se estresa ante numerosas situaciones (enfados, miedos, situaciones tristes...) tanto cuando ocurre el hecho como posteriormente, pensando, recreándose en el acontecimiento, hablando con sus familiares y amigos, etc. Cada conversación o cada vez que ese hecho ocupa nuestro pensamiento, generamos las mismas hormonas defensivas que en el momento que se produjo. Esto explica la cantidad de enfermedades psicósomáticas derivadas del estrés imaginado. Cuántas úlceras, alergias, infartos, impotencia sexual, etc. son producidas por nuestro analfabetismo psicológico. Nadie nos ha enseñado a controlar nuestros pensamientos a pesar de que numerosos autores han demostrado que es posible. Ante una emoción negativa, tenemos que activar una emoción positiva más fuerte. Para ello, nos ayuda

pensar ,escribir situaciones, personas, canciones, pinturas, poesías, etc. que nos produzcan tranquilidad y bien-estar y archivarlas en nuestro cerebro para activarlas cada vez que sea necesario. Mucha gente piensa que es imposible por lo que se describe en el siguiente apartado.

Ausencia de des-aprendizaje

Es más difícil desaprender que aprender (Punset, 2010). Uniendo esta idea con la anterior, muy pocas personas reconocen su capacidad de controlar sus pensamientos. Sin embargo, cada uno de nosotros podemos elegir nuestras amistades positivas o derrotistas, nuestras conversaciones, divertidas o tristes, podemos verbalizar los aspectos positivos de cada situación o lo negativos y por supuesto nuestros pensamientos. Esta escasa capacidad de desaprender se observa en cualquier discusión sobre cualquier tema en la que rara es la persona que está abierta a cambiar de opinión en función de lo que opine otro. Al contrario, la mayoría cada vez se cierra más alrededor de sus razonamientos. La ciencia ha podido demostrar tan pocas cosas que es muy saludable psicológicamente estar abierto a la opinión de otras personas. Lo contrario nos hace más infelices.

Dejarse influir por los estímulos externos

Está socialmente aceptado que la suerte o el destino son factores importantes en la vida de cada ser humano. Esta visión es negativa y nos posiciona en una felicidad peligrosamente dependiente de los estímulos externos. Numerosas investigaciones sobre motivación han demostrado que las personas que más capacidad tienen de generar su motivación sin dejarse influir por factores externos (premios, castigos, halagos, sueldo...) tiene mejores resultados académicos, deportivos o profesionales además de mayor bien-estar. Esto se debe a que valora y cree que su esfuerzo y trabajo diario junto con el disfrute de la actividad es la causa de su éxito. Esta idea transferida a la felicidad supone que las personas que aprenden y aplican estrategias buscando un mayor bien-estar, lo conseguirán mucho más que quienes se resignan a pensar que es la suerte, el destino o su genética los factores responsables de su felicidad. Igual que Vallerand (2001) habla de 3 niveles de motivación: global, contextual y situacional, se podría aplicar a la felicidad. Existe la felicidad situacional, por ejemplo, cuando no lo pasamos bien en una fiesta o reunión de amigos. La felicidad contextual sería cuando nos sentimos a gusto con nuestra familia o practicando deporte. La global sería la búsqueda constante y consciente del bien-estar. Esto se consigue, entre otras cosas, asumiendo que la búsqueda de la felicidad depende de nosotros en lugar de los estímulos externos. Observa el mundo en ti (Chopra, 2011).

El veneno de nuestra comunicación llega literalmente al cerebro

¿Nos escuchamos cuando hablamos? Con tanta frecuencia nos decimos que somos incompetentes, o criticamos a los demás, o comparamos a los hermanos o alumnos, o juzgamos cada hecho que ocurre a nuestro alrededor. El cerebro inconsciente que ocupa casi el 90% (Punset, 2011), recibe literalmente lo que decimos. Cada crítica, juicio de valor, comparación o valoración negativa es un veneno que lanzamos y que recoge nuestro cerebro. Pensemos que como sugieren Ruiz, Ruiz y Mill (2010), cuando hacemos suposiciones de lo que otra persona piensa, en realidad estamos proyectando nuestros miedos, nuestros pensamientos o nuestras frustraciones. Por tanto, como comenta Chopra (2011), hay que desintoxicar nuestra vida, cambiando estos malos hábitos por escuchar, analizar, verbalizar lo positivo de cada situación, auto-valorarnos, reconocer los méritos de los demás. Merece la pena

este entrenamiento. Es necesario, como recomiendan Ruiz, Ruiz, y Mill (2010) entrenarnos a diario para estar impecables con nuestro lenguaje.

2.2.- Factores facilitadores

Tras analizar los obstaculizadores de la felicidad, se van a analizar los factores que facilitan el bien-estar psicológico.

Control de las emociones

Las emociones son naturales y tienen o han tenido su utilidad. Es necesario reconocerlas, aceptarlas y utilizarlas en beneficio de nuestro bien-estar. Siguiendo a Goleman (1996) el primer paso es conocer las emociones, el segundo reconocerlas, luego gestionarlas, dominando las negativas y sustituyéndolas por positivas, también es importante la automotivación, ilusionarse con cualquier situación salvo que sea objetivamente negativa en cuyo caso mejor alejar los pensamientos de la misma, reconocer emociones en otros y la empatía, como la capacidad de ponerse en la situación emocional de otro. Es una de las inteligencias que describe Gardner (2001) que seguramente más útil resulta para cualquier ser humano.

Mantenimiento

Partiendo de la premisa que cuando uno está bien consigo mismo, estará bien con los demás y viceversa, es un objetivo prioritario cuidarme, aceptarme, dedicarme tiempo, estar a gusto conmigo mismo, percibirme competente, etc. Es imposible amar genuinamente sin amarnos a nosotros mismos. La persona más importante de nuestra vida es uno mismo. Ni nuestro cerebro ni nuestra educación están preparados para esto. Venimos programados para la procreación de la especie y en poco más de 3 generaciones hemos triplicado nuestra esperanza de vida (Punset, 2011). Ignoramos cómo aprovechar este tiempo en nuestro mantenimiento y desarrollo personal. Paralelamente, la educación ha enfocado nuestra percepción y nuestras acciones buenas hacia fuera de nosotros, aún está mal visto o se ve raro el que alguien se dedique tiempo, se dé permisos o se diga cosas bonitas. Si queremos ser más felices y hacer más felices a los demás sin esfuerzo, el primer paso es estar bien con nosotros mismos. Dedicemos tiempo a nuestro cuerpo haciendo deporte, dando paseos agradables, dediquemos tiempo a nuestra mente disfrutando de cada momento, de una buena música, de nuestros hobbies; dediquemos tiempo a estar con nuestras amistades, con quien verdaderamente nos hace sentirnos bien, con conversaciones divertidas y positivas. Ejercemos nuestro derecho a decir "no" cuando no nos apetece o conviene, a expresar nuestros sentimientos y desde lo que siento darme permiso para interrumpir conversaciones o situaciones que me incomoden. Dedicar cada día unos minutos a conocerme mejor, a meditar sobre nosotros mismos, a tomar consciencia de nuestro cuerpo (Chopra, 2011), a percibir nuestras emociones y entrenarlas, a controlar y redirigir nuestros pensamientos, etc. forma parte de este mantenimiento personal al que todos necesitamos aspirar.

Búsqueda y expectativa de la felicidad. Plantear objetivos que me motiven y me hagan disfrutar

Del estrés imaginado como reductor de la felicidad al bien-estar imaginado como facilitador de mi estado de ánimo. Hanson y Mendius (2011) consideran clave para la felicidad quedarse con lo bueno de cada situación que se nos presenta en la vida. En este sentido, cada uno de nosotros tiene plena capacidad de controlar sus pensamientos. Esto requiere una práctica y como nunca nos la han enseñado, mucha

gente cree que es imposible. Aquí y ahora, el lector puede hacer la prueba. Puede recordar algo del pasado que le haya hecho feliz. Puede imaginar la situación que más bien-estar le produce. Puede disfrutar de lo que está haciendo ahora mismo. Y con relación al futuro, puede saborear la expectativa de un hecho feliz que vaya a ocurrir (un viaje, una comida, un cita con alguien agradable, una película, el “hobbie” que voy a practicar, etc.). Como afirma Punset (2010), la felicidad está en la antesala de la felicidad, en disfrutar del proceso hasta llegar al hecho. En este sentido, es importante tener intenciones firmes (Hanson y Mendius, 2011), es decir, plantearse objetivos realizables y apasionantes. Objetivos en el trabajo como por ejemplo, hoy voy a mantener sólo conversaciones positivas; en el hogar, por ejemplo, hoy voy a sorprender a mi pareja; objetivos en mi mantenimiento, como plantearnos ir mañana a jugar al padel con mis amigos...

Relaciones personales

La relación con nuestro entorno es una necesidad psicológica básica innata, universal y esencial para la salud y el bien-estar (Deci y Ryan, 2000). Por esta razón, nos encanta estar con gente, con la familia, con amigos y sentirnos queridos y valorados. Este último argumento juega en contra de muchas personas a las que su “Yo Social” es muy fuerte y por tanto entrega lo mejor de sí mismo a los demás. Sin embargo, su “Yo Real” es diferente, porque atiende poco a sus necesidades y suele entregar lo peor de sí mismo a su entorno más cercano. Es el perfil de los maltratadores. Para alejarse de este perfil, la mejor solución es dedicarse tiempo a uno mismo, quererse, valorarse como hemos visto anteriormente, en definitiva meditar sobre uno mismo para acercar el “Yo Real” al “Yo Ideal” en cualquier entorno.

El control del entorno también es importante. Los hijos son casi las únicas personas de nuestra vida con los que establecemos una relación incondicional. Con el resto, tenemos el derecho de seleccionar si nos interesa la relación o no. Acerquémonos a las personas que nos aporten cosas, que nos diviertan, que sean positivas, que nos respeten y que respeten al universo en general. En el trabajo, podemos elegir si vamos a tomar café con compañeros para criticar o si vamos con compañeros a pasar un buen rato que nos llene de energía. Reflexionemos.

Ser autónomo y responsable de lo que me ocurre

Otra necesidad psicológica básica para Deci y Ryan (2000) es la autonomía. Sentir que somos los responsables de lo que hacemos nos motiva y nos da autoestima. Byne (2007) afirma que el secreto de una vida feliz tiene que ver con la “ley de la atracción”. Si somos positivos, la vida será positiva con nosotros. Nuestra felicidad depende de cada uno de nosotros. Existe otra teoría que es la del 90/10 de Covey. Este autor afirma que el 10% de nuestra vida es lo que nos pasa, el 90% es cómo nos tomamos lo que nos pasa. Por tanto, al menos, el 90% de nuestra vida depende de nosotros, la gestionamos con nuestros pensamientos, actitudes, estados de ánimo, etc. Sólo un 10% es externo y ajeno a nuestro control. El cómo reaccionemos cuando ese 10% es negativo, es la clave de nuestra felicidad.

Aprender a vivir el presente

Con demasiada frecuencia nuestro cerebro camina vertiginosamente del pasado al futuro y rara vez se detiene en disfrutar del presente. Mientras nos duchamos podemos flagelarnos, pensando en lo que hemos hecho mal durante ese día, podemos amargarnos inútilmente preocupándonos en los problemas laborales del día siguiente o podemos cerrar los ojos, percibir el aroma del gel y sentir nuestras manos o la esponja masajear nuestra piel. Es nuestra elección. Somos más felices si

nos centramos en disfrutar de cada cosa que hagamos, si estamos en el presente, en el aquí y ahora. Si se nos viene el pasado, que sea algo positivo, algo útil, algún recuerdo que nos dé energía o nos produzca bien-estar. Si pensamos en el futuro que sea en la búsqueda y expectativa de la felicidad que ya hemos analizado. Como afirma Punset (2010), nadie sabe si hay vida después de la muerte, aunque lo que es seguro es que hay vida antes de la muerte. Disfrutémosla.

3.- LA ESCUELA

Casi todas las personas interesadas en la educación comentan la crisis en la que estamos inmersos actualmente. El problema es que cada gente analiza la problemática desde una perspectiva diferente. Normalmente desde la administración educativa se piensa que el profesorado podría hacer más. El profesorado piensa que es el alumnado tan rebelde e indisciplinado el responsable y por tanto las familias tan permisiva y con tan poco tiempo para ocuparse de los hijos. El alumnado se queja de lo aburrido que son los contenidos y su profesorado.

Quizás todos tengan su parte de razón, aunque creemos que la revolución de la educación del siglo XXI tiene que pasar por incorporar la educación emocional a la escuela, la pasión por aprender por encima de qué aprender. En este sentido, son muy interesantes las reflexiones de Robinson (2009) quien afirma que la escuela actual está basada en la idea del racionalismo de la Ilustración. Esto hace que haya asignaturas más importantes por ser más “intelectuales” cuando en realidad, siguiendo a Gardner (2001), habría que decir “racionales”. ¿Por qué las matemáticas, la lengua o las ciencias son más importantes que la música, la educación artística o la educación física? Y ¿por qué estas materias convencionales están en el curriculum formal en lugar de la Educación Emocional, Habilidades Sociales o la Motivación? La aportación de las competencias en los diferentes niveles educativos (Zabalza, 2006) supone un avance hacia aspectos actitudinales. Sin embargo, creo que sigue siendo insuficiente con relación a la temática que estamos desarrollando.

Gardner (2001), con su teoría de inteligencias múltiples, desmitifica la relación tradicional de la inteligencia con el éxito académico. Todos conocemos gente que ha llegado a la cúspide académica (doctores, catedráticos, científicos) y que sin embargo, han fracasado en su vida sentimental o son incapaces de elegir y mantener amigos. También conocemos casos contrarios de personas poco brillantes en el colegio que triunfan en los negocios, en la vida personal, en el deporte o en la música. Para triunfar en estos ámbitos se requiere ser inteligente, sólo que en campos diferentes al académico, al racional. No son mejores ni peores, son inteligencias diferentes. Y ¿por qué asumimos que en el colegio o en la educación de los niños son más importantes unas que otras?

Sería muy didáctico imaginarse por un momento otro tipo de escuela, como nos reta Robinson (2009). Por ejemplo, una escuela en la que la educación artística y motórica fuera el centro de atención. El profesorado se reuniría para estudiar qué colores, qué música y que juegos desarrollan más capacidades en el alumnado. Los niños irían de un aula a otra dibujando, haciendo esculturas, tocando instrumentos, desarrollando habilidades motrices, etc. De vez en cuando, el alumnado se sentaría en clase a dar materias más teóricas. O mejor, ya que la base del aprendizaje es procedimental, es decir, se aprende haciendo y no escuchando, las materias teóricas se desarrollarían también de forma procedimental, el docente de ciencias daría clase al aire libre y el de matemáticas en el gimnasio implicando al alumnado en la resolución de problemas...

Como Gardner (2001) define las inteligencias como capacidades que se pueden aprender, mejor todavía sería soñar con una escuela que polarice la atención en las inteligencias útiles para el 100% de la población, las que él denomina intra e interpersonal. O sea, la Educación Emocional, la capacidad de auto motivarse o sencillamente que nos ayude a descubrir nuestra pasión.

El curriculum de este sistema educativo en lugar de estar basado en el contenido, la asignatura, la memoria, el razonamiento matemático, lingüístico, la capacidad de sintetizar o de analizar o de relacionar, etc. estaría basado en el conocimiento de uno mismo, en la búsqueda de la felicidad, en el control de las emociones, en la empatía, en la capacidad de motivarnos por las cosas, en descubrir la pasión de cada uno.

En este colegio, en lugar de materias verticales, habría proyectos interdisciplinarios. El alumnado en grupos heterogéneos abarcarían diferentes proyectos unos a corto plazo, otros a largo plazo y aprenderían a trabajar en equipo, a tener autonomía y responsabilidad, a tomar decisiones, etc. Y sobre todo, a aprender a gestionar los factores facilitadores y obstaculizadores de la felicidad.

Hoy por hoy es todavía un sueño pensar en este sistema educativo en el mundo occidental. Aun así y con todo lo que se sabe, cada profesor o profesora, cada equipo docente, cada centro educativo... puede establecer estrategias sencillas que colaboren con la educación emocional de los jóvenes estudiantes.

4.- ¿QUÉ HACER DESDE LA ESCUELA?

El cambio sería necesario producirlo en cuatro niveles al menos: el social, en el sistema educativo, en la formación del profesorado y en la escuela.

El cambio en el ámbito social va a ser lento. Cambiar la mentalidad de una sociedad y de una cultura es lento salvo que haya algún acontecimiento impactante. En este caso, que en nuestra sociedad occidental se asuma la necesidad de dar un giro en la educación hacia el control de las emociones es complicado. Resulta esperanzador que la ciencia empiece a hablar y a demostrar la importancia de las emociones desde el punto de vista bio-médico.

Con relación al sistema educativo pasa algo parecido. De hecho, las reformas educativas suelen ir muy por detrás de las transformaciones sociales. Se irán adaptando estos cambios sociales muy lentamente o quizás sea posible una "revolución" desde dentro, desde el profesorado. Si cada vez somos más docentes inquietos por la educación emocional en cualquier nivel educativo y vamos contagiando el entusiasmo a nuestros colegas, iremos consiguiendo esa concienciación desde la práctica. Desde los centros de formación del profesorado tenemos una oportunidad extraordinaria de fomentar la educación emocional.

Asumamos que actualmente, la Formación del profesorado sigue desarrollándose de espaldas a esta temática. En los nuevos planes de estudio su aparición explícita es escasa. Por tanto, son las publicaciones y congresos los foros para ir sensibilizando a los docentes.

Cada docente interesado en mejorar su educación emocional y la del alumnado y, particularmente en ser más felices y hacer más felices al alumnado puede aplicar estrategias en base a los obstaculizadores y facilitadores de la felicidad que se han

desarrollado. A continuación recogemos algunas estrategias en un listado que está abierto a cualquier experiencia positiva en esta temática. Comenzaremos por ideas para desarrollar cada uno de nosotros, los docentes, como personas son recomendables aplicar para estar mejor con nosotros mismos. A continuación, describiremos algunas estrategias para aplicar en un aula.

4.1.- Actividades para el docente

Como ya se ha dicho, el primer paso es que el docente sea feliz. Cuanto más entusiasmado y relajado esté el profesorado, más y mejor va a enseñar al alumnado a entusiasmarse y a relajarse. El alumnado necesita unos docentes cualificados y confiables. Al igual que es imprescindible que tengan una formación académica, sería necesario que tuvieran estudios emocionales. Cómo nos va a enseñar a encontrarnos quienes ni siquiera saben que están perdidos.

Proponemos tres niveles de práctica.

- Conocer

Como docentes, nos encanta aprender y leer. Hay mucha bibliografía, muchas websites, muchos videos en youtube, muy interesantes que nos aportan ideas y nos sensibilizan más hacia la temática. A modo de ejemplo, Thalmann (2011) propone sencillos ejercicios para aprender a ser más felices.

- Aplicar

Aprendemos por tres vías: por imitación de modelos, por razonamiento o por sufrimiento. Consideramos que es recomendable la imitación de modelos. Fijarnos en personas que controlan aquello que queremos conseguir. Pongámonos cerca de ellas e imitemos aquello que queremos aprender.

A cada día su trabajo. Cada día elimino o, al menos, reduzco los obstaculizadores. Cada día me entreno en fomentar los facilitadores. Cada día me doy permisos para cuidarme y pasarlo bien, para estar bien conmigo mismo y conseguir un estado de bien-estar. Me planteo y me recreo en objetivos placenteros y realizables.

Cuando los cambios se vayan introyectando, cuando cada uno lo hace suyo, ya pasa al inconsciente y forma parte de nuestro modo de vivir.

- Reflexionar

Cada día me autoevalúo, medito sobre los obstaculizadores que me han surgido y me han hecho pasar un mal rato. Cada día medito sobre la aplicación de los facilitadores y me valoro y me premio los éxitos considero que he tenido.

4.2.- Actividades para el aula

A pesar de que el sistema educativo se desarrolla de espaldas a la Educación emocional y particularmente a enseñar a los niños a ser más felices, hemos recopilado de diferentes fuentes una serie de sugerencias que cada docente podría aplicar en sus clases adaptándolo a su nivel educativo. Las hemos organizado en base a los elementos del curriculum para mejor comprensión del profesorado:

- Objetivos:
 - Aprender a dominar las emociones

- Enseñar a guiar los pensamientos
- Disfrutar cada actividad que se desarrolle
- Desarrollar la empatía
- ...

- Actividades:

Por una parte, los docentes pueden colaborar con dotar al alumnado de un botiquín emocional que supongan antídotos y analgésicos del desánimo. Por ejemplo,

- Pensar acontecimientos positivos del pasado
- Plantear objetivos realizables y placenteros y recrearse en ellos (por ejemplo proyectos educativos)
- Describir características positivas de uno mismo
- Describir características positivas de... familia, amigos, docentes...
- Explicación y debate sobre la teoría del 90/10
- Describir cosas que uno ha hecho bien (de una actividad, de una tarea, etc.)
- Seleccionar las canciones que más nos animen o que nos sirvan para estudiar...
- Conocer las emociones básicas (hablar de ellas; identificar caras...)
- Percibir emociones en uno mismo (qué síntomas, ante qué situaciones, personas...)
- Cómo gestionar emociones,
- Cómo gestionar conflictos
- Preguntar en clase cómo nos sentimos (puntuar de 0 a 10) explicar por qué si les apetece
- Empatía: pensar qué siente el compañero
- Abanico, escribir todos algo que nos guste de un compañero
- Escribir cosas que nos sumen para ser felices
- Escribir cosas... que nos restan para ser felices (identificar gatillos
- Qué nos llevaríamos a una isla desierta
- Si fuéramos animales, cuál nos gustaría ser y por qué
- Si mi familia fuera una compañía de teatro, qué papel tendría
- Si mi clase fuera una serie de tv, qué papel estaría interpretando
- Imaginar que mi vida es una película y yo soy el director y el actor principal. Cómo quiero que sea la siguiente clase, o el recreo o esta tarde o el fin de semana...
- Enseñar los derechos que tenemos como persona:
 - Derechos tradicionalmente denegados: derecho a ser el primero y a cuidarme y quererme más que a nadie, a cometer errores, a tener opinión propia, a cambiar de opinión, a interrumpir para pedir una aclaración, a pedir ayuda, a sentir y expresar dolor, a ignorar consejos, a decir "no", a estar solo, a no responsabilizarse de los problemas de los demás, a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás, a responder o no hacerlo...
- Enseñar a relativizar la importancia de las cosas
- ...

Asimismo, es recomendable realizar en clase actividades como:

- Tareas creativas
- Tareas cooperativas
- Métodos de Relajación

- Ejercicios de respiración
- Ejercicios para desarrollar la concentración
- Actividades propioceptivas. Conocer el propio cuerpo, imaginar cómo están partes del cuerpo que no veo; describir cómo he movido partes del cuerpo tras realizar una tarea, etc.
- ...
- Metodología:
 - Sonreír, fomentar y provocar la risa y diversión
 - Actividades procedimentales. Aprender haciendo.
 - Valorarse y reconocerse en voz alta
 - Valorar y reconocer las acciones positivas del alumnado
 - Escuchar y comprender
 - Fomentar la autonomía. Dejar tomar decisiones.
 - Buscar colores adecuados para cada lugar y actividad
 - Poner música en clase, seleccionándola en función de la actividad
 - Evitar comunicación negativa, crítica, etc.
 - ...
- Evaluación:
 - Valorar lo bien hecho
 - Destacar criterios como autonomía, creatividad, cooperación, etc. por encima de otros
 - Valorar el esfuerzo y la motivación por encima de los aprendizajes conceptuales
 - Autoevaluación.
 - ...

5.- CONCLUSIONES

Nos proponíamos en este texto reflexionar sobre la felicidad, particularmente sobre cómo podemos ser más felices y sobre todo cómo podemos enseñar a los jóvenes a ser más felices desde la escuela. La felicidad es hacernos con una buena colección de fotos, películas, de momentos de bien-estar conscientes y voluntarios. El objetivo es hacernos buenos “álbumes felices” de nuestra vida.

En base a estas reflexiones, consideramos que, por encima de la socialización o la culturización, la misión de la escuela sería enseñar al alumnado a ser más felices, a apasionarse por la vida y, por tanto, por los aprendizajes tan interesantes que existen en nuestro entorno. Es deseable enseñar a los niños y niñas a vivir con proyectos y con ilusión en lugar que con problemas y aburrimiento.

Coincidimos con un anónimo del siglo IV que dice que “Estamos equivocados si creemos que es el ambiente en el que vivimos el que nos salva o nos condena. NO. Es el modo de vivir. Adán se perdió en el paraíso. Lot se salvó en Sodoma”.

Ese “modo” lo sintetiza Epicteto (sabio de la antigüedad) cuando afirma que “acusar a los otros de nuestros infortunios es un signo de falta de educación, acusarse a uno mismo es signo de que la educación ha comenzado y ni acusar a los otros ni acusarnos a nosotros mismos es signo de que la educación la hemos completado”.

6.- BIBLIOGRAFÍA

- Byne, R. (2007). *El secreto*. Barcelona: Urano.
- Chopra, D. (2011). *La receta de la felicidad. Las 7 claves de la felicidad y la iluminación*. Barcelona: Random House Mondadori.
- Cury, A. (2010). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.
- Damasio, A. R. (2001). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente. Teoría de las inteligencias múltiples*. Colombia: Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hanson, R. y Mendius, R. (2011). *El cerebro de Buda. La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría*. Barcelona: mil razones.
- Punset, E. (2010). *Viaje a las emociones. Las claves que mueven el mundo: la felicidad, el amor y el poder de la mente*. Barcelona: Destino.
- Punset, E. (2011). *Excusas para no pensar. Cómo enfrentarnos a las incertidumbres de nuestra vida*. Barcelona: Destino.
- Robinson, K. (2009). *El elemento*. México: Random House Mondadori.
- Ruiz, M.A.; Ruiz, J.L. y Mill S.J. (2010). *El quinto acuerdo*. Barcelona: Urano.
- Thalman, Y. (2011). *Cuaderno de ejercicios para aprender a ser feliz*. Barcelona: Terapias verdes.
- Sapolsky, R. (1994). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?* Barcelona: Alianza.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zabalza, M.A. (2006). *Competencias docentes del profesorado universitario. Calidad y desarrollo profesional*. Madrid: Narcea.