

Educación Positiva: La propuesta científica para una sociedad feliz



Cambiar la educación, innovar, mejorar los resultados académicos o evitar problemas entre alumnos y profesores son algunos de los temas más debatidos últimamente en el sector educativo pero, ¿cómo podemos llevarlos a la práctica? ¿Por dónde empezamos? La ciencia es la única que puede responder a estas preguntas de manera fiable.

En este contexto surge la Educación Positiva, que se define como la aplicación de la Psicología Positiva al mundo educativo. Esta psicología no tiene nada que ver con estar siempre sonriendo o con la autoayuda: es el estudio científico del funcionamiento óptimo del ser humano y su misión es tratar de descubrir y promover aquellos factores que permiten prosperar tanto a los individuos como a las sociedades, tal y como definía el Manifiesto de Akumal en 1999. Así, se logra obtener información ampliamente estudiada y validada con rigor y solidez, además de los conocimientos necesarios para desarrollar todo lo que nos permite florecer.

1.- ¿En qué consiste?



La Educación Positiva se dedica a investigar, proponer, implantar y divulgar las teorías y las técnicas científicamente validadas, aplicables al campo de la educación, siempre en un sentido amplio, abarcando instituciones educativas, educadores, alumnos y familias. Y es que, en este proceso, todos estamos de un modo u otro implicados, ya que el cómo vivimos trasluce si somos felices, si sabemos generar bienestar y si somos conscientes de nuestra interrelación con los demás y con el mundo que nos rodea.

Por este motivo, la Educación Positiva comprende cualquier concepto que mejore nuestra educación, nuestro funcionamiento óptimo, así como nuestra felicidad. Algunas áreas que abarca son la educación emocional, el optimismo, la creatividad, el sentido del humor, la motivación, el mindfulness, las fortalezas, la resiliencia, la gratitud, el entusiasmo, la autoestima, la asertividad o la compasión, entre otras.



2.- Motivos para llevar a la práctica la educación positiva

El **Doctor Martín Seligman** apuntaba ya en 2009 tres razones por las que era necesario incluir la felicidad en la educación: un aumento del número de trastornos depresivos y una reducción de su edad de aparición; escaso incremento del nivel de felicidad de la población mundial; y la mejora del aprendizaje a través del bienestar. Otros científicos apuntaban también que las personas con mayor satisfacción de vida gozan de mejor salud física, mayor logro profesional, mejores relaciones sociales y mayores contribuciones económicas para su sociedad. En definitiva, la Educación Positiva logra mejorar la calidad de la educación y la prevención y solución de problemas relacionados con la salud mental.