MARGARITA TARRAGONA
Doctora en psicología. Coordinadora del diplomado de psicología positiva en la Universidad Iberoamericana, en Ciudad de México.

CENTRARSE EN LAS CAPACIDADES DE CADA UNO PARA AMPLIARLAS Y APROVECHARLAS AL MÁXIMO PERMITE OBTENER MEJORES CALIFICACIONES Y, SOBRE TODO, HACE QUE NUESTROS HIJOS CREZCAN COMO PERSONAS MÁS COMPLETAS Y FELICES.

Nuestra cultura en general –y especialmente los sistemas educativos– tienden a centrarse en nuestros puntos débiles, en lo que va mal y es necesario corregir. En la escuela de mis hijos, los padres se entrevistan con los maestros al menos una vez al año. Cuando eran pequeños, yo siempre iba. Ahora que son adolescentes, quise concertar una cita para reunirme con ellos, y mi hijo me dijo: "No, mamá; no hace falta que hables con los profes. Esas reuniones son solo para los que tienen problemas en el colegio". No sé cómo llegó a esa conclusión, pero, por lo visto, él ha captado la idea de que solo vale la pena hablar de lo que no va bien, que lo que funciona no necesita mayor atención.

Parece que nuestra tendencia automática es dar por hecho lo bueno y dedicar nuestras energías a subsanar los déficits. Evidentemente, corregir lo que está mal es importante. Si hay una grieta en una carretera, hay que arreglarla para evitar accidentes; y si un paciente tiene apendicitis, sería absurdo que el médico le dijera: "Mire, el corazón lo tiene muy bien, así que céntrese en eso". Pero muchas áreas de la experiencia humana no son como la ingeniería o la medicina. En la familia, las organizaciones y las escuelas, notar y construir sobre lo que funciona bien puede ser enormemente productivo.

La psicología positiva es el estudio científico de los factores que contribuyen a la felicidad y el bienestar y a que vivamos con plenitud. Esta disciplina se está aplicando especialmente en el área de la educación; incluso se habla de "educación positiva" para referirse a una educación que incluye tanto las habilidades académicas tradicionales como las habilidades para cultivar la felicidad.

En su libro *Flourish* (2011), el doctor Martin Seligman cuenta que ha preguntado a miles de padres y madres qué es lo que más desean para sus hijos; y las respuestas generalmente son "felicidad", "confianza en ellos mismos", "plenitud", "satisfacción", "equilibrio", "salud", "amor"... Y cuando les pregunta qué se enseña en las escuelas, responden: "A tener éxito", "habilidades de pensamiento", "a leer y escribir", "a trabajar". Seligman

EXPERIMENTAR EMOCIONES POSITIVAS EN LA escuela HACE QUE LOS ALUMNOS OBTENGAN MEJORES RESULTADOS ACADÉMICOS

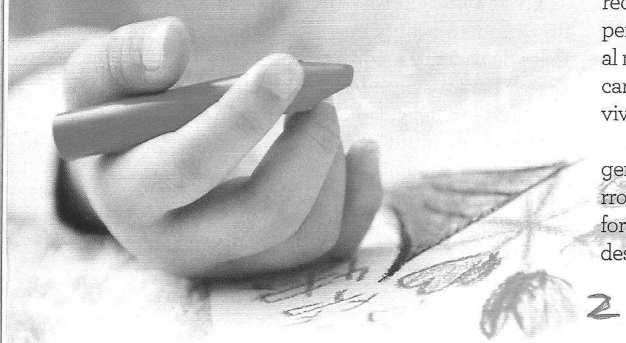
y su equipo de investigadores piensan que es posible mantener la calidad académica y, además, enseñar a los niños a vivir con plenitud –a "florecer", como él dice–. Por ello, han desarrollado programas para implementar la educación para el bienestar en las escuelas.

Una razón para cultivar la felicidad de los niños y los jóvenes en la escuela es que, en sí misma, es un fin valioso; otra razón, menos obvia, es que hay evidencia científica de que los alumnos que están contentos en el colegio aprenden más y tienen un mejor desempeño. La doctora Barbara Fredrickson, investigadora de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (EE. UU.), ha observado que cuando las personas experimentan emociones positivas –como la alegría, el entusiasmo, la curiosidad, el amor, la serenidad, la gratitud...–, hay cambios medibles en ciertos aspectos de su funcionamiento cognitivo. Por ejemplo, están más abiertas a la información nueva, tienen mejor memoria, mayor expresividad verbal y más capacidad para ver las cosas de manera global. Además, al experimentar más emociones positivas, también tendemos a confiar más en las otras personas. Las emociones positivas ayudan a ser más resilientes, lo que permite afrontar los retos con mayores posibilidades de éxito y tener un mejor desempeño académico.

Ayudar a las personas a conocer y a aprovechar sus fortalezas de carácter es una de las mejores maneras de promover la positividad. Las fortalezas de carácter son aquellas cualidades morales que podemos desarrollar o cultivar. Los investigadores Christopher Peterson y Martin Seligman han encontrado 24 fortalezas de carácter; entre ellas, la curiosidad e interés por el mundo, el amor por el aprendizaje, el buen juicio, el ingenio, la inteligencia social, personal y emocional; la capacidad de poner las cosas en perspectiva, la valentía, la perseverancia, la diligencia, la honestidad, la generosidad, la capacidad de amar, el sentido del deber, la justicia, la capacidad de liderazgo, el autocontrol, la discreción, la gratitud, la esperanza, el optimismo, el perdón, el sentido del humor o el entusiasmo.

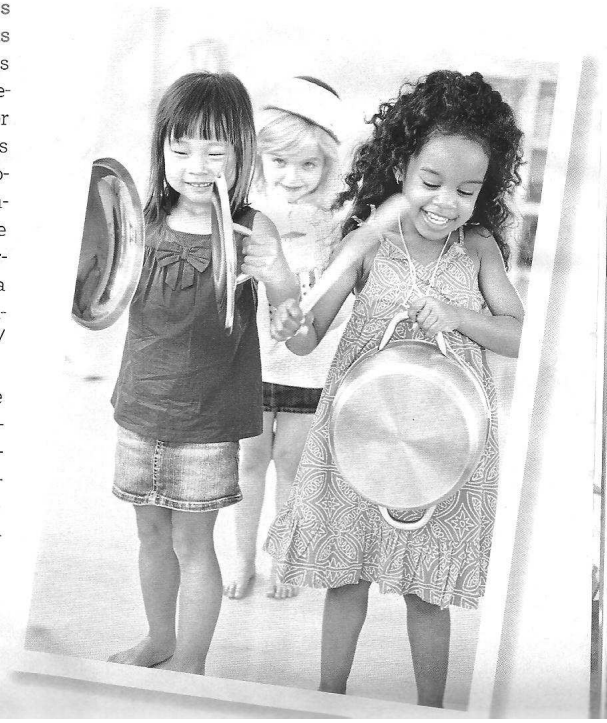
Una de las aplicaciones más importantes de la psicología positiva en la educación consiste en reconocer las fortalezas de todos los integrantes de una escuela –desde la directora, los maestros y los alumnos hasta el personal administrativo– para aprovecharlas al máximo. Puede ser el primer paso para un cambio en la atmósfera de la escuela y en las vivencias cotidianas de alumnos y docentes.

Los especialistas en educación John Yeager, Sherri Fisher y David Shearon han desarrollado un modelo educativo basado en las fortalezas. En su libro *Smart Strengths* (2011) describen las cinco fases de este abordaje:



1. Reconocer las fortalezas: entrenarnos para ser conscientes de lo que hace bien cada persona, aquello en lo que sobresale, en vez de centrarnos en sus fallos.
2. Gestionar las fortalezas: se pueden combinar, aprovechar y promover para obtener lo mejor de cada alumno.
3. Abogar por las fortalezas: conversar con los alumnos sobre sus capacidades y habilidades, a fin de saber cómo se manifiestan en diferentes actividades y situaciones.
4. Relacionarse desde las fortalezas: construir relaciones en las que podamos manifestarlas y conectarlas con las de los demás.
5. Entrenar a los demás: una vez que conocemos y aprovechamos nuestras fortalezas, podemos ayudar a los demás a hacer lo mismo.

John Yeager y sus colaboradores resaltan que, para ayudar a los niños a trabajar con sus fortalezas, los adultos involucrados en su educación deben conocer las suyas propias. La forma más sencilla de lograrlo es simplemente ponernos unas "gafas de aprecio" y proponernos notar y observar lo mejor de cada uno. Existen también herramientas cuantitativas muy útiles para evaluarlas, como el cuestionario VIA de fortalezas de carácter. Se trata de una prueba sencilla que se puede realizar gratuitamente por Internet; hay una versión para adultos, otra para adolescentes y otra para niños. Se puede encontrar, con traducción al español, en https://www.viame.org/survey/Account/Register.

Finalmente, te invito a recordar tus días de escuela desde el ángulo de las fortalezas. Piensa en alguna época o evento de tu vida escolar –puede ser todo un curso o un día específico– en el que te sintieras especialmente bien:
• ¿Qué contribuyó a que fuera una buena época o un buen momento para ti? ¿Crees que demostraste una de tus fortalezas? ¿Cuál? ¿Quién lo notó o apreció?
• Recuerdas a algún maestro o maestra que consideraras especialmente bueno. ¿Crees que notaba las fortalezas de los alumnos? ¿Apreciaba alguna de las tuyas? ¿Alguna vez te comentó algo o te lo hizo notar?
• ¿Cuáles crees que eran algunas de las fortalezas de ese maestro o maestra especial?
• Piensa en dos de tus mejores amigos de la escuela. ¿Cuáles crees que eran dos de sus fortalezas de carácter? ¿Cómo se manifestaban en su trabajo escolar? ¿Y en su relación contigo?
• Si hoy pudieras volver a la escuela, ¿cuáles de tus fortalezas te gustaría que alguien notara y te ayudara a cultivar? Y, si tienes hijos, ¿qué fortalezas ves en ellos que quisieras que se siguieran desarrollando en la escuela?

Educar a partir de nuestras virtudes y las de los demás es, en definitiva, favorecer la autoestima necesaria para ser felices.