

THINK OUTSIDE THE BOX



# Emociones positivas como base para el diseño de experiencias de aprendizaje y bienestar

## Museos como espacios para el bienestar



Universidad **Tecmilenio**  
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



**MUSEOS  
POSITIVOS**

## Introducción

¿Qué se enseña? ¿quién educa? ¿en dónde? ¿para qué? ¿cómo? Son preguntas cuyas respuestas han cambiado a lo largo de la historia del hombre, y varían de acuerdo con la época, a la civilización, a la cultura, a las clases sociales, a la edad o al género. Hoy por hoy, con todos los avances científicos vinculados a la neurociencia, a la forma en cómo aprendemos, así como a la búsqueda continua de desarrollar habilidades que contribuyan a la construcción de un mundo equitativo y solidario, nos invita a adoptar modelos en los que el bienestar de las personas, y su propósito de vida, sean clave para hacer florecer en ellas lo mejor de sí mismas. ¿Te sumas al reto?



## Otra forma de enseñar y aprender es posible

En la época de los griegos, prevaleció una pedagogía homérica en la que el ideal fue la imitación del héroe, así como en la Edad Media imperó la imitación de Cristo. Para la época del Renacimiento, la educación ya no estaba en manos de la iglesia, el hombre comienza a investigar, pensar y cuestionar. No obstante, la mayoría de la población permanecía iletrada. Con la llegada de la revolución industrial, las instituciones educativas buscaron la eficiencia del proceso de enseñanza a partir de su masificación,

disciplinando a las personas para producir en el menor tiempo posible, incrementando las ganancias (Correa, 2021).

Fue en la época de Napoleón, donde se consideró que la derrota ante Prusia se debió a que los soldados pensaron por sí mismos, en lugar de acatar las órdenes de su superior. El filósofo Fichte reflexionó sobre la derrota e indicó que la educación debería ser el instrumento por medio del cual se destruya la voluntad de las personas. (Estévez, 2019).

¿No es esta una sentencia que atenta contra el espíritu del ser humano? y es que quizá el castigo físico o espiritual sea una constante en la educación. Los griegos decían: “Se desarrolla la virilidad y el espíritu combativo del niño instruyendo a golpes” (Marrou, 1985).

Durante la época romana se señaló que la escuela era aburrida porque impartía contenidos alejados de lo que era el mundo real, y se dijo que además era cruel, porque impartía castigos físicos a los alumnos (Salas, 2012). En la Edad Media el profesor era el único que podía hablar y a los estudiantes se les instruía para que solamente escucharan y callaran (Salas, 2012).

Posiblemente por ello ha trascendido a través del tiempo el refrán “La letra con sangre entra,” pero, ¿requerimos el castigo corporal como estímulo para aprender?

Hoy podemos transformar lo que en el pasado se concebía como una práctica común dentro de la educación. Por ejemplo, “La letra con dulzura y amor se enseña mejor” o qué tal, “la letra con emociones positivas le hace bien a tu mente, cuerpo y corazón”.

Otra historia es posible de contar, tú que estás aquí leyendo esto, lo sabes y te



daremos las herramientas necesarias para que puedas marcar la diferencia positivamente y trascender en la vida de las personas a través de experiencias que incrementen su bienestar y los ayuden a aprender bien y mejor.

Hoy sabemos también que el aprendizaje no está condicionado a cuatro paredes de un salón. Incluso, vayamos más allá, el aprendizaje tampoco está condicionado a la presencialidad. Los estudios sobre intervenciones de aprendizaje fuera de la escuela consistentemente muestran beneficios positivos en el aprendizaje académico.

Uno de ellos revela que los estudiantes que participan en experiencias de aprendizaje fuera de la escuela incrementan la confianza que tienen en sí mismos (Laboratorio de Investigación e Innovación en Educación para América Latina y el Caribe, 2016).

Sin lugar a duda, cada momento y cualquier lugar es una oportunidad para educar con propósito, comprometidos con el descubrimiento de nuestras fortalezas, construyendo relaciones positivas, profundamente agradecidos por lograr nuestros objetivos, inspirados por la curiosidad y la convicción de sembrar el amor por aprender para con ello contribuir al incremento de nuestro bienestar y el de las personas que forman parte de nuestro entorno.

Si la educación es "la técnica colectiva mediante la cual una sociedad inicia a su generación joven en los valores y en las técnicas que caracterizan la vida de su civilización" (Marrou, 1985). Declaremos que somos la generación que se caracteriza por enfocar sus procesos de enseñanza-aprendizaje en "incrementar la cantidad de emociones positivas, no a costa del intercambio o transposición con las negativas, sino como herramienta para lidiar con ellas" (Castro, 2020).



## Emociones positivas, componente elemental de la Teoría del Bienestar o Modelo PERMA

Martin Seligman, en su libro *Flourish*, nos muestra que el enfoque de la educación positiva se debe ofrecer en todos los niveles, pues dice que es necesario enseñar sobre el bienestar a los estudiantes desde pequeños. También incluye estrategias para implementar la educación positiva en los ámbitos escolares y profundiza en la importancia de enseñar cómo activar las emociones positivas, reflexionar sobre la necesidad de encontrar un sentido a sus vidas, trabajar en mejorar sus relaciones y en lograr sus metas (Seligman, 2011).

En sus estudios, Seligman identificó tres causas por las cuáles el bienestar debería ser una asignatura de todo currículum escolar. La primera razón es que cada vez es más notorio el incremento en los casos de depresión entre personas jóvenes; la segunda causa es porque el bienestar es una especie de vehículo para incrementar la satisfacción con la vida, y por último, porque de acuerdo a estudios científicos, el bienestar contribuye a incrementar el aprendizaje, el pensamiento creativo, la capacidad de atención y el pensamiento holístico, generando en el estudiante una visión mucho más amplia, al poner más atención a lo que sucede a su alrededor.



Justamente en *Flourish*, traducido al español como *La vida que florece*, Martin Seligman enfatiza en que la parte central o el núcleo de la **psicología positiva** es el bienestar, antes que la felicidad. Esto cambia la forma en que se mide el florecimiento, porque ya no se enfoca en la satisfacción con la vida, sino en el crecimiento personal. Así es que el bienestar se considera un constructo compuesto de cinco elementos, los cuales forman el acrónimo PERMA, por sus siglas en inglés: *Positive emotion* (emociones positivas), *Engagement* (involucramiento), *Positive Relationships* (relaciones positivas), *Meaning* (significado) y *Accomplishment* (logro) (Seligman, 2011).

Centremos nuestra atención en el primer elemento de este constructo: “*positive emotions*”. Las emociones positivas contribuyen a nuestro bienestar.

La investigadora Barbara Fredrickson fue quien identificó que la mayoría de las personas que participaron en sus estudios, sintieron con mayor frecuencia las mismas 10 emociones positivas: la alegría, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración, el asombro y el amor (Fredrickson, 1998).

Fredrickson recopiló datos sobre las 10 emociones que se describen a continuación, no solamente mediante estudios basados en la observación y en la aplicación de encuestas, sino también a través de mediciones fisiológicas ante estímulos específicos, en sujetos de control (Velasco, 2014):

**Alegría:** Se experimenta como radiante y ligera, los colores parecen más vivos, caminas con fuerza, tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interior.

**Gratitud:** Se experimenta cuando apreciamos lo bueno que sucede en nuestras vidas. La gratitud es algo genuino que se siente en el corazón. Su opuesto es sentirse en deuda; debemos tener cuidado ya que la deuda nos lleva a emociones desagradables.



**Serenidad:** La vivimos cuando nos sentimos en paz y en equilibrio. El tiempo se detiene y nos centramos en el presente.

**Interés:** Se despierta a partir de la curiosidad que sentimos por algo. Sientes un impulso por descubrir y aprender.

**Esperanza:** El investigador Rick Snyder definió a la esperanza como la capacidad que tenemos para planear las rutas o caminos que seguiremos para alcanzar nuestros objetivos y metas, y la automotivación para utilizar esos caminos para lograrlo (Snyder, 1994). ¿Has sentido esperanza?

**Orgullo:** Se experimenta cuando sientes satisfacción o un sentido de logro. Es la sensación de sentir que algo o alguien merece ser reconocido. ¿Qué te hace sentir orgulloso?

**Diversión:** Sucede cuando estás experimentando momentos agradables. Suele haber risas. ¿Cómo te diviertes?

**Inspiración:** Se experimenta a partir de diversos estímulos, cuando llega se despierta tu creatividad. ¿Qué te inspira?

**Asombro:** Es una impresión que surge a partir de algo inesperado o sorprendente. ¿Qué te asombra?



**Amor:** Es sentir afecto por algo o por alguien. De forma natural se busca la conexión con aquello que amamos, o bien, con las personas amadas.



## Referencias

- Castro, S. (2020). *Modelo PERMA*. Recuperado de: <https://www.iepp.es/modelo-perma/>
- Correa, L. (2021). *Un modelo educativo consolidado desde la Revolución Industrial*. Recuperado de: <https://thinkinglab.com.co/blog/un-modelo-educativo-consolidado-desde-la-revolucion-industrial.html>
- Estévez, J. (2019). *El mito de la Educación y la Revolución Industrial*. Recuperado de: <https://www.revistadyna.com/noticias-de-ingenieria/el-mito-de-educacion-y-revolucion-industrial>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
- Marrou, H..(1985). *Historia de la Educación en la antigüedad*. España: Akal.
- Salas, J. (2012). *Historia General de la Educación*. México: Red Milenio.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (1994). *Hope and optimism*. In V.S. Ramachandren. En *Encyclopedia of human behavior*. San Diego: Academic Press
- SUMMA Laboratorio de Investigación e Innovación en Educación para América Latina y el Caribe. (2016). *Aprendizaje fuera del aula*. Recuperado de: <https://www.summaedu.org/aprendizaje-fuera-del-aula/>
- Velasco, G. (2014). *Las Emociones Positivas de Barbara Fredrickson*. Recuperado de: <https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/09/13/las-emociones-positivas-de-barbara-fredrickson/>



La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.