



UADY

**UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**FELICIDAD ESCOLAR: PROGRAMA DE
PROMOCIÓN EN UNA ESCUELA PRIMARIA
DE MÉRIDA, YUCATÁN**

TESIS

PRESENTADA POR

JUDITH GUADALUPE PÉREZ ALONZO

EN SU EXAMEN DE GRADO

EN OPCIÓN AL GRADO DE

MAESTRA EN PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ÁREA DE ESCOLAR

DIRECTOR DE TESIS

MAESTRO JORGE CARLOS AGUAYO CHAN

MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO

2018

Dedicatorias

El que es feliz hará felices a los demás.

Anna Frank

El arte más noble es el de hacer felices a los demás

P.T. Barnum

A mi familia, por estar siempre y en cada una de mis batallas, inspirándome a ser mejor sin importar el cansancio o desmotivación.

A Guido, porque estuviste en cada momento significativo de esta maestría, desde la inscripción hasta el final. Sin ti y sin tu amor hubiese sido muy difícil.

Agradecimientos

Al Mtro. Jorge Carlos, gracias por su confianza y por ser mi guía en este viaje, porque cada revisión fue muy productiva y divertida y aquí está el resultado.

Al Dr. Elías Góngora, gracias por sus consejos y por seguir pendiente durante este proceso, usted es mi inspiración para lograr compartir la felicidad con otros.

A la Dra. Vanessa Espejel, gracias por sus sugerencias, por aconsejarme ante mis dudas durante la intervención, y por siempre recibirme con una sonrisa.

Al Dr. Efraín Duarte, gracias por compartir sus conocimientos conmigo, porque eso enriqueció este trabajo para lograr que sea mejor.

A la escuela primaria que me abrió las puertas para aplicar este proyecto, a su director y profesores.

Gracias a los niños que participaron, pues fue por ustedes que me esforcé cada día, y porque aprendí mucho más de lo que ya sabía. Gracias por haber sido mi reto, pero sobre todo por haberme dado tanto amor y compartir su felicidad conmigo.

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca N° 777952 durante el periodo agosto 2016-julio 2018 para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que esta tesis es mi propio trabajo a excepción de las citas en las que se ha dado crédito a los autores; así mismo, que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de algún otro título profesional o equivalente.

Contenido

Resumen.....	1
1. Introducción.....	2
1.1.Planteamiento del problema	2
1.2.Marco teórico	7
1.2.1. Psicología Positiva y Felicidad	7
1.2.2. Felicidad	9
1.2.3. Diferencias con otros conceptos	15
1.3.Conceptos relacionados con la felicidad	17
1.3.1. Emociones positivas	17
1.3.2. Relaciones positivas	21
1.3.3. Fortalezas personales	24
1.3.4. Otros conceptos relacionados	26
1.4.Intervenciones de felicidad en el ámbito escolar	26
1.4.1. Intervenciones Internacionales	26
1.4.2. Intervenciones nacionales y locales	29
2. Evaluación diagnóstica del problema	31
2.1.Descripción del escenario y participantes.....	31
2.2.Instrumentos y técnicas utilizadas	31
2.3.Procedimiento	32
2.4.Informe de resultados de la evaluación diagnóstica	32
3. Programa de intervención.....	35
3.1.Fundamentación	35
3.2.Objetivos	35
3.3.Programa de intervención	35
4. Resultados de intervención	37
4.1. Resultados cuantitativos	37
4.2.Resultados cualitativos	37
5. Discusión y conclusiones.....	52
Referencias	57
Apéndice A. Cronograma de sesiones.....	61

Apéndice B... Cartas descriptivas.....	62
--	----

Lista de tablas

Tabla 1. Virtudes y fortalezas (Peterson y Seligman, 2004).	25
Tabla 2. Medias y desviación estándar por grupo y dimensión.....	33
Tabla 3. Descripción de sesiones de acuerdo con las dimensiones.....	35
Tabla 4. Diferencias pretest – posttest por dimensión.....	37
Tabla 5. Resultados de la observación directa de primer grado.....	40
Tabla 6. Resultados cualitativos de tercer grado.....	44
Tabla 7. Resultados cualitativos de quinto grado.....	47
Tabla 8. Resultados cualitativos de compromiso y entrega de sexto grado.....	49

Lista de figuras

Figura 1. Diagrama inclusivo entre términos.....	15
--	----

Resumen

La educación en México ha atravesado diferentes cambios a través de los años, por mucho tiempo ésta se ha concentrado en el desarrollo de competencias académicas en sus estudiantes, sin embargo, conforme ha pasado el tiempo, los diversos modelos que han existido se han ido acercando al desarrollo de diferentes habilidades, se han modificado para acercarse a las necesidades de los estudiantes, como por ejemplo, el último modelo educativo a implementar en el ciclo escolar 2018-2019 (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2017) que refiere el desarrollo de habilidades socio-emocionales que ayuden al estudiante a desarrollarse de manera integral y en plenitud. En este trabajo se abordó la importancia de una educación para la felicidad, y no solamente para cuestiones académicas, comenzando con el desarrollo de este concepto. Se analizó el panorama internacional, nacional y local de la evolución que hay del concepto de felicidad en el ámbito escolar y, así mismo, se presenta una intervención que posibilitó poner en práctica estrategias para desarrollarla. Esta intervención buscó facilitarles a estudiantes de primaria, técnicas para que ellos mismos pudieran construir y desarrollar su felicidad. La intervención se realizó en una escuela primaria de Mérida, Yucatán de nivel socioeconómico bajo-medio bajo, con un diseño cual-cual según Hernández Sampieri Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), para lo cual se utilizó una prueba de medición con base en el PERMA (Seligman, 2011/2012). Los resultados reflejaron un aumento en la felicidad de los estudiantes y mejora en algunos de los aspectos que la componen.

1. Introducción

1.1. Planteamiento del problema

La felicidad es un concepto que muchas veces ha sido considerado poco científico o subjetivo como para ser estudiado de manera formal por la ciencia misma, sin embargo, actualmente muchos científicos han asumido el riesgo y el reto de estudiarla y de ir contracorriente a pesar de todo el debate que envuelve a este concepto importante para el ser humano. Así mismo, se asume el trabajo de delimitar el concepto y poder medirlo. Es así como, desde hace unos años hasta la actualidad, y gracias al apoyo de la psicología positiva, se ha ido incrementando el número de investigaciones acerca de ésta. Sin embargo, aún persiste el debate entre si debe usarse el término felicidad o bienestar, pero aun así en investigaciones recientes y locales se marcan indicios de que efectivamente son términos con distintos significados (Pérez Alonzo, 2015; Seligman 2002/2003; Vásquez y Hervás, 2009). El foco de la atención del trabajo no será discutir sobre la definición de felicidad, es por eso por lo que en esta ocasión el centro de todo es trasladar la felicidad de la investigación básica a la investigación aplicada, es decir, de llevar la felicidad de la teoría a la práctica, y para esto se tiene como escenario el área de la educación.

El estudio de la felicidad en el ámbito escolar debe realizarse, ya que por mucho tiempo la educación se ha centrado en educar para trabajar, en educar para servir, en educar para obedecer, pero ¿cuándo se ha educado para ser feliz?

El sistema educativo mexicano ha evolucionado con los años; pareciera ser que cada sexenio, o cambio de gobierno se agregan o eliminan aspectos importantes o no en materia de educación. Durante todo este andar tratando de “mejorar” y brindar educación de calidad a los niños y niñas del país, una sola cosa no había cambiado: el sentido de la educación.

¿Cuáles eran los objetivos de la educación en décadas anteriores? En palabras del secretario de educación pública del país en la presente administración (2012-2018), Aurelio Nuño, uno de los objetivos era tener profesores en todas las escuelas, es decir, cubrir la demanda del recurso humano necesario para la educación. Una vez cubierta esta necesidad básica, entre otras, se propone en el nuevo modelo educativo de la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017) ampliar el panorama, ya no limitarse solo a tener los recursos, tanto humanos como materiales, sino a implementar otro tipo de contenido para así lograr una

formación integral.

Los modelos educativos anteriores (Gobierno del Estado de Yucatán, 2013) se planteaban la educación de una manera poco flexible, en el que el centro era el desempeño del niño o joven, en que lo importante pareciera memorizar, “aprender”, para que en un futuro la persona se volviera un conjunto de conocimientos para poder desempeñar funciones en un trabajo, para poder cumplir su “papel en la sociedad”, pero solo lográndolo por medio de métodos poco adecuados para el proceso de enseñanza-aprendizaje, o con falta de actualización para las necesidades de hoy, con técnicas utilizadas por los docentes que muchas veces transgreden los derechos humanos. Demostrando de nuevo la necesidad de evolucionar y actualizarse en materia de educación, ya que algunas de las técnicas que en el pasado se creyeron que funcionaban con el tiempo resultaron no ser eficientes, por lo que en diversas ocasiones se ha tenido la necesidad de modificar los modelos educativos.

El interés en estudiar la felicidad y vincularlo con el sistema escolar, parece pertinente ya que el abordaje de esta temática permitirá abrir paso a una novedosa manera de estudiar un concepto diferente en la escuela, además de que la misma evolución del sistema educativo parece haber llegado por fin a preocuparse por el bienestar de los estudiantes como se abordará más adelante.

En el 2017, el secretario de educación Aurelio Nuño, presentó el nuevo “Modelo educativo: educación para la libertad y la creatividad”, en este se pretende una formación integral en la que no solo sean importantes las matemáticas, español, los idiomas y las nuevas tecnologías, sino que también se le da un peso importante a la educación de habilidades socioemocionales y de proyecto de vida, en la que de acuerdo a su edad los estudiantes aprenden a identificar sus emociones, expresarlas, autorregularlas, así como a ser empáticos, autónomos, responsables, etc.; pues son “habilidades que les permitirán a los estudiantes *ser felices*” p. 63.

La incorporación de aspectos como la felicidad en el ámbito educativo no solo resulta algo novedoso en México, sino que también atrae la atención de investigadores preocupados por estudiar qué resultados pueden existir con la implementación de este nuevo modelo, qué estrategias son necesarias, qué tipo de preparación tendrían que tener los profesores para esto, entre otros aspectos.

Y no solamente esto, el estudio de la felicidad en el ámbito escolar también permitiría

dar respuesta a algunas de las demandas de la educación sobre diferentes problemáticas que representan factores de riesgo para ellos; pero sobre todo brinda factores de protección con la prevención de lo “negativo” y promoción de lo “positivo”.

Entre algunas de estas problemáticas sabidas por diferentes fuentes como comentarios, estudios, noticias nacionales y locales, así como por la propia experiencia de la autora, destaca el acoso escolar, que afecta a un gran número de la población estudiantil. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) ubica a México como primer lugar de acoso escolar (OCDE como se citó en Capital México, 2015). Estos datos proporcionados por este organismo resultan alarmantes ya que 18.8 millones de estudiantes de primaria y secundaria han sufrido de ataques y/o acoso escolar.

Por otra parte, y de experiencia de la autora, se considera importante la apatía, ya que en ocasiones puede llegar a repercutir en las relaciones personales, e incluso en el rendimiento académico (apatía a participar, realizar tareas o trabajar en equipo), así como la incapacidad de relacionarse de manera adecuada con compañeros y autoridades. Se ha observado que en ciertos casos no hay disposición, es decir, no hay o hay poca motivación o actitud hacia la consecución de algo (Gobierno Vasco, 2012).

Otro reto importante es la regulación de las emociones ya que, de no hacerlo, implica consecuencias como problemas de conducta o déficit académico, también se considera el experimentar las emociones positivas al máximo y regular las negativas cuando se presenten. Así mismo, debe considerarse la falta de motivación y compromiso por parte de los estudiantes, lo cual, sin dudas, influye en el bajo rendimiento académico y niega la oportunidad de obtener logros, los cuales son importantes para ser feliz.

Por último, se consideró mencionar un aspecto que, si bien la mayoría de las ocasiones en que sucede no está vinculado al ámbito escolar, pero que, sin embargo, todas las problemáticas enlistadas anteriormente pueden influir para que ocurra, es el suicidio infantil, el cual desafortunadamente según el INEGI (2012) ha aumentado de algunos años hasta ahora. Se reportan defunciones por suicidio en la población mexicana entre los 5 y 14 años se incrementaron 42%: de 105 casos en el año 2000 a 150 casos en 2010 estos suicidios son atribuidos a problemas familiares y escolares, depresión, ansiedad, daño neurológico en etapas tempranas, así como el consumo de sustancias adictivas, etc. De esta manera queda implícito que tanto los aspectos emocionales (la regulación, expresión y control),

conductuales (problemas de conducta), actitudinales (apatía, falta de motivación, etc.) y relacionales (dificultades para hacer amistad, seguir a la autoridad, etc.) influyen en situaciones que tienen como resultado consecuencias negativas, que es importante aclarar que no siempre será extremista como el suicidio, pero que si puede impedir el desarrollo pleno del individuo.

Lo anterior, resulta alarmante y es un foco de atención que se puede prevenir si desde uno de los ámbitos más importantes -como lo es la escuela (donde además pasan una gran parte de su tiempo)- en la vida de un niño o adolescente se trabaja para prevenir las situaciones negativas que pueden orillar a estos individuos a tomar estas decisiones, y sobre todo, se promuevan y fomenten los aspectos positivos para impulsar su desarrollo como seres humanos felices; ya que en la misma medida que los niños desarrollen habilidades y tengan más recursos para resolver los problemas y encontrarle sentido a la vida, se reducirán las probabilidades de que se la quieran quitar.

Ante las situaciones anteriores, así como ciertos factores de riesgo (drogadicción, alcoholismo, embarazos prematuros, adicciones, etc.), diferentes corrientes proponen distintas alternativas para prevenirlos y promover otros valores y aspectos positivos. Como se ha hecho notar este trabajo se basó en la intervención desde la Felicidad, que es una propuesta que se suma a muchas otras para no solo prevenir los riesgos resultantes de ciertas situaciones problemáticas, sino también, para promover el bienestar y la plenitud como parte de una vida más feliz.

Por otro lado, Delors (1996) en su reporte para la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha promovido cuatro pilares aprender a ser, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a aprender, y desde estos puede desarrollarse una intervención que los trabaje transversalmente. Por ejemplo, desde el pilar aprender a aprender lo importante no son solo los aspectos cognitivos, sino también los afectivos. Desde este pilar es fundamental desarrollar valores y emociones que permitan el propio aprendizaje, como el gusto por aprender y superar retos, la valoración del esfuerzo, la aceptación de la crítica, el interés por trabajar y convivir con otras personas (relaciones personales), la valoración de la iniciativa (motivación, compromiso, entrega) y la creatividad, etc. De igual manera el aprender a aprender se interrelaciona con otro: aprender a convivir, ya que el primero implica el trabajo cooperativo “Trabajar con otros ayuda a tomar

conciencia de los propios procesos cognitivos y emocionales. Trabajar con los otros implica ponerse de acuerdo en los objetivos; debemos acordar cómo avanzar; llegar a una solución compartida, y explicar por qué ésta es la correcta” (p.12) (Gobierno Vasco, 2012).

Por todo lo mencionado anteriormente se cree pertinente implementar una intervención escolar planteada de manera distinta, orientada a cubrir una parte de las necesidades observadas, mediante la promoción de la felicidad.

De manera general, la felicidad incluye cinco dimensiones según la literatura, estas son las emociones positivas, las relaciones positivas, la entrega, el sentido y las metas (Seligman, 2011/2012). En estudios locales recientes (Pérez Alonzo, 2015), se encontraron las siguientes dimensiones: las emociones positivas, internalidad, las relaciones positivas, lo externo/circunstancial y el sentido/espiritualidad. Esta última, aporta diversos elementos que deben ser tomados en cuenta para aterrizar los conceptos al contexto cultural al que se está estudiando.

Así mismo, el concepto *Well-being* presentado por Seligman (2011/2012) ha sido traducido como bienestar, sin embargo, las dimensiones que la componen se aproximan más conceptualmente al término de Felicidad como se puede apreciar en Diener (1984,2000,2009), Keyes, Ryff y Shmotkin (2002), Keyes y Annas (2009) y recientemente en Góngora Coronado, Pérez Alonzo y Jurado Patrón (2017). De ahí que este trabajo se base en lo propuesto por Pérez Alonzo (2015) y Seligman (2011/2012).

Dicho esto, se hace referencia a que cierto número de las problemáticas citadas (acoso escolar, apatía, etc.) están relacionadas con estos aspectos (emociones, relaciones positivas, compromiso y metas, y vida con sentido), lo que indica el camino que puede ser tomado para la resolución de estos problemas. En este punto es pertinente hacer la aclaración que el objetivo no es resolver todo, sino brindar estrategias para que esto no influya negativamente en la vida de los individuos, más adelante se explicará con mayor detenimiento.

En síntesis, la apatía, el acoso escolar, la poca autorregulación de emociones, etc. representan necesidades que los estudiantes expresan mediante diversas formas, y estas mismas tienen consecuencias negativas, que repercuten en la felicidad de cada uno de los individuos, para evitar estas últimas, se promoverá una educación cuyo fin no solo sea adquirir conocimiento académico, que es importante sin duda, pero no lo único que debe ser considerado como fin en la escuela, sino que también sea adquirir habilidades, que puedan

desarrollar sus fortalezas, conocer estrategias que les permitan ponerlas en práctica y así, puedan dirigirse hacia la plenitud, se promoverá una educación para ser felices.

Realizar una intervención para promover la felicidad puede favorecer el enfrentar de manera positiva las situaciones que se les presenten a futuro, la escuela juega un papel importante para desarrollarla, en congruencia con lo encontrado por Seligman, Ernest, Gillham, Reivich y Linkins (2009).

Si bien esta propuesta no va dirigida a “remediar” las consecuencias de una educación y de una cultura dirigida (solo en algunas ocasiones) hacia la violencia, si se propone “hacer frente” a la apatía, carencia en habilidades de regulación emocional y sociales, etc., por medio de la promoción de lo positivo. Se ha decidido para fines de este trabajo, promover lo positivo, promover todas aquellas habilidades y fortalezas que hacen que el ser humano siga el camino hacia la plenitud, se ha decidido promover aquello que permita a los más jóvenes; a estos niños que presentan tantas dificultades para relacionarse y expresar sus emociones, a los que están aprendiendo apenas sobre esto; a regular sus emociones, a llevarse mejor con los demás y de esta manera recorrer el camino hacia la felicidad.

En este trabajo se propone una intervención con objetivo de brindar estrategias a los niños para alcanzar una educación en la que se les enseñe a ser felices, en el aula.

1.2. Marco teórico

1.2.1 Psicología positiva y felicidad. La felicidad ha sido un tema de relevancia para la humanidad por mucho tiempo, sin embargo, es hasta hace relativamente poco que se le empezó a reconocer como objeto de estudio científico, es decir, anteriormente eran pocos los estudios científicos que se realizaban sobre este tema (Vera, 2008). Por esta razón es importante abordar el sustento teórico desde el cual se basa este trabajo: la Psicología Positiva.

La psicología positiva es una rama relativamente nueva de la psicología, ésta se centra en los aspectos positivos del ser humano y en el cómo puede desarrollar su potencial de manera óptima. Surge en 1998 cuando el psicólogo Martín Seligman asume la presidencia de la *American Psychological Association*. Definida como el estudio del funcionamiento humano óptimo, busca comprender a mayor profundidad los aspectos que lo involucran, y de igual manera pretende intervenir de forma efectiva para el mejor desarrollo de cada persona,

de familias y comunidades. Otras definiciones de esta área hacen referencia a que pretende entender, con una metodología rigurosamente científica, los procesos que están relacionados con las fortalezas y emociones positivas que los individuos presentan, tomando en cuenta las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo. Entre los objetivos de la psicología positiva están el comprender, explicar y propiciar la felicidad y el bienestar (Seligman, 2002/2003; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Vera, 2008).

Estos dos últimos conceptos mencionados, felicidad y bienestar, se refieren al hecho de experimentar sensaciones positivas tales como la alegría o serenidad, y a estados positivos como el *flow* y así, esta nueva vertiente se ocupa de mejorar el bienestar y la felicidad más que de remediar los déficits. Dicho esto, es oportuno precisar que la psicología positiva no pretende sustituir la psicología tradicional, sino complementarla (Carr, 2007).

Uno de los comentarios a los que más se recurre cuando se habla de psicología positiva es cómo ésta encara a la psicología tradicional, que en su mayoría se centraba en aspectos patológicos o negativos como la ansiedad, el estrés y la depresión, y como resolverlos o en todo caso prevenirlos, más que promover los aspectos contrarios y positivos. Así, no resulta extraño que esta nueva rama de la psicología intente conseguir que la mayor cantidad de personas disfruten de una buena vida, ya que casi siempre resulta ser una de las metas más importantes de cualquier individuo (Vázquez y Hervás, 2008).

Se destacan tres pilares que son el fundamento de las acciones de la psicología positiva, estos son: 1) las experiencias y emociones positivas, que se refieren a las experiencias que influyen de manera positiva en las personas (*flow*, resiliencia, bienestar, felicidad, amor, optimismo, paz y *mindfulness*); 2) la personalidad positiva, que representa a las fortalezas que son rasgos morales, pueden ser adquiridos, y de aquí surge el estudio de las seis virtudes y las 24 fortalezas; y por último, 3) las instituciones positivas, constituidas por la sociedad, la familia, la escuela, una empresa, asociación y demás agrupaciones significativas en la vida de las personas (Seligman 2002/2003, 2011/2012).

Es pertinente agregar que la psicología positiva ha brindado la oportunidad abriendo un abanico de temas comunes para muchas áreas, lo que ha permitido a los investigadores atreverse más a estudiar conceptos que antes ni se imaginaban medibles o científicamente estudiables, ha permitido vencer las ataduras de lo tradicional y ha invitado a las mentes

científicas a ser más creativos en el estudio serio de estos aspectos positivos del ser humano como lo es la felicidad (Linley y Joseph, 2004; Snyder y Lopez, 2007).

En general puede mencionarse que a partir del surgimiento de la psicología positiva se ha podido ir avanzando y ha incrementado la aceptación hacia el estudio de conceptos como la felicidad que ha sido estudiado desde ya hace muchos años atrás, y que en sus inicios fue más desde una visión filosófica que explicaba lo que a los seres humanos les hacía sentir bien, disfrutar, etc., y en la actualidad ya existen investigaciones que se han propuesto implementar una metodología rigurosamente científica que pueda respaldar el estudio de este importante aspecto en la vida del ser humano (Vásquez y Hervás, 2009).

Por supuesto, el estudio de aspectos positivos del ser humano no puede adjudicársele solamente a la psicología positiva, ya que desde antes y desde otras áreas ya se estudiaban aspectos relacionados, por ejemplo, desde la filosofía, la antropología, incluso el bienestar ha sido estudiado desde la economía. Desde la propia psicología se han estudiado múltiples aspectos positivos antes del surgimiento de esta rama, como ejemplo se puede mencionar a la corriente humanista, sin embargo, ninguna de las anteriores había puesto tanto empeño y esfuerzo en dotar de una estructura metodológica y científica al estudio de estas temáticas, y esto es lo que se le reconoce mucho a la psicología positiva como una de sus principales aportaciones, pues ha vuelto científico el estudio de conceptos que antes no habrían sido considerados como tales (Seligman y Csizentmihalyi, 2000).

1.2.2. Felicidad. La felicidad, como se ha mencionado, ha sido motivo de curiosidad del ser humano, incluso desde tiempos remotos, como en la antigua Grecia donde muchos filósofos compartían sus ideas sobre lo que el ser humano necesitaba, o el sentido de la existencia. La felicidad ha sido ligada al hedonismo, como lo propuso Epicuro en aquel tiempo en el que la filosofía griega tuvo auge, según esto, la felicidad quedaría limitada meramente al disfrute del placer, a disfrutar de la buena vida que sería sentirse bien, y evitar la experiencia displacentera (Brülde, 2007).

Sin embargo, algunos otros filósofos como Aristóteles (traducción 2003) la relacionan también con el concepto conocido como eudaimonía, la cual hace referencia a la virtud del ser humano y como éste actúa a partir de ella, también la describe como la actividad (racional) del alma, dictado por el actuar según la virtud, y si existen múltiples virtudes, entonces se elige actuar de acuerdo a la que sea mejor y esté más completa, en ésta visión se

hace referencia a que es lo mismo vivir y obrar bien, que ser feliz. Complementando de esta manera una visión más integral de la felicidad al contemplar el hedonismo y la eudaimonía.

En investigaciones actuales ha resultado que la eudaimonía muestra conceptos relacionados con mayor fuerza a la felicidad que el hedonismo, como los componentes de satisfacción de necesidades humanas básicas, autodeterminación, afectivos y el flow (Robinson, Kennedy y Harmon, 2012). Esto implica que, aunque es innegable la relación entre felicidad y placer, esta no se restringe solamente a esto, puesto que también involucra aspectos relacionados con la virtud y trascendencia. Entonces se puede notar cómo ha habido una evolución en el desarrollo del concepto de felicidad, ya que desde múltiples épocas históricas ha existido la preocupación por definirla, por delimitarla, y el debate para esto sigue presente (Ryan y Deci, 2001).

De unos años para la actualidad, ha habido muchas investigaciones que han ido definiendo la felicidad por ejemplo Ruut Veenhoven (2005) hace referencia del estudio de la felicidad como mera especulación filosófica ya que considera que carece de mediciones empíricas. Esto deja por entendido lo que se comentaba en párrafos anteriores y en cómo se ha minimizado el estudio de la felicidad a un análisis filosófico, restándole importancia y relevancia, a algo tan importante que ha sido considerado como el fin último de la humanidad, que si es verdad tiene raíces filosóficas e incluso podría mencionarse religiosas o espirituales, pero no por eso dejan de ser sólidas, y no por nada hoy la PP que su centro de estudio es éste tema (Felicidad) se ha consolidado como ciencia, simplemente es diferente que otras ciencias y se complementan.

Por todo lo anterior, es conveniente identificar la mejor definición de este concepto o al menos concretarla lo mejor posible. Según algunos autores la felicidad es algo más que circunstancias deseables en la vida, más que ir de vacaciones a un lugar o remodelar la cocina, no es sólo sentirse bien, disfrutar del placer o solamente estar alegre, sino que puede ser también ayudar a otros, por ejemplo, el altruismo es muestra de un acto trascendental y por esto generalmente se vincula con la felicidad, ya que esta va mucho más allá que la simplicidad de ciertos actos (Diener, 2008).

Desde una perspectiva psicológica, como desde otras áreas, se ha podido comprobar que la felicidad es un concepto complejo, pues incluye alegría, paz, tranquilidad, etc. pero también muchas otras emociones, las cuales no todas resultan necesariamente placenteras,

como ejemplo podrían encontrarse el compromiso, lucha y reto (Myers, 1992 en Góngora Coronado y Vásquez Velázquez, 2014).

Así mismo, la felicidad implica satisfacción con la vida que se llega a conocer mediante un proceso de análisis y juicios que realiza el individuo sobre los niveles de esta misma (Seligman, 2002/2003). Otros autores complementan las definiciones al decir que la felicidad es un rasgo relativamente estable, afectivo, así como un aspecto positivo que deja en claro el nivel de satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo de cada persona (Callaway, como se citó en Ortiz, Gancedo y Reyna, 2013).

Lyubormisky (2008) explica que existen tres aspectos que determinan la felicidad: el primero es conocido como rango fijo, y hace referencia al aspecto genético ya que al nacer se heredan características de los padres y entre estas se pueden heredar aspectos que predisponen a la persona a ser feliz, o a tener potencial para alcanzar cierto nivel de felicidad, ya que puede existir (en algunos casos) un límite genético para los niveles de felicidad; el segundo aspecto son las circunstancias que la persona está viviendo, como los indicadores económicos, condiciones de vida, logros obtenidos, el estar casado o estar en una relación, la religión, la espiritualidad, etc. Sin embargo, aunque la felicidad esté determinada en aspectos que no pueden ser controlados por la gente como lo genético y las circunstancias, existe un tercer aspecto que, si depende de la persona, la voluntad, ya que la persona puede decidir ser feliz, la persona puede sentirse feliz si así lo desea, ya que con su voluntad puede realizar actividades que le permitan incrementar su nivel de felicidad.

Entre las causas de la felicidad se encuentran muchos aspectos, que es cierto, con frecuencia pueden considerarse subjetivos, ya que lo que hace feliz a una persona no es necesariamente lo que hace feliz a otra. También habría que tenerse en cuenta que en ocasiones estas causas no necesariamente son “positivas”, como los placeres a corto plazo tales como el fumar o consumo de sustancias, así como conductas de alto riesgo entre otros, porque si bien es cierto que producen un efecto inmediato de “falso bienestar” pero a largo plazo en general trae consecuencias negativas como el sufrimiento, ansiedad y desesperación (Carr, 2007).

En estudios en los que se ha demostrado que la medición de la felicidad es posible, se han encontrado dos aspectos relacionados: factores afectivos que representan la experiencia de emociones positivas, y, por otro lado, factores cognitivos que representan la evaluación

cognitiva, la introspección para evaluar ciertos aspectos de la vida. En sí la felicidad depende de la evaluación cognitiva sobre la satisfacción en los diferentes ámbitos en la vida del individuo, como el trabajo, la salud, las relaciones, etc. Y de las emociones que surjan de estos (Carr, 2007).

Este concepto no solo se relaciona con la predominancia de emociones positivas sobre las negativas, además se asocia con creencias positivas básicas relacionadas a la necesidad de una visión del mundo y ambiente social de seguridad y bondadoso; tener una imagen positiva del Yo como bueno y digno de respeto; visión de que el mundo es controlable, se puede dominar y tiene un sentido; y que el Yo tiene la habilidad de poder controlarlo y está motivado a un continuo desarrollo o crecimiento (Vázquez y Hervás, 2008). Seligman (2002/2003, 2011/2012) propone un modelo de tres vías que conducen a la felicidad:

El primero, de la vida placentera, que se relaciona con la experimentación de emociones positivas; la vida comprometida, que hace referencia a la práctica de las fortalezas personales; y la vida significativa, que refiere el sentido de vida y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo, la trascendencia. Después de esta propuesta, Seligman, quien comenzó la investigación con una línea definida sobre Felicidad, actualmente la ha cambiado, pues ahora su postura es estudiar estos aspectos nombrándolo Bienestar.

El segundo modelo -basado en el primero- propuesto por el fundador de la psicología positiva es conocido como modelo de Bienestar o PERMA (por sus siglas en inglés) donde menciona cinco indicadores:

- 1) Emociones positivas (*Positive emotions*): refiere a tener y experimentar la mayor cantidad de placeres como sea posible, así como al desarrollar las habilidades para ampliarlos.
- 2) La entrega y el compromiso (*Engagement*): mantienen un fuerte vínculo con las fortalezas personales y la emoción positiva, ya que esos placeres experimentados en el presente tienen como resultado un estado subjetivo de entrega que solamente se percibe después de la emoción.
- 3) El sentido de vida (*Meaning*): consiste en darle un significado a esta misma y generalmente implica la trascendencia.
- 4) Las relaciones positivas (*Positive relationships*): refieren la importancia de las relaciones interpersonales. Estos vínculos con otras personas influyen de manera positiva en

los niveles de felicidad de los individuos.

5) Los logros (*Achievement*): son tomados en cuenta por dos razones, una de ellas porque las personas consideran importante ser exitosas, obtener victorias, incluso aunque no aporten emociones positivas o sentido, la segunda razón es porque también pueden conllevar a la experimentación de estas emociones e incluso la trascendencia misma.

Según lo encontrado en una investigación con población yucateca, la felicidad consta de cinco elementos: 1) la experiencia de emociones positivas, resultantes de diversos factores tales como 2) la relación positiva con las personas en general; 3) el ambiente y las situaciones externas o circunstanciales, es decir, que no dependen del individuo solamente pero que le producen satisfacción; 4) el ánimo interno o motivación de la persona para luchar por lo que lo haga sentir en plenitud, y 5) la determinación de seguir adelante a pesar de situaciones adversas, este último aspecto es lo que en la literatura se conoce como resiliencia (Pérez Alonzo, 2015).

Analizando ambos modelos presentados anteriormente (PERMA y Modelo de Felicidad en población Yucateca) no existe mucha diferencia entre lo que propone la teoría clásica sobre los componentes de la felicidad y lo encontrado en el contexto cultural del Estado de Yucatán. Esto permite conocer cómo se percibe en este Estado el concepto de Felicidad, y al conocer sus componentes se facilita la creación de programas de intervención (Pérez Alonzo, 2015).

Se ha descrito la felicidad según sus características y sus causas. Pero ¿cuál es la relevancia de ser feliz? Diferentes investigaciones científicas sobre el tema han señalado que las personas felices tienen mayor salud física y psicológica, tienen mejor enfrentamiento al estrés e, incluso, viven más tiempo. Socialmente, las personas felices tienen más amigos, están más satisfechos con sus relaciones, son más cooperativos y están dispuestos a ayudar a otras personas (Fernández Berrocal y Extremera, 2009).

Uno de los aspectos imposibles de pasar por alto son los efectos de la felicidad, por ejemplo, cuando las personas son felices desarrollan habilidades que les permiten enfrentarse de mejor manera ante los problemas que les acontecen, así como también a salir fortalecidos de esas situaciones e incluso disfrutar de ellas al mismo tiempo. Cuando las personas son felices se centran menos en sí mismos y en cambio buscan compartir más tiempo con un mayor número de personas, incluso con gente que no conocen (Vera, 2008).

La importancia del contexto cultural no puede ser pasada por alto, ya que este es un factor determinante en la felicidad. Diversos estudios han demostrado relación entre la felicidad y el vivir en una sociedad democrática en la que no exista opresión política ni conflictos armados, con igualdad social, y, por ejemplo, en países donde se ofrecen mayores prestaciones, con instituciones públicas eficaces (Carr, 2007). Por tanto, al tomar en cuenta estos aspectos y compararlos con la situación actual de México, resulta que en un año descendió de la posición número 21 a la 25 de 155, según el reporte de la felicidad a nivel mundial, que mide dimensiones como el ingreso per cápita, el apoyo social, expectativa de vida, libertad en la toma de decisiones, generosidad y percepción de corrupción. En efecto la disminución fue poca, sin embargo, el malestar social podría ser causante de estos resultados (Helliwell, Layard y Sachs, 2017).

Como contraparte, también debe mencionarse como a pesar de esta “disminución de felicidad”, México sigue siendo un país con percepción alta de Felicidad, puesto que debajo de éste se encuentran otros 130 países, entre ellos, naciones que son consideradas primer mundistas y que cuentan con otras ventajas. Esto puede relacionarse nuevamente a la cultura que permea en este país.

En la actualidad parece que los niños y jóvenes están bajo modelos que no están diseñados para lograr su desarrollo integral ya que hasta donde se ha podido revisar en la literatura y en las estadísticas de programas educativos no parecen promover de manera explícita y sistemática su felicidad. y que a pesar de que se intentan hacer políticas para “mejorar” la calidad de vida y otros aspectos, la realidad es que se queda solamente en el intento; y si esto está pasando con la población mayor, ¿Qué es entonces lo que sucede con los niños quienes están bajo el cuidado de estos adultos estresados, cansados y agobiados? No se puede dar respuesta en este trabajo, pero se puede inferir que todo lo anterior repercute en estos niños, de igual manera con consecuencias no tan positivas, por eso la importancia de trabajar con ellos, de enseñarles que existen maneras en que se puede alcanzar la felicidad para romper el ciclo vicioso y que el día de mañana no sean adultos estresados ni ansiosos, y de esta manera contribuir a la formación de una mejor sociedad.

En este aspecto pareciera que el contexto actual del país pudiera considerarse como un obstáculo para alcanzar la felicidad. De igual manera, existen otros que deben ser considerados y tomados en cuenta para evitarlos al momento de investigar e intervenir, estos

son la tendencia a compararse con los demás, adaptación a situaciones agradables (lo cual evita salir de la zona de confort privando de muchas experiencias de aprendizaje), emociones adaptativas pero aflictivas (Carr, 2007). Sin embargo, es importante recordar que la felicidad puede lograrse aún más allá de estos obstáculos.

1.2.3 Diferencias con otros conceptos. Con el fin de comparar términos que en ocasiones pueden resultar confusos, se abordará una diferenciación de ciertos conceptos que en muchas ocasiones han sido relacionados con la felicidad, pero que sin embargo no son lo mismo.

Para realizar este abordaje se usa como modelo una propuesta inclusiva de términos vinculados a la felicidad, que tiene como propósito explicar e integrar información; como se puede observar en la figura 1, donde se pretende presentar el significado de cada concepto más fácilmente.

En la base se propone la calidad de vida que incluye la mera evaluación sobre si la manera de vivir es aceptable o no según ciertos criterios; después está la satisfacción de vida, que además incluye la percepción de estar a gusto con eso con lo que se vive, ambos refiriendo factores socioeconómicos; posteriormente, el bienestar que abarca la evaluación y declaración que el individuo hace acerca de la calidad de su vida, además de las emociones positivas, el compartir con otras personas, y sus factores; y por último, se encuentra la felicidad, agregándole aún más un sentido proactivo, un proceso interno de persecución de logros y metas, así como un sentido de vida y búsqueda espiritual (Keyes, 2005; Pérez Alonzo, 2015; Seligman, 2002/2003; Sirgy, 2012; Vera, Grubtis, López y García, 2010).

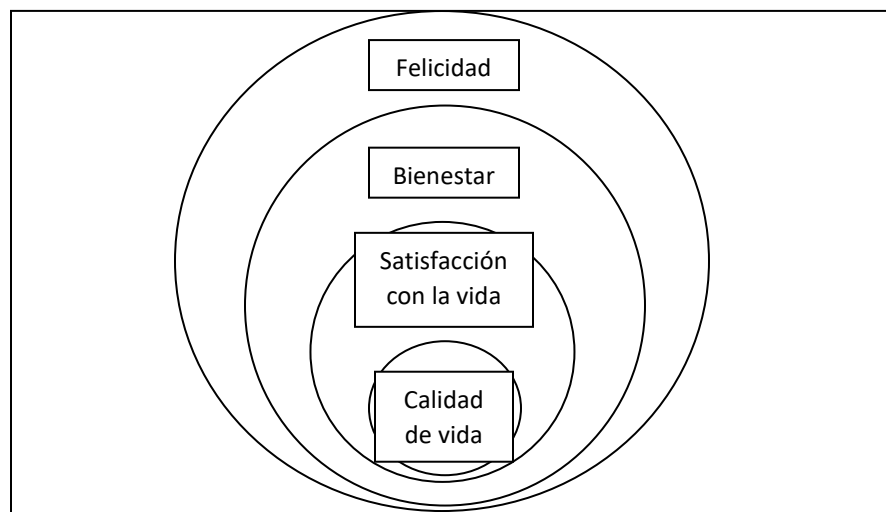


Figura 1. Diagrama inclusivo entre términos.

Para comprender un poco más el por qué se explicará a continuación cada concepto con un poco más de detalle.

Calidad de vida se refiere a ámbitos como el estado de salud, el poder realizar actividades de la vida cotidiana, la situación laboral, intereses recreativos, relaciones, acceso a servicios básicos y nivel de vida (Sirgy, 2012). Según Carr (2007) se refiere al grado en el que la vida de una persona es deseable o indeseable, como en los aspectos mencionados anteriormente, sin embargo, a menudo se presenta con un énfasis en los componentes externos, como los factores ambientales e ingresos económicos.

La Satisfacción con la Vida, por otra parte, es un término que hace referencia a los estándares que determinan lo que es una “buena” forma de vida para el individuo. Incluye una valoración de todos los aspectos de la vida de la persona, y esta es completamente cognitiva. La valoración en torno a esto incluye la presencia de emociones como alegría, euforia, satisfacción, orgullo, cariño y éxtasis, y puede ser comparada con un estándar establecido por la propia persona (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Sirgy, 2012).

El bienestar, según esta propuesta, incluiría a ambos conceptos anteriores, lo cual concordaría con la teoría pues este se puede definir como un constructo que incluye elementos reflexivos o valorativos como reacciones y estados emocionales experimentados en el curso cotidiano de la vida (Vázquez y Hervás, 2009). Diener (1984, 2012), por su parte, propuso tres componentes del bienestar: satisfacción con la vida, afectos positivos y afectos negativos, y satisfacción en ámbitos específicos de la vida. Y se ha encontrado que el bienestar varía dependiendo de la cultura y sus características, pero sin duda contribuye a aumentar los beneficios de una mejor salud, longevidad, ciudadanía y relaciones sociales.

De esta manera se hace notar las diferencias entre estos términos, sobre todo las diferencias que tienen con la felicidad, ya que, si es cierto que se propone que tienen una relación inclusiva, pero ésta última pareciera tener, de acuerdo con esta propuesta, características que ninguno de los otros conceptos posee en esencia, lo cual la haría diferente.

Esto permite ampliar el conocimiento y podría ayudar a tener una línea más precisa de lo que significa cada uno de estos aspectos relacionados entre sí, para que de esta manera se pueda tener mayor información a la hora de explicar nuevas teorías o de realizar planeaciones para la aplicación de intervenciones.

Con esto termina el primer apartado donde se hace referencia a las raíces de la

psicología positiva, así como del estudio de la felicidad, pasando por diversos términos para poder diferenciarlos.

Esperando que se haya logrado cumplir el objetivo del abordaje de estas temáticas más adelante se desarrollan temas pertinentes y considerados para la realización de esta intervención sobre felicidad en el ámbito escolar, así como ejemplos de otras intervenciones en diversos niveles de aplicación.

1.3. Conceptos relacionados con la felicidad

1.3.1 Emociones positivas. Existen muchas perspectivas desde las cuales las emociones han sido estudiadas, sin embargo, debido a que este trabajo está relacionado con la psicología positiva será en este marco en el que se explicará la manera en que estas son estudiadas.

Experimentar emociones negativas es inevitable. Por ello resulta importante conocerlas y aprender a regularlas de manera apropiada. En contraste, las emociones positivas tienen que aprenderse y promoverse. Por esto, tal vez, sea mejor aprender a construirlas por sí mismos (Bisquerra Alzina, 2014). Así mismo, Fredrickson (2009) menciona que “Las emociones positivas abren nuestros corazones y nuestras mentes, haciéndonos más receptivos y creativos” (p. 2). Por esto resulta importante cultivarlas y promoverlas.

Las emociones positivas se clasifican en tres según Seligman (2002): las emociones positivas del pasado, como la satisfacción, serenidad, orgullo y realización personal; del presente, que pueden ser de dos tipos, los placeres y las gratificaciones, las primeras siendo momentáneas como los placeres corporales, y las gratificaciones surgen de actividades más complejas; y del futuro, como la esperanza, el optimismo, la seguridad y la confianza (Carr, 2007).

Estas emociones por lo general suelen ser momentáneas y se caracterizan por ser placenteras, como por ejemplo el amor, que es considerada la emoción suprema, conclusión a la que la Dra. Fredrickson ha llegado tras años de investigación psicológica e interdisciplinaria, esta consiste en un micro momento, es decir, en ese segundo o minuto en que se siente una conexión tan fuerte, donde también se siente preocupación por el bienestar y la felicidad del otro, ese pequeño momento es amor. De igual manera funcionan el resto de

las emociones positivas y lo importante no es cuánto dure, sino la suma de todos esos instantes, que en conjunto puede dar como resultado un día, una semana, una vida de felicidad en la que se disfrutan las emociones (Fredrickson, 2003; Seligman, 2011/2012).

Es importante aprender a diferenciar los niveles que se pueden presentar, ya que comer un chocolate puede causar placer, satisfacción y alegría, pero no se compara con la alegría de reencontrarse con una persona a quien se extrañó por mucho tiempo; si bien ambas emociones son pasajeras, desaparecen después del evento, se reafirma la diferencia entre el motivo o la razón de la emoción; es decir, comer el chocolate no tiene otro fin más que el de disfrutarlo, pero el abrazar a una persona amada después de tanto se relaciona con otros aspectos de la felicidad como podría ser el compromiso, el sentido y/o las relaciones positivas.

Carr (2007), antes de hablar de emociones habla de afectividad positiva y negativa donde cada uno refiere a experiencias de tipo específico según su connotación (positiva y negativa). Es por esto por lo que la afectividad negativa se relaciona con la función de evitar o inhibir una conducta que pueda suponer peligro o dolor. Mientras que -por otro lado- la afectividad positiva está asociada a actividades físicas regulares, dormir adecuadamente, una vida social y de relaciones satisfactorias, así como el esfuerzo individual por lograr ciertas metas, por lo tanto, tomar acción en estos aspectos pueden resultar en un incremento de esta afectividad positiva.

Así mismo, al hablar de “emociones positivas” no se limita solo a las emociones consideradas “agradables”, sino que siendo feliz una persona también puede experimentar una emoción considerada “negativa” como el miedo, y este no necesariamente representa un obstáculo, ya que éste tiene una razón de existir como como puede ser la supervivencia, y en este caso, sería la reacción que se tiene ante cualquier alerta de peligro y ayuda a huir de éste, sin embargo, cuando el miedo sobrepasa ciertos límites es cuando puede volverse perjudicial para la persona. Esta es la razón de llamarlas “negativas” pues este tipo de emociones suele tener repercusiones dañinas para la salud de un individuo si son muy frecuentes o intensas (Fredrickson, 2003).

Retomando lo anterior, existe una propuesta teórica en la que se hace referencia a cómo las emociones negativas tienen un radio muy grande, es decir, este tipo de emociones por sí mismas son intensas, por lo tanto, se sugiere poner atención en experimentar más

emociones positivas para contrarrestar los efectos que las primeras pudieran tener, esta es la llamada proporción de tres a uno, es decir, tres emociones positivas por cada negativa que pudiera ser percibida (Fredrickson, 2003).

Además de las emociones positivas existen otras aproximaciones teóricas a la temática emocional como lo son la inteligencia emocional (IE) y la educación emocional. La primera hace referencia a la capacidad de poder reconocer y regular las propias emociones, así como la de otras personas significativas y está determinada por el entorno y puede ser mejorada (Carr, 2007).

De igual manera la IE abarca el estudio de la competencia de procesamiento de la información afectiva utilizándola como guía de los pensamientos y para centrar la atención o la energía para la resolución efectiva de problemas. De acuerdo con algunos autores está compuesta por un conjunto de habilidades emocionales que abarca desde las de nivel más básico, a otras más complejas que buscan el manejo personal e interpersonal (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2009).

Según Mayer y Salovey (1997) existen cuatro habilidades emocionales que resultan complejas:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (p. 5).

La IE no se limita a saber expresar, reconocer y regular las emociones, también tiene consigo múltiples beneficios, como los son de salud física e incluso incrementa el bienestar social y mejora las relaciones con otras personas (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2009)

Un concepto más apegado al ámbito escolar, y que aborda mucho de lo comentado en la IE, es el de la educación emocional (EE), esta "...es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum académico ordinario" (p. 11). Entre estas necesidades se encuentran la existencia de cuestiones negativas como la ansiedad, el estrés, la depresión, violencia, consumo de sustancias nocivas para la salud, suicidios, comportamientos de alto riesgo, etc. Todas estas necesidades son originadas por el

“analfabetismo emocional”, que hace referencia al poco conocimiento sobre las emociones (Bisquerra Alzina, 2014).

En este sentido, si las personas estuvieran educadas con respecto al manejo y regulación de sus emociones es más probable que menos síntomas de malestares negativos ocurriesen, es decir, la ansiedad, el estrés, la depresión, etc. podrían disminuir si las personas crecieran aprendiendo a tener un control positivo de las emociones que van sintiendo. Por eso, el objetivo de la educación emocional se centra en el desarrollo de competencias emocionales, entendidas como el conjunto de habilidades, conocimientos, capacidades y actitudes que sirven para hacerse consciente, expresar y regular las propias emociones. Estas competencias emocionales son (R. Bisquerra Alzina, comunicación personal, 11 de mayo, 2018):

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía emocional
4. Competencia social, y
5. Habilidades para la vida y el bienestar

Para que esto se desarrolle es necesario que se practique constantemente, por eso es importante empezar con esta educación desde temprana edad y en la mayor parte de los contextos posibles, escuela, familia, actividades extracurriculares, etc. (Bisquerra Alzina, 2014).

Bisquerra Alzina (comunicación personal, 11 de mayo, 2018) habla sobre un término llamado Meta emoción, el cual hace referencia a conocer y ser conscientes sobre las emociones propias. Esto recalca el aspecto de saber reconocer las emociones para que de esta manera se pueda trabajar con éstas, de lo contrario sería difícil trabajar a ciegas.

Como síntesis de todo lo expuesto anteriormente se puede mencionar que, si bien existen diferentes maneras de aproximarse a las emociones, para fines de este trabajo se abordará según la propuesta de la psicología positiva, complementándolo con aspectos provenientes de la teoría de la IE como el reconocimiento, regulación y expresión de emociones y la EE que se centra en la enseñanza para el desarrollo de todo lo anterior en el individuo desde pequeño.

1.3.2 Relaciones positivas. En general las relaciones como el matrimonio, el parentesco, las amistades íntimas, la cooperación con conocidos y desconocidos están asociadas con la felicidad. Por ejemplo, en algunos estudios las personas casadas son más felices que las divorciadas, separadas o solteras. Por su parte, las redes de apoyo muy estrechas como entre padres e hijos, hermanos y demás miembros de la familia funcionan como refuerzo del apoyo social disponible para cada miembro del sistema familiar, el cual refuerza la felicidad. Por otro lado, se ha visto que mantener relaciones de amistad se relacionan con la felicidad por tres razones: las personas felices son seleccionadas como amigos de manera más frecuente que las personas tristes, las relaciones amistosas cubren la necesidad de afiliación y ofrecen apoyo social; además de que se eligen amigos con valores similares que puedan reforzar la imagen positiva que se tiene sobre uno mismo (Carr, 2007).

A su vez los grupos de compañeros son fuente de relaciones y apoyo social, ya que durante los primeros años de vida aumentan las oportunidades para interactuar con otros niños donde se puede comenzar a crear relaciones de amistad que permiten al niño aprender a desenvolverse bien en sus relaciones y se da cuenta de qué formar mantener relaciones amistosas influyen en su felicidad (Carr, 2007).

Las relaciones positivas tienen un papel fundamental como dimensión de la felicidad, en sí mismo no puede decirse que es el símil de ésta, sin embargo, constituye una pieza fundamental para que un individuo pueda considerarse feliz. El ser humano es esencialmente social, los primeros contactos son los familiares y conforme va creciendo se van creando nuevos lazos afectivos y vínculos sociales con más personas cada vez de un círculo más extenso, esto sin duda es un factor determinante en la manera en que una persona se siente con su vida, es más común que si el individuo percibe que sus relaciones con otras personas son positivas, le sirven para crecer, son recreativas y tienen un sentido, entonces se sienta satisfecho y por consiguiente feliz. Hay que recordar que esta socialización es importante como lo sugiere la jerarquía de las necesidades de Maslow (1991) y que son base para llegar a la autorrealización.

Además de la perspectiva de la psicología positiva existen otras aproximaciones que estudian el comportamiento social del ser humano, es por eso por lo que a continuación se abordará brevemente la conducta prosocial.

Eisenberg (1999) se refiere a la conducta prosocial como el comportarse

voluntariamente en beneficio de otra persona, sin espera de una retribución o recompensa, más bien esta conducta es motivada por los principios morales del individuo (Osés Bargas et al. 2014). Lo anterior analizado junto con lo que mencionaba Aristóteles (traducción 2003) sobre la búsqueda de la virtud, hace referencia a cómo el actuar bien por lo general dará como resultado vivir bien, es decir, el procurar un bien a otra persona solamente por querer hacerle bien, indica un actuar virtuoso, y por lo tanto produce felicidad.

Otros autores difieren de lo anterior señalando que, por lo contrario, se pretende beneficiar a otra persona buscando recibir algo a cambio. Sin embargo, la definición que tiende a dominar en diversas investigaciones es que la conducta prosocial tiende a ser un comportamiento positivo, con o sin motivación altruista, en beneficio de otras personas (González, 2000; Garaigordobil, 2003, como se citó en Osés Bargas et al. 2014).

Esta tiene tres características: 1) aspectos sociales, que hacen referencia al contexto en que el individuo se desarrolla, tomando en cuenta, el ambiente, las circunstancias y variables como situación socioeconómica, sexo, edad, escuela, cultura, amigos, etc. Estas pueden influir en el desarrollo de la conducta prosocial; 2) aspectos emocionales, se incluyen la empatía y simpatía, pues permite la recepción emocional de las personas; y 3) aspectos cognitivos como la capacidad de poder tener la perspectiva de los demás (Eisenberg, 1999, como se citó en Osés Bargas et al. 2014).

Se ha hablado sobre las relaciones positivas y sobre una manera específica de comportarse, pero existe otro concepto importante sin el cual estas relaciones y comportamientos serían muy difíciles, la comunicación. El ser humano, como ser social, tiende a comunicarse, incluso sin emitir sonido, aún en silencio, se comunica mediante el cuerpo. Seligman (2011/2012) propone cuatro tipos de comunicación incluyendo componente verbales y no verbales, desde el menos adecuado hasta el ideal, estos son:

1. Comunicación activa agresiva: este tipo de comunicación se da mediante gritos, de manera negativa, bloqueando los canales de comunicación e incitando a la violencia. De manera no verbal se pueden observar facciones de la cara como ceño fruncido, ojos agresivos, entre otras.
2. Comunicación pasiva agresiva: este tipo de comunicación es considerado pasivo debido a que generalmente en este se ignora a la persona con la que se comunica, es decir, no se le hace caso o se cambia el tema, no se muestra interés en el tema

de conversación. De manera no verbal se puede notar una postura desinteresada, alejada de la persona, evitación de la mirada, etc.

3. Comunicación pasiva constructiva: en este se muestra un interés parcial, sin embargo, no el suficiente o adecuado, se suele dar respuestas cortas sin profundizar en la conversación. De manera no verbal existe contacto visual limitado, la postura es desinteresada por momentos.
4. Comunicación activa constructiva: el tipo de comunicación ideal en este se escucha atentamente al otro y se muestra interés por el tema de conversación. De manera no verbal se puede notar contacto visual adecuado, seguimiento con movimientos corporales de acercamiento, inclinación de la cabeza en aceptación o negación demostrando interés en la conversación.

De esta manera se tiene que las relaciones con los demás son importantes, y por supuesto, la manera en la que los individuos se relacionen influye en su bienestar y felicidad, hay que recalcar que esta relación está influida por el tipo de comunicación que los sujetos mantengan.

Por otra parte, se sabe que existen cierto tipo de comportamientos como la conducta prosocial, que pueden ayudar a generar relaciones positivas y que a su vez forman parte en el desarrollo de la felicidad. Así mismo, estudios donde se realizan intervenciones positivas muestran la relación entre el bienestar del alumno sus relaciones interpersonales y su rendimiento académico (Waters, 2011).

Se entiende como ambos conceptos (conducta prosocial y comunicación) son diferentes, sin embargo, comparten una consecuencia en común, la felicidad, es decir sentirse feliz mientras se convive con las personas más cercanas y amadas y el sentirse feliz cada vez que se actúa por el bien de otra persona, incluso si es un desconocido

1.3.3 Fortalezas personales. Según Seligman (2011/2012) las fortalezas son rasgos adquiribles, lo que permite saber cuándo una característica es una fortaleza es, en primer lugar, que es un rasgo que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo. En segundo lugar, es valorado por sí mismo, y a menudo sus resultados son positivos.

Las fortalezas personales son consideradas uno de los tres pilares de la Psicología Positiva (junto con las emociones e instituciones positivas) (Seligman, 2002/2003). Su estudio pretende identificar y describir los contrastes particulares de cada individuo. Dentro

de la Psicología Positiva (PP), se conoce como “teorías de rasgos positivos”, referente a los patrones de conducta, pensamientos y emociones relativamente estables, que hacen que un individuo se comporte de un modo más o menos constante ante diversas situaciones (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012).

Las fortalezas personales son importantes en este trabajo pues durante la intervención se trabajarán de manera transversal e indirecta algunos aspectos que son incluidos desde este pilar de la PP y que son complementarios a las dimensiones de la felicidad que se trabajarán.

Seligman (2002) se refiere al “buen carácter” como un conjunto de rasgos positivos que denomina “fortalezas”. Durante varios años, Peterson y Seligman se centraron en describir e identificar cuáles son esas fortalezas. Finalmente, en el año 2004, se publica: *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (“Fortalezas y virtudes del carácter: Manual y clasificación”). En ese manual se aborda lo que son las fortalezas y cuáles son, contenidas en seis virtudes, ese trabajo pretende ser un referente internacional de la salud mental desde la perspectiva positiva, ya que anteriormente solo existían dos manuales utilizados, pero desde la perspectiva de la enfermedad mental (el DSM promovido por la *American Psychiatric Association*, y el ICD desde la Organización Mundial de la Salud).

En ese libro se puede encontrar un conjunto de seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación mundial, que se denominan “virtudes”, son seis: Sabiduría y conocimiento, Coraje, Humanidad, Justicia, Moderación, y finalmente Trascendencia. Estas *virtudes* son muy generales, por lo que para hacerlas más entendibles y funcionales, se concretaron en una serie de *fortalezas personales*, en total, se identificaron 24 fortalezas personales, divididas en las seis virtudes en las cuales se identifican en la práctica (Peterson y Seligman, 2004). Para comprender de una manera más concreta se presentan a continuación en la tabla 1 las fortalezas mencionadas.

Existen algunas fortalezas que vale la pena destacar ya que están muy relacionadas con aspectos a tratar en la intervención que se propone, por ejemplo, la gratitud que surge cuando hay un reconocimiento de la persona como receptor de la conducta prosocial de otra persona (Carr, 2007). La inteligencia social y emocional, que ya se han abordado en otros apartados, y el amor y la bondad (incluidos en las emociones positivas).

Tabla 1
Virtudes y fortalezas

Virtud		Fortaleza
I.	Sabiduría y conocimiento	1. Curiosidad, interés por el mundo. 2. Amor por el conocimiento. 3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta. 4. Ingenio, originalidad, inteligencia práctica, perspicacia. 5. Inteligencia social, inteligencia personal, inteligencia emocional. 6. Perspectiva.
I.	Valor	7. Valor y valentía. 8. Perseverancia, laboriosidad, diligencia. 9. Integridad, autenticidad, honestidad.
II.	Humanidad y amor	10. Bondad y generosidad. 11. Amar y dejarse amar.
III.	Justicia	12. Civismo, deber, trabajo en equipo, lealtad. 13. Imparcialidad y equidad. 14. Liderazgo.
IV.	Templanza	15. Autocontrol. 16. Prudencia, discreción, cautela. 17. Humanidad y modestia
V.	Trascendencia	18. Disfrute de la belleza y la excelencia. 19. Gratitud. 20. Esperanza, optimismo, previsión. 21. Espiritualidad, propósito, fe, religiosidad. 22. Perdón y clemencia. 23. Picardía y sentido del humor. 24. Brío, pasión, entusiasmo.

Fuente: Fortalezas y virtudes del carácter: Manual y clasificación, Peterson y Seligman, 2004.

Es importante mencionar como incluir estas fortalezas en la educación puede traer consecuencias positivas, y la relevancia de esto recae en lo que Peterson y Park (2009), mencionan sobre cómo las fortalezas pueden aportar a la educación:

Las fortalezas del carácter son una familia de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones. Son el fundamento de un desarrollo sano y duradero. Son esenciales para el bienestar de la sociedad en general. Hay una evidencia cada vez mayor de que las fortalezas del carácter juegan importantes papeles en el desarrollo positivo de los jóvenes, no solo como factores protectores generales, previniendo o mitigando psicopatologías y problemas, sino también posibilitando condiciones que promueven la prosperidad y el desarrollo. Los

niños y jóvenes que poseen un cierto conjunto de fortalezas del carácter son más felices, rinden mejor en la escuela, son más populares entre sus iguales y tienen menos problemas psicológicos y de conducta. Estas fortalezas pueden ser cultivadas y potenciadas por una adecuada educación familiar y escolar, por diversos programas de desarrollo juvenil y por comunidades saludables. (p. 74).

1.3.4 Otros conceptos relacionados. De acuerdo con Arguís et al. (2012), Mindfulness, o también conocido como atención plena consiste en un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que permite vivir al individuo completamente en el momento presente. No es un concepto originario de la psicología, sino que tiene su origen en las filosofías orientales antiguas, específicamente en el budismo, y especialmente en el budismo zen. Su objetivo principal consiste en eliminar el comportamiento automático y promover el cambio y la mejora de las vidas de cada individuo.

La práctica de la atención plena puede producir numerosos beneficios en las personas, los principales son: 1) Aumentar la concentración. 2) Reducir automatismos. 3) tener mayor control de pensamientos, emociones y conductas. 4) Disfrutar más del momento presente. 5) Efectos en la salud física: relajación, mejora de la respiración, presión arterial regulada, fortalecer el sistema inmunológico, etc.; y 6) Cambios positivos a nivel neurobiológico. Esta práctica se logra a través de la meditación la cual utiliza una serie de técnicas muy sencillas que están orientadas a dotar de plena consciencia a cada acto realizado por el individuo. El ejercicio principal usado como iniciación es la respiración consciente, que lleva a una relajación profunda física y mental, y propicia la calma interior y el autocontrol. Otra técnica usual es la exploración del cuerpo ("*body scan*") entre otras que facilitan la iniciación progresiva de la atención plena en la vida cotidiana (Arguís et al., 2012).

1.4 Intervenciones de felicidad en el ámbito escolar

1.4.1 Intervenciones Internacionales. Como modelo de esta propuesta se tiene el ejemplo del programa "aulas felices" implementado en España (Arguís et al., 2012) que tiene como marco de referencia la Psicología Positiva y se centra en estrategias relacionadas con el mindfulness entendido como atención plena que hace referencia a un grupo de métodos enfocados a desarrollar en los alumnos un estilo de vida fundado en la consciencia y la tranquilidad, que les permita vivir en el aquí y el ahora; y por otra parte en las fortalezas

personales “entendidas como rasgos positivos universales, comunes a la mayoría de las sociedades y culturas, medibles y educables” (Arguís et al., 2012, p. 28); y finalmente el trabajo entre familia y centros educativos, que ha tenido buenos resultados.

Las características básicas de esta propuesta española son: 1) Un modelo que integre y permita potenciar el desarrollo personal y social de los estudiantes. 2) Que agrupe y organice el trabajo que se está desarrollando en las escuelas en torno a la Acción Tutorial, la Educación en Valores y las Competencias Básicas relacionadas con el desarrollo personal, social, y aprender a aprender. 3) tiene como centro dos conceptos relevantes en la Psicología Positiva: la atención plena y la educación de las 24 fortalezas personales. La atención plena tiene más peso en esta propuesta pues potenciando actitudes con consciencia plena se puede capacitar a los alumnos para que desarrollen las 24 fortalezas personales. Todo esto para hacer a los alumnos más independientes, más competentes de desenvolverse en el mundo que les rodea y más felices (Arguís et al., 2012).

La propuesta se centra principalmente en desarrollar en sus estudiantes competencias para vivir el presente con la máxima atención posible; una vez que esto se haya logrado se procura que los individuos identifiquen sus fortalezas personales para que de este modo puedan potenciarlas a su máximo nivel para que de esta manera, ya con atención plena y con sus fortalezas identificadas, se pueda dar un desarrollo en los otros aspectos influyentes en la felicidad, como lo son las emociones positivas, las relaciones, el logro, el compromiso y el sentido; esto a su vez crea beneficios para los estudiantes, para los docentes y también para las familias (Arguís et al., 2012; Seligman, 2011/2012).

Por otro lado, en Latinoamérica, específicamente en Medellín Colombia, se trabajó en un proyecto para obtener una propuesta curricular en el que el centro fuera enseñar a los estudiantes a ser felices. El autor comenta cómo desde su propia experiencia como estudiante a lo largo de los años -y después como profesor- se dio cuenta en cómo se enseñaba para ganar, para ser el mejor, pero nunca se enseñaba a que los estudiantes disfrutaran el obtener el conocimiento, la felicidad era parte de la periferia, por eso propuso volverla el centro (Velásquez Pérez, 2013).

Esta propuesta colombiana, se realizó una investigación con una metodología mixta, tenía como objetivos identificar la concepción psicológica de felicidad que tienen los alumnos, identificar tendencias y prácticas educativas que se están dando en la actualidad en

la gestión educativa y el currículo en relación con la formación para la felicidad en el contexto mundial, local e institucional; por último, plantear lineamientos curriculares contextualizados que incidan en la formación en y para la felicidad del alumno. Se realizó en una institución que abarca toda la educación básica desde preescolar hasta preparatoria y la población fueron 150 estudiantes de sexto a octavo grado, además participaron siete docentes y tres directivos (Velásquez Pérez, 2013).

Se encontró que los componentes principales que deben ser considerados en la gestión de un nuevo modelo curricular con bases en y para la felicidad en la institución son: un liderazgo (director y docentes) que haga énfasis en las relaciones positivas en la institución, promover en el currículo un plan de vida, procurar la formación en emociones positivas, capacitar al docente en todo esto para que mejore su proyecto de vida para ser feliz, fortalecer la familia, la amistad y su vida en pareja, fomentar un hacer y un deber con sentido y autenticidad, fomentar valores humanos frente al consumismo y materialismo vigente, dar importancia al desarrollo de las fortalezas personales, concebir la felicidad como algo natural pero que requiere esfuerzo, e implementar metodologías participativas, lúdicas, creativas y recreativas (Velásquez Pérez, 2013). Este primer acercamiento metodológico permite conocer cuál es la manera ideal en la que se puede promover una educación para la felicidad, al menos en el contexto cultural colombiano.

Por otra parte, Latinoamérica tiene muchas semejanzas, como lo prueban estudios transculturales. Por ejemplo, con lo obtenido en un estudio realizado en Yucatán sobre significado psicológico sobre felicidad, se encontró que comparten dimensiones como las emociones positivas, las relaciones positivas, la Internalidad y en menor sentido lo externo; esto habla de cómo a pesar de ser culturas separadas y diferentes pareciera que los componentes que dotan de significado a la felicidad son más globales de lo que se cree (Pérez Alonzo, 2016).

En general puede comentarse que a pesar de ir a ritmos diferentes, en España ya se aplican intervenciones en pro del desarrollo de la felicidad desde la escuela mientras que en Colombia apenas se investigó sobre lo que sería necesario para implementar un currículo que procure la felicidad de sus estudiantes, es importante saber que ya se están llevando a cabo este tipo de acciones en el mundo, esto indica que lo siguiente es expandir este tipo de intervenciones, hasta que llegue un punto en el que sea considerado en las políticas

educativas.

El trabajo de felicidad escolar se podría decir que apenas está comenzando, por eso es necesario poner la creatividad a prueba y diseñar nuevas intervenciones que eliminen la barrera de la teoría y la práctica, es momento que todo lo que se conoce acerca de felicidad sea aplicado en pro del bienestar de los niños y jóvenes, y un camino para acercarse es la educación, desde las escuelas se pueden encontrar los medios y se puede tener el acercamiento de profesionales a los estudiantes y a sus familias.

1.4.2 Intervenciones nacionales y locales. Se han abordado algunos de los proyectos que se han estado realizando a nivel internacional, en este apartado se conocerá qué es lo que está sucediendo en México y en el Estado de Yucatán.

A nivel nacional se puede mencionar el ejemplo de programas dirigidos a escuelas privadas en las que sus intervenciones han tenido como resultado interacciones con mayor empatía, actitudes más compasivas, los niños han demostrado mayor facilidad para mediar situaciones de conflicto, han incrementado su autocontrol, con una mejora de su lenguaje y comunicación asertiva, mayores niveles de atención y concentración, así como mejoras en memoria a corto y largo plazo (Fundación EDUCA México, 2014). Esto demuestra que con programas que busquen promover el desarrollo de habilidades que pueden ayudar a ser feliz, como las socio emocionales, se puede lograr un cambio e influir en mejorar la vida de los estudiantes.

Por otro lado, en el norte del país actualmente se está implementando el modelo “aulas felices en México” por el Instituto de la Felicidad (2016) en un grupo de 4° grado de primaria, según la información proporcionada por el instituto en el siguiente ciclo escolar se planea ampliar el programa de 1° a 4° grados de primaria y posteriormente a la escuela completa. Este programa tiene como objetivo promover la felicidad y el bienestar de niños de primaria a través de prácticas basadas en la psicología positiva. Se centra en cinco líneas temáticas 1) desarrollo de la atención, 2) identificación y desarrollo de las fortalezas de carácter, 3) promoción de la positividad, 4) resiliencia, y 5) salud.

Como puede observarse la propuesta anterior está basada en el trabajo “aulas felices” realizado en Zaragoza, España. Aunque actualmente esté en una fase piloto sería importante el seguimiento de sus resultados, de ser positivos este tipo de intervenciones pueden empezar a ser más reconocidas en México.

Por otra parte, es importante mencionar -en Yucatán- el contexto político en el que la educación se encuentra, de esta manera se puede mencionar que en el programa sectorial educativo (Gobierno del Estado de Yucatán, 2013) se pretenden cumplir durante este periodo de gobierno ciertas metas que cubren temas estratégicos como, por ejemplo: a) Cobertura, b) Calidad, c) Eficiencia terminal, d) Vinculación, e) Ciencia, tecnología e innovación, f) Gestión, g) Cultura y h) Deporte. Como se puede observar, entre estos temas estratégicos no se encuentra ninguno relacionado a los aspectos socioemocionales, por tanto, esto ha influido en la calidad, así como en la eficiencia terminal pues es, parcialmente, resultado de la no promoción del bienestar o la felicidad en la escuela.

Para desarrollar este punto más a profundidad es necesario mencionar que si un individuo se encuentra en un ambiente monótono, estresante, sin estimulación, muy probablemente no se “sienta bien” para estudiar con todo su potencial, y si es así es muy probable que repercuta en su rendimiento académico y, por tanto, en la eficiencia terminal. Por otro lado, cuando una escuela no cuenta con las instalaciones adecuadas, así como los materiales indicados, profesores capacitados etc., es común que la calidad disminuya e influya en la sensación de bienestar y felicidad de los individuos (Seligman, et al. 2009; Waters, 2011).

Con base en lo anterior, si se está presentando un vacío en las políticas locales sobre educación (en los aspectos socioemocionales y de bienestar) pues parece natural desarrollar propuestas que nutran a la población en pro de su felicidad y bienestar. Por esto surge la importancia de desarrollar un programa de este tipo, y aunque solamente sea realizado en una escuela, puede ser el parteaguas para pulir y desarrollar más intervenciones que aborden este tipo de contenidos y que ya sean tomados en cuenta a nivel estatal por lo menos.

Por otra parte, se pueden citar proyectos vinculados con mindfulness y fortalezas personales, para promover las relaciones positivas de los estudiantes dentro del aula; este primer proyecto en particular ha sido desarrollado desde el fundamento de la psicología positiva (Jurado Patrón, 2016). Además de este tipo de intervenciones provenientes de proyectos de posgrados, también existen programas realizados por el gobierno del estado, un ejemplo de este es el programa conocido como *Guardianes de la paz* implementado por el centro estatal de prevención social del delito y participación ciudadana de Yucatán, que se ocupa en prevenir situaciones de violencia y acoso escolar (CEPREDEY, 2014).

2. Evaluación diagnóstica del problema

Se decidió utilizar la metodología mixta ya que se ha comprobado que representa un beneficio para la investigación, ya que esto puede aumentar la confiabilidad de los datos y enriquecer la información en los hallazgos obtenidos, tomando en cuenta la realidad objetiva así como también la subjetiva, resultando en un complemento valioso para la comprensión del fenómeno estudiado (Creswell, 2009; Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014; Plano Clark y Creswell, 2008; Teddlie y Tashakkori, 2009). De acuerdo con esto, se medirá en pre y post de manera cuantitativa y el desarrollo de cada sesión será medido cualitativamente. Dado lo anterior, solamente se explicará el proceso cuantitativo en el pre test.

2.1 Descripción del escenario y Participantes

Se aplicó el instrumento a 198 estudiantes de una escuela primaria pública del oriente de Mérida, Yucatán, 98 hombres y 100 mujeres, entre 6 y 12 años.

Es una escuela pequeña con solamente seis grupos, uno de cada grado. La plantilla docente consta de seis profesores, director, profesoras de educación física, artística e inglés, así como equipo de la Unidad de Apoyo a la Educación Regular (USAER). Se encuentra ubicada en una zona de nivel socioeconómico bajo-medio bajo donde se presentan problemáticas como alcoholismo, narcomenudeo, consumo de sustancias, familias separadas, etc.

2.2 Instrumentos y técnicas utilizadas

Con la finalidad de realizar el diagnóstico necesario para el diseño de intervención, se realizó una búsqueda del instrumento adecuado; no se encontró una prueba que midiera la felicidad en niños desde la teoría que se utilizó para sustentar este trabajo. Por lo tanto, se construyó una escala Likert Pictórica de 23 reactivos para niños entre 6 y 12 años, con base en el modelo PERMA, con cinco dimensiones: Emociones positivas, Relaciones positivas, Metas y logros, Compromiso y entrega, y Sentido de vida. (Seligman, 2011/2012). Tiene tres opciones de respuesta (De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo y En desacuerdo). Los reactivos pasaron por el proceso correspondiente para su validación, obteniendo un Alpha de Cronbach de .74. A continuación se detalla el proceso de la confiabilidad y validez.

Como parte del proceso de validación psicométrica culturalmente relevante, se tomó como base el procedimiento de Reyes Lagunes y García y Barragán (2008), y se cumplieron los siguientes pasos: 1. Análisis de frecuencia de la distribución de la respuesta por reactivo, 2. Análisis del sesgo de los reactivos (asimetría), 3. Discriminación para grupos extremos por medio de la prueba estadística t de student, 4. Análisis de consistencia interna (alpha de Cronbach) y 5. Análisis de validez de constructo (análisis factorial). El análisis de los datos se realizó mediante al paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences, V.20).

2.3 Procedimiento

Se solicitó el permiso correspondiente a las autoridades educativas, informando acerca del propósito de la intervención. Posteriormente se llevó a cabo la aplicación del instrumento, para lo cual los grupos de 2° a 6° tomaron entre 10 y 15 minutos, y para 1° considerando las condiciones de poca consolidación de la lectoescritura se aplicó en grupos de cinco estudiantes con niveles de ayuda.

Con los resultados obtenidos se obtuvo la validación y confiabilidad de la prueba.

2.4 Informe de resultados de la evaluación diagnostica

Se analizaron los datos en el paquete estadístico SPSS donde se realizó una comparación de medias para determinar las dimensiones que necesitan mayor énfasis en la intervención. Se encontró que en todas las dimensiones los estudiantes salieron por encima de la media teórica (resultado esperado en este tipo de temáticas, atribuido a múltiples razones, como la deseabilidad, el deseo, la idealización, etc.), por esto se tomó como criterio el considerar la desviación estándar (DE) para determinar si algún factor necesita mayor dedicación, ya que a mayor puntaje en la DE, mayor heterogeneidad se encontró en las respuestas por grupo, indicando la necesidad realizar una intervención para homogeneizar ese aspecto.

Tabla 2
Medias y desviación estándar por grupo y dimensión

Grado	Indicador	Dimensión				
		Emociones positivas	Metas y logros	Relaciones positivas	Compromiso y entrega	Sentido de vida
Primero	<i>M</i>	2.80	2.81	2.76	2.63	2.84
	<i>DE</i>	.25	.24	.40	.32	.20
Segundo	<i>M</i>	2.66	2.67	2.72	2.72	2.62
	<i>DE</i>	.32	.27	.29	.35	.38
Tercero	<i>M</i>	2.68	2.58	2.41	2.56	2.72
	<i>DE</i>	.33	.30	.48	.30	.31
Cuarto	<i>M</i>	2.61	2.70	2.62	2.53	2.65
	<i>DE</i>	.36	.32	.40	.40	.35
Quinto	<i>M</i>	2.74	2.64	2.75	2.30	2.72
	<i>DE</i>	.32	.38	.35	.39	.33
Sexto	<i>M</i>	2.71	2.57	2.71	2.23	2.57
	<i>D</i>	.24	.34	.36	.38	.33
Total	<i>M</i>	2.70	2.66	2.66	2.49	2.69
	<i>DE</i>	.31	.32	.40	.40	.33

En la tabla 2 se pueden observar las medias y desviaciones estándar por grupo, en negrita se encuentran las medias y desviaciones más bajas y altas respectivamente. Esto ayudó a determinar la distribución de las sesiones correspondientes a cada dimensión.

Por lo tanto, con base en los resultados de la evaluación diagnóstica se puede decir que en primer grado la dimensión más importante para trabajar es la de relaciones positivas, esto puede atribuirse al grado, ya que todos son de nuevo ingreso y en el momento de la aplicación apenas se estaban conociendo.

En segundo grado no se observa alguna diferencia muy marcada en sus desviaciones estándar.

En tercer grado, al igual que en primero surge la necesidad de trabajar con las relaciones positivas, es importante mencionar que esto mismo se ve reflejado dentro del aula ya que algunos niños presentan dificultad para relacionarse positivamente con otros compañeros.

Para cuarto grado surge la necesidad de abordar temas como las relaciones positivas y el compromiso y entrega, ambas dimensiones resultan necesidades observables en el salón de clases, pues la mayoría de los niños tienen conductas disruptivas y desafiantes tanto ante las autoridades como entre compañeros, y así mismo se observa baja motivación para

participar en ciertas actividades en la escuela.

Finalmente, quinto grado reporta como necesidad la dimensión de compromiso y entrega, al igual que sexto; ambos salones comparten características por lo que no es extraño que compartan la misma necesidad.

Los resultados también podrían ser debido a las edades, ya que a media más baja mayor edad, esto podría explicarse por la próxima entrada a la adolescencia de estos estudiantes donde experimentan muchos cambios, uno de ellos el cognitivo (Hernández Rojas, 2010).

En este escenario escolar el énfasis principal podría ser atender las relaciones positivas, ya que el modelo educativo propone enseñar a los estudiantes a ser autónomos, trabajar en equipo, ser empáticos convivir con otros en armonía, etc., para lo cual la PP brinda estrategias múltiples que pueden dar resultados. A su vez, también podría trabajarse el compromiso, pues sin este no se pueden lograr algunas o muchas de las metas propias de los individuos, para este aspecto el modelo educativo menciona que es importante que los estudiantes demuestren su interés, pues éste les permitirá realizar muchas de las acciones para poder ir aprendiendo (SEP, 2017). De manera complementaria se trabajaron las demás dimensiones para incrementar la felicidad.

3. Programa de intervención

3.1 Fundamentación

Este programa de intervención está fundamentado desde la necesidad observada en el escenario participante, por tanto, se considera que la aproximación teórica del PERMA propuesta por Seligman (2011/2012) puede ser ideal para intervenir en este contexto escolar. Por supuesto, pueden existir otras maneras de aproximarse a la resolución de estas situaciones, pero en este programa el centro es la promoción de lo positivo para ser felices.

3.2 Objetivos

Con base en los resultados obtenidos en la evaluación diagnóstica, el objetivo general es: promover la felicidad en niños de 6 a 12 años de una escuela primaria, a través de un programa de intervención.

3.3 Programa de intervención

En la tabla 3 se observa la manera en la que se organizaron las sesiones según los resultados obtenidos. Debido a que en dimensiones como Relaciones positivas y Compromiso y entrega la desviación estándar indicó grupos más heterogéneos se decidió darles énfasis, como una sesión más que el resto de las dimensiones, esta sesión extra será aprovechada para realizar un cine foro.

Tabla 3

Descripción de sesiones de acuerdo con las dimensiones

Sesión	Dimensión	Actividad	Objetivo
1	Relaciones positivas	Presentación Titeradas	Evaluar conocimientos previos y dar a conocer el tema.
2	Relaciones positivas: tipos de comunicación	Arcoíris de comunicación	Dar a conocer los tipos de comunicación y que los participantes identifiquen sus maneras de comunicarse
3	Relaciones positivas	Cine foro	Reforzar evaluar los conocimientos sobre el tema.
4	Emociones positivas	Presentación Sr. Cara de papa	Evaluar conocimientos previos y dar a conocer el tema. Identificar las situaciones y sus emociones.
5	Emociones positivas	Intercambio de regalos	Poner en práctica la generación de emociones positivas.
6	Compromiso y entrega	Presentación El cuadro de la vida	Evaluar conocimientos previos y dar a conocer el tema.

			Identificar responsabilidades para darles significado.
7	Compromiso y entrega	Carta compromiso	Comprometerse con lo que sea más significativo.
8	Compromiso y entrega	Cine foro	Evaluar y reforzar los conocimientos sobre el tema.
9	Metas y logros	Presentación Caminito	Evaluar conocimientos previos y dar a conocer el tema. Identificar metas a alcanzar.
10	Metas y logros	La estrella de las metas	Identificar el compromiso con estas metas.
11	Sentido de vida	Presentación Cuento	Evaluar conocimientos previos y dar a conocer el tema.
12	Sentido de vida	Meditación	Hacer conscientes las sensaciones y emociones.
13	Cierre	Mural de la felicidad	Evaluar y reforzar los conocimientos durante toda la intervención.

Las 13 sesiones siguieron un formato de inicio, desarrollo y cierre, y en cada una se utilizaron diferentes materiales de acuerdo con las actividades que se tenían que realizar. Para las dos sesiones de cine-foro se solicitó el espacio de la biblioteca para proyectar la película, el resto de las sesiones se dieron en los salones correspondientes de cada grupo. Durante una de las sesiones de emociones positivas se planeó un intercambio de regalos, ya que coincidía con la temporada navideña, en esta sesión los niños reflexionaron sobre la sensación al dar y recibir, de manera transversal se trabajaron las relaciones positivas y la conducta prosocial. Ver anexos de cartas descriptivas.

Durante las sesiones se fueron realizando observaciones y apuntes de lo más relevante que comentaban los niños, de la misma manera la mayoría de las sesiones tuvieron un producto final como evidencia del trabajo de los participantes.

4. Resultados de la intervención

4.1 Resultados cuantitativos

Posterior a la intervención se aplicó de nueva cuenta el instrumento para conocer si existen diferencias estadísticamente significativas, para lo cual se analizaron los datos en SPSS utilizando la prueba *t* de student de comparación para muestras relacionadas.

Al comparar las dimensiones del pre y post por grupo se encontró que no existieron diferencias significativas para el primer grado, en segundo grado se encontró diferencias en la dimensión de Relaciones positivas y en Sentido de vida, en tercer grado resultaron significativas las dimensiones de Relaciones positivas y Metas y logros, en cuarto en Emociones positivas, en quinto grado se obtuvieron diferencia en Compromiso y entrega y Metas y logros; finalmente sexto grado mostró diferencia en la dimensión de Compromiso y entrega.

En términos generales, después de la intervención hubo diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de Compromiso y entrega, Relaciones positivas y Metas y logros. En la tabla 4 se puede observar de manera sintetizada la significancia obtenida para cada dimensión por grupo y en conjunto, así mismo, se presenta la puntuación *t* obtenida.

Tabla 4
Diferencias pretest-posttest por dimensión

Grado	Dimensión									
	Emociones positivas		Compromiso y entrega		Relaciones positivas		Metas y logros		Sentido de vida	
	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>T</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>T</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Primero	.18	.85	-.92	.36	.52	.60	-1.48	.14	-.64	.52
Segundo	-.48	.63	-1.54	.13	-3.28	.00	-.39	.70	-2.17	.03
Tercero	-.22	.82	-1.88	.07	-3.51	.00	-2.13	.04	.16	.87
Cuarto	-2.50	.01	-1.11	.27	-1.08	.28	-.96	.34	-.87	.38
Quinto	-1.80	.08	-2.09	.04	.38	.70	-2.78	.00	-.14	.89
Sexto	.44	.66	-2.14	.03	-1.33	.19	-1.74	.09	.42	.67
Total	-1.63	.10	-3.92	.00	-2.97	.00	-3.77	.00	-1.43	.15

4.2 Resultados cualitativos

Es importante recordar que el diseño de esta intervención fue de metodología mixta, cuan-cual-cuan, por lo tanto, durante el proceso de intervención se fue recabando información cualitativa, por medio de observaciones directas de las actividades de cada sesión. Se describe a continuación.

La siguiente información está descrita por grados, en cada uno se presentará cada

dimensión por las sesiones que fueron impartidas, se explicará lo más notable que destacó en éstas. Las sesiones fueron llevadas a cabo siguiendo esta estructura: Presentación y bienvenida, evaluación de conocimientos previas, presentación del tema, actividad de desarrollo, preguntas, cierre y reflexión.

En primer grado, durante las sesiones correspondientes a las relaciones positivas se encontró que lo que ellos consideran como una “Relación positiva” involucra aspectos como la convivencia involucrando aspectos de diversión y emociones positivas (específicamente la navidad, pues esta sesión se realizó en temporada navideña), aparecer en cuadros de honor (en éste aspecto mi interpretación es el estatus que puede generar en el niño aparecer en el cuadro de honor y ellos lo interpretan como tener más amigos), etc. En la segunda sesión se les pidió que pensarán en las personas más importantes para ellos, y después identificaban el tipo de comunicación que tenían con cada uno, esto de acuerdo con la información que se les explicó con anterioridad, algunos de los comentarios fueron “mi mamá siempre me cuida, y mi papá me regaña”, “me peleo mucho con mi hermana”, “no me gusta jugar con mi hermano”, “mi mamá me lee cuentos para que aprenda”, todos estos reflejaron el tipo de comunicación que algunos estudiantes que tienen con parte de su familia. La última sesión de este tema fue la proyección de la película “Toy story” lo más importante para recalcar en esta actividad fueron los comentarios de algunos niños como “Woody le gritaba a Buzz, pero después se volvieron amigos” donde hice notar cómo a pesar de haber empezado mal una relación siempre, si así lo desean y se esfuerzan, pueden formar una amistad como la de sus personajes; otro comentario que resaltó fue la identificación de los tipos de comunicación “Buzz no le hizo caso a Woody y lo ignoraba maestra, como la comunicación mala y agresiva” en este caso mencioné el nombre correcto del tipo de comunicación “Pasivo agresivo”, esta actividad permitió ejemplificar el tipo de relación que se da entre los personajes y cómo en diferentes momentos se dan diferentes estilos para comunicarnos.

La siguiente temática vista fueron las emociones positivas, a esta se le dedicaron dos sesiones. En la primera sesión se habló sobre las emociones en general (Lo que son, Positivas y Negativas), posteriormente, en la actividad del Sr. Cara de papa los niños identificaron las emociones que sentían la mayor parte del tiempo. En la sesión dos se promovieron las emociones, pues se realizó un intercambio de regalos (aprovechando la temática navideña), en el que se observó la alegría por participar, así como el ánimo de festejo, la actividad

transcurrió sin problemas. Al finalizar, les preguntaba para generar reflexión sobre las emociones, qué sintieron y cómo éstas surgen a partir de ciertas acciones, tanto propias como de otras personas.

En las sesiones siguientes se abordó el compromiso y la entrega, en primer grado se identificaron actividades que los niños disfrutaban hacer, se hicieron notar las responsabilidades que tienen y se reflexionó con los niños qué hacer para poder cumplir estas responsabilidades y disfrutar de sus pasatiempos también. En la siguiente sesión los niños firmaron una carta compromiso consigo mismos para cumplir lo que querían lograr, en este grado fue ser los mejores en algún deporte, ser mejores estudiantes, obtener buenas calificaciones, etc. En el cine foro los estudiantes realizaron comentarios como “Mulán subió el palo, aunque le dijeron que no podía” el cual usé para reflexionar cómo muchas veces se tendrán obstáculos, pero aun así si estamos comprometidos podemos lograr lo que nos propongamos.

Las siguientes sesiones abordaron la temática de metas y logros, en la primera los estudiantes identificaron las metas que tenían (algunos mencionaban metas a corto plazo, mientras otros pensaban más a futuro), para esto dibujaron un camino con una meta al final y a lo largo de este camino tuvieron obstáculos, pero también pequeñas metas logradas, las metas que se mencionaron mayormente fueron aprender a leer, ser mejores en algún deporte, en artes, etc. Posteriormente, identificaron los logros obtenidos en el camino de cumplir esa meta. Como parte final de esta actividad se tuvo que reflexionar sobre los obstáculos que se han tenido y superado, en este grado no se mencionó ninguno. En la sesión posterior se identificó una meta (podría ser la misma que se usó en la actividad anterior) y se trabajó la estrella de la vida, en la que debían reflexionar sobre qué tanto habían hecho para lograrla, las metas principalmente mencionadas fueron tomar agua, no tomar refresco, bailar ballet, etc.

Finalmente, se abordó el sentido de vida, en la primera sesión solamente se conoció el tema, les expliqué a los niños lo que éste significaba, pero antes pregunté que creían que era, algunas respuestas fueron “el lado del que vamos en la vida” (en este comentario aunque confuso al inicio al indagar resultó que se refería a la dirección), otro alumno respondió, o más bien pregunto “¿Es como mi sentido de olfato?”, al notar la variedad de respuestas, retomé la primera la redireccioné hacia el significado del sentido de vida. En la siguiente sesión se hizo una actividad de mindfulness y meditación, en esta los niños reportaron “haber

sentido la mariposa” e incluso al observarles hacían movimientos como si jugaran con la mariposa, también comentaron “la mariposa me dio paz”, “me gustó la mariposa”, y otros comentarios de descripción del objeto de imaginación. En la tabla 5 se puede ver en concreto cada sesión con las frases o resultados más relevantes de este grupo.

Tabla 5
Resultados de la observación directa de primer grado

Grado	Relaciones positivas	Emociones positivas	Compromiso y entrega	Metas y logros	Sentido de vida
Primero	Aspectos como la convivencia (específicamente la navidad), el hogar (casa), los amigos y aparecer en cuadros de honor.	Felicidad, alegría, enojo y tristeza en ese orden.	Hobbies: jugar, pintar y dormir. Responsabilidades: el aseo de casa y ayudar a sus papás, respetar, dormir temprano y hacer tarea. Que hacer para poder cumplir estas: portarse bien, defenderse y ser responsables con sus útiles escolares	Metas: aprender a leer, ser mejores en algún deporte, en artes, en la escuela, tener dinero y estudiar una profesión. Logros: aprendido a leer, armar rompecabezas y el ir a la escuela. Obstáculos superados: ninguno.	“el lado del que vamos en la vida” otro alumno respondió, o más bien pregunto “¿Es como mi sentido de olfato?”
	Comunicación activa constructiva: mamá, papá, otras personas (primos, amigos, abuelos, etc.) y hermanos. Comunicación pasiva constructiva: papá, mamá. Comunicación pasiva agresiva: papá y hermanos en igualdad de condiciones y otros significativos. Comunicación activa agresiva: se encontró a papá, mamá y hermanos	Felicidad, compartir, alegría, pena.	Ser los mejores en algún deporte, ser mejores estudiantes, obtener buenas calificaciones y aprender a leer, ser mejores en algo artístico y apareció también ser feliz	Tomar agua, no tomar refresco, bailar ballet, jugar fútbol y hacer la tarea.	“haber sentido la mariposa” e incluso al observarles hacían movimientos como si jugaran con la mariposa, “la mariposa me dio paz”, “me gustó la mariposa”,
	Woody le gritaba a Buzz, pero después se volvieron amigos”, “Buzz no le hizo caso a Woody y lo ignoraba maestra, como la comunicación mala y agresiva”		“Mulán subió el palo, aunque le dijeron que no podía”		

En segundo grado, las sesiones correspondientes a las relaciones positivas se trabajaron de igual manera (como en todos los grados, salvo algunas excepciones mencionadas posteriormente), lo que estos estudiantes consideran como una “Relación positiva” involucra aspectos como la familia, el hogar (casa), los amigos y compartir, e incluso se mencionó el amor. Por otro lado, respecto al tipo de comunicación pudieron identificar que tienen un tipo de comunicación activa constructiva con su mamá, seguido de otras personas, papá y de último sus hermanos; se identificó también una comunicación pasiva constructiva en primer lugar con el papá seguido de hermanos y otros significativos; en cuanto a la comunicación pasiva agresiva se identificó a papá y después mamá; por último, en la comunicación activa agresiva se encontró a otros, mamá, papá y hermanos.

Durante la proyección de la película “Toy story” los comentarios que destacan son “Woody estaba celoso porque Andy solo jugaba con Buzz”, donde hice notar cómo en ocasiones pueden sentir esta emoción pero no por eso se deben comunicar como los personajes principales lo hicieron en un principio; otro comentario que resaltó fue la identificación de los tipos de comunicación “Cuando estaban bajo el camión se empezaron a gritar y después a golpear (Woody y Buzz)” en éste caso mencione el tipo de comunicación “Activo agresivo” y cómo si no cuidamos nuestras palabras y maneras de hablar podemos llegar al extremo de los golpes y eso resulta peligroso.

Durante las sesiones de emociones positivas se habló sobre las emociones en general (como se explicó en el grado anterior), en éste grupo los estudiantes reportaron sentir el amor, la felicidad, enojo, alegría, paz, tristeza y asombro en ese orden, en esta actividad resultó interesante que algunos estudiantes dibujaban dos emociones como por ejemplo “Alegría y enojo”, esto me sirvió para promover la reflexión acerca de cómo podemos sentir emociones diferentes y está bien, es normal, pero es preferible tratar de sentir mayormente las positivas. En la sesión del intercambio de regalos se reportaron emociones como alegría, amistad y amor.

En las sesiones de compromiso y entrega, en segundo grado, los hobbies que los niños disfrutaban hacer resultaron jugar, leer, jugar en el celular, dormir, dibujar, estar con los amigos, ir a la escuela, tomar agua, hacer ejercicio y bailar, las responsabilidades fueron hacer la tarea, ir a la escuela, dormirse temprano, el aseo de la casa, ayudar a otras personas, preparar su mochila para clase, portarse bien, escuchar a la maestra, respetar y levantarse temprano,

se reflexionó de igual manera las acciones que se pueden llevar acabo para cumplir estas responsabilidades y disfrutar de sus pasatiempos, los estudiantes respondieron que esforzándose, haciendo la tarea, practicar, prestar atención, repasar y portándose bien. En la carta compromiso que firmaron consigo mismos para cumplir lo que quieren lograr, aparecieron metas como ser mejores estudiantes, obtener buenas calificaciones y aprender a leer, ser mejores en algún deporte, en las artes, tener una profesión y ser mejor persona. En el cine foro los estudiantes realizaron comentarios como “los soldados no sabían luchar, pero su entrenador les ayudó” el cual usé para reflexionar cómo muchas veces otras personas o incluso nosotros mismos podemos ser nuestros “entrenadores” para poder conseguir lo que nos proponemos.

En las sesiones de metas y logros, los estudiantes identificaron sus metas (a corto y largo plazo) las que se mencionaron mayormente fueron estudiar una profesión, mejorar sus calificaciones, mejorar en el deporte, y jugar. Posteriormente, identificaron los logros obtenidos en el camino de cumplir esa meta y fueron esforzarse y hacerlo bien. Los obstáculos que se identificaron son no saber (conocer de un tema), no hacer, portarse mal. En la sesión posterior se identificó una meta y se trabajó sobre qué tanto habían hecho para lograrla, las metas principalmente mencionadas fueron jugar futbol y hacer la tarea, seguido de tomar agua, ser maestro, ser empresario, apoyar a los demás, ser entrenador de beisbol, repostera.

Al final, se abordó el sentido de vida, en la primera sesión solamente se conoció el tema, les expliqué a los niños lo que este significaba. En la siguiente sesión se hizo una actividad de mindfulness y meditación, en esta los niños reportaron “sentirse bien” después de esta, pidieron repetir la actividad. En general, se notó un cambio en el estado de ánimo de los niños ese día.

En tercer grado, las sesiones de relaciones positivas se trabajaron de la manera como se ha mencionado, estos estudiantes consideran como una “Relación positiva” aspectos como la amistad, compartir, ayudar y la alegría. Por otro lado, respecto al tipo de comunicación pudieron identificar cada uno según su relación con estas personas significativas, y en este salón lo que me llamó la atención fue que la mejor comunicación la tienen con “otros” es decir, amigos o familiares como abuelos, primos y/o tíos, es un aspecto que rompe el esquema, pues al menos en los grupos anteriores la mejor comunicación la tenían con la

madre. Durante la proyección de la película los niños reflexionaron sobre como “Woody era agresivo con Buzz cómo en la comunicación activa agresiva”, y que “Buzz también maestra ignoraba a Woody” donde hice notar que si bien si se da ese tipo de comunicación también se da otro tipo que es más positiva.

Durante las sesiones de emociones positivas debido a horarios de la escuela la actividad del Sr. Cara de papa se quedó como “actividad para la casa” ya que se abordó el tema y se comenzó el ejercicio pero no todos los chicos pudieron terminar, en la siguiente sesión, solamente tres estudiantes regresaron la hoja, por lo tanto no se cuenta con evidencia física de esta sesión más que la relatoría, los estudiantes reportaron conocer las emociones básicas de alegría, enojo, tristeza, felicidad (algunos estudiantes hicieron referencia a la película “Intensamente”) , mientras realizaban su dibujo algunas de sus dudas fueron sobre si podían dibujar dos emociones, de igual manera que en otro grupo esta duda me sirvió para hacerlos reflexionar sobre cómo podemos sentir emociones diferentes y está bien, es normal, pero es preferible darle mayor importancia a las positivas. En el intercambio de regalos se reflexionó sobre la importancia de tener acciones agradables con otras personas pues esto propicia las emociones positivas, los niños demostraron su cariño los unos a otros, con los que no son sus amigos más cercanos les costó un poco de más trabajo.

En las sesiones de compromiso y entrega, tercer grado, reportó mayor cantidad de pasatiempos, esto podría atribuirse que como están más grandes tienen mayor vocabulario, o incluso mayor conocimiento sobre lo que disfrutan; lo mismo en sus responsabilidades y opciones para que las sigan experimentando. La carta compromiso que firmaron consigo mismos para cumplir resultó similar a los grados anteriores. En el cine-foro los estudiantes realizaron comentarios como “Mulán demostró que sí pudo alcanzar la flecha aun cuando creyeron que no podía”, lo cual usé para reflexionar cómo muchas veces creemos que no podemos lograr algo, sin embargo, si nos lo proponemos y nos esforzamos para lograrlo seguramente lo conseguiremos.

En las sesiones de metas y logros, los estudiantes identificaron sus metas (a corto y largo plazo) como con todos los grupos. En la sesión posterior se identificó una meta y se trabajó sobre qué tanto habían hecho para lograrla, las metas principalmente mencionadas están relacionadas con aspectos de salud, escolares y de profesión.

En las sesiones finales de sentido de vida, en la primera se conoció el tema, como se ha mencionado anteriormente. En la siguiente sesión se hizo una actividad de mindfulness y meditación, en esta los niños reportaron mucha alegría al terminar sus comentarios fueron “Maestra yo antes me sentía muy estresada, sentía como un peso aquí (Señalando su espalda), ahora me siento más ligera y me siento muy feliz”, “maestra yo siento mucha calma, antes estaba triste”, “A mí me gustó esta actividad porque me imaginé la mariposa como yo quería, imagine una muy bonita, y me hizo sentir acompañada”, he de agregar que en este salón específicamente fue el que tuvo la mejor respuesta a esta actividad (que en general gustó mucho), los niños querían repetirla y no querían que termine la clase de Psicología, este tipo de comentarios retroalimentó mucho sobre cómo este grupo con ciertas características funcionó mejor con una actividad para el mindfulness. En la tabla 6 de a continuación se presentan las frases y los resultados más relevantes de este salón.

Tabla 6
Resultados cualitativos de tercer grado

Grado	Relaciones positivas	Emociones positivas	Compromiso y entrega	Metas y logros	Sentido de vida
Tercero	amistad, compartir, ayudar y la alegría	alegría, enojo, tristeza, felicidad	Hobbies: jugar, bailar, cocinar, dibujar, hacer algún deporte, limpiar, cantar, leer y estar con su familia. Responsabilidades: ir a la escuela, aseo personal, aseo de la casa, hacer la tarea, dormir, ayudar, obedecer, estudiar y comer. Qué hacer: no renunciar, portarse bien, hacerlo diario, limpiar, ir a la escuela, seguir sus sueños, no ser grosera y ser mejor	Estudiar una profesión, ser buenos estudiantes, mejorar en el deporte, en las artes y cuidar animales. Logros obtenidos en el camino: ir a la escuela, entender los temas, sacar buenas calificaciones, intentar, hacer tarea, solucionar problemas. Los obstáculos: tener que estudiar mucho, que a veces no entienden, falta de dinero, malas calificaciones	NO había una idea concreta de lo que podría ser el sentido de vida.

Comunicación activa constructiva: con otras personas, su papá, su mamá y de último sus hermanos.	Vergüenza, amor, y alegría	Ser mejores estudiantes, obtener buenas calificaciones, ser mejor persona, ser mejores en algún deporte, en las artes, tener una profesión y ser más feliz.	comer frutas y verduras, tomar agua, correr, portarse bien, ayudar a las mascotas, hacer la tarea, ser beisbolista, ser bailarina, leer y escribir bien, tomar medicina, etc.	Maestra yo antes me sentía muy estresada, sentía como un peso aquí (Señalando su espalda), ahora me siento más ligera y me siento muy feliz”, “maestra yo siento mucha calma, antes estaba triste”, “A mí me gustó esta actividad porque me imaginé la mariposa como yo quería, imaginé una muy bonita, y me hizo sentir acompañada”
Comunicación pasiva constructiva: con otros, seguido de hermanos, papá y mamá.				
Comunicación pasiva agresiva: a hermanos, después papá, y mamá y otros.				
Comunicación activa agresiva: papá y hermanos en primer lugar seguidos de mamá y otros.				
“Woody era agresivo con Buzz como en la comunicación activa agresiva”, y que “Buzz también maestra ignoraba a Woody”		“Mulán demostró que sí pudo alcanzar la flecha aun cuando creyeron que no podía”		

En cuarto grado, la primera sesión de relaciones positivas dejó como resultados algunos consejos como “trata a los demás como quieras que te traten”, y la conceptualización de esta dimensión abarca la amabilidad, la autorregulación, el respeto, la amistad y el perdón. Algo que me gustaría señalar es que este grupo es el más reportado en dirección por problemas conductuales y de relaciones entre sus alumnos, por lo que a mi parecer el que ellos hayan reflejado algunos consejos, así como muchas moralejas al finalizar sus obras (Personajes que realizaban maldades, en el cierre de la obra se volvían “buenos”) indica que estos niños están tratando de corregir este tipo de comportamiento o problemas que se les ha

presentado. En la segunda sesión los alumnos pudieron realizar el ejercicio, pero de igual manera que en una situación pasada debido a juntas de padres de familias no se pudo terminar con la sesión por lo que se quedó como actividad para la casa, y de nueva cuenta solo pocos alumnos devolvieron la actividad. En la proyección de la película los comentarios más relevantes fueron “Maestra, Sid tenía comunicación agresiva, porque dañaba a los juguetes, y asustaba a su hermanita”, lo cual sirvió para hacerles reflexionar sobre si ellos alguna vez habían hecho algo similar y cómo sería lo contrario, también comentaron “Andy ignoró a Woody y solo jugaba con Buzz” y de este comentario partí para analizar cómo con algunas personas tenemos un tipo de comunicación y con otras otro.

En las sesiones de emociones positivas, al igual que en otras sesiones, no se pudo tener la evidencia de tarea, pues no se terminó la sesión. El intercambio resultó una actividad un tanto difícil por el control del grupo, sin embargo, los niños lucían felices y expresaban su alegría al poder compartir regalos con sus compañeros.

Por otro lado, en la primera sesión de compromiso y entrega se identificaron como pasatiempos, jugar, dibujar, el celular, el deporte, la TV, bailar, jugar con sus mascotas e ir a la escuela; como responsabilidades hacer la tarea, estudiar, bañarse, ir a la escuela, asear la casa, tener buenas calificaciones y obedecer; la importancia de estas recae en que les gusta hacerlas, porque quieren aprender, porque son importantes, limpieza, los hace responsables, etc. y lo que deben seguir haciendo es portarse bien, esforzarse, estudiar, ir a la escuela, practicar, aprender, etc. En la segunda sesión el compromiso que firmaron con ellos mismos abarcó diferentes tipos, entre los que más destacan se encuentra lo relacionado con la escuela, seguido de tener una profesión, practicar algún deporte, ser mejor persona, el arte, ser feliz y tener un oficio. En este salón hice mucho énfasis en que si se comprometen de verdad y se esfuerzan pueden lograr lo que quieran. Durante la proyección de la película “Mulán” los comentarios más relevantes fueron “El soldado Shang les enseñó a los otros soldados a entrenar para poder luchar”, este comentario sirvió de base para hablar sobre el entrenamiento y el esfuerzo que supone, también comentaron “Mulán logró salvar a su papá y a toda China porque fue decidida”.

De igual manera, en las sesiones de metas y logros se trabajó como en los grados anteriores, en la primera sesión de esta dimensión, las metas identificadas fueron, hacer deporte y tener una profesión en primer lugar, seguido de sacar 10, tener un oficio, estudiar

la preparatoria y viajar; algunas metas logradas en camino a esa mayor han sido tener buenas calificaciones, estudiar, aprender, prestar atención, entrenar, esforzarse, pasar exámenes y meter goles; y los obstáculos que han tenido son fallar un examen, vergüenza, rendirse, no avanzar, su conducta, estudiar y aprender algunos temas. Con respecto a lo último me gustaría señalar cómo se dan cuenta de qué situaciones -como su propia conducta- han sido obstáculos para alcanzar sus metas, por lo que este ejercicio permitió la reflexión para reorientar este tipo de conductas, tal vez no cambiarla, pero sí el darse cuenta de esto. La estrella de la vida fue una actividad en la que reflejaron como metas mejorar calificaciones, obtener un diploma, ser buenos en artes y deportes, tomar agua, hacer ejercicio, mejorar relaciones con sus familias.

Posteriormente, en las sesiones de sentido de vida los niños expresaron no saber que era y no pudieron dar ni una idea de lo que podría ser. En la sesión de meditación comentaron haberla disfrutado, y ya que la característica del grupo es de mucha actividad me costó un poco de trabajo que pudieran relajarse, incluso pese a ser de los más grandes fue un grupo que jugó mucho con “La mariposa” que se les pidió que imaginaran, los comentarios relevantes fueron “me gustó porque pude imaginar la mariposa de la manera que yo quisiera, y a mí me gustan mucho las mariposas”, “yo sentía un cosquilleo como si la mariposa me caminará”, este comentario lo utilicé para hacerles ver cómo nos hacemos conscientes de nuestro cuerpo y sus sensaciones cuando nos concentramos en él. En la tabla 7 se muestran los resultados de quinto grado.

Tabla 7

Resultados cualitativos de quinto grado

Grado	Relaciones positivas	Emociones positivas	Compromiso y entrega	Metas y logros	Sentido de vida
Quinto	Aspectos como ser amable, experiencia de emociones positivas, convivir, amistad, confianza, respetar, dialogar.	felicidad, amor, enojo, tristeza, paz y vergüenza.	Hobbies: Jugar comer, dormir, deporte, Tv, dibujar, celular, escuela, pasear. Responsabilidades: Aseo casa, entrenar tarea, escuela, ayudar, bañarse, obedecer.	Metas: una profesión, estudiar y tener un oficio. Logros: estudiar, sacar 10, amigos, prestar atención. Obstáculos que se han tenido y superado: difícil, vergüenza, fastidian,	“Es la dirección o para donde dirigimos nuestra vida”

		Importancia: Gusto, limpieza, aprender, derecho, responsabilidad, parte vida Que hacer para poder cumplir estas: portarse bien, obedecer, cumplir, hacer tarea, ser responsable, ordenado, etc.	aprender, portarse bien.	
Comunicación activa constructiva: otros, mamá, papá, y hermanos.	Felicidad, vergüenza, ansiedad.	Tener una profesión, ser mejores en la escuela, tener un oficio y ser mejor persona.	Hacer tarea Comer bien Youtuber Policía-soldado	“Me gustó mucho, me relajé” “repitamos el ejercicio” “es la mejor clase que hemos tenido”
Comunicación pasiva constructiva: otros, hermanos, papá, mamá.			Tablas de multiplicar Dentista Cocinera	
Comunicación pasiva agresiva: hermanos y otros.			Calificaciones Profesión Veterinaria	
Comunicación activa agresiva: se encontró a papá, mamá y otros.			Doctorado Maestra Doctor Psicólogo	
“Buzz y Woody tenían una mala comunicación, pero cuando se hicieron amigos fue más constructiva”, “Buzz tenía buena comunicación con todos los juguetes”		“Mulán luchó para defender a China a pesar de que le decían que no podía por ser mujer porque estaba comprometida a luchar”		

Finalmente, en sexto grado, en la primera sesión de relaciones positivas sus obras abordaron temas como el respeto, la amistad, el amor, la reflexión, la humildad, y un equipo hizo lo contrario una obra de chismes, lo cual se rescató reflexionando sobre esa situación y como afecta negativamente a las personas y cómo debemos actuar de diferente manera. En la segunda sesión los alumnos reportaron mejor comunicación con otras personas significativas, seguido de su madre, padre y, por último, hermanos; para la comunicación pasiva constructiva se reportó a papá y hermanos; según estos estudiantes sostienen una comunicación pasiva destructiva con sus hermanos, otros y el padre, y finalmente, una comunicación activa agresiva con la madre, hermanos y otros. En la proyección de la película los comentarios más relevantes fueron “Buzz y Woody tienen una comunicación activa agresiva, y activa pasiva, porque primero lo ignora y luego se gritan”, “Cuando Woody le grita ¡Eres un juguete!, está comunicándose agresivamente”.

En las sesiones de emociones positivas, los estudiantes reportaron sentir mayormente amor, felicidad, alegría, tristeza, enojo y celos. Durante el intercambio de regalos se observó físicamente, así como con el comportamiento de los alumnos que experimentaron emociones positivas, así mismo, se reflexionó sobre como tener un detalle con otra persona ayuda a hacerla sentir bien, así como a uno mismo.

Por otro lado, en la primera sesión de compromiso y entrega se identificaron los siguientes aspectos que se pueden observar en la tabla 8.

Tabla 8

Resultados cualitativos de compromiso y entrega de sexto grado

Pasatiempo	Responsabilidad	Importancia	¿Qué hacer?
Deporte	Aseo casa	Gusto	Hacer deberes
Jugar	Tarea	Diversión	Seguir ayuda
Baile	Respeto	Deber	Tareas
Comer	Escuela	Comportamiento	Portarme bien
Estudiar	Mascotas	Aprender	Motivarme
Dibujar	Portarme bien	Limpieza	Compromiso
Pasear	Ayudar	Buena vida	Hacer lo posible
Redes Soc.	Esforzarme	No aburrirme	Ser amable
Bañarme	Estudiar	Salud	Escuela
TV	Obedecer	Buenas cal.	Responsable
Cocinar	Bañarse	Convivir	Cuidadoso
Música	Comer	Me hace único	Respetar
Amigos		Responsable	Paciencia
Dormir		Obedecer	Obedecer
Leer		Saber	Escuchar

En la segunda sesión el compromiso que firmaron con ellos mismos abarcó diferentes tipos, entre los que más destacan se encuentra el estudiar una profesión con comentarios como “quiero estudiar mucho para ser dentista”, posteriormente, ser un buen estudiante, tener un oficio, dedicarse al arte, al deporte, a ser mejor persona, y a ser feliz. En este salón se nota mayor preocupación por el futuro, como lo refleja el compromiso más importante para ellos que fue el tener una profesión. Durante la proyección de la película “Mulán” los comentarios más relevantes fueron “Ella no se rindió, y cuando la expulsaron subió a bajar la fecha”, también comentaron “lo más importante es que ella, luchó contracorriente por proteger una causa, no lo hubiera logrado sin estar comprometida”.

De igual manera, en las sesiones de metas y logros, en la primera sesión se trabajó la identificación de las metas más importantes, estas fueron: hacer deporte y tener una profesión en primer lugar, seguido de sacar 10, tener una profesión y un oficio, practicar algún deporte o terminar sus clases de catecismo; algunas metas logradas en camino a esa mayor han sido tener buenas calificaciones, estudiar, aprender, avanzar, portarse bien; y los obstáculos que han tenido son estudiar, no pasar examen, no entender, distracciones y malas calificaciones. La estrella de la vida fue una actividad en la que reflejaron como metas terminar estudios, hacer su primera comunión, dedicarse a la electrónica, jugar fútbol, tener trabajo, practicar gimnasia, tener buenas calificaciones, tomar más agua, pasar a la secundaria, tener una profesión, hacer ejercicio, pasar niveles en videojuegos, pasar tiempo con la familia, comer bien y bajar de peso.

Posteriormente, en las sesiones de sentido de vida los estudiantes expresaron ideas como “una razón”, “el porqué de hacer algo en nuestra vida”, entre otros comentarios más alejados del concepto. Posteriormente de la lluvia de ideas se les explicó la definición de sentido de vida. En la sesión de meditación comentaron haberla disfrutado, al principio les costó trabajo pues no se concentraban y reían, después de unos minutos lograron hacer la actividad; los comentarios finales fueron acerca de que les gustó pues se sintieron tranquilos. Una minoría de alumnos pidieron repetirla pues pudieron “ver” cosas que no sabían, un joven, por ejemplo, comentó que la mariposa estaba sola y triste, pero luego se calmó y se sintió tranquila. Este tipo de actividades junto con reflexiones profundas permiten llegar a los participantes de mejor manera, pues permite la conexión.

Una vez obtenidos los resultados del posttest se analizaron junto con los resultados del pretest para comparar y discutir acerca del logro de objetivos de la propuesta de intervención.

Si bien en los resultados cualitativos no puede apreciarse una mejoría en todos los aspectos, si puede mencionarse que el programa de intervención fue recibido de manera positiva por los niños lo cual permitiría que en otro momento se pudiera implementar de nuevo con mayor tiempo y con una mejoría en todas las dimensiones.

5. Discusión y conclusiones

Las intervenciones basadas en la educación positiva generalmente tienen resultados positivos, en este caso, se corrobora, puesto que como se ha mencionado en el apartado de resultados, hubo incremento en algunas dimensiones de felicidad (Seligman et al. 2010). Esto da pie a la siguiente discusión.

En orden según las dimensiones utilizadas para la intervención se discutirá primero la dimensión de las Relaciones positivas. Los resultados arrojados hacia esta dimensión son interesantes, como se ha señalado en el apartado de resultados cuantitativos, esta dimensión solo mostró cambios en segundo y tercer grado, lo cual indica un incremento o mejoría de algunas habilidades sociales, destacando los tipos de comunicación. Lo que se puede notar como observador en los resultados cualitativos es que los estudiantes tenían una convivencia más pacífica entre sí, por ejemplo, durante la actividad de intercambio de regalos y convivio se observó que ésta transcurrió sin ningún incidente, los niños participaron activa y respetuosamente.

El que haya habido cambios significativos en esta dimensión en dos grados puede indicar un impacto modesto que las actividades realizadas tuvieron, y aunque estadísticamente los demás grupos no mostraron cambios, cualitativamente se puede mencionar que en la mayoría de los grupos durante la intervención presentaron una mejora en el comportamiento hacia los demás.

Continuando con las dimensiones, las Emociones positivas tuvieron cambios significativos cuantitativos en un grupo, cuarto grado, lo cual significa que lograron identificar sus emociones y la mejor manera de expresarla, así como también a darles prioridad para experimentarlas. En general, y según las observaciones cualitativas, al momento de nombrar las emociones que conocían, los niños solamente mencionaban las cinco emociones básicas, sin embargo, después de las sesiones de este tema, éstos (sobre todo los mayores) demostraron mayor conocimiento, así como mayor variedad de emociones conocidas. Así mismo, pudo observarse como diferenciaban con facilidad entre una u otra emoción. Lo cual es una base muy importante e indispensable para el desarrollo de la autorregulación emocional.

Siguiendo este mismo orden, el compromiso y la entrega fue una dimensión con un peso importante para algunos grados, a nivel cuantitativo hubo cambios en quinto y sexto, el

primero de estos es congruente con lo encontrado en las observaciones, donde los chicos participaban activamente con dudas, expresando ejemplos, completando significados, este salón fue sin duda en el que más se notó el cambio cualitativo; el segundo coincidió con el interés de los niños con su futuro como seguir estudiando desde la secundaria hasta una licenciatura, pues se pudo observar como vinculaban el compromiso presente para lograr metas futuras, pues sin éste no se pueden lograr algunas o muchas de esas metas propias de cada individuo, esto se puede notar en comentarios como “quiero seguir estudiando mi secundaria para poder estudiar más adelante” o “me comprometo a estudiar mucho para poder ser dentista”.

Posteriormente se abordó la temática de metas y logros, en ésta, de igual manera hubo cambios estadísticos en quinto y tercero; de manera cualitativa resalta el interés de quinto por ponerse metas, pero más aún en hacer algo para lograrlo; y en tercero destaca el ímpetu por lograr lo que se proponen. De igual manera y en general, los participantes pudieron identificar las metas que tenían, y algo que llama la atención es como entre más grandes, mayor valor tenían las metas al futuro como estudiar una profesión, tener una ocupación, o simplemente seguir estudiando; esto puede atribuirse a la edad en la que se encuentran, ya que en muchas ocasiones en esta etapa se empiezan a identificar con ciertos roles o estereotipos, todo esto como resultado de las observaciones.

Finalmente, en Sentido de vida hubo cambios estadísticos en segundo grado, a pesar de que necesitó mayor explicación por el nivel de complejidad, pues fue un tema un poco complicado para los más pequeños, sin embargo, se logró el objetivo, al poder abordarlo de manera muy concreta con los otros salones. En esta dimensión los niños supieron disfrutar de las actividades, al realizar la meditación reportaron sentir emociones positivas como paz, tranquilidad, serenidad, etc. aspectos íntimamente ligados con el sentido.

A manera de síntesis, los grupos con cambios en mayor número de dimensiones fueron 2°, 3° y 5° (todos con dos); esto va muy de acuerdo con la disposición del grupo y de las profesoras al frente; si bien los demás también participaron, en estos grupos los niños mostraban mayor atención, realización de preguntas, disponibilidad a compartir experiencias, etc.

Así mismo, las dimensiones con mayores cambios fueron Metas y logros, Relaciones positivas y Compromiso y entrega. Esto de acuerdo al énfasis con una sesión extra (cineforo)

que se les dio a las dimensiones de Relaciones positivas y Compromiso y entrega que resultaron con un puntaje más bajo en comparación con las otras dimensiones en el diagnóstico.

Los resultados mencionados anteriormente permiten comparar esta intervención, con las realizadas en escenarios internacionales. Y el resultado de esta comparación es que las intervenciones positivas suelen tener consecuencias positivas, pues en los distintos contextos se han encontrado avances o incrementos en los aspectos positivos que se promueven y estudian (Arguís et al., 2012; Jurado Patrón, 2017; Velásquez Pérez, 2013).

Por otro lado, al cumplirse modestamente las expectativas de la intervención, se cumple con la propuesta de la educación sobre los pilares, pues se trabajó transversalmente el aprender a convivir desde la dimensión de las relaciones positivas, el aprender a ser desde el sentido de vida, el aprender a hacer desde el compromiso y las metas; y el aprender a aprender desde las emociones, pues recordando, este pilar incluye no solo los aspectos cognitivos, sino también los afectivos (Gobierno Vasco, 2012).

Como parte de esta discusión es importante llevar a cabo una comparación entre lo encontrado en la práctica y lo que nos dice la teoría.

Las temáticas mayormente reflejadas durante el abordaje de las Relaciones positivas fueron la amistad, la familia, el respeto, la convivencia, ayudar, etc. que son aspectos promovidos en el nuevo modelo educativo, ya que propone enseñar a los estudiantes a ser autónomos, trabajar en equipo, ser empáticos convivir con otros en armonía, etc. (SEP, 2017).

Retomando la importancia que le dan los estudiantes a aspectos como ayudar se puede decir que se encuentra relacionado con la conducta prosocial, pues estos se preocupan por ayudar, sobre todo en casa. Ante esto es importante reflexionar sobre si la ayuda brindada es condicionada a tener recompensas como tiempo de juego, juguetes u otros privilegios, sin embargo, en cuanto a ayuda en escuela a otros compañeros, aunque fue poca su mención, se pudo observar mayor apego al concepto de conducta prosocial. Es decir, en casa e incluso con la profesora la ayuda de los estudiantes, sobre todo de los más pequeños, está condicionada a recompensas, por otro lado, la ayuda a amigos o compañeros cumple más con la definición de conducta prosocial pues se actúa en pro del bienestar del otro sin esperar nada a cambio (Osés Bargas et al. 2014).

Las emociones positivas tienen un papel fundamental en la vida de las personas como lo propone y se pretende lograr con el nuevo modelo educativo al contemplar aspectos socioemocionales en el nuevo plan curricular ya que la SEP (2017) menciona que a lo largo de su desarrollo el estudiante debe aprender a conocer, expresar correctamente y regular sus emociones. Fue muy interesante cómo los niños por sí solos iban reflexionando acerca de poder sentir varias emociones fuertes y contrarias y aceptarlas. Se trabajó mucho sobre aceptar las emociones “negativas”, sin embargo, tratar de experimentar más las “positivas”, ya que las primeras tienen un radio mayor por lo que por cada emoción negativa es necesario experimentar tres positivas para contrarrestar los efectos que las negativas podrían tener (Fredrickson, 2003).

La dimensión de Compromiso y entrega tiene un papel relevante en el modelo educativo, ya que este menciona que es importante que los estudiantes demuestren su interés, pues este les permitirá realizar muchas de las acciones para poder ir aprendiendo (SEP, 2017). Al realizar la reflexión sobre esta dimensión los grupos de edad mayor pudieron comprender mejor la teoría y también aplicarlo, pues al firmar la carta compromiso ellos mostraban determinación, y seguridad de cumplir con este, aspectos importantes involucrados en la entrega (Seligman, 2011/2012).

La dimensión de Metas y logros está estrechamente ligada con las emociones. Este aspecto resulta importante ya que en el nuevo modelo educativo se menciona que se les enseñará a los alumnos habilidades socioemocionales para poder alcanzar sus objetivos y metas (SEP, 2017).

El Sentido de vida también resulta relevante en la educación, y aunque pareciera un poco desconectada del propósito del nuevo modelo educativo, este aparece de manera transversal en el ámbito de convivencia y ciudadanía, pues se menciona que el alumno debe desarrollar su identidad como persona, esto es un primer paso para construir el sentido de vida, pues si bien primero deben crear su identidad propia, posteriormente se va ampliando a su identidad como ciudadano, etc. hasta conseguir el sentido de vida propio (Seligman, 2011/2012; SEP, 2017).

Por otro lado, los resultados estadísticos indican cambios en cinco de los seis grupos, solamente en primer grado no hubo diferencias en ninguna dimensión, esto puede ser

atribuido a la edad en que se encuentran los niños (entre 5 y 6 años), ya que están en la etapa de operaciones concretas (Hernández Rojas, 2010).

Por otro lado, también se puede discutir sobre la situación de los profesores, ya que, si bien ellos cumplen un perfil específico, resulta difícil que cada determinado tiempo cambie la manera en la que deben desempeñar su trabajo, es por eso por lo que surge la pregunta ¿los profesores están preparados para brindar una educación que brinde la formación integral? Un estudio revela (en el caso de los tutores de secundaria) la dificultad de los profesores para adaptarse a este tipo de cambios y no solo a eso, sino también a la poca capacitación que reciben, y si la reciben, a lo mal o incompleta que se las proporcionan. Si bien este estudio representa una población y nivel diferente, no está lejos del hecho de que, ante esta nueva implementación del modelo, los profesores están en y tendrán dificultades (Ibarrola, Remedi y Weiss, 2014).

Como sugerencia, sería importante que se busquen actividades sobre filosofía, espiritualidad, altruismo; para complementar la enseñanza y práctica del tema de sentido de vida, pues pueden ayudar a que los niños comprendan de mejor manera esta dimensión. Así mismo, se sugiere implementar mayores actividades que permitan el control de grupo, sobre todo en grupos grandes y demandantes.

Por otro lado, se debe mencionar como limitaciones durante la intervención, la poca disponibilidad de algunos maestros a participar, el número de estudiantes en algunos grupos era muy grande lo que dificultaba el manejo de las sesiones, al ser toda la escuela los materiales fueron muy prácticos y simples, por lo que en grupos menores podrían utilizarse materiales más vistosos que no representen tanto gasto económico.

Para finalizar es importante mencionar que ante este tipo de intervenciones con resultados así, se debe promover la repetición de estos programas pues son en beneficio de los que en este participan. Pues como se ha discutido la promoción de la felicidad de los niños es congruente con los objetivos que propone el nuevo modelo educativo, que además retoma la esencia de la educación.

Referencias

- Arguís, R.; Bolsas, A.; Hernández, S. y Salvador, M. (2012). Programa “Aulas felices”: Psicología positiva aplicada a la educación. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/0B4oHMvW2d9FkUVpWbzky3lwOXc/view>
- Aristóteles (traducción 2003). *Ética Nicomaquea*. México: editorial Tomo.
- BrAlzina, R. (2014). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. España: Desclée De Brouwer.
- Brülde, B. (2007). Happiness and the good life. Introduction and conceptual framework. *Journal of happiness studies*. 8:1–14.
- Capital México (2015) recuperado de <http://www.iedf.org.mx/ut/ucs/INFORMA/marzo15m/INFOM190315/K11-12.pdf>
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva, la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- CEPREDEY (2014) recuperado de <http://informatyucatan.com/?p=66145>
- Creswell, J. (2009). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. USA: Sage.
- INEGI (2012) recuperado de <http://www.inegi.org.mx/>
- Diener, E. (1984), “Subjective well-being”, en *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000), “Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index2, en *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2008). *Happiness*. USA: Blackwell Publishing.
- Diener, E. (2009). *Assessing well-being: the collect work of Ed Diener*. USA: springer
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American psychologist*. DOI: 10.1037/a0029541.
- Diener, Ed.; Suh, E.; Lucas, R. y Smith, H. (1999). El bienestar subjetivo, tres décadas de progreso. *Boletín Psicológico*. Vol. 125, pp. 271-301.
- Fernández berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3) 85-108.
- Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientists*. Volume 91
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: three Rivers Press.

- Fundación EDUCA México, A.C. (2014). *Informe Anual de Transparencia*. Ciclo Escolar 2013 - 2014.
- Gobierno del Estado de Yucatán. (2013). *Programa sectorial de educación 2013-2018*.
- Gobierno Vasco (2012). *Competencia para aprender a aprender: Marco teórico*.
- Góngora Coronado, E. A. y Vásquez Velázquez, I. I. (2014). Hacia un enfrentamiento positivo a la vida. Su relación con la felicidad y la espiritualidad. En N. I. González Arratia López Fuentes y J. L. Valdez Medina, Bienestar y familia. *Una mirada desde la psicología positiva* (pp. 23-36). México: EON.
- Góngora Coronado, E.; Pérez Alonzo J. y Jurado Patrón (2017). ¿Estar bien es igual a estar feliz? Redes y concepciones en adultos yucatecos desde una psicología positiva en L.A. Vázquez pasos, *Mirada multidisciplinaria sobre bienestar en Yucatán*. México: UADY.
- Helliwell, J.; Layard, R. & Sachs, J. (2017). World Happiness Report. Recuperado de <http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2017/03/HR17.pdf>
- Hernández Rojas (2010). *Paradigmas en psicología de la educación*. México: Paidós.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6° Ed.). México: McGraw-Hill.
- Ibarrola, M.; Remedi, E. y Weiss, E. (2014). *Tutoría en escuelas secundarias. Un estudio cualitativo*. CINESTAV e INEE: México.
- Instituto de la felicidad (2016). Aulas felices en México. Recuperado de <https://www.institutodelafelicidad.org.mx/freebies/Aulas%20Felices.pdf>
- Jurado Patrón, D. (2017). *Educación positiva: mindfulness y fortalezas personales en el aula para promover las relaciones personales positivas*. (Tesis de maestría inédita). Universidad autónoma de Yucatán.
- Keyes, C. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 73, No. 3, 539–548.
- Keyes, C. y Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The journal of positive psychology*. Vol 4, N°. 3, 197-201.

- Keyes, C, Ryff, C. y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82, 1007-1022.
- Linley, P. A., y Joseph, S. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. En: P. A Linley, & S. Joseph (Eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 15- 34). E. U.: Wiley & Sons.
- Lyubormisky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos S.A.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). “What is emotional intelligence?” En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Osés Bargas, R.; Duarte Briceño, E.; Pinto Loria, L.; Aguayo Chan, J.; Espejel Lopez, V. y Garaigordobil Landazabal, M. (2014). *Conducta prosocial: manual para docentes de primaria*. México: Ediciones de la Universidad Autónoma de Yucatán.
- Pérez Alonzo, J. (2015). *Felicidad y bienestar: su relación, predominancia y atribuciones en el contexto de la cultura yucateca*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Autónoma de Yucatán. Mérida, México.
- Peterson, C. y Park, N. (2009): El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.): *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza, 181–207.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004): *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.
- Plano Clark, V. & Crosswell, J. (2008). *The mixed methods reader*. USA: Sage.
- Robinson, K., Kennedy, N. & Harmon, D., (2012). Happiness: A Review of Evidence Relevant to Occupational Science. *Journal of occupational science*. 19(2), 150-164.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol.* 52:141–66
- Secretaría de Educación pública (2017). *Modelo educativo para la educación obligatoria: educar para la libertad y la creatividad*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Seligman, M. (2002/2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta.
- Seligman, M. (2011/2012). *La vida que florece*. España: Zeta.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*. Vol. 55, 1, 5-14.

- Sirgy, M. (2012). *The psychology of quality of life*. USA: Springer.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). (2007). *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. U. S.: Sage.
- Teddlie, Ch. & Tashakkori, A. (2009). *Foundations of mixed methods research. Integrating quantative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. U.S.: Sage.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008) *Psicología positiva aplicada*. España: Desclée.
- Vázquez, C, y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. España: alianza editorial.
- Veenhoven, R. (2005), “Lo que sabemos de felicidad”, en, L. Garduño Estrada, B. Salinas Amezcua, y M. Rojas Herrera (Coords.), *Calidad de vida y Bienestar Subjetivo en México* (pp. 17-55), México: Plaza Valdés.
- Velásquez Pérez (2013). *Horizontes para una formación en y para la felicidad desde un modelo de gestión curricular para la institución educativa Diego Echavarría Misas-Medellín*. (Tesis de maestría inédita). Universidad de San Buenaventura seccional Medellín.
- Vera, B. (2008). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología*. Madrid: Calamar.
- Vera, J., Grubits, H., López, P. y García, D. (2010). Satisfacción con la Vida y Afectos Positivos en Jóvenes Universitarios. *Revista Psicología e Saúde*, VOL 2, NO 1, pp. 24-41

Apéndice A. Cronograma de sesiones

Sesión	Temas
1	Relaciones positivas
2	Conceptos relacionados con las relaciones positivas
3	Cine foro
4	Emociones positivas Identificación de emociones
5	Regulación y expresión de emociones
6	Compromiso y entrega
7	
8	Cine foro
9	Metas y logros
10	
11	Sentido de vida
12	Ejercicios de mindfulness y meditación
13	Cierre / Cartel

Apéndice B. Cartas descriptivas

Carta descriptiva sesiones “Relaciones positivas”. Elaborado por Psic. Judith G. Pérez Alonzo				
SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	DURACION
1	Presentación	El facilitador se presentará y realizará una actividad de integración grupal. Posteriormente se presentará lo que se realizará durante los talleres y las bases teóricas de su sustento (PP)	Proyector Laptop Diapositivas	10 min
	Relaciones positivas	Se les preguntará sobre la manera en la que se relacionan con las demás personas. Se les expondrá sobre las relaciones positivas.	Proyector Laptop Diapositivas	10 min
	Titeradas	Se dividirán en equipos de 5 y se les dará material (Títeres) para que realicen una obra de teatro con títeres donde demuestren la manera en la que las personas se relacionan positivamente. Pasará solamente un equipo voluntario, pero todos los equipos dejarán sus diálogos de evidencia.	Títeres	20 min
	Despedida	Se les agradecerá su participación y se hará una reflexión final de la sesión	-	10 min
3	Cine foro	Proyección de la película Toy story. Al finalizar se tendrá un análisis y discusión sobre la película.	Proyector Laptop Película	120 min

Carta descriptiva sesiones de Emociones positivas Elaborado por Psic. Judith Pérez Alonzo				
SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	DURACION
4	Bienvenida	El facilitador recibirá a los estudiantes y se preguntará sobre lo que se abordó la sesión anterior.	-	5 min
	Emociones positivas	Se realizará una lluvia de idea sobre lo que los participantes creen que es una emoción. Posteriormente se les explicará lo que son las emociones positivas.	Proyector Laptop Diapositivas	15 min
	¿Quién es el que anda ahí?	Se expondrá en diapositivas y se mostrarán ejemplos de expresiones faciales con los que se pueden identificar las diferentes emociones. Al terminar la difusión de información se presentarán caras con expresiones diferentes para que ellos puedan identificarlas.	-	15 min

	Sr. Cara de papa	Se les facilitará a los participantes fomis con forma del sr cara de papa, así como diversos tipos de ojos, cejas, nariz y boca para que ellos puedan ir armando diferentes emociones. Posteriormente se les pedirá que escojan una emoción y la expongan demostrando su sr. Cara de papa.	Fomis de diferentes formas	10 min
	Despedida	Se les agradecerá su participación y se hará una reflexión final de la sesión	-	5 min
5	Bienvenida	Se les dará la bienvenida a los participantes. Y se retomará lo visto en la sesión anterior.	-	5 min
	Intercambio de regalos	Se intercambiarán regalos como parte de la celebración de navidad. Se les pedirá a los participantes que expresen palabras bonitas y amables a la persona que les tocó.	Proyector Laptop Diapositivas	40 min
	Despedida	Se les agradecerá su participación y se hará una reflexión final de la sesión	-	5 min

Carta descriptivas sesiones de compromiso y entrega				
SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	DURACION
7	Bienvenida	Se les dará la bienvenida a los participantes y se les pedirá que tomen asiento. Se platicará lo que se abordó en la sesión anterior.	-	10 min
	Carta compromiso	Se les pedirá a los participantes que piensen en lo que más quieren lograr en la vida y escribirán una carta donde firmarán su compromiso a lograr esa meta.	Hojas en blanco	30
	Despedida	Se les agradecerá su participación y se hará una reflexión final de la sesión	-	10 min
8	Cine foro	Mulán	Laptop proyector	120 min
Carta descriptivas sesiones de metas y logros				
SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	DURACION
9	Bienvenida	Se les dará la bienvenida a los participantes y se les pedirá que tomen asiento. Se platicará lo que se abordó en la sesión anterior.	-	10 min
	Metas y logros	Se abordará la temática de metas y logros, donde se explicará cómo contribuye a mejorar y aumentar el bienestar y la felicidad.	Proyector Diapositivas Laptop	10 min
	Caminito	Se les entregará a los participantes una hoja y se les pedirá que dibujen un caminito en el que escriban al finalizar una meta que quisieran alcanzar, y en diferentes paradas todos los logros que han obtenido que los llevan a esa meta y los obstáculos que han atravesado para llegar a su meta.	Hojas en blanco	20 min
	Despedida	Se les agradecerá su participación y se hará una reflexión final de la sesión	-	10 min

Carta descriptiva sesiones de sentido de vida.				
SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	DURACION
11	Bienvenida	Se les dará la bienvenida a los participantes y se les pedirá que tomen asiento. Se platicará lo que se abordó en la sesión anterior.	-	5 min
	Sentido de vida	Se les explicará a los participantes, lo que es el sentido de vida.	-	15 min
	Cuento	Se les leerá un cuento sobre sentido de vida. Posteriormente se reflexionará sobre lo que significa y se les dará un momento para que piensen sobre el sentido de su vida.	Cuento	10 min
	Ejemplos	Se les mostrará a los participantes personajes con diferentes sentidos de vida. (Altruismo, espiritualidad, amor, etc.)	Diapositivas Laptop Proyector	15 min
	Despedida	Se les agradecerá su participación y se hará una reflexión final de la sesión	-	5 min
SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	DURACION
13	Cierre	Se les pedirá a los participantes que creen un cartel con lo más importante que aprendieron durante las sesiones. Se les aplicará de nuevo los instrumentos de medición (post). Se agradecerá la participación de todos los estudiantes y se realizará un convivio de cierre.	Cartulina Instrumentos de medición Recortes Resistol	50 min

