

21

Fecha de presentación: febrero, 2019

Fecha de aceptación: mayo, 2019

Fecha de publicación: julio, 2019

CONVIVENCIA Y BIENESTAR:

CATEGORÍAS NECESARIAS PARA LA EDUCACIÓN POSITIVA

COEXISTENCE AND WELL-BEING: NECESSARY CATEGORIES FOR POSITIVE EDUCATION

Rubén García Cruz¹

E-mail: rubengarciacruz2014@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0087-9898>

Maritza Librada Cáceres Mesa¹

E-mail: mcaceres_mesa@yahoo.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6220-0743>

María Leticia Bautista Díaz¹

E-mail: psile_7@yahoo.com.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1154-1737>

¹ Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.

Cita sugerida (APA, sexta edición)

García Cruz, R., Cáceres Mesa, M. L., & Bautista Díaz, M. L. (2019). Convivencia y bienestar: categorías necesarias para la educación positiva. *Universidad y Sociedad*, 11(4), 177-183. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

RESUMEN

La psicología positiva aplicada a la educación se preocupa por el desarrollo óptimo de los escolares, basado éste en evidencias científicas que corroboren el papel de las emociones positivas en el bienestar psicológico. Por ello, el objetivo del presente trabajo fue reflexionar sobre la interacción de dos categorías como son la convivencia y el bienestar, a partir de diversos estudios empíricos que posibiliten mejorar el aprendizaje, el sistema de relaciones, la convivencia escolar y la salud. Se desarrollan los constructos de la convivencia consciente positiva desde una perspectiva comparada, así como los aspectos teóricos de Bienestar Psicológico, Virtudes y Fortalezas de Carácter, tradiciones que los abordan y formas de evaluación. Bajo este marco se analizan durante el documento el papel de la escuela actual en acciones de socialización intencionada que les permitan adquirir las competencias o habilidades psicosociales básicas para generar procesos de bienestar y convivencia sana, sin dejar a un lado los aprendizajes propuestos por el sistema educativo, planteando modelos para desarrollar actividades positivas para el bienestar. Se concluye que, la educación positiva debe generar una convivencia consciente libre de violencia, partiendo de necesidades e intereses de los escolares, basada en el respeto, igualdad, dignidad, derechos y deberes.

Palabras clave: Bienestar, convivencia, educación positiva, escuela.

ABSTRACT

Positive psychology applied to education is concerned with the optimal development of school children, based on scientific evidence that corroborates the role of positive emotions in psychological well-being. Therefore, the objective of this paper was to reflect on the interaction of two categories such as coexistence and well-being, based on various empirical studies that make it possible to improve learning, the system of relationships, school coexistence and health. The constructs of positive conscious coexistence are developed from a comparative perspective, as well as the theoretical aspects of Psychological Well-being, Virtues and Strengths of Character, traditions that address them and forms of evaluation. Under this framework, the role of the current school in intentional socialization actions that allow them to acquire the basic psychosocial skills or abilities to generate processes of well-being and healthy coexistence are analyzed, without leaving aside the learning proposed by the education system, proposing models to develop positive activities for the well-being. It is concluded that positive education must generate a conscious coexistence free of violence, based on the needs and interests of schoolchildren, based on respect, equality, dignity, rights and duties.

Keywords: Well-being, coexistence, positive education, school.

INTRODUCCIÓN

¡Educar, enseñar a vivir y convivir! La grandeza de estas palabras en el contexto actual, su sentido en la vida de los seres humanos y en el destino de una nación, revelan la complejidad y trascendencia de la misión social que hoy día tiene la escuela ante problemáticas sociales que afectan el comportamiento humano. Estas voces encierran la inmensa y comprometida labor de los docentes contemporáneos no sólo en el ámbito de los aprendizajes básicos, sino también en la necesidad de una educación positiva que favorezca a la convivencia y al bienestar. Villalba (2016), afirma que muchas de las prácticas curriculares para el manejo de conflictos y conductas violentas en escolares favorecen de manera indirecta a una cultura de paz negativa, pues centran la atención en la violencia directa generada entre iguales y olvidan la violencia arraigada en las estructuras de desequilibrio de poder de las instituciones y sus prácticas.

Literatura desde la década de los sesenta McLuhan & Carpenter (1968); Reimer (1973); e Illich (1994); entre otros, a partir de un contexto socioeconómico concreto de optimismo y euforia por los avances científicos de la época, cuestionaron la escuela como institución ineficaz. Estas teorías denominadas de la desescolarización, tenían el propósito de cerrar dichas instituciones por obsoletas, desfasadas con el paso del tiempo, inadaptada a las exigencias de la sociedad moderna, e inútil, pues no enseñaba los requerimientos actuales.

A pesar de estas críticas a la escuela, como una institución social que a lo largo del tiempo se ha mantenido ante guerras y conflictos bélicos, descréditos sociales, pocas inversiones económicas hacia ella, permanece como un espacio estoico recordado con gratitud en el desarrollo personal y social. La sistematicidad, obligatoriedad e incluso la reflexión de lo positivo y negativo que han brindado las emociones vividas en ella, se puede aseverar que sigue siendo un espacio feliz para potenciar el desarrollo humano e incluso para lograr en comunidad de convivencia positiva, el bienestar psicológico que se necesita para enfrentar retos sociales actuales. Naranjo (2007), propone una educación que parta de la realidad social, que apunte a nuestros sufrimientos pecaminosos y nos anime a emprender el desarrollo personal y social, que destape y resucite al espíritu enterrado bajo inutilidades y escombros, para que así, superando el miedo, dejemos fluir y florecer la evolución de nuestra naturaleza y de la que nos rodea.

La escuela –ámbito de socialización secundaria–, es todavía el espacio privilegiado donde los escolares pasan un buen tiempo, en una etapa importante de su vida, por

lo que es posible realizar allí acciones de socialización intencionada que les permitan adquirir las competencias o habilidades psicosociales básicas para generar procesos de bienestar y convivencia sana, sin dejar a un lado los aprendizajes que están planteados realizar. Por otra parte, los docentes y el personal de apoyo deben estar atentos a variables que miden el malestar, la infelicidad, ansiedad y depresión para generar procesos conscientes de educación través de la actividad positiva.

Las propuestas de credibilidad hacia la positividad en el acto educativo tienen historias a lo largo de ciertos modelos o escuelas fundadas como Neill (1945); Makarenko (1965); Montessori (1976); Rousseau (1982); Avendaño & Minujín (1988); Freire (1993); entre otros. Los postulados de la escuela inclusiva constituyen propuestas humanistas de alto valor existencialista que no se alejan de los planteamientos de la convivencia positiva en ambientes escolarizados, además existe evidencia suficiente de las neurociencias y las nuevas tecnologías que muestran evidencias científicas del valor de las emociones en el estado de bienestar y su reacción orgánica en la convivencia positiva. Por otra parte, el poco aprovechamiento de la intuición y la motivación individual para el desarrollo personal, ha inducido que muchos escolares no encuentren espacios atractivos de aprendizajes generando una capacidad infinita para ser infelices. Se ha elogiado en espacios escolares y familiares el papel del pensamiento racional y la inteligencia cognitiva, restándole valor a los efectos de una buena regulación emocional para el bienestar individual y social, hoy día se paga la mala gestión de las emociones básicas y sus expresiones.

DESARROLLO

La convivencia escolar como proceso positivo que educa la regulación emocional, se ha convertido en un *“verdadero y complejo constructo psicopedagógico que, bien analizado y descompuesto en sus elementos, suele considerarse clave para la buena marcha del proceso educativo en muchos de sus aspectos. Convivir significa vivir en compañía de otro u otros. La convivencia, lleva intrínsecamente, nociones como respeto, solidaridad, responsabilidad grupal y social, compromisos, valoración individual, ética, tolerancia y alteridad”*. (Ortega, del Rey & Sánchez, 2012. p.10)

El tratamiento educativo para la convivencia debe atender diversos ámbitos como son: familiar, escolar, comunidad local, regional, nacional e incluso, internacional. En un plano puramente instructivo, sería preciso facilitar el conocimiento de las libertades y derechos fundamentales del individuo, junto al conocimiento de las estructuras sociales y políticas, el plano estrictamente formativo o

educativo será preciso desarrollar actitudes de tolerancia y comprensión hacia los distintos grupos y manifestaciones sociales. La convivencia, además de sustentarse sobre una sólida base social, habrá de nutrirse de profunda fundamentación moral, sin la cual, la pura convivencia podría quedar reducida a un simple adiestramiento puramente mecanicista, el montaje técnico del tratamiento educativo, requerirá la organización de fórmulas de trabajo fundamentadas en la participación responsable y progresiva de los individuos implicados en el acto educativo.

Los requerimientos a considerar para que los seres humanos puedan contar con una convivencia sana, según Schmelkes (1999), que sea a la vez beneficiosa y constructiva, son: buena comunicación, contar con elementos para entender a los otros, proporcionar los componentes indispensables para comprender y valorar la diversidad, entender y utilizar el conflicto como recurso de aprendizaje, enfrentar problemas y resolverlos de manera individual y grupal, hacer de la democracia una forma de vida y valorarse a sí mismo desde una perspectiva sociocultural.

Los puntos anteriores se expresan en la medida en la que el individuo consigue desarrollar otras competencias básicas como la búsqueda de información, el razonamiento, el pensamiento científico, la reflexión acerca de su aprendizaje y pensamiento (metacognición, metapensamiento), el continuar con el aprendizaje tanto de la escuela como la de vida. Por sí solas estas habilidades, no son garante de lograr aprender a convivir; tampoco las competencias sociales solas certifican el desarrollo de habilidades cognitivas fundamentales y superiores. La escuela tiene como función además de desarrollar este conjunto de habilidades y competencias, ponerlas en relación a través de procesos mediadores que garanticen la convivencia positiva.

Ramírez, De Caraballo & Mesa (2015), refieren que, en la formación de supervisores, directivos y docentes como mediadores para la educación de la convivencia, ha permitido precisar la práctica de la mediación en diferentes ámbitos de la acción escolar, la identificación de las actitudes y competencias deseables en el mediador, las formas colectivas e individuales de mediación y los elementos teóricos y metodológicos para orientar el proceso de formación de mediadores. Entre las conclusiones destacan el reconocimiento de la Teoría Social de la Mediación (TSM) como una estrategia que orienta los procesos de cambio generados desde y hacia la escuela.

En búsqueda de programas nacionales e internacionales de convivencia escolar, que reconozca sus categorías e implicaciones, se integran las siguientes concepciones:

- Elemento decisivo en la configuración en la salud mental de los momentos de desarrollo asociados a la salud mental de la comunidad escolar, pues esta constituye un espacio único y privilegiado de inclusión, formación, y ejercicio de la ciudadanía democrática. De tal forma que dichos centros son lugares idóneos en el aprendizaje de vivir con los otros, elemento esencial de la Cultura de la Paz, consolidando los cimientos de una auténtica democracia y una ciudadanía activa y comprometida.
- Se edifica con la colaboración de todos los miembros de la institución, clave para lograr una calidad educativa. En un ambiente saludable y apropiado es posible conseguir resultados más satisfactorios.
- No genera necesariamente productos positivos, ni que todos los beneficios sean evidentemente constructivos para la persona. Es por eso, que se busca una convivencia dirigida a conseguir elementos generadores de bienestar, y que permita el desarrollo óptimo.
- Se desarrollan en ámbitos escolarizados y contribuyen a potenciar un conjunto de competencias básicas para la convivencia urbana. Son, principalmente, competencias morales que permiten, a través de actuaciones sobre problemas concretos, como situaciones donde está en juego la vida, el sufrimiento del otro o la equidad, avanzar hacia una inteligencia ética para convivir, que engloba la inteligencia social, la inteligencia solidaria y la inteligencia emocional.
- Parte central del proceso educativo y como tal debe trabajarse para construir relaciones de intercambio y reciprocidad que permitan una vivencia educativa estructurada sobre la base del diálogo, del sentimiento de pertenencia y de justicia y de respeto entre sus integrantes. Las normas suelen percibirse como abstracción o generalización lejana a la vida cotidiana. Resulta imprescindible reflexionar sobre las mismas como clave de la vida social y como herramienta de construcción del vínculo.

Así de las aportaciones anteriores se puede definir a la convivencia consciente positiva, como proceso educativo axiológico y de fortalezas de carácter que permiten una integración de la diversidad de pensamiento y acción de los individuos implicados en el acto educativo. Haciendo uso de las normas de relación y comunicación para la resolución de conflictos, fomentando un sentido de pertenencia ante el grupo o sociedad, que facilita aprendizajes contruidos para la regulación de las emociones y que favorecen al bienestar y la salud mental.

[Bienestar Psicológico, Virtudes y Fortalezas de Carácter: Tradiciones y Medidas](#)

El bienestar psicológico hunde sus raíces en la antigua Grecia, específicamente en Aristóteles. Existen dos

grandes tradiciones: eudaimónica y hedónica. La primera se refiere al modo en el que el individuo es capaz de resolver y hacer frente a las circunstancias problemáticas que se van presentando, mismas que le confiere a la vida compromiso y sentido. La segunda, alude a la autopercepción por la satisfacción y emociones que surgen por contar con recursos sociales, basado en la creencia de que el aumento de placer y disminución del dolor lleva a la felicidad

El bienestar psicológico se refiere a aspectos relacionados con el funcionamiento positivo de las personas. Es una consecuencia de un sano funcionamiento psicológico, que la sola experiencia positiva o placentera. Las dimensiones que propone este enfoque son: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal y que son consideradas como índices de bienestar propiamente dichos más que predictores.

Los estudios de bienestar psicológico en la actualidad se centran en procesos asociados regulación de la conducta. El instrumento para la medición del Bienestar Psicológico es valorado a través de la escala de Ryff y Keyes (1995), y adaptada al español por Van Dierendonck (2006); y a su vez Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle & Dierendonck (2006), realizaron la adaptación española que fue adaptada al contexto mexicano por Loera-Malvaez, Balcázar-Nava, Trejo-González, Gurrola-Peña & Bonilla-Muñoz, (2017), y puede ser utilizada con fines de estudio en los ámbitos educativos. En la Tabla 1 se muestran los indicadores que comprende el modelo de Bienestar de Ryff.

Tabla 1. Dimensiones propuestas en el Modelo de Bienestar de Carol Ryff.

Dimensión	Nivel Óptimo	Nivel deficitario
Control ambiental	<ul style="list-style-type: none"> Sensación de control y competencia. Control de actividades. Saca provecho de oportunidades Capaz de crearse o elegir contextos. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentimientos de indefensión. Locus externo generalizado. Sensación de descontrol.

Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> Sensación de desarrollo continuo. Se ve a sí mismo en progreso. Abierto a nuevas experiencias. Capaz de apreciar mejoras personales. Objetivos en la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Sensación de no aprendizaje. Sensación de no mejora. No transferir logros del pasado al presente. Sensación de estar sin rumbo. Dificultades psicosociales. Funcionamiento premórbido bajo.
Propósito de vida	<ul style="list-style-type: none"> Sensaciones de llevar un rumbo. Sensación de que el presente y el pasado tienen sentido. Capaz de resistir presiones sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> Bajo nivel de ansiedad. No mostrar preferencias. Actitud sumisa y complaciente. Indecisión.
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> Regula su conducta desde dentro. Se autoevalúa con sus propios criterios. Actitud positiva hacia uno mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Perfeccionismo Más uso de criterios externos
Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> Acepta aspectos positivos y negativos. Valora positivamente su pasado. Relaciones estrechas y cálidas con otros. 	
Relaciones positivas con otros	<ul style="list-style-type: none"> Le preocupa el bienestar de los demás. Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Déficit en afecto, intimidad y empatía.

A partir de los estudios sobre bienestar y la necesidad de usarlo en el ámbito psicoterapéutico y educativo, Peterson & Seligman (2004), impulsaron investigaciones sobre los rasgos individuales positivos o fortalezas del carácter con una metodología de rigor científico. Nace entonces con enfoque de clasificación una propuesta totalmente

contraria al Manual de Trastornos Mentales (DSM), por lo que construyeron el Manual de Virtudes y Fortalezas del Carácter (VIA) publicado por la Asociación Americana de Psicología (APA) constituyendo un aporte importante para el progreso de la Psicología Positiva Aplicada, para que profesionales puedan orientar y diseñar programas para la Salud Mental. Esta taxonomía en el ámbito del comportamiento moralmente bueno, emerge de tradiciones filosóficas y religiosas de impacto con evidencias y persistencia histórica en el tiempo de la civilización humana como: confucianismo y taoísmo de China, el budismo e hinduismo del sur de Asia, la filosofía ateniense, el judaísmo, el cristianismo y el islamismo de Occidente. A partir de este comparado surgieron seis virtudes que se daban de forma repetida en ellas evitando que se expresara un sesgo histórico o cultural. Las virtudes encontradas en el estudio fueron: Humanidad, Trascendencia, Moderación, Justicia, Sabiduría/ Conocimiento y Coraje.

A partir de la determinación de estas seis virtudes fue necesario generar las fortalezas del carácter para ser incluidas en el manual clasificatorio. Se utilizó un grupo de expertos que propusieron una lista de fortalezas candidatas, depurada y definidas a través de debates y jueces, llegando a la clasificación de 6 virtudes y 24 fortalezas agrupadas de la siguiente forma: 1) Coraje (integridad, persistencia, valentía, vitalidad); 2) Justicia (imparcialidad, compañerismo y liderazgo); 3) Humanidad (amor, bondad, inteligencia social); 4) Sabiduría/Conocimiento (apertura mental, amor por el saber, creatividad, curiosidad y perspectiva); 5) Templanza (autorregulación, clemencia, humildad y prudencia); y, 6) Transparencia (admiración de la belleza y la excelencia, esperanza, espiritualidad, gratitud y humor), es una clasificación tentativa que puede ser modificada por los avances en la investigación e intervenciones (Peterson & Seligman, 2004). A partir de este estudio se construyó y validó un cuestionario psicológico que permite realizarse vía online, desde la página web de la Universidad de Pensilvania de libre acceso denominado The Values in Action Inventory of Strengths (VIA) traducido al español como Inventario de Fortalezas y Virtudes de Carácter en Acción, que mide un perfil psicológico en términos de fortalezas de carácter que pueden servir para la orientación y diseño de programas educativos.

La educación positiva retomada desde la psicología positiva aplicada, constituye un proceso que puede articularse al currículum escolarizado con el propósito de integrar actividades curriculares y extra curriculares que favorecen a cambiar el clima escolar y familiar, a mejorar el aprendizaje y su rapidez e incrementar el desempeño intelectual. Se propone desde bases científicas y está comprobado

desde experiencias en diversos países, para obtener logros educativos sobre las propuestas de bienestar como indicadores importantes para evaluar el desarrollo humano. El objetivo de la Psicología Positiva y su aplicación en el ámbito pedagógico, es promover el florecimiento del ser humano por medio del desarrollo de su potencial; se convierte entonces, en un área de oportunidad para que en los ambientes educativos se promueva.

Todo lo anterior, se fundamenta en estudios sobre el funcionamiento óptimo del ser humano, a través de tres objetivos: a) cambiar la práctica educativa equipando a los profesionales con las herramientas que necesitan para comenzar a brindar una educación positiva en el aula; b) persuadir a los creadores de políticas para que cambien sus marcos de manera que se aliente a los profesionales a educar para lograr el carácter y el bienestar, además de ofrecer un estudio académico riguroso y exigente; c) fomentar una comunidad de colaboración para desarrollar una comprensión más profunda de la teoría y la práctica de la educación positiva.

Lomas (2016), afirma que este enfoque promueve las relaciones del bienestar con cualidades psicológicas educables como, la sensorialidad, el optimismo, fortalezas de valor, actitudes que ante circunstancia den sentido y compromiso con la vida mejorando su calidad. Su propósito es reconocer los recursos que permitan prosperar tanto en lo individual, grupal y social. Hay tres razones que generan la necesidad de enseñar en las aulas el bienestar mismas que propuso Seligman (2011), la primera es que el proceso educativo se antecede a la sintomatología depresiva, segundo, aumenta la felicidad y tercero a mayor bienestar, mayor aprendizaje. La Educación Positiva mejora la calidad de la educación y previene la solución de problemas relacionados con la salud mental, como la gratitud, el entusiasmo, la autoestima, el asertividad o la compasión, entre otras.

Si dejar de asistir a la reflexión de postulados propuestos por Lyubomirsky (2008), siendo estos de gran importancia, como lo es la categoría actividad (reconocida desde la psicología soviética por Leóntiev desde principios de siglo XX). Entendida como forma de relación dialéctica entre el sujeto y el objeto, donde al transformar el objeto (de aprendizaje) se transforma a sí mismo, teniendo en cuenta que a nivel cognitivo el efecto de esta relación regula la actividad y el comportamiento de él y hacia lo demás. En la figura 1, se observa el Modelo de la Actividad Positiva propuesto por Lyubomirsky & Layous (2013). En dicho modelo los autores refieren que para el logro del bienestar emocional resulta importante reconocer las relaciones entre las características del escolar para que en términos de ajuste puedan diseñarse las actividades

curriculares y extracurriculares con enfoque positivo para incrementar intencionalmente el bienestar emocional.

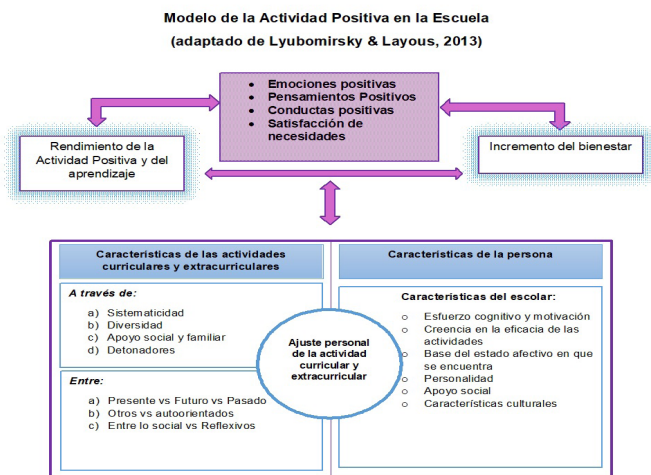


Figura 1. Modelo de la Actividad Positiva en la Escuela.

Fundamentos de la Psicología Positiva: de los tres pilares de la Psicología Positiva al Modelo PERMA

Durante algunos años Seligman se ha encargado de plantear modelos teóricos que permitan explicar las vías para alcanzar la felicidad, es así que en 2003 propone un primer modelo con implicaciones prácticas donde exponía tres vías para alcanzar la felicidad:

1. Emociones Positivas (Vida Placentera): Se considera que para alcanzar la felicidad deben estar presentes emociones positivas como: esperanza, optimismo y gratitud, todo esto forma parte de la vida placentera. Sin embargo, la felicidad aquí presente es momentánea y se alcanza cuando el porcentaje de emociones positivas sobrepasa al de emociones negativas (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).
2. Rasgos positivos (Vida Satisfactoria): Alcanzar el nivel de vida satisfactoria depende del disfrute que la persona experimente al hacer o en su defecto al tener talento en algo, esto es conocido como estado de *flow*. Así, la persona debe desarrollar o cultivar sus aspectos positivos para que a su vez le permita alcanzar un estado de bienestar. El llamado bienestar está sujeto a lograrse a través de las "Fortalezas o virtudes de carácter" (Seligman, et al., 2005).
3. Instituciones Positivas (Vida Significativa): En este último aspecto, los elementos más significativos son familia o escuela, las cuales son instituciones presentes en la sociedad que con base en este punto tienen como objetivo permitir el desarrollo idóneo de los aspectos positivos que a su vez permitan el desarrollo de sus miembros.

En la Tabla 2 se presenta los elementos, descripción y ejecución del Modelo PERMA: Modelo de bienestar personal (Seligman, 2011). Acrónimo que responde a las iniciales de los cinco elementos (positive emotion, engagement, relationship, meaning y accomplishment). En este se propone que la psicología positiva debe orientarse al estudio del bienestar.

Tabla 2. Elementos, descripción y ejecución del Modelo PERMA de acuerdo con Seligman (2011).

Elementos	Descripción	Ejecución
Positive emotion (emoción positiva)	El bienestar se vive a través de emociones positivas.	Aumentar la cantidad de emociones positivas. Aprender una habilidad nueva y llegar al flow (fluir)
Engagement (compromiso)	Permite experimentar motivación y bienestar.	Aumentar nuestra red social.
Relationship (relaciones)	Las relaciones positivas son importantes para nuestro bienestar y felicidad.	Encontrar un propósito en la vida.
Meaning (significado)	El significado viene de servir a una causa más grande que nosotros mismos.	Conseguir, superarse.
Accomplishment (logro)	La realización es importante en tanto que contribuye a nuestra capacidad de prosperar.	

CONCLUSIONES

En los últimos años, diversos autores intentan comprender la psicología desde una perspectiva positiva, su campo de aplicación ha implicado sectores que pueden diseñar y planear actividades para el cambio comportamental y relacional, y así, beneficiarse de la misma. La Psicología Positiva constituye una disciplina emergente que sirve para resolver las problemáticas de salud emocional que hoy día van en crecimiento casi como epidemia (violencia, depresión, tristeza, trastornos alimentarios e ideación suicida). Desde este paradigma, se visualiza al ser humano con capacidades óptimas para conducir su vida y hacer frente a los problemas o situaciones que se pudieran generar a partir de las emociones negativas y sean abordados en términos positivos. La educación positiva aplicada, retomada desde esta corriente nacida en la Escuela de Pensilvania categorías importantes como el bienestar y la convivencia saludable que muestran infinitas formas de diseñar y planear actividades. Constituye un proceso que puede articularse al currículum escolarizado con el propósito de integrar actividades curriculares y extra curriculares que favorecen a cambiar el clima escolar

y familiar, a mejorar el aprendizaje e incrementar el desempeño intelectual. La propuesta del modelo de la Actividad Positiva y el modelo PERMA permiten diseñar y planear actividades acordes a cada contexto y necesidades.

A través de la psicología positiva aplicada, el reconocimiento y manejo de las emociones se explican como elementos que puedan coadyuvar en la prevención, tratamiento y afrontamiento del bienestar, de manera que las emociones positivas funjan como elementos protectores.

La Educación Positiva debe generar en los espacios escolarizados, convivencia consciente positiva (para cambiar formas de relaciones y proyectos de vida), este proceso psicoeducativo debe iniciar por el conocimiento de necesidades e intereses de la comunidad escolar para comprender la concepción de convivencia que se retoma en los espacios áulicos, considerando el desarrollo del respeto a dignidad, derechos y deberes, establecer relaciones de igualdad y respeto mutuo. Asimismo, se deben establecer normas, que fomenten las fortalezas de carácter. Sin olvidar involucrar a la familia en actividades escolares para reducir cualquier forma de violencia y así, potenciar de forma integrada escuela-familia, la convivencia y el bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avendaño, R. M., & Minujín, A. (1988). Una escuela diferente. La Habana: Pueblo y Educación.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Freire, P. (1993). Pedagogía de la esperanza: un reencuentro con la pedagogía del oprimido. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Lomas, T. (2016). Positive psychology—the second wave. *The Psychologist*, 29(7), 536-539. Recuperado de <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-29/july/positive-psychology-second-wave>
- Loera-Malvaez, N., Balcázar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G. M., & Bonilla-Muñoz, M. P. (2017). Adaptación de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70703>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62. Recuperado de <http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Lyubomirsky-Layous-20132.pdf>
- Makarenko, A. S. (1965). *Poema pedagógico* (Vol. 338). Madrid: Ediciones Akal.
- McLuhan, M., & Carpenter, E. (1968). El aula sin muros. Investigaciones sobre técnicas de comunicación. Barcelona: Ediciones de Cultura Popular.
- Naranjo, C. (2007). Cambiar la educación para cambiar el mundo. Santiago de Chile: Cuarto Propio.
- Neill, A.S. (1945). Corazones, no solo cabezas en la escuela. México D.F. Editores Mexicanos Unidos.
- Ortega, R., Del Rey, R., & Sánchez, V. (2012). Nuevas dimensiones de la convivencia escolar y juvenil. Ciberconducta y relaciones en la red: Ciberconvivencia. Madrid: Ministerio de Educación-Universidad de Córdoba.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Reimer, E. (1973). La escuela ha muerto. Barcelona: Barral.
- Rousseau, J. J. (1982). Emilio (Vol. 33). Madrid: Edaf.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Schmelkes, S. (1999). Reforma curricular y necesidades sociales en México. Programa Nacional de Actualización Permanente. Recuperado de http://www.zona-bajo.com/Necesidades_sociales.pdf.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2005-08033-003>
- Seligman, M. (2011). *Floreecer*. México: Océano de México, SA de CV.
- Villalba, J. (2016). La convivencia escolar en positivo. *Revista Educación y Humanismo*, 18(30), 92-106. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6395345.pdf>