



EDUCAR PARA SER FELICES

BIENESTAR EMOCIONAL

Si usted es padre o madre de familia y le preguntan qué es lo que quiere para sus hijos seguramente responderá alguno de los siguientes términos: felicidad, confianza en sí mismos, éxito, amor, salud, etc. En general conceptos que se traducen en “Bienestar”.

Y si le preguntaran qué le enseñan a sus hijos en la escuela, probablemente comentaría algo parecido a esto: habilidades de pensamiento, matemáticas, idiomas, trabajo en equipo, disciplina, etc.

El término latino *educare* significa “sacar a la luz lo mejor del alumno” y el término escuela proviene de la palabra latina *scholen*, que significa “lugar de diversión”. Pero hoy en día, para muchos niños, escuela es sinónimo de estrés y sufrimiento.

Pensar en el bienestar y la felicidad como un objetivo para la educación suena como un proyecto muy ambicioso o puede parecer una promesa de mercadotecnia, ya que apenas existen referentes en nuestro país; sin embargo sabemos que la felicidad es educable ya que es una actitud interior del ser humano que implica un proceso de cambio y desarrollo personal. Además

en la actualidad, gracias al estudio de la psicología positiva, ya se cuenta con un marco de referencia científico en el cual basar propuestas educativas, que pueden contribuir muy eficazmente a potenciar la felicidad en las aulas.

Educación para ser felices es el reto que enfrentan hoy las instituciones educativas, pues implica enseñar no solo las habilidades cognitivas y fundamentos académicos que los alumnos requieren para desarrollarse en un mundo global sino también aquellas enfocadas a su bienestar emocional.

En España, por ejemplo, se constituyó un grupo de trabajo integrado por docentes de Educación Infantil y Primaria con el objetivo de diseñar un programa educativo que capacite a los alumnos para desarrollar en sí mismos las fortalezas personales que constituyen los rasgos positivos de su personalidad.

En Monterrey, el Colegio Interamericano del Norte, ha implementado como parte de su currículum el programa “AMISTAD para Siempre”, que enseña a los niños y adolescentes a ser felices, seguros y valientes.

Es el único programa recomendado por la Organización Mundial de la Salud que fomenta el desarrollo social y emocional a través de estrategias prácticas y útiles que los ayudan a mejorar sus relaciones interpersonales, y a afrontar de manera proactiva el estrés, la preocupación, el miedo y la tristeza.

Mediante este programa, que ha sido implementado alrededor del mundo por más de 15 años, se fomenta el desarrollo de una alta autoestima y seguridad en sí mismos, además adquieren habilidades que se quedarán con ellos para toda su vida.

El Colegio Interamericano, tiene como objetivo final hacer de sus alumnos personas autónomas, capaces de desenvolverse con éxito en el mundo que les rodea y, en definitiva, más felices.