



# **EL AUGE DE LAS CÁTEDRAS DE LA FELICIDAD EN LA EDUCACIÓN**

Nevis Balanta Castilla

Mirta Rocío Díaz Rodríguez

Nazly Vargas Hernández

# EL AUGE DE LAS CÁTEDRAS DE LA FELICIDAD EN LA EDUCACIÓN

Nevis Balanta Castilla

nbalantac@udistrital.edu.co

Mirta Rocío Díaz Rodríguez

mr diazr@udistrital.edu.co

Nazly Vargas Hernández

nvargash@udistrital.edu.co

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

## RESUMEN

Este artículo presenta una mirada a las cátedras de la felicidad en la educación; las experiencias de éstas en los currículos de varios países y continentes y los desafíos de contribuir en el fortalecimiento del ámbito socioafectivo de los estudiantes y futuros profesionales. Todo ello a partir de experiencias en Inglaterra, USA, América Latina, otros países de Europa y Colombia, y la influencia de estas cátedras de la felicidad en la tarea de educar.

**Palabras clave:** Felicidad, Cátedra, Educación.

## ABSTRACT

This article looks at the chairs of happiness in education; the experiences of these in the curricula of several countries and continents and the challenges of contributing to the strengthening of the social and affective environment of students and future

professionals. All this from experiences in England, USA, Latin America, other countries of Europe and Colombia, and the influence of these chairs of happiness in the task of educating.

**Keywords:** Happiness, Chair, Education.

## INTRODUCCIÓN

La felicidad es un concepto que ha estado presente en diferentes épocas históricas, pues en la antigüedad los filósofos griegos hicieron múltiples intentos por definirla. Para comenzar es menester recordar su etimología proveniente del latín felicitas que significa fértil o fecundo y del vocablo griego eudemonía que podría definirse como la plenitud o satisfacción en la vida, algo así como estar poseído por un buen (eu) espíritu o demonio (demonía).



Para Demócrito la felicidad “es la tranquilidad del espíritu”. Platón, la precisa como el buen vivir y cree que para alcanzarla hay que conocerse a sí mismos (Vergara, 2008). Epicuro la ve como el dominio del miedo y ciertas emociones negativas y Aristóteles la relaciona con la virtud, es decir la felicidad es el bien supremo, pues para él un hombre es feliz cuando “vive bien y actúa bien”. No hay que olvidar las virtudes que según Aristóteles nos harían felices: el coraje, la templanza, la paciencia, la justicia, la simpatía y la generosidad, entre otras.

Muchas de estas virtudes aristotélicas están presentes aunque a veces con otras denominaciones en la literatura existente sobre felicidad, lo que evidencia que el bienestar del ser humano ha sido una preocupación constante en la filosofía y en otros ámbitos como la educación en el que nos centraremos en este texto, a partir del auge y advenimiento de las Cátedras de Felicidad en instituciones educativas del mundo.

### **Definición**

Además de conocer su etimología y diferentes postulados filosóficos, es importante saber cómo lo define la RAE, pues conceptualiza dicho término en la actualidad y otorga un mismo significado para todos. Esta academia entiende la felicidad como “un estado de grata satisfacción espiritual y física”, un concepto que como podemos apreciar es abordado desde la individualidad. En los

últimos años y dada nuestra condición de coexistencia esta definición incluye temas colectivos, por lo que ha sido abordada desde esta visión y teniendo en cuenta que la importancia de trabajar en la felicidad individual radica en el impacto social que esto puede tener. Si somos felices, somos amables, eficientes y más saludables.

Analizar la felicidad requiere hoy de un nuevo enfoque a partir del uso de las redes sociales, portales y generadores de esta. Plataformas como Instagram contienen hoy unos 12,7 millones de hashtags “Felicidad”; donde las personas por lo general construyen la imagen que quieren proyectar a sus seguidores, imagen exitosa y por ende feliz.

La Asamblea General de la ONU, en la resolución 66/281, decretó en 2012 el 20 de marzo como el Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la relevancia de esta y del bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno.

De igual manera la felicidad ha ido cobrando importancia en la educación, pues hay una estrecha relación entre el bienestar emocional de los estudiantes y el aprendizaje, entre la alegría de los docentes y su rol de enseñar y entre el buen humor y ambientes escolares más propicios para aprender. Además, Martin Seligman (2011) ha planteado la relación entre felicidad personal y/o profesional.

Así las cosas, en la educación mundial se han abierto paso las cátedras de la felicidad en colegios y universidades con el fin de contribuir a la formación de niños y jóvenes en el cuidado de la salud mental, sentimental y emocional; pues tal como lo ha planteado la Organización Mundial de la Salud hay una relación directa entre salud y bienestar y entre una vida satisfactoria y una buena educación.

Pero ¿qué son las cátedras de la felicidad? Son espacios académicos incorporados en las mallas curriculares cuyo objetivo es dar herramientas sobre diferentes variables de felicidad directamente relacionadas con una calidad de vida, rendimiento académico y una buena salud mental y emocional.

### **Las cátedras de felicidad en el mundo**

En Inglaterra Anthony Seldon fue uno de los pioneros de las cátedras de la felicidad en la educación al instaurar en 2006 en Wellington College en Berkshire, “la cátedra para el bienestar y la felicidad”. Así de esta manera se propaga, se expresa y da ubicación a los países respectivamente. En donde se hace estudios y verificaciones por medio de los entes gubernamentales y aplicando encuestas que plantean los rankings para determinar los niveles de felicidad; esta verificación se hizo en el mismo año y el resultado de ello fue hacer la primera cátedra de la felicidad en la Universidad de Harvard en Estados Unidos

con gran éxito que se replicó en otras Universidades del país hasta llegar a irradiarse también por toda América.

Esta cátedra en Harvard, liderada por el israelí Tal Ben-Shahar con gran éxito entre la población estudiantil, con una duración de una hora y 15 minutos, demostró que impartir este tipo de asignaturas vuelve a los estudiantes más creativos, agradecidos, más sanos y con mejores relaciones humanas y resultados académicos. Este profesor parte de siete lecciones básicas (Ben Shahar, 2018):

- Darse permiso de ser humano.
- La felicidad está en la intersección entre el placer y el sentido.
- La felicidad depende del estado de nuestra mente.
- ¡Simplifique!
- Recuerde la conexión mente-cuerpo.
- Expresa gratitud, cuando sea posible.
- Priorice sus relaciones.

Por su parte, la Universidad de Yale en Estados Unidos también abrió la cátedra Psicología y buena vida (The science of well-being) en enero de 2018, esta es dirigida por la profesora Laurie Santos, dura seis semanas y es un curso gratuito que se imparte por Internet. Allí los estudiantes deben mirarse a sí mismos y realizar su propio proyecto de superación personal.

En la Universidad de Princeton en Estados Unidos, es conocido el trabajo del profesor y científico escocés Angus Deaton, Premio Nobel de Economía en 2015 por su estudio de la pobreza y el bienestar. De modo que Deaton ha analizado las decisiones de consumo individual de las personas y ha expresado que las políticas de austeridad económica de los gobiernos son contraproducentes para la felicidad de las personas, pues los sentimientos de la gente tienen una estrecha relación con las circunstancias económicas que les rodea.

Otro ejemplo es el de la Cátedra sobre las condiciones sociales para la felicidad humana en la Universidad Erasmo de Róterdam en Holanda. Los aportes del investigador Ruut Veenhoven han sido esenciales, demostrando que las personas satisfechas con su vida viven en promedio diez años más que las insatisfechas.

Todos estos ejemplos muestran el auge de las cátedras de felicidad en instituciones educativas del mundo y la mayoría de ellas la incorporan en sus currículos, sin embargo esto también en muchos casos está relacionado con los resultados del reporte del índice de felicidad en el mundo (Helliwell, 2018) en el que instituciones como *World Happiness Report* destaca que los países más felices son: Finlandia, Noruega, Dinamarca, Islandia, Suiza, Países Bajos, Canadá, Nueva Zelanda, Suecia y Australia.

En este contexto Finlandia es un caso interesante, pues la educación allí es

concebida como una de las mejores del mundo. La mejor en enseñanza primaria, su educación es pública, allí los niños tienen vacaciones largas, no hay tareas, hay tiempo para sí mismos, valoración y buena remuneración para los maestros, excelentes bosques, buen aire, confianza, seguridad, oportunidades y buen trato para inmigrantes y bienestar en general. Desde luego todas esas condiciones hacen que la felicidad sea un concepto práctico e inherente en la educación y en la sociedad.

En América Latina el primer país que aparece entre los más felices a nivel mundial es Costa Rica en América Central, allí la accesibilidad es alta y el analfabetismo mínimo. Es un país que desde 1948 no tiene Ejército, es pacífico y su educación pública es gratuita y obligatoria.

### **La enseñanza de la felicidad en Colombia**

En Colombia este tipo de espacios se iniciaron en el 2013. El profesor Andrés Ramírez fundó “The Happy Business” en el Centro de Estudios Superiores de Administración (CESA) de la capital del país. También en la Universidad Sergio Arboleda con el nombre “Make it Happy” se asumió y consolidó la asignatura y en la Universidad del Rosario “Educar para la felicidad” se llama no solo una electiva sino que además hay todo un modelo de aprendizaje en y para la felicidad. De modo que estas temáticas han trascendido las barreras de estas instituciones y se han

impartido en cursos de postgrado del politécnico Gran Colombiano y la Tecnológica de Bolívar en clases y cursos específicos.

Así las cosas, como lo afirma el profesor Ramírez (2013) “enseñar de manera consciente a relacionarnos saludablemente, asumir responsabilidad sobre nuestra vida y el impacto que puede generar en la vida de los demás. Construir una mejor sociedad, un mejor país, empresas donde podamos y cuidemos las personas y exijamos los mejores resultados”, es la esencia de estos espacios académicos.

La Universidad de La Sabana (2018) resalta que “en la sociedad de consumo actual es necesario que las personas aprendan a ser felices porque están desaprendiendo a serlo. Las personas felices establecen relaciones significativas, agradecen lo que tienen y no se enfocan en lo que no tienen”.

Para dar cuenta de este enfoque que aborda temas relacionados con la economía, el Instituto de la Familia de dicha universidad imparte la asignatura Ser Feliz; donde se trabaja fundamentalmente el autocontrol emocional.

José Leonardo Valencia (2018), rector de la Fundación Universitaria del Área Andina cree que “el fin de la educación debe reenfocarse no solo en la excelencia académica sino en la excelencia humana, formando expertos íntegros en sus valores y dispuestos a servir a su país, entorno y

comunidad”. Por ello considera además que el trabajo realizado en este aspecto en las instituciones educativas del país, aunque beneficioso, no es suficiente.

Numerosos son los estudios que desde diferentes aristas analizan la Felicidad como estado y la importancia que tiene trabajarla desde nuestros procesos de formación. Leonardo Palacios (2017), profesor de Neurología de la Universidad Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario, sede Bogotá; manifiesta que es una condición y estado duradero para llegar a una meta, además plantea unas dimensiones de análisis. Sitúa de primera la parte genética, que corresponde al 50% en el organismo del ser humano, siendo una óptica que se ganó como la lotería y el otro 50% distribuido de la siguiente manera: un 10% está ahí constante pero el 40% es educable, allí tenemos los hábitos, el alimento, el deporte, el dormir bien, escuchar música, entre otros; que al mejorar y transformar se cambia la condición para alcanzar una meta repercutiendo en la felicidad de cada uno.

En segundo lugar se ubica en el trabajo, si se logra y se mantiene espacios positivos, lugares adecuados, con materiales y elementos ergonómicos. Además con líderes plenos, claros que permitan conciliar horarios para no llevar trabajo a las casas y especialmente promuevan emociones positivas para lograr el 80% por encima del rendimiento laboral y personal alcanzando las empresas un nivel de

máxima productividad, siendo reconocidos en el campo organizacional como los mejores.

En tercer lugar, corresponde al objetivo de nuestra existencia, está enmarcado en las neuronas en espejo, correspondientes al contagio emocional, se transmite, se impregna en el otro –cruzar brazos- y no solo permea en los seres humanos sino también en los animales –perro, gato- por eso expresamos que ese animalito solo le falta es hablar. Así conjugamos ese entorno de nuestra existencia.

En Medellín, la Universidad *EAFIT* ofrece algunos cursos relacionados con esta temática: La ciencia detrás de la felicidad, La felicidad: un desafío en las organizaciones contemporáneas, Economía de la Felicidad y su impacto empresarial y Gerencia de la Felicidad - Inteligencia emocional para la productividad.

Ante esta variedad de tipos, el ser humano siente necesidad de identificar un camino para llegar a esa felicidad y es así como surgen las cátedras de la felicidad en las universidades desde diferentes modalidades: como un curso dentro de un plan de estudios, como unos módulos que constituyen un diplomado o maestría o en carreras afines como de psicología positiva.

Estas modalidades y características se tuvieron en cuenta en países del Cono Sur Americano, en Universidades de Argentina

(Palermo), modalidad postgrado con 12 módulos. El programa se compone de un núcleo fundamental conformado por tres cursos: Bienestar Psicológico y Emociones Positivas; Rasgos Positivos, Fortalezas y Flow; Comunidades y Organizaciones Positivas y un núcleo aplicado conformado por tres cursos de intervenciones en Psicología Positiva. Estos cursos se dictan en forma intensiva y presencial, una vez por mes.

De Chile, en el Instituto del Bienestar y la Universidad Adolfo Ibáñez con magíster, diplomados y curso.

Allí desarrollan líneas específicas de desarrollo personal, organizacional y educacional para contribuir positivamente a la formación de personas, grupos humanos para que sean más felices en su vida personal y profesional. Este magíster en Psicología Positiva Aplicada gira desde el ámbito de la psicología positiva, el desarrollo teórico-práctico de un proceso de transformación y crecimiento personal que permita realizar intervenciones tendientes al florecimiento humano, educacional, organizacional.

Ya en el diplomado Psicología Positiva y Bienestar, con la modalidad de clases cada quince días, tienen los ejes de desarrollo personal, educación positiva, trabajo y felicidad y arte y creatividad.

De Uruguay (Montevideo) con 5 módulos en el curso de una intensidad horaria de 30 horas presenciales para 20 cupos.

En donde cada módulo tiene las siguientes orientaciones:

En el 1° Introducción a la psicología positiva. Surgimiento.

En el 2° Estudio del Bienestar desde la óptica de la psicología positiva.

Conceptualizaciones sobre el bienestar. Lo subjetivo del bienestar. Lo psicológico.

Perspectiva hedónica y eudaimónica. Todos los modelos teóricos y medición del bienestar.

En el 3° Emociones positivas. Afectividad positiva. Positividad. Inteligencia emocional.

En el 4° Fortalezas psicológicas y rasgos positivos. Desarrollos teóricos, investigación e intervenciones en fortalezas y rasgos positivos.

En el 5° Intervenciones desde la psicología positiva. Principales intervenciones diseñadas desde la psicología positiva para el ámbito educativo, organizacional y clínico.

Entre otras, al lograr posicionamiento en el ámbito académico la cátedra de la felicidad, es asertiva para la población que está necesitada.

Pero, todo no está demarcado por las cátedras de la felicidad, así reciban diferentes denominaciones, sino que ante todo prima los rankings con los cuales determinan y ubican a los países “si son los más felices o los menos felices” que para

ello tienen en cuenta estos indicadores, el individuo en su desarrollo humano, las condiciones del país, el desplazamiento de las personas y las personas sin trabajo; consultados a los entes gubernamentales, en el caso de Colombia el DANE y después de estos se aplican encuestas de percepción de la felicidad, si es o no es feliz. Así de esta manera se expresa y da ubicación a los países respectivamente de quienes son los más felices y quienes si se puede expresar de esta manera son los “más infelices” o los menos felices a través de estos porcentajes mostrados en estos rankings.

Ya, al completar más de una década de haberse instaurado la Cátedra, todavía no se ve reflejada la felicidad completa, ni al 100% de lograrla, mientras los entes gubernamentales, las instituciones y la legislación por medio de los lineamientos y/o estándares curriculares en la educación no se establezcan no se llegará al pleno de la hedónica y eudaimónica en todos los Ethos del planeta.

## **CONCLUSIÓN**

En suma, las experiencias de las cátedras de la felicidad en la educación responden al desafío de formar seres humanos integrales y emocionalmente estables que puedan tomar buenas decisiones en su vida personal y profesional y que contribuyan a que la sociedad que les correspondió vivir, sea cada vez mejor. Mucho queda por trabajar en este campo, para lograr los objetivos antes mencionados.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. Ulima. Recuperado de: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/810>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, vol. 40, núm. 1, pp. 99-106 Sociedad Interamericana de Psicología Austin, Organismo Internacional.
- Arrivillaga Almoguera, C. Ma. (2015). *Psicología positiva para principiantes*. Tesis de Pregrado. Universidad de la República Uruguay, Facultad de Psicología. Montevideo.
- Ben Shahr, T. (2018, Febrero 18) Entrevista con Tal Ben Shahr “Las 7 lecciones más importantes de mi clase” Recuperado de: <https://semana.com/vida-moderna/articulo/como-encontrar-la-felicidad-segun-profesor-de-harvard/557565>
- Bertrand, R. (2015). La conquista de la felicidad. España. Penguin Random House Grupo Editorial
- Claudino, S. y Joao Hortas, M. (2012). Geografía de la equidad y la felicidad. ¿Un nuevo desafío de Ciudadanía? España. Universidad de Lisboa.
- Comte-Sponville, A. (2001). La felicidad, desesperadamente. Barcelona, España. PAIDÓS Esenciales.
- Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2009) La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, ISSN 0213-8646, ISSN-e 2530-3791, Nº 66, 2009 (Ejemplar dedicado a: El optimismo), págs. 85-108. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098211>
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). World Happiness Report 2018, New York: Sustainable Development Solutions Network. Recuperado de: <https://worldhappiness.report/ed/2018/>
- Jean-Paul, M. La Felicidad. *Praxis Filosófica*. Nueva serie, No. 25, julio-diciembre 2007: 55-79. Universidad del Valle. ISSN: 0120-4688

- Koljatic, M y Silva, M. (2010). Algunas reflexiones a siete años de la implementación de la PSU. *Estudios Públicos*, v. 120, p. 125-146.
- Lipovetsky, G. (2006). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo.* Barcelona, España. Editorial Anagrama.
- Lispector, C. (2017). *Felicidad clandestina. Currículum en línea. Recursos para el aprendizaje* MINEDUC. Recuperado de: [http://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/13809/articles-25889\\_recurso\\_pdf.pdf?sequence=1](http://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/13809/articles-25889_recurso_pdf.pdf?sequence=1)
- Marías, J. (1987). *La Felicidad Humana.* Madrid, España. Alianza Editorial.
- Marrero Quevedo, R., González Villalobos, J., & Carballeira Abella, M. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbs0>
- Martínez Martínez, I. M., Bresó Esteve, E., Llorens Gumbau, S., & Grau Gumbau, R. (2005). Psychological well-being among university students: facilitators and obstacles of academic performance. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 21(1), 170-180.
- Modesto, M. y Rangel, M. “El tratado de la felicidad” de Julián de Luna y de la Peña. (2013). *Actas de las IV Jornadas de Historia de Almendralejo y Tierra de Barros*, 4, págs. 441-455.
- Palacios, L. (2017) *¿Qué dice la ciencia sobre la felicidad?* Recuperado de: <https://www.urosario.edu.co/Home/Principal/Orgullo-Rosarista/Destacados/Felicidad/>
- Programa de postgrado Psicología Positiva aplicada. (2017). Recuperado de: [https://www.palermo.edu/cienciassociales/2017/febrero/programa\\_psicologia\\_positiva.html](https://www.palermo.edu/cienciassociales/2017/febrero/programa_psicologia_positiva.html)
- Ramírez, P. y Fuentes, C. (2013). *Felicidad y Rendimiento Académico: Efecto Moderador de la Felicidad sobre Indicadores de Selección y Rendimiento Académico de Alumnos de Ingeniería Comercial. Formación Universitaria* Vol. 6(3), 21-30

- SarıçamH. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685-694. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-1.shah>
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. USA. Zeta.
- Torres Deik, M., Moyano-Díaz, E., & Páez, D. (2014). Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia. *Universitas Psychologica*, 13(4). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.cjub>
- Universidad de La Sabana. (2018) La Sabana enseña a Ser Feliz. Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:MfLuqHScKH8J:https://www.unisabana.edu.co/nosotros/noticias-institucionales/detalle-noticias-institucionales/noticia/la-sabana-ensena-a-ser-feliz-1/+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=co>
- Valencia, J.L. (2018). Felicidad: un asunto de la universidad. Disponible en: <https://www.universidad.edu.co/felicidad-un-asunto-de-la-universidad/>
- Vergara, D. (2008). *Los Griegos y la Felicidad*. Recuperado de: <http://davidvergaradc.blogspot.com/2008/03/aaa.html>
- Vuyk, Ma. A. (2013). “Esperanza y satisfacción con la vida en estudiantes de Psicología en Paraguay”. CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”. Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”. EUREKA: Asunción (Paraguay) 10(1):16-27, 2013.

