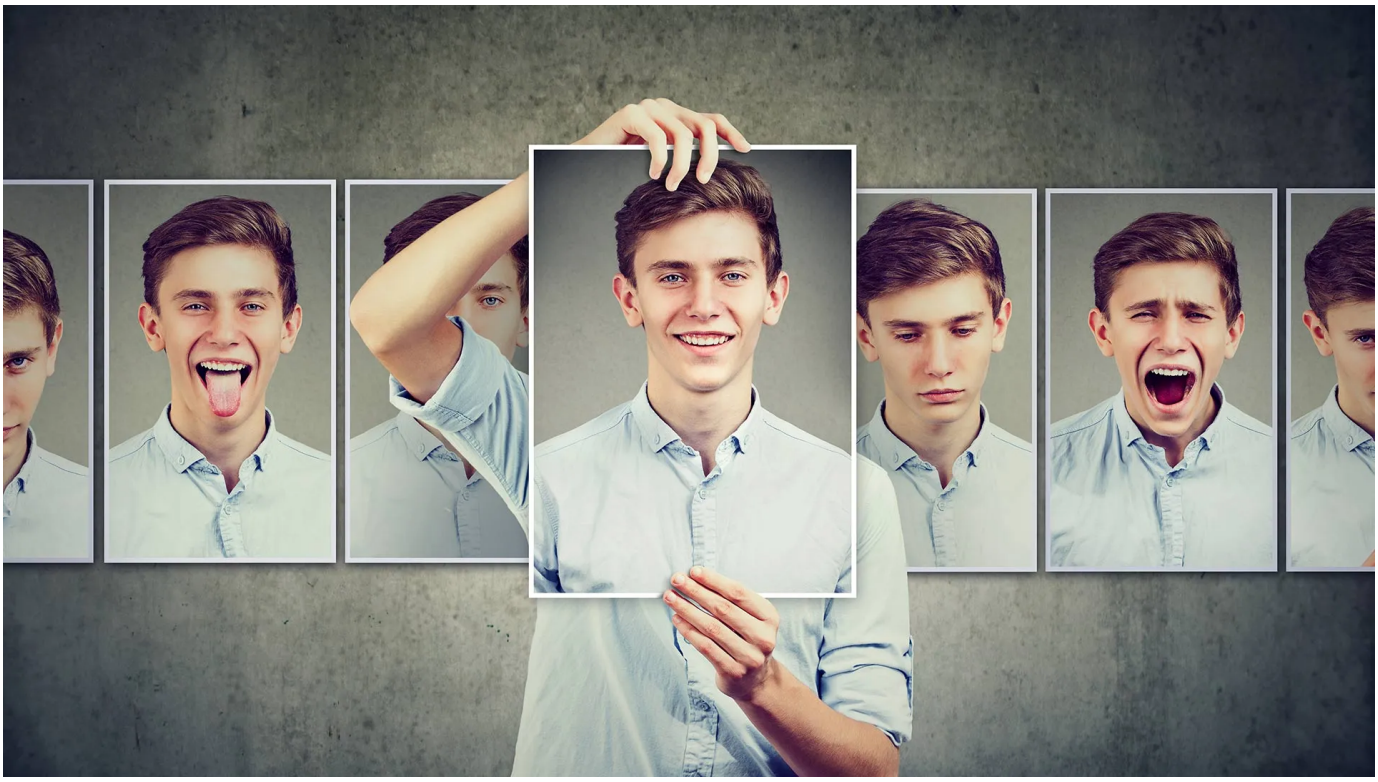
5 tendencias de educación positiva que deben saber padres y profesores



El foro Wellbeing 360 se llevó a cabo en línea este año y contó con más de 200 expositores
02/11/2020

En el congreso en línea Wellbeing 360, organizado por el **Instituto de ciencias del Bienestar y la Felicidad** de **Tecmilenio**. expertos en educación positiva del mundo compartieron tendencias en esta materia.

Angela Duckworth, reconocida investigadora en psicología positiva y CEO del Character Lab; John Ratey reconocido autor y psiquiatra de Harvard; y María Elena Garassini, psicóloga positiva fueron algunos de los especialistas.

En **CONECTA** te presentamos estas 5 tendencias de educación positiva para padres y profesores compartidas en Wellbeing 360:

1.- Crear un contexto que fomente el crecimiento y los retos

Para **Angela Duckworth**, autora del famoso libro ***GRIT, el poder de la pasión y la perseverancia***, el carácter es un elemento crucial para el desarrollo del individuo.

En su conferencia sobre educación positiva **“How and Why to Develop Character”** (Cómo y por qué desarrollar el carácter), la especialista aplicó esto a los niños y alumnos.

Duckworth señala que lo que construye el carácter es la combinación de:

- **Una inteligencia y mentalidad que se desarrolla**
- **Habilidades cuyo dominio es aprendido**
- **Todo, en medio de un contexto que fomente el crecimiento**

Al contrario de lo que muchos piensan, las inteligencias y la mentalidad se puede desarrollar, comentó la también psicóloga de la Universidad de Pensilvania.

En cuanto al contexto, este debe ser uno en el cual el hijo o alumno sea retado e invitado a esforzarse para superar esos desafíos con tenacidad y persistencia.

2.- Enseñar a los niños y jóvenes a establecer sus propias metas

Para la especialista **Caroline Adams Miller,** es importante enseñar desde niños el **“goal setting”, la habilidad de saber establecer metas.**

Si les enseñamos cómo crear metas significativas y perseguirlas les estamos dando herramientas que crean felicidad, confianza y autoestima, explicó.

Y luego agregó dos puntos clave:

- **Hay que dejar a los niños y alumnos soñar** (no imponer nuestras propias metas, sino que aprendan a crear las suyas)

- **Hay que enseñarle a los niños y alumnos a dividir las grandes metas en objetivos más cortos e ir celebrando esos pequeños logros**

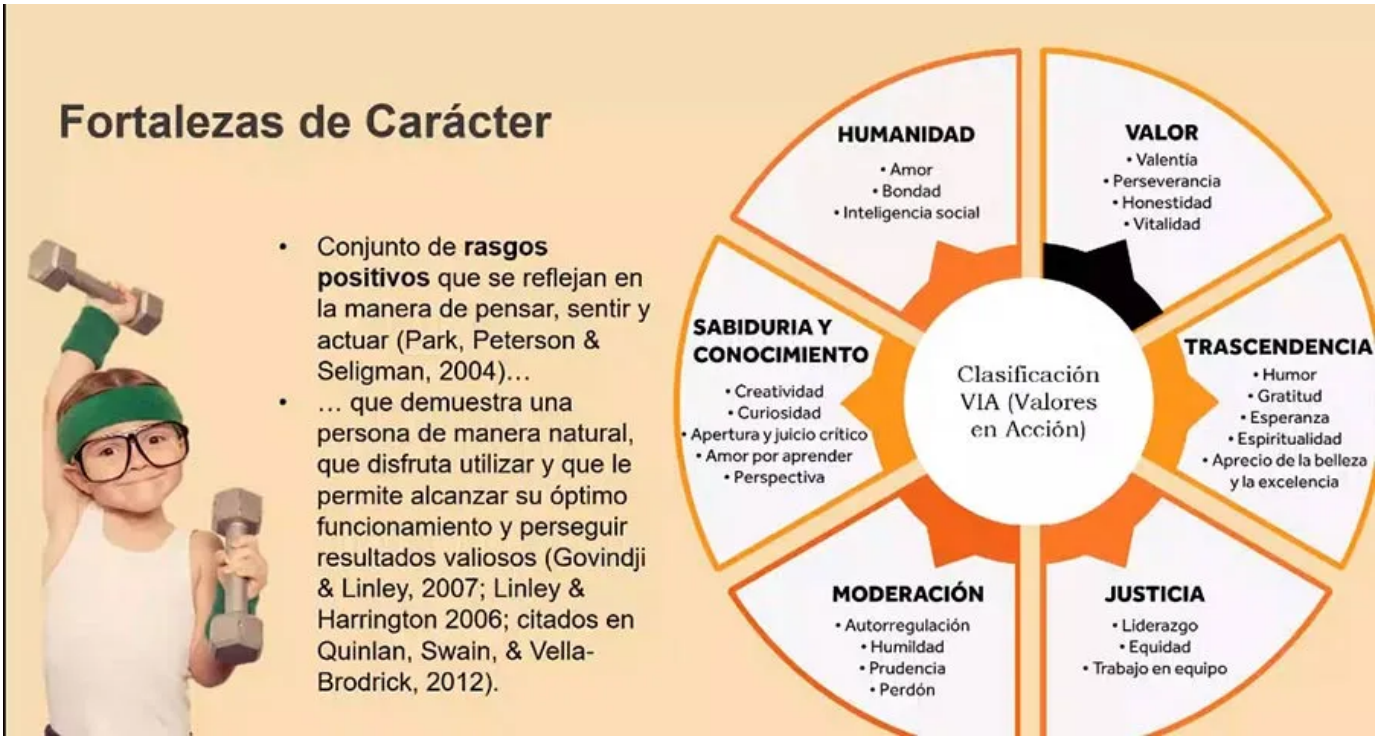
3.- Desarrollar regulación emocional desde las fortalezas de carácter

Iván Guerrero, especialista del Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad de Tecmilenio, impartió en Wellbeing 360 el taller “Regulación emocional y bienestar en el salón de clases”.

Guerrero explicó como la investigación del llamado padre de la Psicología Positiva, Martin Selligman –y quien también estuvo en Wellbeing 360- identificó 24 fortalezas de carácter que todos podemos tener.

Al respecto, y sobre la educación de bienestar, Guerrero recomendó:

- **Identificar las fortalezas de carácter del niño o joven**
- **Promover emociones positivas a través del uso de fortalezas**
- **Orientar emociones al cumplimiento de metas positivas**



4.- Conocerse y entender etapas para guiar con bienestar

En el taller **“Retos del siglo XII para el entrenamiento de padres en educación positiva”**, la especialista venezolana **María Elena Garassini** dio consejos prácticos.

Presentó 3 condiciones para que los padres puedan ofrecer una educación positiva:

1. **Conocer las fortalezas propias y también entender etapa de hijos**
2. **Ofrecer seguridad y contención para sentirse protegidos y guiados**
3. **Optar por la resolución de conflictos de manera positiva**

Expuso 4 competencias parentales esenciales: 1) de protección, 2) de vinculación, 3) formativas y 4) de reflexión y autocrítica.

Y enlistó cuatro buenas prácticas concretas:

- **Amor y firmeza en forma proporcional**
- **Tiempo en calidad y cantidad**

- **Mensajes constructivos**
- **Escucha activa**

5.- Considerar a nuestro “niño interior”

Las **princesas de Jordania Sara y Noor bint Asem** –junto con su hermana Yasmine- iniciaron este año la Kyan Foundation que busca promover el bienestar en todo el medio oriente.

Presentándose en su primer foro internacional con la conferencia Essence-Led Parenting y en entrevista con CONECTA, presentaron la visión que buscan impulsar y que consideran sirve tanto para la cultura occidental y también la de Medio Oriente, ya que se han desarrollado en ambas:

- **Trabajar hacia el bienestar y desarrollo propio**
- **Reenfocar los retos con los hijos para convertirlos en oportunidades**
- **Detenerse, observar y redirigir comportamiento a través de la conexión y comunicación empática**

“No nos olvidemos de reírnos, de ese niño interior de jugar, *de salir de esa armadura que nos han puesto de padres y que hasta nos cuesta estar dentro”,* afirmaron.

"*La paternidad requiere esfuerzo, dedicación, pero puede ser divertida,* *no tiene que ser seria y pesada. Ser positivos, tener una mentalidad abierta, abre posiblidades”.*

Un consejo extra: el ejercicio físico ayuda al desarrollo mental

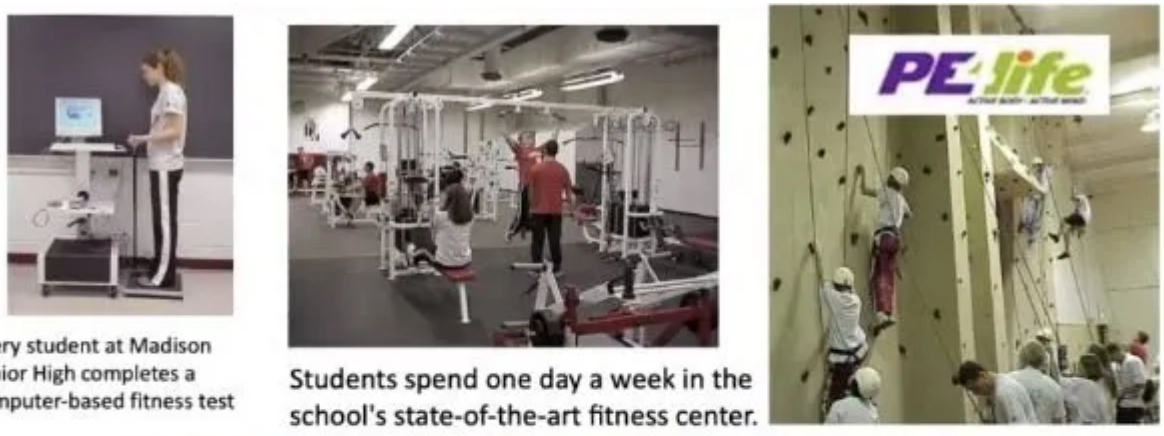
El profesor de psiquiatría de Harvard y reconocido autor John Ratey, presentó en su conferencia ***“Exercise and COVID – Time to boost your***

immunity and well-being” resultados interesantes sobre ejercicio y educación.

Señaló que, al contrario de lo que muchos piensan, el **ejercicio está muy ligado también al aprendizaje** y la parte mental

Destacó que hay casos documentados de escuelas que fomentan mucho el ejercicio físico y eso los ha hecho **también destacar en temas como Ciencia y Matemáticas**

Explicó que los estudios han mostrado que en **ninguna actividad se usan tantas células del cerebro como en el ejercicio físico.**



¿Qué es Wellbeing 360?

El foro Wellbeing 360, organizado por Tecmilenio y antes llamado **Foro Felicidad 360**, busca brindar **herramientas** para **mantener** un **estado emocional positivo.**

David Garza, rector y presidente ejecutivo del Tecnológico de Monterrey, destacó que en el contexto actual el **bienestar individual** es clave para enfrentar los nuevos **retos** educativos, laborales y sociales.

*“Tecmilenio pone a disposición de la comunidad internacional **herramientas prácticas** para el **bienestar integral** de todas las personas”.*

"*En Wellbeing 360 queremos brindar a las personas herramientas que necesitan para poder crecer durante esta época de tantos retos*", explicó a su vez Rosalinda Ballesteros, directora del **Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad** de **Tecmilenio.**

LEE TAMBIÉN: