



# EDUCAR PARA LA FELICIDAD

# QUÉ NOS PREGUNTAMOS HOY

1. ¿La felicidad está de moda?
2. Pero, ¿sabemos que es la felicidad
3. ¿Y si Pisa midiera la felicidad?
4. ¿Se puede aprender a ser feliz?
5. ¿Y que andamos haciendo en nuestras escuelas?
6. Memoria feliz







# ¿La felicidad está de moda?



FELICIDAD =  
relaciones sociales + una relación de pareja satisfactoria + una actitud optimista  
gratitud + saber perdonar + mantenernos activos + hacer las cosas  
gustarse + tratarse bien + disfrutar de los detalles + tomarse todo



...una BUENA VIDA ©  
una VIDA BUENA...

**Pero, ¿sabemos qué  
es la felicidad?  
Goleman v Aristoteles**

## BIENESTAR INFANTIL 2007

Dimensiones de bienestar infantil	Posición media en las clasificaciones (para las 6 dimensiones)	Dimensión 1 Bienestar material	Dimensión 2 Salud y seguridad	Dimensión 3 Bienestar educativo	Dimensión 4 Relaciones Familiares y entre iguales	Dimensión 5 Conductas y riesgos	Dimensión 6 Bienestar subjetivo
Paises Bajos	4,2	10	2	6	3	3	1
Suecia	5,0	1	1	5	15	1	7
Dinamarca	7,2	4	4	8	9	6	12
Finlandia	7,5	3	3	4	17	7	11
España	8,0	12	6	15	8	5	2
Suiza	8,3	5	9	14	4	12	6
Noruega	8,7	2	8	11	10	13	8
Italia	10,0	14	5	20	1	10	10
Irlanda	10,2	19	19	7	7	4	5
Bélgica	10,7	7	16	1	5	19	16
Alemania	11,2	13	11	10	13	11	9
Canadá	11,8	6	13	2	18	17	15
Grecia	11,8	15	18	16	11	8	3
Polonia	12,3	21	15	3	14	2	19
República Checa	12,5	11	10	9	19	9	17
Francia	13,0	9	7	18	12	14	18
Portugal	13,7	16	14	21	2	15	14
Austria	13,8	8	20	19	16	16	4
Hungría	14,5	20	17	13	6	18	13
Estados Unidos	18,0	17	21	12	20	20	-
Reino Unido	18,2	18	12	17	21	21	20

Países de la OCDE con datos insuficientes para su inclusión en este informe: Australia, Islandia, Japón, Luxemburgo, México, Nueva Zelanda, Eslovenia, Corea del Sur, Turquía.

## BIENESTAR INFANTIL 2014

		Bienestar general Clasificación promedio (en las 5 dimensiones)	Dimensión 1 Bienestar material (clasificación)	Dimensión 2 Salud y seguridad (clasificación)	Dimensión 3 Educación (clasificación)	Dimensión 4 Conductas y riesgos (clasificación)	Dimensión 5 Vivienda y medio ambiente (clasificación)
1	Países Bajos	2,4	1	5	1	1	4
2	Noruega	4,6	3	7	6	4	3
3	Islandia	5	4	1	10	3	7
4	Finlandia	5,4	2	3	4	12	6
5	Suecia	6,2	5	2	11	5	8
6	Alemania	9	11	12	3	6	13
7	Luxemburgo	9,2	6	4	22	9	5
8	Suiza	9,6	9	11	16	11	1
9	Bélgica	11,2	13	13	2	14	14
10	Irlanda	11,6	17	15	17	7	2
11	Dinamarca	11,8	12	23	7	2	15
12	Eslovenia	12	8	6	5	21	20
13	Francia	12,8	10	10	15	13	16
14	República Checa	15,2	16	8	12	22	18
15	Portugal	15,6	21	14	18	8	17
16	Reino Unido	15,8	14	16	24	15	10
17	Canadá	16,6	15	27	14	16	11
18	Austria	17	7	26	23	17	12
19	España	17,6	24	9	26	20	9
20	Hungría	18,4	18	20	8	24	22
21	Polonia	18,8	22	18	9	19	26
22	Italia	19,2	23	17	25	10	21
23	Estonia	20,8	19	22	13	26	24
23	Eslovaquia	20,8	25	21	21	18	19
25	Grecia	23,4	20	19	28	25	25
26	Estados Unidos	24,8	26	25	27	23	23
27	Lituania	25,2	27	24	19	29	27
28	Letonia	26,4	28	28	20	28	28
29	Rumanía	28,6	29	29	29	27	29

<sup>1</sup>Debido a la ausencia de datos sobre una serie de indicadores, no se han podido incluir en la tabla clasificatoria del bienestar infantil los siguientes países miembros de la OCDE o la UE: Australia, Bulgaria, Chile, Chipre, Israel, Japón, Malta, México, Nueva Zelanda, la República de Corea y Turquía.

# ¿y cómo se mide?



# LOS MÁS "FELICES"

## Condiciones del contexto y uso del tiempo

- ⊗ Tienen progenitores con un nivel de estudios elevado.
- ⊗ Consideran tener su propio espacio en casa.
- ⊗ Consideran que en la zona donde viven hay suficientes espacios para jugar y divertirse.
- ⊗ Disponen de más bienes materiales y culturales en su hogar?
- ⊗ Informan que dos adultos con los que viven en casa trabajan cobrando.
- ⊗ El último año han estado de vacaciones como mínimo una semana fuera de casa.
- ⊗ Tienen una paga regular, sea semanal o mensual, que les dan sus progenitores.
- ⊗ Hacen ejercicio físico o deporte cada día.
- ⊗ Realizan actividades conjuntamente con su familia diariamente.
- ⊗ Asisten a centros educativos públicos?

## Características de la población

- ⊗ Viven en un solo hogar familiar, con ambos progenitores presentes.
- ⊗ Han experimentado menos cambios importantes en su vida, sea de progenitor o adulto con el que viven, sea de casa, o de ciudad en la que residen?
- ⊗ Su centro educativo está ubicado en poblaciones semiurbanas (entre 2.000 y 20.000 habitantes).

## Condiciones del contexto y uso del tiempo

- ⊗ Aquellos cuyos progenitores no terminaron la educación primaria.
- ⊗ Aquellos que informan que en casa no hay ningún adulto que trabaja cobrando.
- ⊗ Aquellos que no tienen acceso a TICs cuando las necesitan: ordenador, Internet o teléfono móvil.
- ⊗ Los que no perciben ningún tipo de paga regular o irregular.

## Características de la población

- ⊗ Aquellos que residen en centros del sistema de protección social a la infancia.
- ⊗ Los que han nacido fuera de España.
- ⊗ Aquellos que el último año han cambiado de padres o de personas con las que viven?
- ⊗ Los repetidores de curso escolar.

## Percepciones y preocupaciones

- ⊗ Se sienten más seguros, tanto en casa, como en su ciudad, como en el centro educativo al que asisten.
- ⊗ Se sienten más escuchados y tomados en cuenta, tanto en casa, como en el ayuntamiento, como por sus profesores.
- ⊗ Consideran que las otras personas les tratan bien, incluidos los padres, amigos, los compañeros de colegio y los profesores.
- ⊗ Les han hablado de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, y manifiestan conocer la Convención sobre los Derechos del Niño.
- ⊗ Destacan por aspirar más a valores relacionales como la amabilidad y personalidad, que a valores materiales.
- ⊗ Manifiestan no preocuparse nunca por el dinero de su familia.
- ⊗ Sienten que su tiempo está organizado.
- ⊗ Perciben ser bien tratados cuando van al médico.

## Percepciones y preocupaciones

- ⊗ Aquellos que sienten que no pueden participar en las decisiones que se toman en su hogar.
- ⊗ Aquellos que se sienten inseguros, particularmente en el propio hogar o en el instituto o colegio.
- ⊗ Aquellos que perciben a su familia como menos rica o mucho menos rica que las demás.





*‘SALUD: Estado mental y social no solo físico de bienestar’*

**OMS 1947**

**¿Qué hace que un niño se sienta bien?**

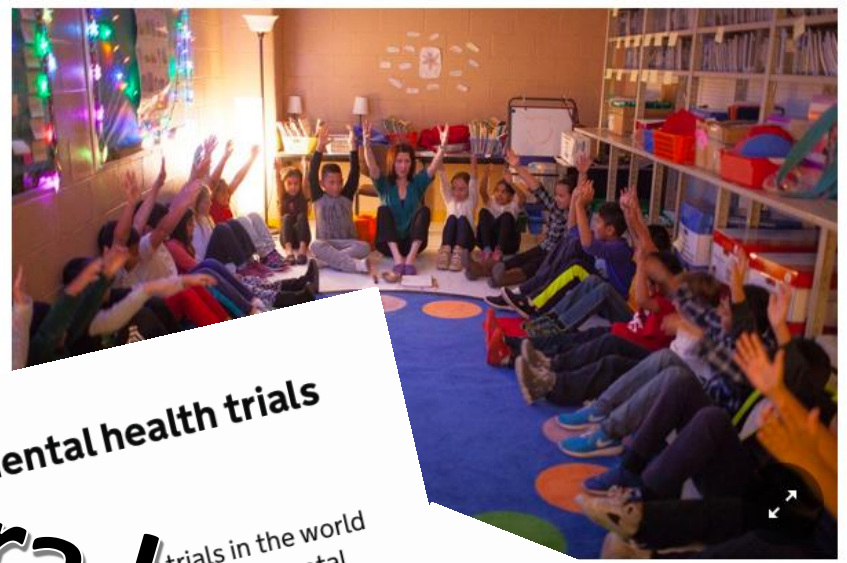


**Emociones positivas**

**+**

**Relaciones valiosas**





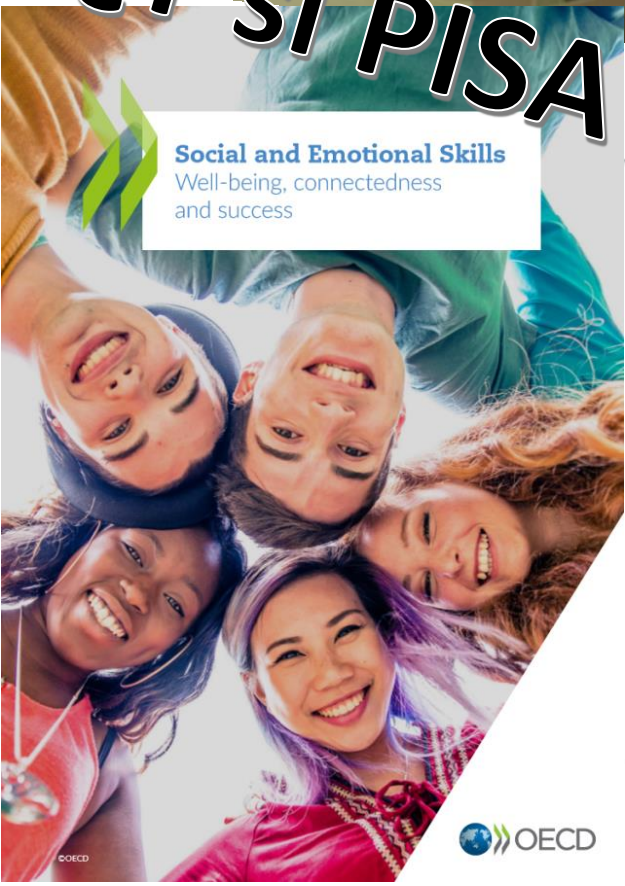
**Happy for life**  
 Life and style

## Take the Oxford Happiness Questionnaire

Where would you sit on a scale stretching from 'not happy' to 'too happy'? Find out in this five-minute test from psychologists at Oxford Brookes University

Michael Argyle, Peter Hills and Stephen Wri

# ¿Y si PISA



**Social and Emotional Skills**  
 Well-being, connectedness and success

News to  
 One of the largest mental health trials launches in schools

Up to 370 schools to join one of the largest trials in the world about what works to support mental health







TRILEMA POBLA

POLICY, RESEARCH, WELL-BEING

# Well-being and Success

Opposites that need to attract

by: **Andy Hargreaves, Prof. Dennis Shirley**

date: November 29, 2018

*Why should student well-being be part of the education agenda? Reporting on a four-year study conducted in Ontario, the authors argue, "Get the well-being agenda right, and it will be supported by effective learning, so that all our students can be successful and well."*

Canada is a global leader in educational change. It has widely-acclaimed results in student achievement and equity on international assessments.<sup>1</sup> Only Finland exceeds

## ¿Y por qué en la escuela?

1. Mejorar el bienestar mejora el logro
2. El logro académico es esencial para el bienestar. El fracaso es dañino
3. El bienestar tiene su propio valor educativo. Complementa el logro académico

# ¿DÓNDE SE BASAN LAS INICIATIVAS CURRICULARES?



News story

## One of the largest mental health trials launches in schools

Up to 370 schools to join one of the largest trials in the world to boost the evidence about what works to support mental health and wellbeing

Published 4 February 2019

From: [Department for Education](#), [Department of Health and Social Care](#), [The Rt Hon Damian Hinds MP](#), and [The Rt Hon Matt Hancock MP](#)

Experiencias de Flujo  
CSIKSZENTMIHALYI

- Salud física
- Relaciones positivas
- Fortaleza psicológica
- Intensidad y compromiso vital
- Hábitos sostenibles
- Sentido y propósito

- Emociones positivas y placer
- Compromiso e implicación
- Sentido y vida plena

PETERSON

Psicología positiva  
The PERMA FRAMEWORK  
SELIGMAN

Trilema safe

 escuelas que  
**Aprenden**

UK 2007



# 1. CULTIVAR EMOCIONES POSITIVAS

---

- 1. Desarrollar las habilidades para las relaciones personales**
  - La escucha
  - El lenguaje no verbal
  - La Empatía
  - La ruptura
  - Revelar la intimidad
- 2. Ser conscientes de la valía personal**
  - Condicional (comparativa a los otros)
  - Incondicional (en relación con los otros)
- 3. Identificar quién queremos ser, física, moral, afectiva, espiritual, intelectualmente...**
  - Efecto Pygmalion
- 4. Autoevaluarnos con realismo**
  - Conciencia de las posibilidades y los límites





## 2. ENTRENAR AUTOcuidado / AUTOnomía /AUTOregulación

---

1. Marcarse objetivos y alcanzar logros
2. Gestionarse a uno mismo
3. Ser proactivos y tomar decisiones
4. Hacerse responsables de las consecuencias de nuestras acciones
5. Controlar la impulsividad y posponer la gratificación
6. Construir la perseverancia y la voluntad
7. Resolver problemas
8. Gestionar conflictos
  - Gestionar el enfado y la frustración
  - Gestionar el stress:
  - Habilidades de relajación
  - Habilidades de afrontamiento
  - Habilidades de reducción
9. Desarrollar la resiliencia





*TRILEMA POBLA*

## 3. Practicar HÁBITOS SALUDABLES

1. **COMPRENDER** los conceptos básicos relacionados con la higiene, la alimentación, ejercicio físico y descanso
2. **SER CONSCIENTES** de riesgos, consecuencias, beneficios, barreras y posibilidades de actuación.
3. **ANALIZAR** las influencias internas y externas
4. **ACCEDER** a experiencias de éxito, modelos, recursos y estados emocionales que favorecen una vida sana
5. **DEMOSTRAR** habilidades de comunicación y asertividad para evitar riesgos y promover una vida saludable
6. **PROMOVER** la salud en entorno personal, familiar y comunitario



TRILEMA SORIA



Aylin	21'3	109
Javier M.	17'3	125
Valeria P.	26'2	117
Valle	18'7	115
María	22'6	104
Irene	14'8	122
Khadija		1
Sara K.		1
Alvaro		12
Dario		

CREAR MEMORIA FELIZ

