

EDUCACIÓN POSITIVA: PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL APRENDIZAJE DEL BIENESTAR

Diana Karina Traffon Olivares
Andrómeda Ivette Valencia Ortiz
Rubén García Cruz
Universidad Autónoma del Estado de
Hidalgo
Instituto de Ciencias de la Salud

Resumen

La educación es un proceso integral que impulsa el desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los individuos. Este trabajo analiza la educación tradicional y la educación positiva como enfoques pedagógicos contrastantes. La educación tradicional, centrada en la transmisión de conocimientos y la memorización, ha sido criticada por su rigidez y falta de atención al bienestar emocional. En contraste, la educación positiva, basada en la psicología positiva, busca fortalecer el bienestar, las relaciones sociales, la resiliencia y el sentido de vida de los estudiantes, promoviendo así un aprendizaje más humano, inclusivo y significativo. Se destacan estrategias que favorecen el crecimiento personal y académico en un entorno educativo saludable.

Palabras claves: Educación integral, Educación positiva, Bienestar emocional, Resiliencia, Inclusión educativa

Abstract

Education is an integral process that fosters individuals' intellectual, emotional, social, and ethical development. This work analyzes traditional education and positive education as contrasting pedagogical approaches. Traditional education, focused on knowledge transmission and memorization, has been criticized for its rigidity and lack of attention to emotional well-being. In contrast, positive education, based on positive psychology principles, aims to strengthen students' well-being, social relationships, resilience, and sense of purpose, thus promoting a more human, inclusive, and meaningful learning experience. Strategies that encourage personal and academic growth within a healthy educational environment are highlighted.

Keywords: Integral education, Positive education, Emotional, well-being, Resilience, Educational inclusion

La educación es un proceso integral que permite a los individuos adquirir conocimientos, habilidades, valores y actitudes que son fundamentales para su desarrollo personal, social y profesional que va más allá de la simple transmisión de información, ya que busca formar a las personas en diversas dimensiones, tanto cognitivas como emocionales, sociales y éticas (Hurtado, 2021).

La educación proporciona a los estudiantes los conocimientos necesarios en diversas áreas, como matemáticas, ciencias, historia, lenguas, arte, tecnología, entre otras, además, les permite desarrollar habilidades críticas, como el razonamiento, la resolución de problemas, la creatividad y la capacidad de comunicarse efectivamente por lo que juega un papel crucial en el desarrollo emocional y social de los individuos ya que enseña habilidades para la convivencia, el respeto mutuo, la resolución de conflictos, y el trabajo en equipo, además, fomenta el desarrollo de la empatía, la autoestima y la capacidad de manejar las emociones de forma adecuada (Bruner, 2018).

Un aspecto fundamental de la educación es la transmisión de valores y principios éticos en ese sentido la educación no solo enseña "lo que hay que saber", sino también "cómo ser" siendo los valores como el respeto, la honestidad, la responsabilidad y la solidaridad son esenciales para formar ciudadanos comprometidos con su comunidad y con el bienestar común considerando todos los aspectos del ser humano: intelectual, emocional, físico y social ya que esta formación integral busca preparar a los individuos para ser personas completas, capaces de enfrentar los desafíos del mundo real, tomar decisiones informadas y contribuir de manera positiva a la sociedad (Zabalza, 2020).

La educación debe adaptarse al contexto cultural y social de los estudiantes, promoviendo el respeto por la diversidad y la inclusión, además, debe estar orientada a la preparación para un mundo globalizado, donde las personas puedan convivir y trabajar con personas de diferentes orígenes, culturas y creencias esto no termina en la infancia o en la juventud, es un proceso que se extiende a lo largo de toda la vida (Ayala, 2020).

La educación tradicional es un enfoque pedagógico que ha sido ampliamente utilizado a lo largo de la historia que se basa en métodos y estructuras formales que priorizan la transmisión de conocimientos desde el maestro hacia los estudiantes, generalmente dentro de un entorno rígido y estructurado (Galván-Cardoso & Siado-Ramos, 2021).

En la educación tradicional, el maestro es la figura central en el proceso de enseñanza-aprendizaje se considera la fuente principal de conocimientos y guía del proceso educativo, en esta el maestro dicta lecciones y explica conceptos, mientras que los estudiantes escuchan y toman notas y el método más común es la clase magistral, donde el docente explica los contenidos a los estudiantes por lo que el aprendizaje se basa principalmente en la memorización y repetición de información, con énfasis en la adquisición de hechos y datos (Zetina, 2020).

Las evaluaciones suelen ser pruebas estandarizadas, exámenes escritos y tareas que miden la capacidad de los estudiantes para recordar y reproducir información debido a esto el éxito académico se mide a través de calificaciones numéricas que reflejan el rendimiento en estos exámenes (Brailovsky, 2018). El énfasis principal de la educación tradicional es la transmisión de contenidos académicos específicos, tales como matemáticas, ciencias, literatura, historia, entre otros por lo que los estudiantes se centran en adquirir conocimientos en estas áreas, y la creatividad o el desarrollo de habilidades emocionales y sociales puede quedar en segundo plano (Galván-Cardoso & Siado-Ramos, 2021).

Las aulas en la educación tradicional suelen ser formales y muy estructuradas teniendo una clara separación entre el maestro y los estudiantes, y las reglas son estrictas y la disciplina es una parte importante de este sistema, con el objetivo de mantener el orden y el respeto en el aula (Zetina, 2020). El modelo tradicional tiende a tratar a todos los estudiantes de manera similar, con un currículo estandarizado y una metodología uniforme, sin tener en cuenta las diferencias individuales en ritmos de aprendizaje o necesidades particulares siendo así que la

diversidad en los estilos de aprendizaje no siempre es abordada adecuadamente (Brailovsky, 2018).

Aunque la educación tradicional ha sido el modelo predominante durante muchos años, ha recibido críticas, especialmente en el contexto actual de la educación moderna, que aboga por enfoques más centrados en el estudiante y más participativos por lo que en muchas partes del mundo, los sistemas educativos están buscando maneras de integrar métodos más innovadores, como el aprendizaje basado en proyectos, el uso de tecnología educativa, y la personalización del aprendizaje (Martínez & Carrillo-García, 2018).

Sin embargo, algunos aspectos de la educación tradicional, como la organización estructurada y la evaluación académica estandarizada, siguen siendo valorados en muchos contextos, especialmente en culturas con un enfoque educativo más conservador (Brailovsky, 2018).

Si bien la educación tradicional ha sido una base fundamental para la formación académica de generaciones, pero en el mundo actual, su rigidez y falta de personalización han generado la necesidad de explorar nuevas metodologías que fomenten un aprendizaje más activo, creativo y adaptado a las necesidades individuales de los estudiantes (Martínez & Carrillo-García, 2018).

En ese sentido la educación positiva es un enfoque pedagógico que busca promover el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes, no solo en términos académicos, sino también emocionales, sociales y psicológicos ya que se basa en principios de psicología positiva, que destacan la importancia de las fortalezas, las emociones positivas, el sentido de la vida y las relaciones saludables (Cano, 2024).

Este modelo fomenta un ambiente educativo donde se prioriza la salud emocional de los estudiantes, se enfoca en ayudarles a identificar y gestionar sus emociones, desarrollando habilidades de inteligencia emocional que les permitan manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas en lugar de centrarse únicamente en corregir debilidades, la educación positiva pone énfasis en identificar y cultivar las fortalezas personales de cada estudiante,

como la resiliencia, la creatividad, la empatía, el optimismo y la motivación (Lenis, 2024).

La educación positiva promueve la creación de relaciones positivas tanto entre estudiantes como entre los docentes y los alumnos ya que parte de la idea de que las relaciones interpersonales son fundamentales para el bienestar emocional, el aprendizaje colaborativo y el desarrollo social de los estudiantes por lo que busca que encuentren un sentido en su vida y en sus estudios siendo de esta forma que los educadores ayudan a los alumnos a conectar lo que aprenden con sus intereses y pasiones, favoreciendo una mayor motivación intrínseca (Alonso & González, 2023).

La creación de un ambiente escolar positivo, donde los estudiantes se sientan seguros y valorados, es fundamental por lo que la educación positiva promueve un clima en el que se respeta la diversidad, se fomenta la inclusión y se elimina el bullying en lugar de enfocarse en castigos o reprimendas, se utiliza el refuerzo positivo para incentivar comportamientos deseables, reconociendo y celebrando los logros, esfuerzos y comportamientos prosociales debido a que la educación positiva tiene como objetivo formar personas completas, felices y resilientes, preparadas no solo para el éxito académico, sino también para afrontar los retos de la vida con una mentalidad positiva (Cano, 2024).

La educación tradicional y la educación positiva representan dos enfoques pedagógicos diferentes, aunque pueden coexistir en algunos contextos siendo que la principal diferencia entre ambos radica en sus enfoques sobre el aprendizaje, el rol del maestro, la evaluación y el bienestar emocional de los estudiantes como se puede apreciar en la Tabla 1 (Alzate-Henao et al, 2020).

Tabla 1
Comparativos de los aspectos de la educación tradicional y la educación positiva

Aspecto	Educación Tradicional	Educación Positiva
Rol del maestro	Figura autoritaria y transmisora de conocimientos.	Facilitador, guía y motivador, que promueve la autonomía.
Enfoque del aprendizaje	Transmisión de conocimientos y memorización.	Desarrollo integral: académico, emocional, social y ético.
Evaluación	Exámenes, pruebas estandarizadas y calificaciones numéricas.	Evaluación formativa, retroalimentación continua, refuerzo positivo.
Disciplina	Estructura rígida, controlada, con énfasis en la autoridad.	Enfoque en el respeto mutuo, autorregulación y empatía.
Desarrollo social/emocional	Secundario, centrado en los logros académicos.	Fundamental, fomenta la inteligencia emocional y las relaciones saludables.

Nota: elaboración propia adaptado de Alzate-Henao et al (2020).

Los principios básicos de la educación positiva buscan transformar el proceso educativo en una experiencia que no solo valore el conocimiento, sino que también promueva el bienestar integral de los estudiantes al centrarse en sus fortalezas, salud emocional, relaciones positivas y desarrollo de habilidades para la vida, se prepara a los estudiantes no solo para enfrentar desafíos académicos, sino también para ser individuos felices, resilientes y capaces de contribuir positivamente a la sociedad (Vuorinen, 2023).

La educación positiva se basa en principios derivados de la psicología positiva, una corriente que pone énfasis en el estudio y la promoción de aspectos como el bienestar, las fortalezas personales y la resiliencia y en el contexto educativo, este enfoque busca formar no solo individuos académicamente competentes, sino también emocionalmente saludables, felices y capaces de contribuir

positivamente a la sociedad (Álvarez & Cobo-Rendón, 2022).

Tabla 2
Características, descripción y aplicación de la educación positiva

Característica	Descripción	Aplicación
Enfoque en las fortalezas, no solo en las debilidades	La educación positiva se enfoca en identificar, desarrollar y potenciar las fortalezas y talentos de los estudiantes, en lugar de centrarse únicamente en corregir debilidades.	Reconocer y valorar lo que los estudiantes hacen bien, permitiéndoles usar sus talentos y habilidades en diversas áreas. Esto no significa ignorar las debilidades, sino dar prioridad a lo que cada estudiante puede aportar y reforzar esas cualidades.
Bienestar y salud emocional	El bienestar emocional y psicológico es fundamental para un aprendizaje efectivo. Los estudiantes deben aprender a reconocer y gestionar sus emociones, ya que un buen estado emocional favorece un mayor rendimiento académico y una mejor convivencia.	Enseñar habilidades de inteligencia emocional, como la autorregulación emocional, la empatía, la resiliencia, y la gestión del estrés. Fomentar prácticas como mindfulness y relajación para ayudar a los estudiantes a reducir la ansiedad y aumentar la concentración.
Mentalidad de crecimiento (Growth Mindset)	La mentalidad de crecimiento, propuesta por Carol Dweck, se basa en la idea de que las habilidades y la inteligencia no son fijas, sino que pueden desarrollarse con esfuerzo y perseverancia. Los estudiantes deben entender que los errores y fracasos son oportunidades	Fomentar un enfoque positivo ante los desafíos, enseñando a los estudiantes que el esfuerzo, la perseverancia y la práctica son claves para mejorar. Reforzar la idea de que el talento se puede desarrollar con trabajo y dedicación, y que el fracaso

Característica	Descripción	Aplicación
	de aprendizaje, no fracasos permanentes.	forma parte del proceso de aprendizaje.
Promoción de relaciones positivas y apoyo social	Las relaciones sociales positivas y de apoyo son esenciales para el bienestar emocional y el aprendizaje. Los estudiantes deben aprender a interactuar de manera respetuosa, cooperativa y empática con sus compañeros y docentes	Fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos. Crear un ambiente en el aula que valore la colaboración, la comunicación abierta y el apoyo mutuo entre los estudiantes. Además, el maestro debe ser un modelo de relaciones respetuosas y positivas
Gratitud y optimismo	Practicar la gratitud y el optimismo contribuye al bienestar psicológico y al éxito académico. Los estudiantes deben aprender a enfocarse en lo positivo, apreciar los logros y reconocer las cosas buenas que tienen en sus vidas	Incorporar prácticas diarias de gratitud, como hacer que los estudiantes reflexionen sobre lo que agradecen cada día. También se pueden realizar actividades que fomenten una visión positiva del futuro, como establecer metas alcanzables y celebrar los logros, grandes y pequeños
Autonomía y toma de decisiones	Fomentar la autonomía en los estudiantes les permite tomar decisiones conscientes sobre su aprendizaje, lo que aumenta su motivación y su sentido de responsabilidad.	Permitir que los estudiantes elijan proyectos, temas de interés o métodos de trabajo. Incentivar la autoevaluación y la reflexión sobre su propio aprendizaje. De esta manera, se les da un mayor sentido de control sobre su educación, lo que favorece su motivación intrínseca.

Característica	Descripción	Aplicación
Resiliencia y manejo de la adversidad	Los estudiantes deben aprender a ser resilientes, es decir, a enfrentar los obstáculos con una actitud positiva y constructiva. La educación positiva promueve la capacidad de los estudiantes para superar las dificultades y adaptarse a situaciones adversas.	Enseñar habilidades de resiliencia a través de actividades que impliquen desafíos, resolución de problemas y reflexión. Ayudar a los estudiantes a ver los fracasos como oportunidades para aprender y crecer, no como un obstáculo insuperable.
Aprendizaje significativo y relacionado con la vida	El aprendizaje debe estar relacionado con la vida real de los estudiantes y con lo que les apasiona. Esto favorece la motivación intrínseca y la conexión emocional con el contenido.	Diseñar proyectos y actividades que conecten los temas académicos con situaciones cotidianas, problemas reales o intereses de los estudiantes. Además, promover el aprendizaje basado en proyectos, que permita a los estudiantes explorar temas de su interés de manera activa.
Inclusividad y respeto a la diversidad	La educación positiva promueve la inclusión y el respeto por la diversidad, asegurando que todos los estudiantes, independientemente de su origen, habilidades o características personales, reciban el apoyo necesario para desarrollarse plenamente.	Crear un ambiente inclusivo donde todos los estudiantes se sientan valorados y respetados, independientemente de sus diferencias. Esto implica adaptar el currículo y las actividades a las diversas necesidades de los estudiantes, asegurando que todos tengan la oportunidad de participar y aprender de

Característica	Descripción	Aplicación
		manera equitativa.
Celebración de los logros y progresos	Reconocer y celebrar los logros y progresos de los estudiantes fortalece su autoestima y motiva a seguir aprendiendo. La educación positiva fomenta la importancia de valorar el esfuerzo y el proceso, no solo el resultado final.	Celebrar los éxitos académicos y personales de los estudiantes de manera significativa. Esto puede incluir desde pequeños elogios en clase hasta celebraciones de los logros alcanzados, como presentaciones de proyectos o momentos de reconocimiento grupal.

Nota: elaboración propia adaptado de Caruana et al (2010).

Las estrategias de educación positiva buscan crear un ambiente de aprendizaje que no solo se enfoque en el rendimiento académico, sino también en el bienestar emocional, social y psicológico de los estudiante al integrar estas prácticas en el aula, se promueve una educación más humana, inclusiva y estimulante, que ayuda a los estudiantes a desarrollarse de manera integral y a enfrentar los desafíos de la vida con una mentalidad positiva (Cano, 2024).

La educación positiva, basada en los principios fundamentales del bienestar, propone un enfoque integral que va más allá de la mera adquisición de conocimientos académicos al centrarse en el desarrollo de las fortalezas personales, la inteligencia emocional, la resiliencia, y la autonomía, este modelo educativo promueve una experiencia de aprendizaje que fomenta tanto el crecimiento académico como el bienestar emocional y social de los estudiantes (Lenis, 2024).

La mentalidad de crecimiento, uno de los pilares de la educación positiva, tiene un impacto profundo en la forma en que los estudiantes abordan el aprendizaje ya que este enfoque les enseña que las habilidades y capacidades no son fijas, sino que pueden desarrollarse a través del esfuerzo, la

perseverancia y la práctica y este cambio de mentalidad fomenta una actitud más abierta y receptiva ante los desafíos, el fracaso y la retroalimentación siendo que los estudiantes que adoptan una mentalidad de crecimiento están más dispuestos a enfrentar situaciones difíciles, aprender de sus errores y seguir intentándolo hasta alcanzar sus objetivos, lo que favorece su éxito a largo plazo (Vuorinen, 2023).

Al centrarse en el bienestar general y en la gestión de las emociones, la educación positiva contribuye significativamente a la reducción del estrés y la ansiedad entre los estudiantes a través de prácticas como el mindfulness, la meditación y ejercicios de relajación, los estudiantes aprenden a calmarse, a centrarse y a manejar situaciones de presión de manera más efectiva generando entorno de aprendizaje positivo también ayuda a reducir el estrés académico, creando un espacio donde los errores son vistos como oportunidades de aprendizaje, y no como fracasos (Castillo & Crespín, 2024).

En un mundo cada vez más cambiante y lleno de incertidumbres, la capacidad de ser resiliente y adaptarse a nuevas situaciones es crucial y la educación positiva pone énfasis en la resiliencia, enseñando a los estudiantes a ver las dificultades como oportunidades de crecimiento y no como obstáculos insuperables ya que a través de la práctica de la resolución de problemas y el aprendizaje de estrategias de afrontamiento saludables, los estudiantes desarrollan una mentalidad flexible y perseverante, lo que les permite adaptarse mejor a los desafíos que puedan surgir a lo largo de su vida (Caruana et al, 2010).

Aunque la educación positiva no se centra exclusivamente en el rendimiento académico, los estudios han demostrado que el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes está estrechamente relacionado con su rendimiento académico debido a que cuando los estudiantes se sienten apoyados, motivados y emocionalmente equilibrados, son más propensos a concentrarse, participar activamente en las clases y retener la información de manera más efectiva y la combinación de una mentalidad positiva, una mayor motivación intrínseca y habilidades emocionales bien desarrolladas

facilita un rendimiento académico superior (Lenis, 2024).

Los beneficios de la educación positiva son profundos y amplios ya que este enfoque educativo no solo mejora el bienestar emocional y social de los estudiantes, sino que también favorece su desarrollo académico, su capacidad para manejar el estrés y los desafíos, y su habilidad para formar relaciones saludables. Al centrarse en las fortalezas individuales, promover la motivación intrínseca y fomentar una mentalidad de crecimiento, la educación positiva prepara a los estudiantes para tener éxito en un mundo complejo y cambiante. Además, contribuye a formar individuos más resilientes, empáticos y comprometidos, lo que no solo beneficia a los estudiantes en su vida personal, sino que también tiene un impacto positivo en la comunidad y la sociedad en general.

Referencias

- Alonso, L. C., & González, J. C. S. (2023). La Educación Positiva en España: revisión de su evidencia empírica. *Revista complutense de educación*, 34(1), 81-93.
- Álvarez, D. G., & Cobo-Rendón, R. (2022). 2.- Psicología positiva aplicada a la educación como herramienta para la construcción de una cultura de paz y bienestar en el centro educativo. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(1), 25-48.
- Ayala, L. E. Q. (2020). Educación inclusiva: tendencias y perspectivas. *Educación y ciencia*, (24), e11423-e11423.
- Brailovsky, D. (2018). Lo nuevo y lo tradicional en educación: una oposición engañosa. *Revista Senderos Pedagógicos*, 9(1), 161-178.
- Bruner, J. S. (2018). *Desarrollo cognitivo y educación*. Ediciones Morata.
- Cano Vera, Á. (2024). *La influencia de la Educación Positiva en la Infancia* [Tesis de licenciatura]. Universidad de Jaén. <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/25628>
- Caruana Vañó, A., Font de Mora Turón, A., Reig Ferrer, A., Rebollo Vilorio, A., Cantó Rico, A., Sanchis Pérez, B., ... & Sanchez Martín, V. (2010). *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*. Valencia: Generalitat Valenciana.
- Castillo, M. I. M., & Crespín, J. D. A. R. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29).
- Galván-Cardoso, A. P., & Siado-Ramos, E. (2021). Educación Tradicional: Un modelo de enseñanza centrado en el estudiante. *Cienciamatria*, 7(12), 962-975.
- Hurtado, J. L. (2021). *Un nuevo concepto de educación infantil*. Editorial Pueblo y Educación.
- Lenis, J. D. (2024). Educación positiva. Sembrar y viajar. Dos singularidades para formar ciudadanos en el contexto del siglo XXI. *Boletín Redipe*, 13(8), 65-74. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/2155/2150>
- Martínez, A. C., & Carrillo-García, M. E. (2018). Aprendizaje basado en proyectos en educación infantil: cambio pedagógico y social. *Revista Iberoamericana de educación*, 76, 79-98.
- Vuorinen, K. (2023). See the Good!: un enfoque para la Educación Positiva basado en las fortalezas personales. *Cuadernos de pedagogía*, (542), 15.