



**Andrés Oppenheimer** es uno de los periodistas y escritores más influyentes de la lengua española. Nacido en Argentina, inició sus estudios en la Universidad de Buenos Aires y luego obtuvo una maestría en periodismo de la Universidad de Columbia. Fue jefe de la corresponsalía de *The Miami Herald* en México y encargado de la cobertura del periódico en Colombia, Panamá y otros países. Antes trabajó durante cinco años en *The Associated Press* en Nueva York. Ha escrito para *The New York Times*, *The Washington Post*, *The New Republic*, *cbs News* y *El País*, de España. Actualmente es columnista de *The Miami Herald*, conductor del programa *Oppenheimer Presenta* en CNN en Español, y comentarista en Radio Imagen de México.

Sus libros más recientes son *¡Sálvese quien pueda!*, *¡Crear o morir!*, *¡Basta de historias!* y *Cuentos chinos*. Fue ganador del Premio Pulitzer de 1987 junto con el equipo de *The Miami Herald* que descubrió el escándalo Irán-Contras; recibió los premios Ortega y Gasset del periódico *El País*, de España; el Premio Rey de España, otorgado por la agencia EFE; el Maria Moors Cabot, de la Universidad de Columbia; el Overseas Press Club Award y el premio Emmy Suncoast, de la Academia Nacional de Televisión, Artes y Ciencias de Estados Unidos.

Ha sido distinguido con doctorados *honoris causa* por la Universidad ESAN de Perú, la Universidad Domingo Savio de Bolivia, la Universidad Galileo de Guatemala, y la Universidad Siglo 21 de Argentina.

# ¡CÓMO SALIR DEL POZO!

LAS NUEVAS ESTRATEGIAS  
DE LOS PAÍSES, LAS EMPRESAS  
Y LAS PERSONAS EN BUSCA  
DE LA FELICIDAD

## Capítulo 6

# LA EDUCACIÓN POSITIVA

## “LOS NIÑOS FELICES APRENDEN MÁS”

ROSH HAAYIN, Israel, y NUEVA DELHI, India.- Israel, que salió en el cuarto lugar en el ranking de los países más felices del mundo del *Reporte mundial de la felicidad* de 2023, y la India, que ocupó el lugar número 126 de la lista de 137 países, están entre los pocos países del mundo que tienen programas oficiales para enseñarles a los niños a ser más felices, o por lo menos más optimistas.

El programa educativo de Israel, del que me había hablado el gurú de la educación positiva Tal Ben-Shahar en la Cumbre de la



Tal Ben-Shahar en la Cumbre de la Felicidad de Miami de 2022.

Cortesía: WOHASU.

Felicidad en Miami, no es en absoluto el principal motivo del sorprendentemente alto nivel de felicidad de los israelíes. La mayoría de los expertos coinciden en que el motivo central de que Israel figure tan alto en el ranking mundial de la felicidad está relacionado con la cohesión social y el sentido de propósito que tiene este país nacido tras el holocausto nazi. Pero, aunque no explique el alto nivel de satisfacción de vida de los ciudadanos, el experimento israelí de educación positiva es, junto con los de Bután e India, uno de los más interesantes que se están llevando a cabo.

Por recomendación de Ben-Shahar, el profesor de psicología positiva que había dado el curso más popular de la Universidad de Harvard antes de dedicarse de lleno a la educación positiva, aproveché un viaje a Israel para visitar a Shifra Stroosky. Ella había sido la directora de la primera escuela que había aplicado el programa de educación positiva de Ben-Shahar. Cuando la entrevisté, Stroosky había sido promovida a directora de las escuelas públicas de Rosh HaAyin, una ciudad de 80 000 habitantes a una hora al este de Tel Aviv. En su nueva función, supervisaba las 101 escuelas primarias y secundarias, y más de 100 jardines de infantes de la ciudad. "Tenemos muchos bebés en esta ciudad", me señaló, encogiéndose de hombros con una sonrisa, cuando notó mi sorpresa por la cantidad de jardines de infantes. La población de la ciudad se había duplicado en los últimos seis años porque muchas parejas jóvenes se estaban mudando allí debido a que no podían pagar los altísimos precios de los alquileres y propiedades en Tel Aviv, me explicó.

Sentados en su oficina del Ministerio de Educación de la ciudad, le pregunté qué cosas concretas estaban haciendo las escuelas de Rosh HaAyin para enseñarles a los niños a ser más optimistas y más felices. Stroosky me dijo que no hay reglas fijas ni obligatorias, pero las maestras reciben cursos de educación positiva, y cada una de ellas puede decidir cómo aplicarlos en el aula. Sin embargo, una de las primeras cosas que sorprende a los visitantes, porque lo han adoptado muchas maestras, es la disposición de las aulas y la forma en que están sentados los alumnos. En lugar de estar sentados unos detrás de otros, en filas de pupitres, como en las aulas tradicionales, los alumnos de muchas escuelas de la ciudad están sentados contra las paredes del aula, formando un semicírculo, mirando a la maestra. "De esta manera, la maestra puede verlos a todos y prestarles la misma atención a todos",

me explicó Stroosky. "Y todos los alumnos se pueden ver entre ellos, lo que ayuda no sólo a evitar que algunos se sientan apartados o traten de esconderse en las filas de atrás, sino también a que todos puedan verse las caras e interactúen mejor en las discusiones entre todos."

Otra práctica en las escuelas de Rosh HaAyin es iniciar cada clase con una meditación de pie, para que los estudiantes aprendan desde muy niños la importancia de la meditación. Al inicio de cada clase, la maestra les pide a los niños que se paren, cierren los ojos, se concentren en diferentes partes de su cuerpo y lo "escuchen" durante un minuto. Por otro lado, la campana del recreo no es una campana como la de las escuelas tradicionales, sino una canción de rock o pop que tenga un mensaje positivo, para que los alumnos inicien y terminen cada clase con una sonrisa. Las canciones que usan de campana cambian todo el tiempo, pero las escuelas buscan temas con mensajes positivos. El estribillo de una de las que se usan en las escuelas de esta ciudad dice: "Al final del camino seguirás siendo feliz".

#### LOS FRACASOS NO SON EL FIN DEL MUNDO

En las escuelas de Rosh HaAyin, las clases de todas las materias, incluidas las de matemáticas, se entrelazan con relatos de las maestras sobre gente famosa que fracasó y logró superar sus fracasos. Después, la clase los discute, y los niños deben hacer tareas en torno a estas historias. Como ya me lo había adelantado Ben-Shahar, los maestros de educación positiva suelen contar la historia de Thomas Alva Edison, el inventor de la lamparita eléctrica que fracasó en más de 1 000 de sus invenciones, o del célebre basquetbolista, varias veces campeón de la NBA, Michael Jordan, quien admitió haber errado más de 9 000 tiros a la canasta en su carrera y perdido más de 300 partidos, y quien decía que había triunfado precisamente por haber fracasado tantas veces. Otro caso de estudio es el de Helen Keller, la ciega que se convirtió en un modelo de superación personal para las personas con alguna discapacidad y que jamás perdió su optimismo.

Hay un sinnúmero de historias inspiradoras para contar a los alumnos y convencerlos de que el éxito suele ser el resultado del esfuerzo después de una cadena de fracasos, me señaló Stroosky. Ella misma, que es una profesora de matemáticas, solía contarles a sus estudiantes

la historia de Marva Collins, una niña afroamericana nacida en Monroeville, Alabama, durante la era de la segregación racial en 1936. Según el relato —y la película que se hizo sobre su vida—, Marva soñaba con ser maestra y, algún día, secretaria de Educación, pero su padre se reía de ella y le decía que con suerte sería secretaria de algún ejecutivo. Pero Collins no sólo llegó a ser maestra y directora de su propia escuela, sino que se le ofreció ser directora de escuelas de Chicago y Los Ángeles, y el presidente Ronald Reagan le habría ofrecido el puesto de secretaria de Educación, que, según reportes de prensa, ella decidió no aceptar. “Tras contar o ver estas historias, la maestra les pregunta a los niños cuál es el mensaje principal de cada una de ellas, y analizan las conclusiones entre todos los alumnos”, me dijo Stroosky. Así, los alumnos crecen conscientes desde muy pequeños de que los fracasos son parte de la vida, que no hay que ahogarse en un vaso de agua y que las dificultades se pueden superar, me explicó.

Además de las recién citadas historias, los maestros de educación positiva cuentan la historia de Alexander Graham Bell, el inventor del teléfono. Según cuenta la leyenda, Bell llevó su invento a la compañía Telegraph Company, hoy llamada Western Union, y ofreció venderse por 100 000 dólares. Según el libro *La historia del teléfono*, de Herbert N. Casson, publicado en 1910, el ejecutivo de la Telegraph Company que recibió a Bell le respondió: “¿Para qué le serviría a nuestra empresa comprar un juguete como éste?”. Otras versiones menos benévolas de la misma historia dicen que el ejecutivo rechazó el invento diciendo que era “una idiotez”.

Los hermanos Orville y Wilbur Wright, los pioneros de la aviación, fracasaron en 163 intentos antes de emprender su primer vuelo tripulado en 1903. Sus aviones levantaban el vuelo uno, dos metros, y se estrellaban contra el piso. Henry Ford, el pionero de los automóviles producidos en serie y fundador de la Ford Motor Company, había fundado anteriormente otra compañía llamada Detroit Automobile Company, la cual quebró. Y Ford también tuvo varios fracasos en su nueva empresa. Según algunos historiadores, su famoso automóvil Ford T, que revolucionó la industria del transporte, se llamó así porque el fundador de la empresa había empezado con el Ford A y fracasado casi 20 veces hasta llegar a la letra T del abecedario.

La idea de que todos los grandes éxitos son precedidos por varios fracasos no es nueva, pero, hasta hace pocos años, no era algo a lo que

se le prestara mucha atención en las escuelas. Ahora, en medio de la epidemia de depresión entre los adolescentes en muchos países, tendría que ser un tema obligatorio. Y todos los estudiantes deberían conocer la historia del célebre primer ministro británico Winston Churchill, que en sus discursos instaba constantemente a la gente a no dejarse vencer por sus fracasos. Churchill había sido un mal alumno que había repetido de grado y tenido que probar suerte en tres escuelas. Luego, fue rechazado dos veces en el examen de ingreso a la Real Academia Militar de Sandhurst. Muchos años después, cuando fue invitado a hablarles a los alumnos de la escuela de Harrow, donde había sido un pésimo estudiante, Churchill dictó —sin saberlo— una clase magistral de educación positiva. En su discurso, el 29 de octubre de 1941, Churchill les dijo a los jóvenes: “¡Nunca se den por vencidos! ¡Nunca se den por vencidos! ¡Nunca, nunca, nunca, nunca! En nada, ya sean las cosas grandes o pequeñas, nunca se den por vencidos, salvo ante las convicciones que nazcan del honor y del sentido común”.

#### LA HISTORIA DE WHATSAPP

Mientras escuchaba a Stroosky y otros psicólogos positivos israelíes hablar sobre cómo enseñarles a los jóvenes a no dejarse vencer por los fracasos, no pude evitar pensar cuántos disgustos nos habríamos ahorrado muchos de mi generación, y de las que nos siguieron inmediatamente después, si hubiéramos aprendido en la escuela a tomar los fracasos con más naturalidad. Yo aprendí esta lección relativamente tarde en la vida, cuando empecé a viajar a Silicon Valley para escribir *¡Crear o morir!*, sobre los secretos de la innovación. Como lo relaté en ese libro, una de las cosas que más me sorprendió de Silicon Valley, el epicentro mundial de la innovación tecnológica, fue la naturalidad con que los jóvenes hablaban de sus fracasos. Muchos de los jóvenes emprendedores que conocí allí hablaban voluntariamente sobre sus derrotas, a veces casi con orgullo.

En una de mis primeras noches en San Francisco, en un coctel de la empresa de diseños Autodesk, conocí a un joven emprendedor que me contó que era diseñador de software y, acto seguido, sin que se lo preguntara, me señaló que había fundado cuatro empresas anteriormente, todas las cuales habían quebrado. Sin embargo, ahora le

estaba yendo bien, agregó, como si ése fuese el corolario de la historia. Hablando con otros emprendedores como él, pronto me di cuenta de que en la cultura de innovación de Silicon Valley el fracaso es asumido como una parte necesaria del éxito, porque no hay grandes innovadores que no hayan tenido varios fracasos. “La gente aquí se vanagloria de sus fracasos”, me explicó luego Vivek Wadhwa, el emprendedor y autor de varios libros sobre innovación, entonces profesor de Singularity University. “En Silicon Valley, cuando enumeras tus fracasos es como si estuvieras enumerando tus diplomas universitarios.”<sup>11</sup>

Quizás el mejor ejemplo de la cultura de optimismo que reina en Silicon Valley, y que también se puede enseñar en las escuelas, es la historia de los dos jóvenes que fundaron WhatsApp, el servicio de mensajería que muchos usamos a diario. El estadounidense Brian Acton y el ucraniano Jan Koum se hicieron famosos mundialmente cuando le vendieron su empresa a Facebook por 19 500 millones de dólares en 2014. Lo que muchos no saben es que, algunos años antes, en 2009, Acton había solicitado empleo en Facebook y había sido rechazado. ¿Qué le habrán dicho al jefe de recursos humanos de Facebook, cuando, cinco años después, la compañía tuvo que gastar 19 500 millones de dólares por un software que podría haber conseguido gratis si le hubieran dado un empleo a Acton? Pero lo interesante fue que, cuando lo rechazaron en Facebook, Acton no perdió el optimismo. Por el contrario, apenas recibió la noticia de que no le darían empleo, escribió en su cuenta de Twitter: “Facebook no me ha contratado. Era una gran oportunidad para conectarme con gente fantástica. Esperando que llegue la próxima aventura en la vida”. Y ese espíritu optimista lo llevó a fundar WhatsApp y a convertirse en multimillonario poco después.

Quizás Acton sea un optimista por naturaleza, pero, por la cantidad de emprendedores como él que hablan abiertamente de sus fracasos, e incluso los publicitan en las redes sociales, no me extrañaría que haya adquirido su espíritu positivo en la universidad o que se lo hayan contagiado sus compañeros de clase. Muchas escuelas —tanto de educación básica, como media y superior— de California enseñan lo que ahora se llama educación positiva desde hace mucho tiempo, y no sería raro que ése fuera un factor clave detrás de la cultura de probar y fracasar hasta alcanzar el éxito que distingue a los emprendedores de Silicon Valley.

## LAS BOLETAS ESCOLARES EMPIEZAN CON LO MÁS POSITIVO

¿Qué criterio usan para medir el progreso de los alumnos?, le pregunté a Stroosky, la directora de escuelas de la ciudad de Rosh HaAyin. ¿Usan calificaciones numéricas del 0 al 10, como en las escuelas tradicionales de muchos países latinoamericanos, o han eliminado las notas y cada alumno pasa de grado a su propio ritmo a medida que domina sus asignaturas, como en varias escuelas alternativas de Estados Unidos y Europa? “No, usamos las calificaciones del 0 al 100, como en las escuelas tradicionales”, me respondió Stroosky enfáticamente, como para dejar bien claro que las escuelas de educación positiva no les regalan ninguna buena nota a los estudiantes. “Las notas son verdaderas. Si te va mal, sacas una mala nota. Pero la diferencia es que sacar una mala nota no es el fin del mundo.”

¿Cómo es eso?, le pregunté. La diferencia es que las escuelas de educación positiva no ponen el acento en las malas notas, sino en las buenas, me explicó. En matemáticas, por ejemplo, hay cinco niveles en cada grado, de manera que sólo los mejores estudiantes en matemáticas llegan al quinto nivel, lo que les sirve para poder estudiar carreras afines. Pero, si un estudiante sólo llega al tercer nivel, se lo estimula a mejorar su rendimiento para que pueda pasar al próximo grado. Se le dan clases después de hora, personales o grupales, pero no se lo castiga ni se lo hace sentir inferior, cosa de no desalentarlo. Se trata de transmitirle que, si se esfuerza, puede avanzar.

“Hemos cambiado el lenguaje de las boletas de calificaciones de fin de año. Ahora, siempre empiezan mostrando el lado positivo”, me contó Stroosky. “Antes, los reportes de calificaciones comenzaban diciendo: ‘Daniel tiene que trabajar en mejorar su rendimiento en matemáticas’. Ahora, los reportes comienzan diciendo: ‘Daniel es muy bueno en literatura, historia y geografía, y tiene una gran facilidad para escribir y hablar en público’. Y al final el reporte dice: ‘Ahora Daniel tiene que trabajar más en mejorar sus habilidades en matemáticas y geometría’. O sea, escribimos los reportes de una forma que les da esperanzas de superación a los estudiantes.”

Y si todos los estudiantes no alcanzan el quinto nivel en matemáticas, no importa, agregó Stroosky. “Yo soy profesora de matemáticas, y siempre le decía a mi hijo que, si no podía avanzar más allá

del cuarto nivel en matemáticas, estaba bien. Lo importante era que se sintiera bien consigo mismo, obtuviera el nivel mínimo requerido de matemáticas y se desarrollara en las materias que más le gustaban. Y hoy en día es un excelente abogado”, señaló. “Nuestra meta debe ser lograr el bienestar y la felicidad de los alumnos, no torturarlos.”

#### LAS ESCUELAS MÁS FELICES TIENEN MAYOR RENDIMIENTO ACADÉMICO

Tanto Stroosky como los maestros de educación positiva que trabajan bajo su tutela son docentes tradicionales que han recibido cursos del Centro Maytiv de Educación Positiva de la Universidad de Reichman. El Centro funciona dentro de la Escuela de Psicología Baruch Ivcher de la misma universidad en Herzliya, a poco más de media hora en auto al norte de Tel Aviv, y fue fundado hace 12 años por Ben-Shahar y Mario Mikulincer, un psicólogo nacido en Argentina que hizo su carrera en Israel. Desde su creación, el Centro Maytiv ha entrenado a maestras en más de 800 escuelas de todo el país con la ayuda de fondos estatales. En 2022, el Centro había conseguido financiamiento del gobierno para dar cursos de educación positiva, por los que cobra nada menos que unos 12 000 dólares por escuela, y para entrenar a las maestras de 25 escuelas que están bajo la supervisión de Stroosky en Rosh HaAyin.

Según me dijo la presidenta del Centro Maytiv, Edith Zakai-Or, ya hay varios estudios académicos que muestran que las escuelas que implementaron el programa de educación positiva no sólo han aumentado la satisfacción de vida de los niños, sino también su rendimiento académico. Hay numerosos estudios sobre el tema, pero quizás quien mejor los resumió fue la profesora Nel Noddings, de la Universidad de Stanford, autora del libro *La felicidad y la educación*. Noddings concluyó que “los niños felices aprenden más”.

Pero ¿qué responde a los maestros que argumentan que cada minuto que se gasta en enseñarles a meditar a los alumnos o a contar historias ejemplares de fracasos de los famosos es un minuto que se pierde en enseñarles matemáticas?, le pregunté a Zakai-Or. Esa creencia en muchos países ha sido un argumento para descartar la educación positiva como parte del currículum escolar. Sin embargo,

me respondió que su institución había hecho varios estudios del rendimiento académico de las escuelas israelíes que adoptaron la educación positiva, y que los resultados habían sido excelentes. “Hemos venido investigando esto desde hace 12 años, desde la fundación del Centro, y encontramos que consistentemente ha mejorado el nivel académico en todas las escuelas en que se ha impartido este programa”, me aseguró. “Y la razón de esto es que el estado mental es el pilar del rendimiento académico. Si tú tienes confianza en ti mismo, y te sientes aceptado, y sientes una cierta seguridad psicológica, te va a resultar más fácil estudiar. Y cuanto más estudias, mejor te va a ir.”

#### LOS CURSOS DEL CENTRO MAYTIV DE EDUCACIÓN POSITIVA

Los cursos del Centro Maytiv son totalmente flexibles, y pueden ser aplicados por cada maestro a su discreción. O sea, no hay un programa de estudios ordenado por el Ministerio de Educación, sino que es optativo para las escuelas y para los maestros. Y los maestros que reciben esta instrucción la pueden aplicar en sus clases de la manera que mejor les parezca. Zakai-Or, la directora del Centro, que tiene un doctorado en Psicología y vivió varios años en Palo Alto, California, me explicó que el Ministerio de Educación de Israel pone a disposición del Centro y de las escuelas fondos para cursos de capacitación de maestros en “aprendizaje social emocional”. Y dentro de ese rubro, las escuelas pueden escoger los cursos del Centro Maytiv de Educación Positiva, así como de otras instituciones que ofrecen cursos parecidos.

“Cada escuela puede escoger uno de estos cursos para sus maestros por año, y nos pagan con los fondos que reciben del ministerio”, me explicó Zakai-Or. “En el Centro Maytiv tenemos unos 35 asesores o capacitadores, casi todos psicólogos o terapeutas que tienen doctorados o maestrías. Vamos a las escuelas cada dos semanas, unas tres horas por sesión, durante dos años, y hacemos talleres de trabajo intensivos con unos 15 a 20 maestros por escuela. Como ves, dos años de cursos es algo bastante intenso, lo que les permite a los maestros sumergirse bastante en lo que es la psicología positiva.”

¿Y cómo son estos cursos? “Nosotros entrenamos a los entrenadores. Trabajamos exclusivamente con los maestros, no con los

del cuarto nivel en matemáticas, estaba bien. Lo importante era que se sintiera bien consigo mismo, obtuviera el nivel mínimo requerido de matemáticas y se desarrollara en las materias que más le gustaban. Y hoy en día es un excelente abogado”, señaló. “Nuestra meta debe ser lograr el bienestar y la felicidad de los alumnos, no torturarlos.”

### LAS ESCUELAS MÁS FELICES TIENEN MAYOR RENDIMIENTO ACADÉMICO

Tanto Stroosky como los maestros de educación positiva que trabajan bajo su tutela son docentes tradicionales que han recibido cursos del Centro Maytiv de Educación Positiva de la Universidad de Reichman. El Centro funciona dentro de la Escuela de Psicología Baruch Ivcher de la misma universidad en Herzliya, a poco más de media hora en auto al norte de Tel Aviv, y fue fundado hace 12 años por Ben-Shahar y Mario Mikulincer, un psicólogo nacido en Argentina que hizo su carrera en Israel. Desde su creación, el Centro Maytiv ha entrenado a maestras en más de 800 escuelas de todo el país con la ayuda de fondos estatales. En 2022, el Centro había conseguido financiamiento del gobierno para dar cursos de educación positiva, por los que cobra nada menos que unos 12 000 dólares por escuela, y para entrenar a las maestras de 25 escuelas que están bajo la supervisión de Stroosky en Rosh HaAyin.

Según me dijo la presidenta del Centro Maytiv, Edith Zakai-Or, ya hay varios estudios académicos que muestran que las escuelas que implementaron el programa de educación positiva no sólo han aumentado la satisfacción de vida de los niños, sino también su rendimiento académico. Hay numerosos estudios sobre el tema, pero quizás quien mejor los resumió fue la profesora Nel Noddings, de la Universidad de Stanford, autora del libro *La felicidad y la educación*. Noddings concluyó que “los niños felices aprenden más”.

Pero ¿qué responde a los maestros que argumentan que cada minuto que se gasta en enseñarles a meditar a los alumnos o a contar historias ejemplares de fracasos de los famosos es un minuto que se pierde en enseñarles matemáticas?, le pregunté a Zakai-Or. Esa creencia en muchos países ha sido un argumento para descartar la educación positiva como parte del currículum escolar. Sin embargo,

me respondió que su institución había hecho varios estudios del rendimiento académico de las escuelas israelíes que adoptaron la educación positiva, y que los resultados habían sido excelentes. “Hemos venido investigando esto desde hace 12 años, desde la fundación del Centro, y encontramos que consistentemente ha mejorado el nivel académico en todas las escuelas en que se ha impartido este programa”, me aseguró. “Y la razón de esto es que el estado mental es el pilar del rendimiento académico. Si tú tienes confianza en ti mismo, y te sientes aceptado, y sientes una cierta seguridad psicológica, te va a resultar más fácil estudiar. Y cuanto más estudias, mejor te va a ir.”

### LOS CURSOS DEL CENTRO MAYTIV DE EDUCACIÓN POSITIVA

Los cursos del Centro Maytiv son totalmente flexibles, y pueden ser aplicados por cada maestro a su discreción. O sea, no hay un programa de estudios ordenado por el Ministerio de Educación, sino que es optativo para las escuelas y para los maestros. Y los maestros que reciben esta instrucción la pueden aplicar en sus clases de la manera que mejor les parezca. Zakai-Or, la directora del Centro, que tiene un doctorado en Psicología y vivió varios años en Palo Alto, California, me explicó que el Ministerio de Educación de Israel pone a disposición del Centro y de las escuelas fondos para cursos de capacitación de maestros en “aprendizaje social emocional”. Y dentro de ese rubro, las escuelas pueden escoger los cursos del Centro Maytiv de Educación Positiva, así como de otras instituciones que ofrecen cursos parecidos.

“Cada escuela puede escoger uno de estos cursos para sus maestros por año, y nos pagan con los fondos que reciben del ministerio”, me explicó Zakai-Or. “En el Centro Maytiv tenemos unos 35 asesores o capacitadores, casi todos psicólogos o terapeutas que tienen doctorados o maestrías. Vamos a las escuelas cada dos semanas, unas tres horas por sesión, durante dos años, y hacemos talleres de trabajo intensivos con unos 15 a 20 maestros por escuela. Como ves, dos años de cursos es algo bastante intenso, lo que les permite a los maestros sumergirse bastante en lo que es la psicología positiva.”

¿Y cómo son estos cursos? “Nosotros entrenamos a los entrenadores. Trabajamos exclusivamente con los maestros, no con los

estudiantes. Y la razón por la cual trabajamos exclusivamente con los maestros es que queremos asegurarnos de que vamos a tener un impacto real en la vida de los niños. Si yo voy a un aula y les doy una charla maravillosa a los niños, no voy a cambiar nada. Pero, si la maestra, que es quien está en contacto diario con los niños, se comporta de cierta manera, les responde de cierta manera y les da herramientas a los estudiantes que puedan usar en sus propias vidas diariamente, hay muchas más posibilidades de tener un gran impacto.”

### HAY QUE ENSEÑAR EL OPTIMISMO EN ESCUELAS

Cuando le pedí a la presidenta del Centro Maytiv que me diera ejemplos prácticos de las cosas que les enseñan a los maestros en los cursos de educación positiva de su institución, me dijo que oscilaban entre intervenciones sobre cómo actuar cuando un niño es disruptivo en el aula hasta prácticas rutinarias como hacer que los estudiantes practiquen meditación o *mindfulness* antes de la clase. También incluyen que los estudiantes anoten cada mañana las tres cosas que más los alegraron el día anterior y que escriban un diario personal y confidencial durante 10 minutos, al principio o al final de cada día de clase, al que nadie más que sus autores tienen acceso. “Nosotros no les decimos a los maestros lo que tienen que hacer”, me recalcó Zakai-Or. “Les damos ideas que les funcionaron a otros para que ellos escojan las rutinas que prefieran aplicar en clase.”

Una de las intervenciones preferidas de los instructores de educación positiva es ayudar a los alumnos a aprender a ser optimistas. Así como los psicólogos positivos no se concentran de entrada en las cosas en las que les va mal a los pacientes, sino en las que les va bien, los maestros positivos les hacen escribir a los niños cuáles son las cosas que más disfrutaron en las últimas 24 horas o aquéllas por las que más agradecidos están. Algunos maestros lo usan como un ejercicio diario en la clase; otros lo hacen una vez por semana. Pero la idea es que los estudiantes —sobre todo los más deprimidos— tengan más presentes las cosas positivas de la vida, por más triviales que sean. Y cuando un niño tiene problemas en la escuela, ya está entrenado mentalmente para pensar en las cosas que le dan satisfacción, y eso le facilita el diálogo con sus maestros. “Preguntarles a los niños por qué

cosas están agradecidos ayuda a cambiar su hilo de pensamientos de cosas que son difíciles y problemáticas a otras que les dan satisfacción. Y cuando recuerdan algo positivo que les pasó, empieza una conversación totalmente nueva. Es algo obvio, una herramienta elemental, pero funciona a las mil maravillas”, me dijo Zakai-Or.

Una de las claves de la educación positiva es familiarizar a los niños desde muy temprano con los conceptos de optimismo y pesimismo para que los sepan distinguir bien y no se dejen convencer por pensamientos autodestructivos. Tal como lo enseña Martin Seligman, el padre de la psicología positiva, muchas veces creemos que lo primero que se nos viene a la cabeza es una verdad incontrovertible, cuando en rigor no lo es. La tendencia a aceptar los pensamientos negativos es muy común, y quizás la hayamos adquirido genéticamente desde la época de las cavernas, cuando el hombre primitivo tenía que estar siempre alerta de que no lo atacara algún animal carnívoro, y no podía darse el lujo de relajarse y pensar que las cosas malas no iban a ocurrir. Para combatir la tendencia a tener pensamientos catastrofistas, los maestros que practican la educación positiva les relatan a los niños cuentos en clase para que distingan, desde muy pequeños, los pensamientos optimistas y pesimistas, y las ventajas que trae afrontar las cosas con un “optimismo realista”.

### EL CUENTO DEL “DESANIMADO GREG” Y LA “ESPERANZADA HOLLY”

Uno de los cuentos que Seligman recomienda a los maestros analizar con sus alumnos en clase es el del “desanimado Greg” y la “esperanzada Holly”. Según este relato, el desanimado Greg, un niño de 11 o 12 años, se encuentra con su amigo Jeff en el corredor de la escuela, y los dos tienen el siguiente diálogo:

JEFF: ¡Ey, Greg! ¿Viste el cartel en el pasillo? Las pruebas de selección para el equipo de básquet empiezan la semana que viene.

GREG: ¿En serio? Bueno, ¿qué más da? ¿A quién le importa?

JEFF: A mí. Se me ocurrió que podríamos presentarnos y probar. Sería buenísimo poder estar en el equipo de la escuela. Te dan uniformes y todo. ¿Qué te parece?



GREG: No, olvídate. Estamos entre los más bajos de estatura de nuestra clase. La mayoría de los que se van a presentar nos llevan dos cabezas...

JEFF: Bueno, pero siempre hay una posibilidad de que crezcamos, ¿no?

GREG: No, qué va. Y si crecemos de estatura, los otros chicos de la clase van a crecer también, y vamos a seguir siendo los más bajos. Y aunque los alcanzara en estatura, a mí nunca me seleccionarían para el equipo.

JEFF: Puede ser, pero, si practicamos esta semana, podemos intentarlo. Tengo una cancha de básquet cerca de casa donde podemos ir.

GREG: Deja de soñar. Estaríamos perdiendo el tiempo. Una semana no es nada. Tendríamos que practicar durante años. Y hasta si hiciéramos eso sería muy difícil. ¡Olvídate!

JEFF: Bueno, quizás tengas razón, Greg. Quizás sea mejor esperar cuando formen el equipo de futbol en otoño.

GREG: ¿Estás loco? Entrar en el equipo de futbol es todavía más difícil. Y, además, los chicos que están en el equipo de básquet van a estar en el equipo de futbol. Cuando llegue el momento van a estar todavía mejor entrenados.

Acto seguido, el maestro cuenta en clase una historia parecida, pero con la "esperanzada Holly" como protagonista. El relato va de cómo Holly, una niña de la misma edad de Greg, se encuentra con su amiga Jenny en el corredor de la escuela, y ambas tienen el siguiente diálogo:

JENNY: Hola, Holly, ¿viste el cartel en el pasillo? Las pruebas de selección para el equipo de básquet empiezan la semana que viene.

HOLLY: ¡Qué bueno! ¿Quieres que intentemos?

JENNY: Sería bueno. Estaría buenísimo poder estar en el equipo de la escuela. Te dan uniformes y todo. ¿Qué te parece?

HOLLY: ¿Qué me parece qué?

JENNY: ¿Te parece que somos suficientemente buenas como para presentarnos?

HOLLY: Creo que sí. Algunas de las chicas de la clase son más altas que nosotras, pero puede que nosotras seamos más rápidas.

JENNY: Podemos practicar esta semana y ver qué pasa.

HOLLY: ¡Seguro! Y quizás hasta crezcamos de un tirón este año y terminemos estando entre las más altas del equipo. ¿Te acuerdas de cuando volvimos de las vacaciones de verano y Tania había crecido un montón en esos meses? ¡Ojalá nos pase lo mismo!

JENNY: Okey, dale. Tengo una cancha de básquet cerca de casa donde podemos practicar.

HOLLY: Buena idea. Mi hermano juega bastante bien. Quizás lo convenza de que venga y nos dé algunos consejos. Nos vemos en la cancha después de la escuela, ¿te parece?

Después de contar estas historias paralelas, la maestra les pide a los alumnos enumerar las diferentes reacciones de Greg y Holly, y les pregunta a los niños a cuál de los dos quisieran tener como amigos. La idea de este tipo de ejercicios, que se pueden hacer semanalmente con diferentes relatos, es inculcarles a los niños, desde muy pequeños, cómo el optimismo realista conduce a la gente a tener más energía, ser más creativa, más exitosa y más feliz. Pero Seligman advierte que no se trata simplemente de transmitir un optimismo ciego, como, por ejemplo, aconsejar que los niños vean siempre el vaso medio lleno. Eso no es creíble, y es hasta contraproducente, porque quien lo predica corre el riesgo de perder credibilidad ante su audiencia. En cambio, hay que transmitir un "optimismo realista", que reconozca los errores propios, pero que no los magnifique.

#### HAY QUE PREGUNTARSE SI LOS OBSTÁCULOS SON PERMANENTES

Una vez que los alumnos entienden la diferencia entre ser optimista y pesimista, el segundo paso que dan los maestros de educación positiva es inculcar en los alumnos la costumbre de preguntarse si las malas noticias son permanentes o pasajeras. Mientras que los optimistas ven las malas noticias como transitorias, y quizás efímeras, los pesimistas las ven como permanentes y catastróficas.

Seligman les sugiere a los maestros y a los padres que empiecen por desconfiar de sus primeras impresiones, y luego les enseñen a los alumnos a hacer lo mismo. Las primeras impresiones —o prejuicios inconscientes, como decir "nunca me van a seleccionar para el equipo de básquet"— suelen ser erróneas, pero muchas veces no nos

damos cuenta de ello. Según Seligman, muchas veces actuamos convencidos de que lo que nos decimos a nosotros mismos son verdades incontrovertibles, cuando no lo son. Para combatir esta tendencia, los maestros de educación positiva les enseñan a los alumnos a asumir el papel de detectives, cuya misión es juzgar si sus propios pensamientos son válidos.

“Algunas veces creemos que el problema va a durar para siempre y que no podemos hacer nada para mejorar las cosas”, dice Seligman. “Esos pensamientos de que los problemas son ‘permanentes’ nos tumban el ánimo y nos llevan a abandonar sin ni siquiera intentar las cosas. Contrariamente, si pensamos que la situación es temporal y cambiante, entonces nos sentimos con energía y buscamos la forma de mejorar las cosas.”<sup>2</sup>

#### EL EXPERIMENTO DEL PERRO “OPTIMISTA” Y EL PERRO “PESIMISTA”

Seligman desarrolló su teoría de que el optimismo puede ser enseñado a los niños cuando era un joven investigador y hacía experimentos psicológicos con perros. En uno de sus estudios, junto con otros investigadores, colocó a dos perros en jaulas separadas, con alambrados en el piso que podían disparar una pequeña descarga de electricidad. En el primer experimento, los dos perros fueron sometidos a una leve descarga de electricidad, pero uno de ellos tenía una palanca en la pared de la jaula que le permitía escaparse, mientras que el otro no. Como era de prever, apenas se activó la electricidad los dos perros trataron de escapar de sus jaulas manoteando las paredes con toda su fuerza, pero sólo uno pudo activar la palanca y salir. El otro perro, luego de intentar varias veces en vano escaparse, se dio por vencido, se sentó y se resignó a los electroshocks. En un segundo experimento, Seligman y sus colegas repitieron el ejercicio, pero esta vez con palancas en ambas jaulas que abrían la pared y permitían la salida. Para la sorpresa de los investigadores, el perro que había logrado escaparse antes manoteó la palanca y salió inmediatamente, pero el perro que había abandonado el intento de escapar la primera vez no trató de salir de la jaula. Por el contrario, se quedó quieto en su lugar, como aceptando el supuesto de que no tenía salida. Uno de los

animales había aprendido a ser optimista, y el otro, a ser pesimista. El perro “pesimista” se había convencido a sí mismo de que los obstáculos eran permanentes, aunque no lo eran.

Según Seligman, “muchos niños que corren el riesgo de ser depresivos creen que las causas de los acontecimientos negativos que les ocurren son permanentes. Ellos razonan que, ya que la causa va a ser permanente, los acontecimientos negativos van a ser recurrentes. Por el contrario, los niños que se levantan bien de las caídas y son resistentes a la depresión creen que las causas de los acontecimientos negativos son temporales” y, como los perros “optimistas”, nunca dejan de pelear para vencer los obstáculos.<sup>3</sup>

#### SHERLOCK HOLMES Y SU MEDIOCRE IMITADOR HEMLOCK JONES

¿Cómo lograr que los alumnos aprendan a analizar si un problema es temporal o permanente? Seligman les aconseja a los maestros contar, de la manera más divertida posible, su cuento del célebre detective Sherlock Holmes y su mediocre imitador, Hemlock Jones. El relato dice así:<sup>4</sup>

Había una vez, en una ciudad como la nuestra, una niña de 10 años que iba a la escuela en una bicicleta roja de último modelo. Ella la dejaba en el estacionamiento de bicicletas a la entrada de la escuela, le ponía el candado, y se iba alegremente a su clase. Un día, al terminar la jornada escolar, la niña salió corriendo a buscar su bicicleta, feliz de poder pedalear hasta su casa en la bicicleta más linda de todas. Pero, para su sorpresa, cuando llegó al estacionamiento de bicicletas, la suya no estaba allí.

“¡Oh, mi hermosa bicicleta roja!”, lloraba inconsolablemente la niña, mientras sus compañeros se asomaban sin saber qué hacer. En ese momento se acercó un hombre de aspecto extraño, con un enorme sombrero.

—Por favor, no te alarmes, pequeña. Yo soy el famoso, célebre, reconocido detective Hemlock Jones. Estoy acá para lo que necesites —dijo el hombre.

La niña, extrañada, respondió:

—Yo nunca escuché de un detective llamado Hemlock Jones. ¿Usted no quiso decir el detective Sherlock Holmes?

—No, yo soy Hemlock Jones —respondió el detective, con algo de enojo—. ¿Por qué todo el mundo me confunde con ese tipo? De todos modos, yo sé quién te robó la bicicleta: fue el desgraciado de Danny el Pendenciero.

—¡Guau! —dijo la niña, agradecida—. ¡Qué rápido lo descubrió! ¿Cómo hizo para saber tan rápido quién me robó la bicicleta?

—Muy fácil —respondió Hemlock Jones—. Fue el primer nombre que me vino en mente, de manera que ¡tiene que ser él!

Y, dicho esto, el detective dio media vuelta y desapareció entre la multitud.

Momentos después, apareció en la escena el brillante, valiente y legendario detective Sherlock Holmes. El detective se quitó la capa, se ajustó el sombrero, y le dijo a la niña:

—No creas una palabra de lo que te dijo ese mediocre de Hemlock Jones. Yo soy el famoso, prestigioso y reconocido mundialmente detective Sherlock Holmes, el mismo sobre el que se han escrito muchos libros.

La niña pensó que este hombre era un poco arrogante, pero quería escuchar lo que tenía que decir. Y Sherlock Holmes le dijo:

—Bueno, vayamos a los hechos. Olvidate de las tonterías que te dijo Hemlock Jones. Ningún detective serio cree que el culpable sea el primer nombre que se le viene a la mente. Un buen detective siempre hace una lista de los sospechosos y luego busca evidencias para encontrar al culpable. Voy a buscar datos y evidencias, y cuando las encuentre regreso a decirte quién se robó tu bicicleta.

Dicho esto, Sherlock Holmes se colocó la capa, se ajustó el sombrero, y salió rumbo a la calle.

Más tarde, ese mismo día, regresó Sherlock Holmes.

—Hola, niña, aquí estoy nuevamente, el famoso, prestigioso y reconocido mundialmente detective Sherlock Holmes, el mismo sobre el que se han escrito varios libros. Y he descubierto quién te ha robado la bicicleta —dijo el detective—. Primero pensé que había sido Dany el Pendenciero, pero cuando busqué las pruebas descubrí que él estaba en detención en la rectoría en el momento en que desapareció la bicicleta. De manera que no pudo haber sido él. Después pensé que podría haber sido Jimmy el Bandido. Pero cuando busqué las evidencias encontré que Jimmy estaba en una pelea a pedradas con una banda de otro barrio cuando robaron la bicicleta. No pudo

haber sido él. Entonces decidí investigar a la Malvada Betty. Cuando busqué pruebas sobre ella, encontré varias pistas interesantes. Primero, encontré una cinta sujetadora de pelo con las iniciales “MB” junto al estacionamiento de bicicletas. Después fui a la casa de la Malvada Betty, y su madre me dijo que se había ido a pasear en una bicicleta nueva de color rojo que le habían regalado en la escuela por tener las mejores notas en conducta. Finalmente, me puse a buscarla en el vecindario hasta que di con ella. Y, efectivamente, allí estaba la Malvada Betty, asustando a los niños más pequeños, amenazando con atropellarlos con tu bicicleta.

Moraleja: nunca te confíes de lo primero que te venga en mente, porque lo primero que te viene a la mente muchas veces no es cierto, dice Seligman. Hay que enseñar a los niños a ser buenos detectives de sus propios pensamientos y a eliminar el “pesimismo automático”. Cuando nos viene un pensamiento negativo, tenemos que actuar como Sherlock Holmes, hacer una lista de todos los factores sospechosos y buscar las evidencias antes de dejarnos llevar por lo primero que nos venga a la mente.

#### EL PASTEL CORTADO EN VARIAS PARTES

¿Cómo enseñar a los alumnos a eliminar el “pesimismo automático” y a buscar las verdaderas causas detrás de los acontecimientos negativos? Además de leer y analizar en clase cuentos como el del “desanimado Greg” y la “esperanzada Holly”, y pedirles a los estudiantes que analicen si son válidas las suposiciones de los protagonistas, los maestros de educación positiva suelen usar el dibujo de un pastel para enseñar a pensar fríamente y no dejarse llevar por los pensamientos impulsivos.

El ejercicio del pastel consiste en contar un relato de un problema típico que le puede pasar a un estudiante, como que le vaya mal en un examen de matemáticas; luego, dibujar un pastel cortado en varias partes y pedirles a los alumnos que escriban en cada porción del pastel uno de los motivos que podría haber causado la mala calificación. Un primer pensamiento impulsivo del estudiante puede ser “Soy malo en matemáticas y nunca voy a poder ser bueno en esa materia”. Sin embargo, al tener que rellenar las diferentes porciones

del pastel con otras posibles causas, el alumno se ve obligado a pensar en otras posibilidades, como, por ejemplo, "No estudié todo lo que tenía que estudiar" o "No les pedí a mis padres que me explicaran las cosas" o "No me anoté para la clase de ayuda después de horas". Así lo que era un pensamiento catastrófico se convierte en un problema con un menú de potenciales soluciones.

De esta manera, con discusiones abiertas y sistemáticas en la clase y tareas individuales, los niños aprenden a analizar los pensamientos que primero les vienen a la mente, a distinguir entre los obstáculos permanentes y temporales, y a ser más optimistas, dice Seligman.

### LO MÁS IMPORTANTE NO LO APRENDEMOS EN LA UNIVERSIDAD, SINO EN EL JARDÍN DE INFANTES

Muchos gurús de la educación socioemocional dicen que las lecciones más importantes de la vida no las aprendemos en la escuela, ni en la universidad, sino en el jardín de infantes. Mi primera reacción cuando escuché esto fue creer que se trataba del comienzo de un chiste. Sin embargo, pronto comprendí que hay muchas cosas que uno aprende en el jardín de infantes que contienen toda la sabiduría que las religiones, filósofos y sabios han venido predicando durante milenios. En su libro titulado, precisamente, *Las cosas importantes las aprendí en el kínder*, un bestseller que vendió más de siete millones de ejemplares en 37 idiomas, el expastor de la Iglesia unitaria estadounidense Robert Fulghum cuenta que, después de estudiar teología y filosofía, llegó a la conclusión de que lo que hay que saber para vivir mejor no es tan complicado. De hecho, son cosas muy simples que uno aprende en la caja de arena del jardín de infantes.

Entre las lecciones que había aprendido Fulghum en el kínder estaba nunca tratar de cruzar la calle solo. Cuando uno tiene seis años y sale al mundo, lo primero que le enseñan es a tener cuidado al cruzar la calle, y siempre ir de la mano de algún adulto. Más tarde en la vida, uno escucha decir, en términos mucho más sofisticados, que hay que tener un grupo de apoyo (una familia, una pareja, mejores amigos, un grupo de la iglesia o sinagoga, etcétera) para enfrentar los problemas

de la vida. Pero la lección fundamental, "tómense de las manos y no se separen", o sea, que no hay que enfrentar los desafíos sin la ayuda de otros, uno la aprende en el jardín de infantes.

Otra cosa que uno aprende en el jardín de infantes es que hay que tomarse un tiempo de descanso todos los días, lo que en muchas guarderías para niños de tres o cuatro años significa dormir una siesta a las tres de la tarde. De adultos, escuchamos complicados sermones de sacerdotes, charlas de psicólogos y revelaciones de gurús que nos aconsejan meditar, dejar descansar la mente y encontrar un balance entre el trabajo y el descanso. Pero la lección esencial la aprendimos en el kínder, cuando nos ponían una mantita a las tres de la tarde y nos decían que había que dormir la siesta durante media o una hora.

Fulghum cuenta que, durante sus años de pastor, siempre se sorprendía de las cosas que la gente no había aprendido de niños. Por ejemplo, muchas veces los feligreses le confesaban, aterrados, que les habían diagnosticado alguna enfermedad terminal. Y Fulghum comenta que, cuando los escuchaba hablar, él pensaba para sus adentros: "¿Qué? ¿Y acaso no lo sabías? ¿Tuviste que pagarle a un médico para que te dijera eso, a tu edad? ¿Dónde estabas en el jardín de infantes cuando te enseñaron lo que pasa cuando pones una semilla en un algodón en un vaso de agua? Se produce la vida, ¿recuerdas? Crece una planta y las raíces se esparcen para abajo. Un milagro. Y unos pocos días después, la planta estaba muerta. Muerta. La vida es corta. ¿Estabas dormido esa semana o enfermo en tu casa o qué?"<sup>5</sup>

Lo mismo ocurre con muchas otras lecciones de la vida, como no pegarles a otros, volver a poner las cosas de donde las sacaste, limpiar lo que has ensuciado, no tomar lo que no es tuyo y pedir perdón cuando has lastimado a alguien. Todas estas enseñanzas que recibimos en el jardín de infantes vuelven a ser importantes más tarde en la vida, dice Fulghum. De adultos las recibimos a través de sermones religiosos, tratados de filosofía, códigos legales, manuales de ética corporativos y libros de autoayuda, pero no dejan de ser las cosas simples que nos enseñan en el kínder. Hay que darles continuidad a estas enseñanzas del jardín de infantes durante la escuela primaria y secundaria para poder vivir en un mundo más armonioso y feliz.

## LOS EXPERIMENTOS DE ALEJANDRO ADLER EN BUTÁN, MÉXICO Y PERÚ

Ya antes de la adopción de los programas del Centro Maytiv en muchas escuelas de Israel, hubo experimentos a gran escala sobre el impacto de la educación positiva o el aprendizaje socioemocional en el rendimiento escolar en otros países. Alejandro Adler, un mexicano que se doctoró en Filosofía y Psicología Positiva en la Universidad de Pensilvania, bajo la tutela de Seligman, emprendió un estudio a nivel internacional sobre el impacto de la educación positiva en el rendimiento de los alumnos, y concluyó que, efectivamente, la educación positiva conduce a un mejor nivel académico. Adler condujo su investigación durante cinco años en Bután, México y Perú. Y en las primeras líneas de su tesis doctoral, publicada en 2016, dice: “He dedicado los últimos cinco años de mi vida a responder experimentalmente dos preguntas. La primera es ¿Podemos enseñar a gran escala las habilidades para el bienestar? Y la segunda es ¿Ayuda la enseñanza del bienestar a mejorar el rendimiento académico? Después de varios viajes exploratorios alrededor del mundo, puedo decir con confianza que la respuesta a ambas preguntas es, sin la menor duda, afirmativa”.

Adler concluyó su tesis afirmando: “Estoy convencido de que necesitamos y podemos lograr un nuevo paradigma educativo en el que podamos enseñar el bienestar paralelamente a las asignaturas académicas, independientemente del contexto social, económico o cultural. Este modelo educativo puede y debe guiar las políticas educativas locales, nacionales e internacionales. Voy a dedicar el resto de mi vida a promover este nuevo paradigma y ayudar a plantar las semillas para un mundo al que la humanidad pueda aspirar”.

Intrigado por este trotamundos académico que sonaba como una especie de Indiana Jones de la búsqueda de la felicidad, contacté a Adler en México y tuvimos una larga conversación sobre sus hallazgos. Su historia me pareció fascinante. Adler había empezado estudiando administración de empresas. Tras estudiar en México, hizo una licenciatura en la renombrada Escuela de Negocios Wharton de la Universidad de Pensilvania, con la idea de dedicarse a la banca de inversión. Pero, tras trabajar dos veranos en un banco, empezó a dudar

de sus planes, decidió empezar a estudiar paralelamente psicología, y se fue durante un año en un intercambio estudiantil a Tailandia y a Hong Kong, China.<sup>6</sup>

“Quería explorar un poco más, pues más allá de esta filosofía occidental tan individualista, capitalista y consumista de Estados Unidos, quería meterme más en la filosofía budista oriental. Quería empaparme en esos temas”, me contó Adler. “[Al concluir mi intercambio estudiantil,] tenía una crisis vocacional y existencial, y terminé en ese pequeñísimo país entre China e India, en Bután, donde miden el bienestar interno bruto en vez del producto interno bruto.” Y allí fue cuando, husmeando los anaqueles de una librería en la capital de Bután, Adler se encontró con el libro *La auténtica felicidad*, de Seligman.

“Leí cuatro páginas y no pude soltarlo”, recuerda Adler. “Me pregunté quién era este autor que le puso todo un paradigma científico al estudio del florecimiento humano. Y, muy irónicamente, me encontré que era de un profesor de psicología de la Universidad de Pensilvania, la misma universidad donde yo estaba estudiando. Era de lo más irónico, porque me tuve que ir a la otra punta del mundo para darme cuenta de que ésa era, finalmente, mi vocación y mi llamado. Y ahí descubrí la psicología positiva.”

Adler le escribió a Seligman y se presentó con sus credenciales académicas. “Le dije que estaba en este pequeño país que tenía toda la voluntad política de promover el bienestar, pero que no tenía las bases científicas para enseñarlo como política pública. Le dije algo así como ‘Tú has sido el pionero en la evidencia científica. ¿Por qué no creamos un puente entre la evidencia científica que tú tienes y la voluntad política que tiene Bután, y experimentamos con la educación positiva a gran escala en las escuelas?’”

Al igual que me pasó a mí cuando conocí a Seligman en Miami, Adler se quedó un poco choqueado por la sequedad de la respuesta del profesor. El joven mexicano creía que el profesor al que había empezado a idealizar era una especie de dalái lama o madre Teresa, pero —aunque no me lo dijo así, por respeto a su mentor— se encontró con un personaje mucho menos afable. La respuesta de Seligman fue de apenas un renglón. Decía, sin ningún prolegómeno: “Si ganas el premio a la mejor tesis de la Facultad de Psicología, te recibo en mi oficina en dos años”. Adler, que ya había escuchado del carácter irascible del venerado profesor, no se desanimó. Aceleró sus estudios en psicología,

hizo sus trabajos prácticos con mexicanos indocumentados en Filadelfia, obtuvo sus licenciaturas en Administración de Empresas y Psicología y finalmente ganó el premio a la mejor tesis de licenciatura de su promoción en la Facultad de Psicología. Tras recibir la noticia del galardón, lo primero que hizo fue volver a escribirle a Seligman.

“Le dije: ‘Espero que se acuerde de mí. Acabo de ganar el premio a la mejor tesis de licenciatura. ¿Me podría recibir?’” Y Seligman respondió de inmediato, nuevamente con una línea: “Nos vemos mañana a las siete de la mañana en mi oficina”. “[Al día siguiente], yo entré tremendamente ilusionado a su oficina, pero también con un poco de miedo, porque me estaba recibiendo este titán que yo había idealizado desde hacía varios años”, me contó Adler. Seligman le dijo que había leído su tesis de licenciatura y creía que el joven tenía la capacidad de hacer un estudio que evaluara la aplicación de la educación positiva a las políticas educativas. “Me dijo: ‘Te propongo que hagas tu maestría y doctorado conmigo, pero con una condición: que los primeros dos años estés aquí conmigo, y a partir del tercer año te vayas a vivir a Bután, y estés ahí por lo menos dos años y medio, aplicando la educación positiva en las escuelas. Y si no logras aumentar el bienestar de por lo menos 8 000 estudiantes, no te doy tu doctorado’”, recuerda Adler.

—Pero lo dijo en broma, ¿verdad? —le pregunté a Adler.

—No, lo dijo muy en serio —me respondió el investigador—. Él es muy conciso y no pierde tiempo. Me preguntó: “¿Tenemos un acuerdo o no?”. Le dije que sí, temblando de miedo, y me dijo que me iba a escribir una carta de recomendación para la universidad para que empezara mi maestría y doctorado cuanto antes.

Adler terminó viviendo casi tres años en Bután trabajando con el gobierno del reino y con el dacho Karma Ura para aplicar las ideas de Seligman en las escuelas. “Empezamos en 18 escuelas secundarias y preparatorias de Bután, donde cambiamos el currículum académico, y empezamos a enseñar habilidades y competencias para el bienestar. Trabajamos en el desarrollo profesional de los docentes y directivos, en la administración educativa y, finalmente, en el financiamiento y el marco legal de la educación. En suma, hicimos una minirreforma educativa en Bután”, me explicó Adler.

Con el tiempo, se fueron sumando más escuelas de Bután, y empezaron a verse los resultados a nivel masivo. “Seligman lo llama educación positiva; nosotros, en Bután, lo llamamos ‘educación para el

producto bruto de la felicidad’, porque siempre hacemos adecuaciones contextuales y culturales a cada país. Y después de un año y medio de implementación, vimos que en 8 000 estudiantes incrementamos no sólo el bienestar en cinco dimensiones (en su involucramiento, perseverancia, optimismo, calidad de relaciones humanas y estado anímico), sino que también vimos algo inesperado, que fue que su desempeño en pruebas estandarizadas de matemáticas, ciencia básica y literatura mejoró de manera significativa comparado con otras escuelas”, me dijo Adler.

Una de las nuevas materias académicas que incluía el nuevo programa educativo de Bután era de *life skills* o habilidades para la vida. “Le dieron el mismo rigor y la misma importancia que a matemáticas, ciencias, historia, literatura. Y ahí aprendían habilidades de meditación y conciencia plena (*mindfulness*), alto conocimiento, autorregulación, alfabetización emocional, comunicación afectiva, pensamiento crítico, pensamiento creativo, toma de decisiones y resolución de problemas. Y así seguimos ahora en una lista de 37 habilidades que se pueden medir, enseñar y aprender, y que contribuyen al bienestar y a otros resultados deseables de vida”, continuó.

A fines de 2013, tras su estadía en Bután, Adler —siempre trabajando en coordinación con Seligman— pasó a emprender el mismo estudio en Perú. El entonces ministro de Educación peruano, Jaime Saavedra, que años después se convertiría en director del Departamento de Educación del Banco Mundial, se había interesado en incorporar materias de educación positiva en el currículum escolar peruano, y había invitado a Adler y a otros expertos internacionales a participar de un ambicioso programa piloto de educación positiva. El plan se llamó “Escuelas Amigas”, abarcó 694 escuelas con cientos de miles de estudiantes, y ha sido el programa más grande de educación positiva en América Latina. El currículum académico de Escuelas Amigas incluía 10 áreas: atención plena o *mindfulness*, autoconocimiento, manejo de las emociones y el estrés, empatía, deporte, fortaleza mental y emocional, pensamiento crítico, toma de decisiones, comunicación efectiva y pensamiento creativo. El programa Escuelas Amigas fue evaluado por investigadores independientes, y —tal como había sucedido en Bután— se pudo comprobar que no sólo había logrado aumentar significativamente el bienestar de los estudiantes, sino también su rendimiento académico, señaló Adler.

Finalizada su labor en Bután y Perú, Adler terminó su tesis doctoral haciendo un estudio similar en México, su país natal. En 2014, Adler logró que la Secretaría de Educación del estado de Jalisco, cuyo gobernador ya había declarado el bienestar como una meta estatal, y el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Jalisco (CECYTEJ) empezaran a aplicar la educación positiva en 70 escuelas secundarias públicas. El programa académico, que en México se llamó "Educación para el Bienestar", era muy parecido al que se había ejecutado en Bután y Perú. Después de 15 meses, en 2015, los evaluadores independientes habían concluido que el "currículum de bienestar" de Jalisco también había logrado aumentar significativamente el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes, dijo Adler.

Si estos programas de educación positiva de Bután, Perú y México fueron tan exitosos, ¿por qué no los están aplicando en todo el mundo?, le pregunté a Adler. De hecho, en México y en Perú habían sido en buena parte desmantelados desde que Adler había terminado sus programas experimentales. ¿Cómo se explica eso?, insistí. En Perú, los sucesivos gobiernos se habían desinteresado del tema tras la salida de Saavedra del Ministerio de Educación, me señaló. Y en México, la Educación para el Bienestar de Jalisco pasó a segundo plano tras la salida del gobernador Aristóteles Sandoval, que había adoptado el programa en 2018. Sandoval fue asesinado dos años después mientras cenaba en un restaurante de Puerto Vallarta. "La parte política es tremendamente complicada. La traté de navegar algunos años, pero me he dado cuenta de que cuando entra un nuevo ministro de Educación, dice que todo lo anterior es malo. Eso es un gran problema", me confesó Adler. Sin embargo, sin que Adler lo supiera, algunas ciudades de la India, incluida la capital, Nueva Delhi, se inspiraron en sus estudios para iniciar "clases de felicidad" en las escuelas públicas, y el Banco Mundial y otras instituciones internacionales comenzaron a convertir la educación socioemocional en una prioridad educativa de primera línea.

### LAS "CLASES DE FELICIDAD" DE LA INDIA

Poco antes de terminar de escribir este libro, hice una escala en India en camino a Bután para entrevistar a las autoridades educativas de Nueva Delhi. En la capital de India está teniendo lugar probable-

mente el experimento más grande del mundo en materia de enseñanza de la felicidad en las escuelas. Todos los días, más de 800 000 niños de primaria que asisten a las 1 024 escuelas públicas administradas por el distrito de Nueva Delhi comienzan su jornada escolar con una "clase de felicidad". Las clases, de 40 minutos, van desde el jardín de infantes hasta el octavo grado, y son parte de un "plan de estudios de la felicidad", que tiene como objetivo que los niños no sólo adquieran habilidades académicas y se conviertan en buenos doctores, abogados e ingenieros, sino que también se conviertan en personas felices, honestas y responsables. Unas 20 000 maestras de Nueva Delhi han sido entrenadas para dar estas clases a diario, y tienen libros de texto específicos para cada grado.

La ministra de Educación de Nueva Delhi, Atishi Singh, una política y educadora de 41 años de un partido opositor al primer ministro Narendra Modi, me recibió en su despacho en la Asamblea Legislativa de Nueva Delhi, escoltada por sus principales asesores. Sentada delante de dos enormes retratos del arquitecto de la Constitución india y de un joven revolucionario que había sido ahorcado a los 23 años por el gobierno colonial británico, la ministra me explicó en qué consisten las "clases de felicidad". Según me contó, estas clases tienen lugar al comienzo de cada día escolar, y empiezan con ejercicios de *mindfulness* o atención plena, seguidos de historias ejemplares y discusiones diseñadas para desarrollar las habilidades socioemocionales de los niños. Atishi, como gusta ser llamada la ministra, me dijo que ella había estudiado álgebra durante muchos años en la escuela, y que nunca había usado esos conocimientos para nada, por lo que se habría beneficiado mucho más si le hubieran enseñado otras habilidades que luego necesitaría a lo largo de su vida. Agregó: "Durante los 14 años que los niños transcurren en la escuela, les enseñamos matemáticas, álgebra, geometría, física y química, y hay 90% de probabilidad de que nunca, jamás, usen ninguna de esas cosas durante el resto de su vida. Es hora de enseñarles cosas que van a usar toda la vida, como, por ejemplo, trabajar en equipo, convivir con sus familias, tener más confianza en sí mismos y ser más felices". Y añadió: "Las clases de felicidad han tenido un enorme impacto positivo sobre los niños".

Las clases de felicidad de Nueva Delhi fueron inauguradas en 2018 por el dalái lama. Comienzan con cinco minutos de *mindfulness* o atención plena. Típicamente, al igual que lo que ocurre en las escuelas de



Atishi, la ministra de Educación de Nueva Delhi. Foto del autor.

Rosh HaAyin y Bután, la maestra guía a los niños durante esos ejercicios mentales: primero les pide que se sienten lo más cómodamente que puedan en sus pupitres, con los brazos sobre las piernas. Unos 20 segundos después, les pide que cierren los ojos y se concentren en los ruidos externos. Luego de otros 20 segundos, los dirige a concentrarse en su respiración. Tras otros 20 segundos, los invita a concentrarse en sus brazos, pies y cada uno de sus dedos. Después, les pide que abran lentamente los ojos, se concentren en los ruidos y las cosas que tienen a su alrededor, y se preparen para el comienzo de la clase.

Intrigado sobre por qué la ministra usaba exclusivamente la palabra *mindfulness*, y nunca la palabra “meditación”, le pregunté cuál era la diferencia entre ambos conceptos. “El término ‘meditación’ tiene a menudo connotaciones religiosas, especialmente en India”, me respondió. “Tenemos diferentes religiones que practican diferentes formas de meditación. Pero el *mindfulness* no tiene relación con ninguna religión. Es una práctica para aumentar la introspección, entender tus emociones y mejorar tu concentración. Por otro lado, el *mindfulness* es más amplio que la meditación, porque también se puede lograr sin meditar. En algunos casos, por ejemplo, si cierras los ojos puedes practicar la atención plena visual, viendo las cosas mentalmente. De manera que no todas las prácticas de *mindfulness* se basan en la meditación”, detalló la ministra.<sup>7</sup>

#### UNA CLASE DE FELICIDAD PARA CADA DÍA DE LA SEMANA

El plan de estudios de la felicidad de Nueva Delhi tiene actividades específicas para cada día de la semana. La clase de los lunes está dedicada al *mindfulness* y a enseñarles a los niños diferentes técnicas de concentración y respiración. Los martes, la maestra cuenta una historia relacionada con la felicidad, y los niños la debaten y sacan sus propias conclusiones. Los miércoles, la maestra cuenta historias de la vida real que promueven el debate sobre valores éticos y morales. Los jueves y viernes, los docentes dirigen actividades diseñadas para promover el trabajo en equipo, el pensamiento crítico, la solución de problemas y la autoestima. Y cada una de las clases de felicidad diarias termina con dos minutos de concentración plena, para que cada niño repase lo que aprendió.

Según el libro de entrenamiento para los docentes que me facilitaron los maestros, “la habilidad de prestar atención plena puede ser cultivada, igual que cualquier otra habilidad. Así como se requiere una práctica regular para aprender a cantar, bailar o conducir un automóvil, de la misma manera se requiere una práctica regular para aprender a prestar atención”. El libro instructivo para las maestras explica que los estudiantes, cuando son muy niños, tienen una tendencia natural a vivir el presente. Por lo tanto, no les cuesta mucho concentrarse en algo. Pero, a medida que crecen, reciben cada vez más estímulos externos que les hacen más difícil concentrar su atención. Cuando están en



su casa haciendo las tareas escolares, se les cruzan otros pensamientos y sus mentes comienzan a pensar en acontecimientos pasados o en planes futuros. "Con los ejercicios de *mindfulness*, les enseñamos a los niños a vivir en el presente", afirma el libro.

#### LAS HISTORIAS DEL PLAN DE ESTUDIOS DE LA FELICIDAD

Shailendra Sharma, el jefe de asesores de la ministra de Educación de Nueva Delhi, me señaló que el plan de estudios incluye más de 150 historias específicamente diseñadas para ser debatidas en clase y estimular a los niños a ser mejores seres humanos. Mediante diversas técnicas explicadas en los libros de entrenamiento para las maestras, los docentes deben tratar de no darles recetas a los niños, sino inducirlos a que ellos mismos lleguen a las conclusiones deseadas. Una de las historias que cuentan las maestras en el segundo grado de la escuela primaria, por ejemplo, se titula "Hagamos las cosas juntos", y tiene como objetivo enseñarles a los niños que serán más felices si ayudan a otros que si sólo tratan de divertirse ellos mismos. La historia, suficientemente sencilla para ser entendida por niños de siete años, dice así:

Geeta despertó a su hermanito Ashish y ambos desayunaron rápidamente porque tenían planeado ir a un picnic. Pero cuando estaban desayunando, su mamá les dijo que iba a ir al médico porque no se sentía bien. Apenas la madre se fue, llamó la empleada doméstica, Savita, y les dijo a los niños que no podría ir a trabajar porque tenía un contra-tiempo. Geeta y Ashish se encontraron ante un dilema. La cocina estaba repleta de platos sucios, la casa estaba desordenada, y el autobús escolar estaba por llegar en cualquier momento para recogerlos. Ahora que su madre había tenido que ir al médico, ¿quién se ocuparía de limpiar la casa? Finalmente, Geeta y su hermanito decidieron quedarse y hacer todo el trabajo ellos mismos. Cuando regresó su madre algunas horas después, todos los platos y la casa estaban limpios. La madre se alegró mucho, pero, cuando se dio cuenta de que los uniformes de los niños se habían ensuciado y que ellos habían dejado de ir al picnic para hacer el trabajo, se quedó apenada. La madre, emocionada, les dijo:

—Yo podría haber limpiado las cosas al regresar del médico. No tendrían que haberse quedado a hacer el trabajo. Y, además, se han ensuciado los uniformes.

Ashish le contestó:

—No te preocupes, mamá, nosotros limpiaremos nuestros uniformes. Tú te sentías mal y tenías que ir al médico.

—¡Ustedes me cuidan tanto que hasta dejaron de ir al picnic!

—respondió y, llena de emoción, abrazó a sus dos niños.

Junto con esta historia, el libro de entrenamiento para las maestras contiene las siguientes preguntas sugeridas para la discusión en clase:

1. ¿Estaban tristes Geeta y Ashish por no haber ido al picnic? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Has ayudado alguna vez a tus padres? Si lo has hecho, ¿cómo fue?
3. ¿Has dejado de hacer alguna vez algo que querías para ayudar a otra persona? Cuéntanos, y dinos cómo te sentiste.

El libro de entrenamiento sugiere terminar esta clase con el acostumbrado ejercicio de *mindfulness* ("al terminar esta clase, siéntense en silencio por dos o tres minutos y reflexionen sobre las conclusiones del debate") y propone una tarea para que los estudiantes la hagan en casa (el deber del día es el siguiente: "Hoy, piensa o recuerda todas las cosas que has hecho en el día con otros, o para otros. Y luego escribe cómo te sentiste. ¿Te sentiste bien? ¿Ayudaste a otros?").

#### LA HISTORIA DEL MAESTRO QUE SE EQUIVOCÓ

Otra de las historias que cuentan los maestros de Nueva Delhi a sus alumnos tiene como objetivo enseñarles a ser honestos. El relato, incluido en el libro de entrenamiento para maestros de clases de felicidad para alumnos de cuarto grado, dice así:

Hoy les entregaron a los alumnos los resultados de sus pruebas de inglés. Meena, como todos los demás niños, miró cuidadosamente su examen. Lo examinó tres veces, cada vez más intensamente, y se dio cuenta de que la maestra había calculado erróneamente los aciertos de 37 preguntas, cuando en realidad sólo había acertado en 34. Meena pensó en avisarle a la maestra, pero al mismo tiempo sabía que, si le avisaba, su nota bajaría de 37 a 34 preguntas respondidas acertadamente. Estaba en un dilema. Finalmente, decidió decirle a la maestra. Pero su compañero Mamta la detuvo cuando se estaba levantando de su pupitre y le dijo:

—¿Para qué le vas a avisar? ¡Te va a bajar la calificación! ¡Quédate quieta en tu silla!

Meena se sentó por un instante, pero luego dijo:

—Prefiero ser honesta a sacarme una nota más alta.

Entonces, Meena se levantó, fue hacia la maestra, y le dijo:

—Usted me marcó 37 preguntas acertadas, pero la verdad es que sólo contesté bien 34.

La maestra se mostró complacida por su honestidad. Tomó la prueba y comenzó a escribir algo en el papel.

El libro de texto de entrenamiento para maestros recomienda una discusión de dos clases sobre esta historia. En la primera clase sugiere plantear las siguientes preguntas:

1. ¿Qué crees que escribió la maestra en el examen de Meena?
2. ¿Te pasó algo así alguna vez? ¿Qué hiciste?
3. Cuenta de alguna vez que estuviste en un dilema sobre si decir o no decir algo. ¿Cómo llegaste a una decisión?

La tarea escolar sugerida tras esa clase es hablar con los padres y hermanos en la casa sobre algún dilema similar que tuvieron que enfrentar, cómo lo resolvieron y si los hizo sentirse más felices. En la segunda clase, tras recapitular la historia, los alumnos deben discutir otras tres preguntas, y como ejercicio dividirse en grupos pequeños y contar experiencias sobre cómo han resuelto dilemas parecidos.

#### LA HISTORIA DE LOS TRES OBREROS QUE ESTABAN CONSTRUYENDO UNA ESCUELA

Una de las historias que más me gustó fue la que cuentan las maestras de las clases de felicidad de Nueva Delhi a sus estudiantes de octavo grado, cuando tienen 13 o 14 años, y que tiene como objetivo inculcarles el optimismo. La historia dice así:

Tres obreros estaban trabajando en la construcción de una escuela. Pasó un transeúnte y le preguntó al primer obrero:

—¿Qué estás haciendo?

El obrero, malhumorado, respondió:

—Estoy rompiendo ladrillos.

Claramente, estaba muy amargado con su trabajo. El transeúnte siguió caminando y le preguntó a un segundo obrero:

—¿Qué haces?

El obrero no estaba amargado. Su estado de ánimo era balanceado: no estaba ni contento ni triste.

—Me estoy ganando el pan —respondió el hombre, con una expresión neutral.

El transeúnte fue hacia el tercer obrero y le hizo la misma pregunta. El tercer obrero parecía un hombre feliz: estaba cantando mientras partía los ladrillos. El hombre respondió:

—Estoy ayudando a construir un templo de la educación. Cuando esté terminado, los niños vendrán aquí a estudiar.

Sus ojos brillaban de orgullo. Moraleja: hay tres formas de trabajar en la vida: la primera es hacerlo como una obligación y ser infeliz; la segunda es hacerlo como una máquina, para ganarse el pan; y la tercera es encontrar la satisfacción de estar haciendo algo para ayudar a otros y ser más felices. La alegría de la vida está en la perspectiva que uno adopte. Viene desde dentro, y no desde fuera.

La discusión del relato debe extenderse durante dos clases, según el manual de entrenamiento para las maestras. Las preguntas para debatir en clase incluyen las siguientes:

1. ¿Cuál es el más feliz de los tres obreros? ¿Por qué?
2. El primer obrero no tiene interés en su trabajo. Aun si le pagaran para no trabajar, estaría insatisfecho y encontraría algún otro motivo para estar descontento. ¿Están de acuerdo o en desacuerdo?
3. Si el tercer obrero tuviera que hacer un trabajo sin ningún sentido, como llevar 10 sillas de un salón a otro, y luego de vuelta, todo el día, ¿seguiría estando contento? Discútanlo.
4. Discutan qué trabajos tienen sentido. Por ejemplo, en esta historia, construir una escuela es un trabajo que sirve para algo, y el tercer obrero siente que su labor tiene un propósito y está feliz. Den otros ejemplos de trabajos que sirven, como limpiar, distribuir comida, cocinar, estudiar, etcétera.
5. ¿El trabajo ayuda a ser feliz o la felicidad ayuda a hacer el trabajo con más alegría? Den ejemplos de su vida de trabajos que los hagan sentir más felices y de cómo ser feliz puede ayudar a gozar más del trabajo.

El libro de instrucción para las maestras de octavo grado aconseja a los docentes “dirigir la discusión” a la conclusión de que buena parte de la satisfacción con el trabajo depende de nuestro estado mental mientras lo hacemos. En otras palabras, la idea es entender mejor el propósito del trabajo y el rol que tiene en nuestra felicidad.

—¿Qué le responde a quienes critican estos cursos diciendo que cada hora de estudios de la felicidad es una hora menos para enseñar matemáticas o ciencias? —le pregunté a Atishi, la ministra de Educación de Nueva Delhi.

—El rendimiento académico de los alumnos en las pruebas estandarizadas ha aumentado, aunque todavía no sabemos si esto se debe al plan de estudios de la felicidad o a varias otras reformas académicas que han tenido lugar al mismo tiempo.



Con Shailendra Sharma y maestras de la felicidad en Nueva Delhi. Foto del autor.

### EL 90% DE LOS PADRES DICEN QUE LAS CLASES DE FELICIDAD ESTÁN AYUDANDO A SUS HIJOS

Sharma, su jefe de asesores, me reunió en un salón de instituto de entrenamiento docente del ministerio con unas 20 maestras de las clases

de felicidad para que me contaran su experiencia de primera mano. Antes de entrar en el salón, me pidió que me quitara los zapatos: todas estaban sentadas en el piso, descalzas. Me senté junto a ellas, cruzado de piernas, libreta en mano. Cuando les hice la misma pregunta, me dijeron que los niños estaban mejorando académicamente porque los ejercicios de *mindfulness* les permiten concentrarse mejor en todas sus clases. Priya Malham, una de las maestras presentes, me dijo que ella enseña matemáticas a niños de sexto grado. “Yo estoy empezando todas mis clases con unos minutos de atención plena, porque los alumnos están mucho más atentos después”, dijo. Pero tomé su relato con pinzas, porque, obviamente, el jefe de asesores de la ministra había escogido a las maestras más convencidas del programa para que las entrevistara.

En cambio, me pareció algo más convincente una encuesta reciente hecha por el ministerio a 2000 estudiantes, 620 educadores y 200 padres escogidos al azar, a quienes se les prometió total confidencialidad. Según la encuesta, cuyos resultados fueron publicados en un libro, 90% de los padres dijeron que las clases de felicidad habían aumentado el sentido de responsabilidad de sus hijos, y 95% dijo que los cursos habían hecho subir la autoestima de los niños. Entre los estudiantes, 95% dijo que las clases les habían ayudado a enfocarse más en lo que estaban haciendo. Entre los maestros, 93% dijo que las clases habían logrado disminuir la agresividad de los alumnos, 95% dijo que los cursos estaban ayudando a los estudiantes a expresar mejor sus sentimientos y 83% dijo que los estudiantes estaban mejorando su capacidad de tomar decisiones racionales. Asimismo, casi la totalidad de los encuestados coincidieron en que las clases de felicidad aumentaron la motivación de los alumnos para ir a la escuela. La conclusión del estudio fue que “todos los participantes ven un aumento cualitativo en la habilidad de poder lidiar con el fracaso, la capacidad de relacionarse y la motivación para aprender” desde la adopción del plan de estudios de la felicidad.<sup>8</sup>

### LAS ACUSACIONES DE QUE LAS CLASES DE FELICIDAD AFECTARON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Cuando escribí una columna en el *Miami Herald* y varios otros periódicos contando sobre las clases de felicidad de India, me llovieron las críticas desde las redes sociales indias, donde se había viralizado mi

artículo. La reacción era de esperar: en el ambiente políticamente ultrapolarizado de India, los defensores del gobierno de Modi —y probablemente las cuentas ficticias que usaban en las redes para multiplicar sus mensajes— se apoyaban en cualquier pretexto para criticar al gobierno de Nueva Delhi, del partido opositor, conocido por sus iniciales AAP. Las virulentas críticas a mi columna señalaban que el impulsor del plan de estudios de la felicidad de Nueva Delhi, el exministro de Educación de la ciudad, Manish Sisodia, estaba preso bajo cargos de corrupción, y que las calificaciones académicas de los alumnos de Nueva Delhi estaban cayendo significativamente.

Sin embargo, ambas críticas eran endebles. Las acusaciones contra Sisodia eran cuestionables porque el gobierno de Modi estaba controlando cada vez más el sistema judicial y usándolo para encarcelar a sus enemigos políticos. Poco después del arresto de Sisodia, un juez había condenado a prisión al principal líder opositor de India, Rahul Gandhi, bajo cargos de difamar al primer ministro, que fueron calificados de ridículos por las organizaciones de derechos civiles. La segunda crítica, sobre el presunto impacto negativo de las clases de felicidad, me pareció más importante, y me puse a estudiar el tema.

Según me habían hecho notar varios críticos en Twitter, un artículo del diario *The Indian Express* acababa de reportar resultados de los exámenes de las escuelas públicas de Nueva Delhi, y eran alarmantes. El artículo mostraba que el porcentaje de estudiantes de noveno grado que habían aprobado sus cursos había caído de 80% en 2021 a 60% en 2023. En undécimo grado, había pasado algo parecido: el porcentaje de aprobados había caído de 97% en 2021 a 69% en 2023.<sup>9</sup> Sin embargo, los críticos omitían señalar que la pandemia de covid-19 había hecho caer dramáticamente las calificaciones académicas en toda India y en todo el mundo. El Banco Mundial concluyó que la pandemia causó una “catástrofe educativa” mundial. Además, los resultados de los exámenes en 2021 eran sospechosos porque durante la pandemia se les había permitido a los estudiantes hacer los exámenes en sus casas, y muchos habían copiado sus respuestas o recibido ayuda de sus padres.<sup>10</sup>

Una evaluación externa de las clases de la felicidad de Nueva Delhi hecha por la Brookings Institution de Estados Unidos en 2023 concluyó que el experimento educativo de la ciudad en general estaba teniendo resultados positivos. El cierre de casi 82 semanas de muchas escuelas por la pandemia en 2021 “provocó una clara caída”

del aprendizaje de lenguas y matemáticas, especialmente entre los niños de hogares más humildes, según el centro de investigación estadounidense. Unos 166 000 estudiantes de las escuelas de Nueva Delhi “desaparecieron” durante la pandemia, en muchos casos porque sus familias regresaron a sus pueblos en zonas rurales que no tienen internet, decía su estudio.

Otra investigación de la enorme empresa estadounidense Boston Consulting Group (BCG) en 2020 había concluido que “definitivamente” hubo un impacto positivo sobre el aprendizaje en Nueva Delhi antes de la pandemia. Los datos del Consejo Central de Educación Secundaria mostraron 98% de aprobación de exámenes de los alumnos de duodécimo grado en 2019 y 2020, y progresos más rápidos en el décimo y duodécimo grado que en las escuelas privadas y el promedio de las escuelas nacionales en los últimos cinco años, decía el estudio del BCG. “La asistencia escolar está mejorando, y los estudiantes también dicen que los maestros están asistiendo más a clase e interactuando más con ellos. Sin embargo, eso no es lo más importante. En nuestra opinión, el verdadero impacto de las reformas educacionales de Nueva Delhi ha sido vitalizar todo el sistema e infundirlo de un renovado espíritu de aspiración, convicción y profunda motivación de todos los participantes, ya se trate de padres, estudiantes, maestros, directores de escuela y administradores”, concluía el reporte del BCG.<sup>11</sup>

Mi respeto por el plan de estudios de la felicidad de Nueva Delhi aumentó cuando me enteré de que otros estados de India ya están copiándolo o adoptando varios de sus contenidos. El estado de Uttarakhand, que bordea con el Tíbet en el norte del país, ya adoptó una versión local del plan de estudios de Nueva Delhi en 15 000 escuelas públicas. Los estados de Telangana, en el centro, y Jharkhand, en el noreste del país, están creando sus propios programas de estudios basados en el de Nueva Delhi. Y el importante estado norteño de Uttar Pradesh, que tiene 130 000 escuelas primarias públicas —muchas más que las 1 024 de Nueva Delhi—, comenzó a aplicar un programa parecido a nivel experimental en 15 distritos. La idea de que la educación debe ser algo más que la impartición de conocimientos de lenguaje y matemáticas, y que los alumnos deben también aprender a pensar críticamente, interactuar eficientemente y trabajar en forma colaborativa se está expandiendo rápidamente en este país de 1 400

millones de habitantes, que acaba de superar a China como el más poblado del mundo.

### LA CLAVE ES NO DESCUIDAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Aunque los estudios de Alejandro Adler parecen demostrar que la educación positiva no perjudica el rendimiento académico, el alarmante rezago educativo producido por la pandemia de covid-19 obliga a preguntarnos si las escuelas pueden darse el lujo de dar clases de superación personal cuando decenas de millones de niños han perdido más de un año de estudios. En Estados Unidos, la pandemia borró dos décadas de la curva de progreso académico en matemáticas y lectura entre los alumnos de nueve años, y los hizo retroceder a niveles de principios de siglo, según la Evaluación Nacional de Progreso Educativo. Andrew Ho, profesor de educación de la Universidad de Harvard, dice que la pandemia “aniquiló el progreso de la última década y exacerbó la inequidad”.<sup>12</sup>

En América Latina, el rezago académico producido por la pandemia fue aún peor, porque muchos más niños no tuvieron acceso a tabletas o a internet para seguir sus estudios remotamente. Un estudio de la consultora internacional McKinsey & Company reveló que América Latina fue la región más afectada del mundo por la pandemia en materia educativa. Mientras los estudiantes en Estados Unidos y Europa perdieron un promedio de cuatro meses de escuela durante la pandemia, los de América Latina perdieron un promedio de casi 12 meses, o sea, más de un año escolar. Y en México y Ecuador, los niños perdieron aún más, entre 12 y 14 meses de clases, dice el estudio de McKinsey.<sup>13</sup> “La educación puede afectar no sólo los ingresos futuros de los individuos y su bienestar, sino también el crecimiento económico y la vitalidad de los países”, afirma el estudio. Para el año 2040, el retraso educativo producido por la pandemia de covid-19 se reflejará en una pérdida económica de 0.8% del producto bruto de Estados Unidos, 0.7% del producto bruto de Europa y 2.2% del producto bruto de América Latina, señala el estudio.

Jaime Saavedra, el director del Departamento de Educación del Banco Mundial, me dijo en una entrevista: “Estamos muy preocupados, porque América Latina ya tenía una crisis educativa antes de

la pandemia, que ahora se ha agravado muchísimo más”. Según el Banco Mundial y la UNICEF, la pobreza educativa en América Latina, entendida como la incapacidad de leer y entender un texto simple a los 10 años de edad, se disparó de 52% a 79% de la población escolar entre 2019 y 2022. Aunque África subsahariana aún tiene un mayor nivel de pobreza educativa, Latinoamérica sufrió el mayor aumento en términos porcentuales.<sup>14</sup> El declive en el aprendizaje de los niños latinoamericanos se agravó por el hecho de que, especialmente en América del Sur, la pandemia irrumpió al comienzo del año escolar de 2020, y varios países cerraron las escuelas casi todo ese año. En comparación, en Estados Unidos y otras partes del hemisferio norte, la pandemia coincidió con los tres meses de vacaciones de verano, por lo que las escuelas estuvieron cerradas menos tiempo. “Nunca hemos tenido una crisis [educativa] tan grande como la que estamos viviendo con estos cierres tan prolongados de las escuelas”, me dijo Saavedra.

### ¿AUMENTAR LAS HORAS DE CLASE O ACORTAR LAS VACACIONES?

Si América Latina no recupera el tiempo académico perdido, estará condenada a quedarse cada vez más atrás en su desarrollo económico. Estamos en la era de la economía del conocimiento, donde el trabajo mental vale mucho más que el trabajo manual o que las materias primas. Por eso, si América Latina no produce profesionales o trabajadores calificados que puedan crear bienes de mayor valor agregado, sus exportaciones valdrán cada vez menos. ¿Cómo recuperar el tiempo perdido? Aunque a muchos estudiantes y maestros no les va a gustar leer esto, quizás la forma sea aumentar las horas de clase o acortar las vacaciones. En China, los niños van a la escuela desde las 7:30 de la mañana hasta las cinco de la tarde, y muchos de ellos van por la noche a miles de institutos privados para reforzar su rendimiento académico, según lo vi con mis propios ojos cuando visité uno de estos centros de aprendizaje nocturnos en Beijing. En Corea del Sur, el día escolar va de las ocho de la mañana a las cuatro de la tarde.<sup>15</sup> En la mayoría de los países latinoamericanos, los días escolares van de 7:30 de la mañana hasta el mediodía o hasta las dos de la tarde. ¿No es tiempo de recuperar el tiempo perdido durante la pandemia y revertir la catástrofe educativa latinoamericana?

Saavedra, el director del Departamento de Educación del Banco Mundial y exministro de Educación de Perú, dice que América Latina tiene que adoptar “una política de guerra” contra el rezago educativo para recuperar el tiempo perdido. Para lograrlo, es probable que los países tengan que acortar las vacaciones, aumentar las horas de clases una hora por día o hacer que los niños por un tiempo vayan a la escuela los sábados, afirma. Cuando le pregunté si eso debe implicar postergar por el momento la enseñanza de las habilidades socioemocionales —como las clases de felicidad de India—, Saavedra respondió con un categórico “no”. Hay que hacer las dos cosas al mismo tiempo, indicó. “Si quieres enseñar a leer, necesitas que ese niño sepa de disciplina, de perseverancia, de poder manejar el éxito y el fracaso.” Y eso es especialmente cierto ahora, porque muchos niños perdieron dos años de socialización fundamentales durante las cuarentenas de 2020 y 2021. En suma, de poco servirá aumentar únicamente las horas de aprendizaje de matemáticas si las maestras van a tener ante sí clases de niños incapaces de estudiar en grupo o deprimidos.

#### LA EPIDEMIA DE DEPRESIÓN JUVENIL IMPULSARÁ LA EDUCACIÓN POSITIVA

Uno de los principales motivos por los que creo que cada vez más países adoptarán programas de educación positiva o “clases de felicidad” es que la pandemia también ha producido un alarmante aumento de la depresión juvenil. El costo social y económico para atender enfermedades mentales de los jóvenes, que ya venía creciendo antes de la pandemia del covid-19, se ha disparado desde entonces. Los gastos de salud por enfermedades mentales ya son muchísimo mayores de lo que tendrían que invertir los gobiernos en cursos de capacitación para maestras en programas de enseñanza de habilidades socioemocionales. Ya en 2019, 13% de los adolescentes de Estados Unidos habían reportado tener por lo menos un episodio importante de depresión, lo que significó un aumento de 60% sobre la cifra de 2007, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC).<sup>16</sup> Y el nivel de suicidios entre los jóvenes de entre 10 y 24 años, que había permanecido estable desde el 2000 hasta 2007, se disparó 60% entre 2007 y 2018, según los CDC. “El

declive de la salud mental entre los adolescentes venía de antes, pero se intensificó durante la pandemia, y abarca todos los grupos raciales y étnicos, urbanos y rurales de la sociedad”, reportaba el *New York Times* en abril de 2022. “En un inusual comunicado público en diciembre de ese año, el cirujano general de Estados Unidos advirtió sobre una crisis ‘devastadora’ en la salud mental de los adolescentes. Numerosos hospitales y grupos de médicos han pedido declarar una ‘emergencia nacional’.”<sup>17</sup>

En América Latina, la crisis de depresión juvenil es todavía mayor al promedio mundial, según un estudio de las Naciones Unidas. La UNICEF estima que más de 16% de los adolescentes latinoamericanos y caribeños sufren de trastornos mentales. El 47.7% de los adolescentes de la región ha sufrido ansiedad o depresión, y 26.8% sufre de déficit de atención o hiperactividad, según el estudio de la UNICEF *Estado mundial de la infancia 2021*, con base en datos de la Organización Mundial de la Salud. El costo económico de los trastornos mentales juveniles para los países de América Latina y el Caribe, incluyendo el dinero que los jóvenes dejan de aportar a la economía, es de 30 600 millones de dólares anuales, señala el informe.<sup>18</sup>

Los expertos citan varias causas de la crisis, incluyendo la pobreza, el aislamiento durante la pandemia y la adicción a las redes sociales, que, entre otras cosas, han reducido las horas de sueño y el ejercicio físico de los adolescentes. Todo esto ha disparado los niveles de ansiedad, depresión, comportamientos compulsivos y suicidios entre los adolescentes. En América Latina, los suicidios ya constituyen la tercera causa de mortandad entre los adolescentes de entre 15 y 19 años, detrás de la violencia interpersonal y los accidentes de tráfico, dice el reporte de la UNICEF. Ante esta situación, ¿cómo se explica que nuestras escuelas no dediquen un mínimo de tiempo a enseñarles a los jóvenes a pensar positivamente y a lidiar con los fracasos para combatir la depresión?

#### LA EDUCACIÓN DEL FUTURO SERÁ ACADÉMICA Y EMOCIONAL

Mercedes Mateo Díaz, la directora de Educación del Banco Interamericano de Desarrollo (BID), me dijo que el actual debate entre los dos bandos —quienes abogan por priorizar el aprendizaje de matemáticas

y lenguas, y quienes quieren enseñar habilidades socioemocionales—  
“es un falso dilema”. Según me explicó, “necesitamos una visión más  
holística” de la educación en que quepan ambas prioridades.<sup>19</sup>

“Lo cierto es que en América Latina estamos muy retrasados en  
educación. No estamos bien. No somos competitivos: el mejor estu-  
diente de América Latina es el peor estudiante de Singapur”, me ase-  
guró, citando las pruebas estandarizadas PISA de estudiantes de 15 años  
en todo el mundo. “No se puede aprender cuando se está sometido  
al estrés, cuando hay ansiedad, cuando hay depresión, cuando hay  
problemas de salud mental. Está claro que ningún niño o niña o joven  
hoy debería salir de la escuela sin entender lo que lee o sin entender  
los conceptos esenciales de matemáticas. Pero también sabemos que  
ninguna niña va a tener oportunidad de aprender sin cierta estabi-  
lidad emocional, y que ninguno va a tener posibilidades reales de  
involucrarse de forma efectiva en la vida social y económica si no  
tiene pensamiento crítico, si no tiene capacidad para comunicarse de  
forma efectiva y de trabajar en equipo.”

Cuando le pregunté cómo se puede recuperar el tiempo aca-  
démico perdido durante la pandemia, y al mismo tiempo aumentar  
la enseñanza de las habilidades socioemocionales, Mateo Díaz me  
respondió que ya hay pruebas piloto del BID en México, Centro-  
américa y Argentina para resolver este problema mediante tutorías  
individuales a nivel masivo. “Muchos de los hijos de familias de altos  
y medianos ingresos hemos tenido acceso a clases particulares cuando  
éramos niños. Bueno, nosotros creemos que una de las principales  
intervenciones que deberían estar haciendo los países es dar tutorías  
a los niños que no tienen acceso a clases particulares. Las tutorías, que  
se pueden hacer presencialmente o por teléfono, combinan el apoyo  
en matemáticas, ciencias, lenguaje y otras materias tradicionales con  
el apoyo socioemocional a los jóvenes.” El retraso educativo de los  
niños de hogares que viven en la pobreza es tal que urge focalizar  
los programas de resarcimiento educativo en ellos, y las tutorías po-  
drían ser el método más eficaz para lograrlo, agregó.

Tras mi recorrido por varios países entrevistando a expertos  
mundiales en educación, no me queda duda de que necesitamos  
modernizar nuestros sistemas educativos. La mayoría de nuestros pro-  
gramas escolares se basan en la educación prusiana del siglo XVIII, que  
estableció la enseñanza primaria obligatoria y gratuita. Pero el rey de

Prusia no buscaba cuidar la salud mental de los jóvenes, sino producir  
un ejército de trabajadores obedientes que aprendieran desde muy  
temprana edad a ir a trabajar diariamente por la mañana y a respetar  
a las autoridades. Este tipo de educación resultaba ideal en la era de  
la Revolución Industrial, en la que las fábricas necesitaban convertir  
a trabajadores rurales en obreros industriales. Pero en la era digital,  
en la que cualquier joven puede acceder a información a través del  
buscador de Google, ya no tiene sentido que los maestros se dediquen  
únicamente a impartir información y a contarles a los niños que Gu-  
tenberg inventó la imprenta en 1440 o que Colón llegó a América  
en 1492. Los niños pueden aprender muchas de estas cosas buscando  
la información en sus tabletas, recibiendo textos escritos con inteli-  
gencia artificial mediante asistentes virtuales como ChatGPT o Bard,  
o viendo videos interactivos, y muy pronto lo harán con visores de  
realidad aumentada. Sin perjuicio de que siempre harán falta maes-  
tras de carne y hueso para ayudar y orientar a los niños, los maestros  
deberán dedicar cada vez más tiempo a la enseñanza de habilidades  
emocionales. Eso es lo principal, y quizás lo único que pueden hacer  
mucho mejor que los robots.

¿Cuántos casos de depresión entre los adolescentes podrían ser  
evitados si las escuelas les enseñaran a los niños a pensar positivamente  
y a tomar con pinzas lo que reciben en sus redes sociales? ¿Y cuántos  
adultos podríamos habernos ahorrado muchísimos momentos amargos  
en la vida si nos hubieran enseñado en la escuela que los fracasos son  
algo natural, que les pasa a todos? Algunos dirán que América Latina,  
cuyo nivel educativo está entre los más bajos del mundo, según pruebas  
estandarizadas como el test PISA, no puede darse el lujo de convertir  
sus escuelas en centros de meditación trascendental y volcarse de  
lleno a la enseñanza de habilidades socioemocionales. Sin embargo,  
se pueden hacer las dos cosas simultáneamente. En el peor de los  
casos, la educación positiva puede ayudar a ponerle freno a la actual  
epidemia de depresión juvenil, que se traduce en enormes gastos de  
salud y en un menor rendimiento académico de los estudiantes. Y en  
el mejor de los casos, la educación positiva y las clases de felicidad  
lograrán que los niños felices aprendan más.