



El Programa de la Felicidad: Salud y Bienestar Mental

Ruta Maestra Ed. 35

149



Francisco Javier Cardona

PhD © Gobierno y Cultura de las Organizaciones | Executive MBA | ADP de Chicago Booth | Miembro Foro de Presidentes

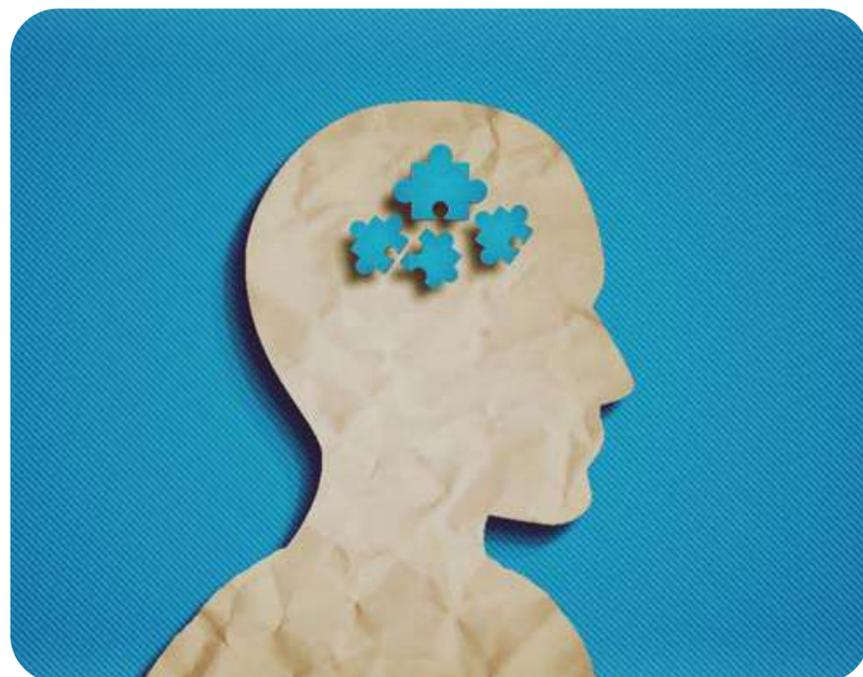


El Colegio Americano de Bogotá es una institución educativa que, ofrece educación preescolar, básica primaria, secundaria y media vocacional a niñas, niños y adolescentes.

Fundado en 1869 -por la misionera presbiteriana Kate MacFarren, quien empezó enseñando inglés a 18 niñas, y en 1885 el Reverendo Thomas H. Candor y su esposa Margarita, quienes iniciaron el Colegio Americano para varones- ha buscado ofrecer la mejor educación del país, bajo los principios cristianos. Como su actual rector, puedo decir que, desde nuestra Institución, entendemos como la finalidad de la educación, la formación



de buenos seres humanos, al lograr que, los y las estudiantes sean la mejor versión de sí mismo/as, así como personas virtuosas –de ahí, nuestro énfasis en formación de principios y valores–, con salud física y bienestar mental, emocional y espiritual. Solo una buena educación como la que profesamos, podrá formar personas que se logren conocer a sí mismos/as para que, puedan liderarse y gobernarse, de tal manera



que puedan liderar y gobernar, con autoridad, a las y los demás; hombres y mujeres que logren ser lo que están llamados a ser, a sabiendas de su vocación y de su misión en la vida, cumpliendo con su propósito individual pero, también con el propósito común de todos los seres humanos: ser feliz; personas que, entiendan el sentido de la corresponsabilidad con los y las demás, para servir con amor y ayudar a quienes estén en sus manos, a ser mejores personas, sanas y felices.

Teniendo en mente lo aquí expresado y a sabiendas de que, somos el colegio de tradición cristiana con mayor trayectoria en el país –ya con 153 años de experiencia educativa–, desde el Colegio Americano de Bogotá, hemos

decidido poner el foco en el bienestar de nuestros/as estudiantes, a través de diferentes estrategias pedagógicas, metodológicas y didácticas que, hemos consolidado en dos grandes programas: el *Programa de Excelencia Académica* y el *Programa de la Felicidad*.

En esta oportunidad, haré énfasis en el segundo, puesto que, es el que apunta a mejorar la salud mental y el bienestar de nuestra comunidad educativa y el que, debe ser el fin último de la educación. Soy un convencido de que, es menester que las instituciones educativas forjen nuevos liderazgos y nuevas ciudadanías, competentes, íntegras y felices, de tal manera que, auguremos una mejor sociedad.

Esta apuesta pedagógica está basada en los principales estudios y evidencias científicas de prestigiosas universidades como Oxford, Cambridge, Yale y Harvard, sobre aquello que, hace felices a las personas. A partir de lo que, se ha dado en denominar “la Ciencia de la Felicidad”, hemos elaborado nuestro programa, el cual, está estructurado en cuatro grandes ejes. Cada uno



de ellos, contiene diferentes criterios que, la ciencia ha evidenciado, nos ayudará a ser más felices. **Ver Figura 1.**



Figura 1: Estructura del Programa de la Felicidad.

Fuente: Colegio Americano de Bogotá.

En el Colegio Americano de Bogotá, entendemos que, la felicidad es el resultado de la satisfacción y de la plenitud en la vida. La primera, se logra a través de la práctica de las virtudes, es decir, de una vida virtuosa, de una vida bien lograda. Y la segunda, se obtiene como resultado de la práctica de actos de amor.

Los ejes del Programa de la Felicidad –desde donde esperamos contribuir a la salud mental y al bienestar de nuestra comunidad educativa–, son: Espiritualidad, Gestión de las Emociones, Conexión Social y Hábitos Saludables. A continuación, desarrollaremos cada uno de ellos:

1. Eje de la Espiritualidad

Este eje, gira en torno a los principios y a los valores cristianos que, representan la filosofía de la Institución. El responsable de este eje es el *Departamento de*

Capellanía y Educación Cristiana, el cual, se encarga de educar en formación axiológica ¹ a nuestros niños, niñas y adolescentes, procurando que, estos principios y valores, sean vivenciados en la cotidianidad por el estudiantado y sean brújula en sus vidas.

¹ La axiología es la teoría de los valores. (RAE, 2023). La formación axiológica que, realiza el Colegio Americano de Bogotá, es un proceso educativo, dinámico y transversal en toda la institución y busca la formación de mejores seres humanos, ciudadanos autónomos y comprometidos por su desarrollo y crecimiento personal y el de los demás. Que bases su actuar en principios, valores y virtudes que, les permitan ser ellos mismos el cambio que queremos ver en el mundo.

“Sí los estudiantes en nuestros Colegios hoy no se están formando como líderes que puedan construir un mejor futuro, no hay ninguna esperanza de alcanzar nuestras aspiraciones de Paz, sostenibilidad, inclusividad o prosperidad” (Bonilla, 2022).

Así, los criterios que se trabajan en este eje son: práctica de las virtudes, agradecimiento, proyecto de vida, perdón, actos aleatorios de bondad, oración y meditación. A continuación, explico cada uno y de qué manera contribuyen a la salud mental y al bienestar de nuestra comunidad educativa:

1.1 Práctica de las virtudes:

La práctica de las virtudes, conlleva a la satisfacción en la vida de las personas que, optan por una vida virtuosa, trayéndoles regocijo, gozo y felicidad. Bajo este criterio, hemos decidido implementar, de manera pionera, la metodología del *Liderazgo Virtuoso* – creada por Alexandre Havard–, para la formación de líderes y lideresas, con base en la ética de las virtudes.



Formar en *liderazgo* es una responsabilidad para cualquier institución de educación; como lo dijo Wendy Kopp – cofundadora de la red global de enseñanza Teach for All y ganadora del *Wise Prize for Education 2021*, también conocido como el *nobel de la educación*–, en su visita a Colombia en Septiembre de

2022: “sí los estudiantes en nuestros Colegios hoy no se están formando como líderes que puedan construir un mejor futuro, no hay ninguna esperanza de alcanzar nuestras aspiraciones de Paz, sostenibilidad, inclusividad o prosperidad” (Bonilla, 2022). Entendemos pues que, es nuestro deber formar una nueva generación de líderes y lideresas que, transformen su realidad en procura de una sociedad más próspera, sostenible, inclusiva, justa y en paz. Este tipo de liderazgo inicia con el conocimiento propio, ya que, se entiende que, para ser un buen líder o lideresa es necesario conocerse a sí mismo/a, para poder así, gobernarse y liderarse bien y, de esa manera, poder gobernar con autoridad a los/as demás.

Al respecto del conocimiento de sí mismo, Alexandre Havad – Fundador de los Institutos de Liderazgo Virtuosos –, nos dice que, los dos componentes de la personalidad son el temperamento – predisposición innata– y el carácter –predisposición desarrollada–. **Ver Figura 2.**

Figura 2: Componentes de la personalidad.

Fuente: Instituto de Liderazgo Virtuoso de Alexandre Havad.

Figura 3: Camino hacia la consolidación del liderazgo virtuoso.

Fuente: Instituto de Liderazgo Virtuoso de Alexandre Havad.



En cuanto a las virtudes a trabajar en este sistema de liderazgo, son seis: cuatro fundamentales y dos esenciales. Las cuatro virtudes fundamentales para el liderazgo son: la prudencia –el arte de tomar buenas decisiones–; la fortaleza –ser audaz y mantener el rumbo–; el dominio de sí –saber dirigir nuestras pasiones–; y la justicia –dar a cada uno/a lo suyo–. Las virtudes esenciales del líder virtuoso, sin las cuales no es posible el liderazgo son, por su parte: la magnanimidad –luchar por grandes cosas– y la humildad –el conocimiento propio y el servicio a los/as demás–. **Ver Figura 3.**

1.2. El agradecimiento:

Según Tal Ben-Shahar –profesor del “Curso de la Felicidad” en la Universidad de Harvard–, el estar agradecido es una de las cosas que, más contribuye a la felicidad: “Expresar gratitud sirve para dar valor a las cosas, incluso las que nos parecen pequeñas o insignificantes, y mejora nuestra salud mental y física” (Telefónica, 2023). Por su parte, Laurie Santos –en su curso The Science of Well-Being en la Universidad de Yale–, nos propone dos ejercicios que, nos ayudaran a tener una mejor salud mental y un mejor bienestar, lo que contribuirá a que seamos más felices; estos son:

a. El diario de la gratitud:

De acuerdo con Santos, la gratitud es un estado emocional positivo en el cual, se reconoce y se agradece lo que se ha recibido en la vida. Su investigación muestra que, tomarse el tiempo para experimentar la gratitud puede hacer más felices a las

“ Saber perdonarse, implica ser comprensivo y amable con uno/a mismo/a, aceptar con conciencia y con amor los pensamientos y sentimientos dolorosos y reconocer que, las situaciones difíciles son parte de la vida.”

personas, e incluso, más saludables. Para ello, Laurie recomienda que, durante siete días, se dediquen de 5 a 10 minutos, cada noche, para escribir cinco cosas por las que se está agradecido/a. Pueden ser cosas pequeñas o cosas grandes; lo importante es que, la persona realmente logre concentrarse en

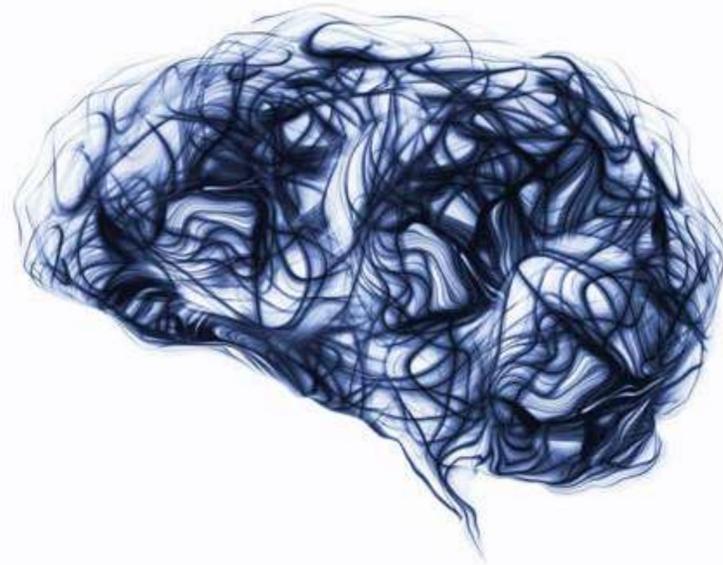
Experiencia nacional

ello y escribirlo –puede intentar desarrollar un método de seguimiento que, funcione para usted, como utilizar una nota en su teléfono, manejar un calendario diario o hacer uso de un cuaderno especial–. Es posible, simplemente, escribir una palabra o una frase corta; sin embargo, tomarse un momento para tener en cuenta las cosas sobre las que, se escribe, es lo realmente relevante –por ejemplo, usted puede imaginarse a la persona o cosa sobre la que está escribiendo– (Santos, Coursera, 2023)

b. La carta del agradecimiento:

Según sugiere Santos en su investigación, escribirle una carta de agradecimiento y visitar a alguien a quien se quiera agradecer, tiene un gran impacto en la felicidad de ambos/as: la propia y la de la persona a quien se le agradezca. El ejercicio propuesto por Laurie, es el siguiente: se debe pensar en una persona que, esté viva y que, haya marcado una gran diferencia en nuestra vida pero, a quien nunca le hemos agradecido debidamente. Luego, buscar un lugar tranquilo y media hora de tiempo libre para escribir, de manera sincera, una carta, en la cual logre explicarse, cómo es que esa

persona ha tocado su vida y por qué es importante para usted. La carta puede ser tan larga como se desee pero, se aconseja una extensión de al menos 300 palabras, más o menos. Luego, deberá entregarle la carta a la persona en cuestión. Busque encontrarse con esa persona sin explicarle, aún, el motivo –aunque puede recurrir a una llamada telefónica o a alguna plataforma como Skype, Zoom o Google Meet, se recomienda programar un encuentro presencial, para aumentar la sensación de felicidad–. Al encontrarse con esa persona, léale la carta en voz alta. Laurie considera que, una carta de agradecimiento es una de las herramientas más poderosas para aumentar la felicidad de las personas,



ya que, puede forjar lazos sociales y, realmente, transformar sus vidas (Santos, Coursera, 2023).

En un estudio realizado por los psicólogos Robert Emmons y Michael McCullough, las personas que, expresaron gratitud por algunos hechos de su vida, “no solo desarrollaron una mayor capacidad para apreciar su propia vida, sino que experimentaron niveles más elevados de bienestar

personal y emociones positivas: se sentían más felices y eran más asertivos, enérgicos y optimistas” (Ben-Shahar, 2016)

1.3 Proyecto de vida:

En nuestra institución, trabajamos en inculcarle a nuestros niños, niñas y adolescentes, la importancia de encontrar su propósito de vida y su vocación; y más adelante, su misión. Para ello, realizamos diferentes actividades como capacitaciones, talleres, ejercicios didácticos y estudios de biografías, entre otras actividades lúdicas que, buscan generar en nuestros/as estudiantes una reflexión profunda y emocionante que, despierte, a su vez, su curiosidad e interés por

encontrar qué es lo que los/as apasiona y qué es lo que les gusta hacer y, de esa manera, se planteen metas coherentes y sanas –más allá de metas para impresionar o para complacer a terceras personas– que, le apunten al logro del bienestar y de la plenitud en sus vidas. Hay un impacto muy diferente cuando nuestras motivaciones están basadas en conseguir estatus social, dinero, fama y/o poder que, cuando queremos desarrollarnos a nosotros/as mismos/as y ayudar a los/as demás, por lo que seremos más felices en la medida en que nuestras acciones estén inspiradas por motivaciones más trascendentes que aquellas que privilegian las motivaciones intrínsecas o extrínsecas.

Ayudarle a nuestros/as estudiantes a que, se planteen metas sanas y coherentes con lo que realmente quieren, contribuye a una vida más saludable y de mejor bienestar. Por ello, es relevante ayudarles a conocer qué es lo que realmente quieren hacer y luego, formarles la voluntad de carácter para que, persigan sus sueños, lo que les dará la sensación de una vida lograda y alegre. Bien decía el psicólogo Abraham Maslow : “el destino más agradable, la mejor fortuna que puede tener un ser humano, es que le paguen por hacer lo que más quiere hacer”. (Ben-Shahar, Practicar la felicidad, 2016) Nuestra labor como educadores es lograr que, los y las estudiantes sean la mejor versión de sí mismos/as, ayudándoles a que, hagan sus sueños realidad; y, para evitar que esos sueños se conviertan en pesadillas, debemos procurar que, los conviertan en una visión, es decir, en un sueño *en acción*, capaz de transformar la vida interior y exterior de las personas y de las organizaciones.

En cuanto a la construcción de los proyectos de vida de los/as estudiantes, trabajamos, entre otras cosas, el siguiente contenido: qué es un proyecto de vida, por qué es importante crearlo, qué áreas se deben incluir, cuáles son los pasos a recorrer para crearlo, cómo se debe formular, cómo se elabora su plan de acción y qué se debe tener en cuenta, cómo debe hacerse el seguimiento para su cumplimiento y, finalmente, la importancia de su monitoreo y de los ajustes que, se requieran en el proceso.



1.4 El Perdón:

El perdón es un acto de liberación y un acto de amor, especialmente, para con uno/a mismo/a. El perdón, como el amor, debe empezar por uno/a mismo/a, ya que, nadie podrá hacernos tanto daño, como nuestros propios pensamientos y palabras. El perdón nos da una sensación de plenitud, de libertad y de descanso, nos aleja de las garras de la depresión, de la tristeza y de la trampa de la culpa que, nos mantiene rumiando pensamientos negativos y promueven un dialogo interno tóxico que, no contribuye a nada. Por lo anterior, perdonar contribuye enormemente a la salud mental y al bienestar físico, emocional y espiritual. En el Colegio Americano de Bogotá, enseñamos a nuestros/as estudiantes a perdonar y a perdonarse, como un acto de salud y de amor.

Un punto de enorme importancia, es el resultado de un estudio realizado por el psicólogo Mark Leary y su grupo,

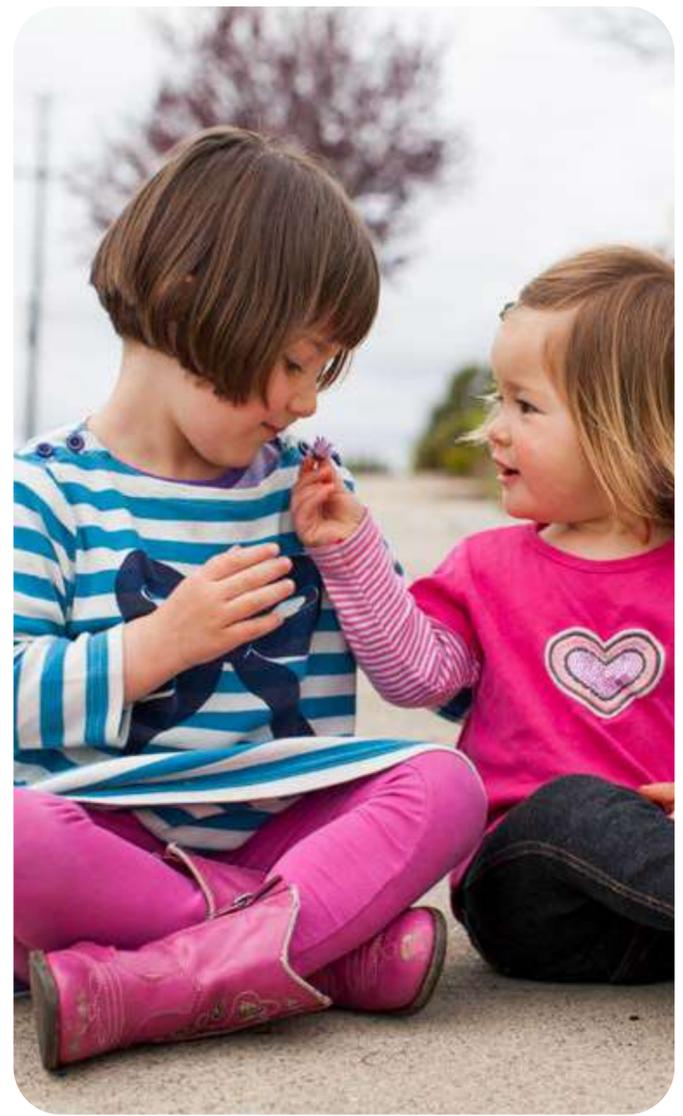
quienes han demostrado que, saber perdonarse a uno/a mismo/a es aún más beneficioso que, la autoestima. Dice Leary "Perdonarse a uno mismo ayuda a las personas a no añadir una capa más de autorrecriminación encima de lo que ya les ha pasado". La persona que, en vez de aprender a sentirse mejor consigo misma, se sigue culpando cuando fracasa o se equivoca, llegará un momento en que estará indefensa y no podrá superar las dificultades" (Ben-Shahar, Practicar la felicidad, 2016). Saber perdonarse, implica ser comprensivo y amable con uno/a mismo/a, aceptar con conciencia y con amor los pensamientos y sentimientos dolorosos y reconocer que, las situaciones difíciles son parte de la vida. Es esencial aceptarse a uno/a mismo/a cuando las cosas no funcionan como queremos, cuando cometemos un error en el trabajo o cuando nos disgustamos con otras personas.

“Perdonarse a uno mismo ayuda a las personas a no añadir una capa más de autorrecriminación encima de lo que ya les ha pasado”

1.5 Actos aleatorios de bondad:

En el exitoso curso "The Science of Well-Being" de la Universidad de Yale, impartido por la profesora Laurie Santos, se invita a las personas a realizar actos aleatorios de bondad y de amor. Al respecto, Laurie nos dice que "las investigaciones muestran que las personas felices están motivadas para hacer cosas amables por los demás" (Santos, 2023) Y nos

exhorta a que, realicemos actos de bondad más allá de lo que, normalmente hacemos; es decir, a realizar *nuevos* actos de bondad. Podemos hacer un acto "extra" de bondad por día o bien, hacer algunos actos de bondad en un solo día. Dichos actos no tienen que, ser "exagerados" o que, requieran mucho tiempo pero, deben ser algo que, realmente ayude o impacte a otra persona –por ejemplo, usted puede ayudar a su colega con algo que necesite, puede donar algo de dinero o de tiempo a



una causa en la que crea, puede decirle algo amable a una persona extraña, puede escribir una nota de agradecimiento o puede donar sangre– (Santos, 2023).

1.6 Oración y Meditación:

La oración y la meditación contemplativa son prácticas que, han acompañado a la humanidad desde sus inicios. Están presentes en todas las culturas y religiones del mundo. Ambas prácticas, ayudan a las personas a tener una relación especial con lo divino y con el universo y permiten encontrar paz interior y felicidad. Como herramientas, la oración y la meditación le traen muchos beneficios físicos, mentales y de bienestar, en general, a las personas.

Según Laurie Santos (2023), “la meditación es una práctica de desviar intencionalmente la atención de los pensamientos que distraen hacia un único punto de referencia (por ejemplo, la respiración, las sensaciones corporales, la compasión, un pensamiento específico, etc.). Las investigaciones muestran que la meditación puede tener una serie de beneficios positivos, incluidos estados



de ánimo más positivos, mayor concentración y más sentimientos de conexión social”.

En nuestra institución, caracterizada por el énfasis en principios y valores cristianos, la enseñanza de la oración y de la meditación en Dios, es determinante para nuestro proceso de formación.

2. Eje de Gestión de las Emociones

2.1 El Método RULER:

Conscientes de la importancia de las emociones en nuestros/as estudiantes, en el Colegio Americano de Bogotá, hemos decidido ser pioneros en Colombia y en el mundo, con la implementación en 2023, del método RULER de educación emocional. Dicho método, maneja un enfoque basado en la evidencia, para el Aprendizaje Social y Emocional (SEL, por sus siglas en inglés). A través de su capacitación en RULER, los/as profesores, líderes y lideresas, aprenden las competencias para crear y mantener un clima emocional positivo, así como, para apoyar el desarrollo individual de habilidades emocionales en estudiantes y personas adultas.

El acrónimo RULER⁶ refiere, en su traducción al español, a las siguientes habilidades emocionales:

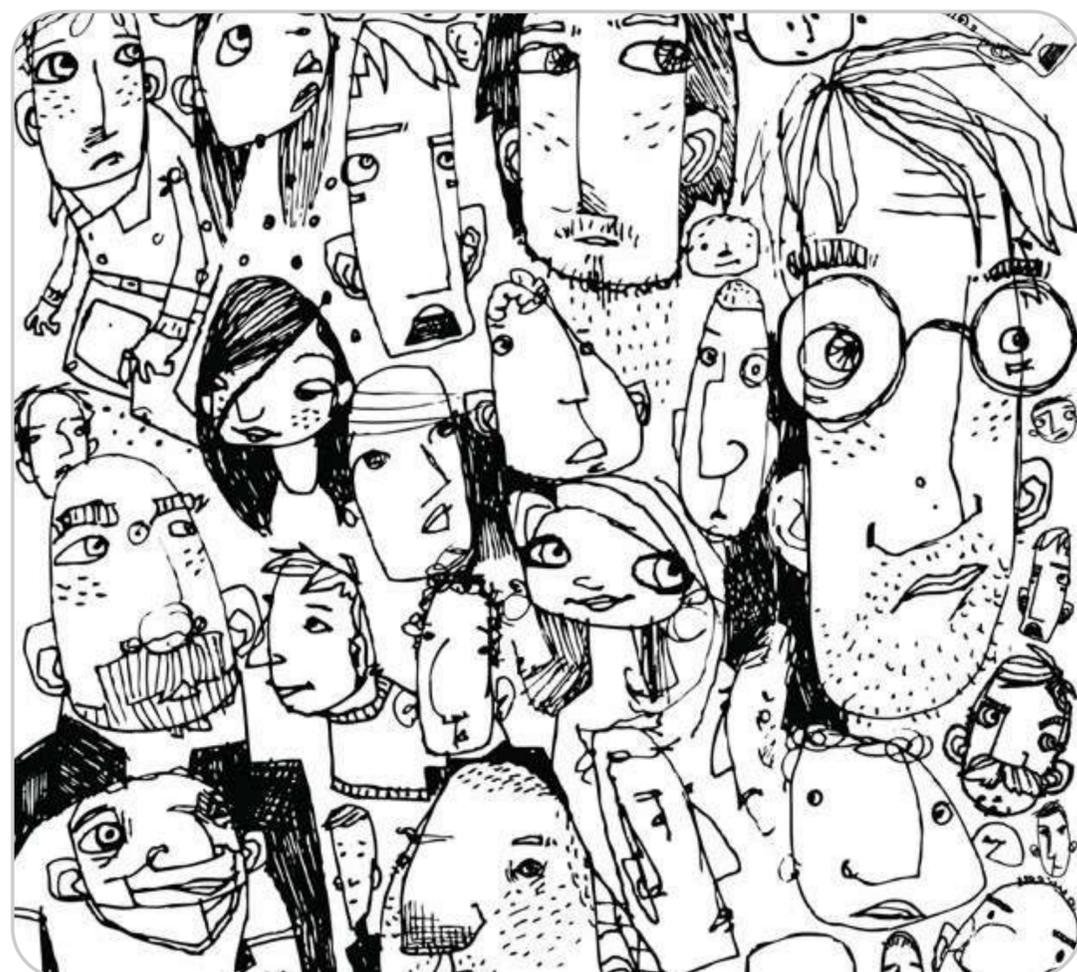
Reconocer las emociones en uno/a mismo y en los/as demás a través de expresiones faciales, lenguaje corporal, voz, comportamiento, etc.

⁶ RULER: Recognize, Understand, Label, Express and Regulate emotions.

Comprender las causas y las consecuencias de las emociones en uno/a mismo/a y en las demás personas.

Etiquetar las emociones con palabras precisas y un vocabulario amplio.

Expresar las emociones de manera distinta, según el contexto, los objetivos y los aspectos culturales, tanto de manera verbal como no verbal.



Regular las emociones con estrategias efectivas y apoyar a otros/as en su regulación y gestión.

Apuntarle a implementar el método RULER en nuestro colegio, significó capacitar a todos/as sus integrantes, tanto al personal docente como al administrativo. Iniciamos con los/as directivos/as, seguimos con el profesorado y culminamos con el personal. La idea era prepararnos para que, en 2023, los y las docentes pudieran desarrollar habilidades emocionales para implementarlas en el aula con sus estudiantes.

RULER ofrece cuatro herramientas claves para ayudar a las personas a aprender y a practicar las habilidades de la inteligencia emocional:

a. El Acuerdo: construye y mantiene un clima positivo a través de un acuerdo compartido entre personas, acerca de: cómo quieren sentirse en el trabajo o en la clase y a qué se comprometen para que ello ocurra.

b. El Medidor Emocional: apoya el desarrollo de todas las habilidades de la inteligencia emocional y nos brinda un extenso vocabulario de emociones.

c. El Meta-Momento: capacita a las personas para responder a emociones intensas de tal manera que, se alineen con lo mejor de sí mismos/as y se permitan dar una respuesta útil, inteligente y consciente ante un estímulo, ayudando a mejorar sus relaciones interpersonales.

RULER ofrece cuatro herramientas claves para ayudar a las personas a aprender y a practicar las habilidades de la inteligencia emocional

d. El Plano: proporciona una estructura para resolver problemas o conflictos interpersonales, con empatía y toma de perspectiva.

Considero que, una de las mejores herramientas que, existen en este momento para prevenir y reducir problemáticas como el bullying, la depresión, la tristeza y la ideación suicida en el aula, es la implementación del método RULER.

Estudios basados en evidencia, de las instituciones educativas que, han implementado RULER, indican que, estas tienen climas más positivos, menos presencia de comportamientos agresivos, un aumento de asistencia escolar y una disminución en las suspensiones de sus estudiantes. Además, la evidencia demuestra que, los y las estudiantes de las escuelas RULER experimentan menos problemas de atención, mejor rendimiento académico, mayor autonomía y liderazgo y menores índices de ansiedad

y de depresión. Según el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, las escuelas RULER reportan “más calidez y conexión entre maestros y estudiantes” (Yale University, 2022).

Por lo anterior, una de nuestras estrategias para augurar un mejor bienestar para nuestros/as estudiantes, es el trabajo en educación emocional que, hemos venido desarrollando. En este año, hemos decidido implementar el método RULER con la convicción de que, tendrá un impacto positivo en la salud mental y el bienestar de nuestra comunidad educativa.



2.2 El optimismo:

El psiquiatra Luis Rojas Marcos, en su libro “La Fuerza del Optimismo”, nos dice que, es necesario aprender a sentir y a pensar en positivo, dado que, esto resulta en una inversión supremamente rentable para vencer la batalla contra el pesimismo y desarrollar al máximo las posibilidades de vivir de manera sana y feliz (Rojas, 2015). En sus investigaciones, el Doctor Rojas examina la influencia del optimismo en las relaciones con otras personas, así como, en la salud física y mental, en el bienestar y en el trabajo. Y, nos exhorta a practicar el optimismo

7 La axiología es la teoría de los valores. (RAE, 2023). La formación axiológica que, realiza el Colegio Americano de Bogotá, es un proceso educativo, dinámico y transversal en toda la institución y busca la formación de mejores seres humanos, ciudadanos autónomos y comprometidos por su desarrollo y crecimiento personal y el de los demás. Que bases su actuar en principios, valores y virtudes que, les permitan ser ellos mismos el cambio que queremos ver en el mundo.



como una cualidad fundamental y útil para enfrentar con éxito las diferentes situaciones difíciles en la vida.

En este sentido, Tal Ben-Shahar ha revelado que, uno de los patrones existentes en las personas que, aseguran su felicidad, es el optimismo. Nos dice que, la felicidad no depende solamente de nuestras circunstancias, sino más bien, de la actitud que mostramos ante estas. "Se debe evitar el perfeccionismo y aceptar la vida como viene, así como, afrontar las dificultades con ánimo y entusiasmo" (Ben-Shahar, 2016); como dijo Jhon N Mitchael, "Nuestra actitud

hacia la vida determina la actitud de la vida hacia nosotros" (Odoñez, 2023).

A las personas optimistas, les va mucho mejor en la vida y que, gozan de mejor salud mental y mayor bienestar en todo sentido. "El optimista obtiene grandes beneficios emocionales de su visión de la vida, y es capaz de tener una vida plena y rica en experiencias, simplemente porque acepta la realidad tal cual es" (Ben-Shahar, 2016)



Es por lo anterior que, en el Colegio Americano de Bogotá, estamos formando en el optimismo como uno de los criterios fundamentales para la salud mental y emocional y, en general, para propiciarle una vida más feliz a nuestros/as estudiantes y demás integrantes de nuestra comunidad educativa.

3. Eje de Conexión Social

Un estudio, realizado por la Universidad de Harvard, descubrió que, las relaciones personales significativas es lo que más nos hace felices, en otras palabras, es la variable más importante para lograr la felicidad en nuestra vida. Para llegar a este resultado, fueron necesarios más de 70 años de investigación, en la cual, estuvieron trabajando varios grupos de científicos y cientos de personas, a quienes se estudió, año tras año, y se entrevistó a sus amigos y a sus familiares, para concluir que,



el secreto de la felicidad está en las relaciones que mantenemos.

Frente a la pregunta de cuál es la clave de la felicidad, el Doctor Robert Waldinger citado en (Villegas, 2023) nos dice que, ésta reside en las relaciones amistosas, familiares y románticas que mantengamos. Según el experto, mientras que, el aislamiento es “un destructor del estado de ánimo”, las conexiones personales “crean una estimulación mental y emocional” y, por tanto, “son potenciadores automáticos del estado de ánimo”; las relaciones personales, dice, “no tienen que ser fáciles todo el tiempo” (Villegas, 2023).

Al respecto, la recomendación de Laurie Santos es hacer conexiones sociales, pues estas “importan”. Dice Santos: “las investigaciones muestran que las personas felices pasan más tiempo con los demás y tienen un conjunto más rico de conexiones sociales que las personas infelices”.

En esta misma línea, en la sección de “Noticias Educación” de la Fundación Telefónica, sobre “Las diez claves de la felicidad, según Tal Ben-Shahar” nos recomienda cultivar las relaciones personales. Nos dice que, “la calidad de las relaciones personales es un factor diferencial, cuando hablamos de

felicidad. Pasar tiempo con las personas a las que más queremos, sentirnos parte de una familia y de una comunidad, conversar con las personas, abrazarlas, mirarles a la cara y sentirse físicamente cerca de alguien, son los pilares del bienestar de una persona” (Telefónica, 2023).

Adicional a lo anterior, las buenas relaciones interpersonales protegen tanto al cuerpo, las emociones, nuestra salud mental y a nuestro cerebro. “En 2017, se realizaron estudios que, vinculan la soledad con la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Lo importante no es el número de vínculos sociales, sino la calidad de estos, y cuanto más cercanos, más importante resulta que sean de calidad” (Rojas M., 2020).

Por todo lo dicho en este apartado, en nuestra institución queremos enfocarnos en propiciar las buenas relaciones interpersonales, las relaciones personales significativas y las buenas amistades, basadas en el respeto, la solidaridad y el amor.

4. Eje de Hábitos Saludables

El cuarto y último eje de nuestro Programa de la Felicidad, es el de los hábitos saludables, en el cual, resaltamos la importancia del ejercicio físico, la higiene del sueño, la alimentación saludable y la importancia de los momentos de ocio:

4.1 Hacer ejercicio físico:

El ejercicio es crucial para mantenernos sanos física, mental y emocionalmente. Se ha demostrado, gracias a diversos estudios, que, además de ayudarnos a mantener un cuerpo sano, nos proporciona una enorme sensación de bienestar al liberar las hormonas de la felicidad: la serotonina, la dopamina, la oxitocina y la endorfina.

El profesor Tal Ben Shahar, en su libro "Practicar la felicidad: un diario gratificante para tu realización en 52 semanas", nos trae el ejemplo de Michael Babyak y

Experiencia nacional

sus colaboradores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Duke, quienes han demostrado que, "hacer ejercicio tres veces por semana durante treinta minutos, mejora la situación de los pacientes afectados de depresión profunda de la misma manera que si tomaran antidepresivos" (Ben-Shahar, 2016). En este mismo sentido, Santos (2023) nos recuerda que, "las investigaciones sugieren que 30 minutos al día de ejercicio pueden mejorar su estado de ánimo además de hacer que

Hacer ejercicio tres veces por semana durante treinta minutos, mejora la situación de los pacientes afectados de depresión profunda de la misma manera que si tomaran antidepresivos

(BenShahar, 2016).

su cuerpo sea más saludable". Como podemos ver, cada vez hay más estudios e investigaciones que, demuestran la importancia del ejercicio para la salud mental y el bienestar de las personas.

4.2 La higiene del sueño:

El sueño reparador es esencial para mantenernos sanos física, mental y emocionalmente. Es, quizás, una de las actividades que, mayor bienestar nos produce a los seres humanos. Al respecto, la Doctora Delia Ostera – Mg. en Psiconeuroinmunoendocrinología y responsable del Departamento de Neurociencias del Instituto de Bioquímica Clínica (IBC), en Argentina–, nos informa acerca de las funciones ⁸ que, podemos enumerar de un sueño reparador o sueño de buena calidad, lo que nos permite notar la importancia que, el buen dormir y el sueño tienen sobre nuestro bienestar general.

⁸ Estas son: el restablecimiento o conservación de la energía, la eliminación de los radicales libres acumulados en el cerebro y los tejidos, la regulación y restauración de la actividad eléctrica cortical, la regulación térmica, la regulación metabólica y endócrina, la homeostasis sináptica, la activación inmunológica y la consolidación del aprendizaje y de la memoria.

La Doctora Ostera (2023) realiza diez recomendaciones ⁹ para mantener una buena higiene del sueño –las cuales, tenemos pensado desplegar en nuestra institución, para promover buenos hábitos al dormir y procurar una mejor calidad de vida en nuestros/as estudiantes y demás integrantes de nuestra comunidad educativa.

Sobre la importancia de la higiene del sueño, la Universidad de Yale nos dice que, “una de las razones por las que somos tan infelices en nuestra vida moderna es que estamos constantemente privados de sueño (...) el sueño puede mejorar su estado de ánimo más de lo

que a menudo esperamos” (Santos, 2023). La sugerencia es dormir al menos siete horas con la promesa de que, dormirnos hará sentir mejor, tanto física como mentalmente.

Por su lado, Tal Ben-Shahar nos invita a reflexionar sobre la importancia de evitar quitarnos horas de sueño y de descansar, “Todo tenemos una necesidad básica de descanso y recreación. (...) El descanso regular suele tener el mismo efecto que la medicina psiquiátrica, solo que de

manera natural”. (Ben-Shahar, 2016). Es importante tener presente que, como seres humanos, tenemos unos límites; sobrepasarlos –no durmiendo lo necesario, por ejemplo–, nos está trayendo muchos problemas de salud mental que, podemos mejorar fácilmente con una buena higiene del sueño.

4.3 La alimentación saludable:

En el Colegio Americano de Bogotá, hemos apostado por un aprendizaje “para la vida”. Queremos que, nuestros/as estudiantes adquieran una formación y unas competencias que, les permita acceder a la Institución de Educación Superior que, deseen. igualmente, queremos que les vaya muy bien en el mundo del trabajo. Sin embargo, lo que más deseamos es que, sean buenos seres humanos, excelentes ciudadanos/as y personas felices.

Para estos efectos, nos hemos dado a la tarea de –con el apoyo de Red Papaz ¹⁰ y con la ayuda de asesoría experta– diseñar un Programa de Alimentación Saludable para nuestra Institución que, permita el bienestar de nuestros/as estudiantes. El objetivo es que, los/as estudiantes aprendan qué deben comer, qué alimentos contribuyen

⁹ Estas son:

- ¹. Establecer un horario regular para acostarse y levantarse.
- ². Mantener horarios de siestas diurnas adecuados a la edad –estas no deben durar más de 45 minutos–.
- ³. Evitar fumar e ingerir alcohol, café, té, gaseosas o chocolate, seis horas antes de acostarse.
- ⁴. Evitar ingerir comidas picantes, pesadas o con mucho azúcar.
- ⁵. Realizar ejercicio regular –nunca justo antes de acostarse–.
- ⁶. Dormir en una cama confortable.

⁷. Hacer de la habitación, un lugar propicio para el sueño: fresco, oscuro y tranquilo –procure mantener la habitación bien ventilada–.

⁸. Mantener los dispositivos electrónicos – como televisores, computadoras y teléfonos móviles– fuera de la habitación y limitar su uso cerca de la hora de acostarse.

⁹. Reservar la habitación solo para el sueño –no la utilice como espacio de trabajo o como sala de recreo–.

¹⁰. Evitar la exposición a la luz brillante a la hora de acostarse y durante la noche – aumentar su exposición durante la mañana

4.4 Momentos de ocio:

Los momentos de ocio, son aquellas actividades agradables que, hacemos cuando no estamos trabajando, estudiando o realizando labores que, realizamos cotidianamente; usualmente, son actividades recreativas. En los tiempos en los que vivimos, el ocio tiene una connotación negativa: se percibe como si fuera algo *indeseable*. En cierta medida, esto se lo debemos a la sociedad de consumo que, nos dice que debemos estar siempre en actividad y dedicados al negocio –palabra que deriva del latín *nec* y *otium* que, significa, “lo que no es ocio”–.

Sin embargo, el ocio puede contribuir a la felicidad de las personas y a apartarnos, por unos momentos,



¹⁰ **Red Papaz** Es una corporación sin ánimo de lucro fundada en el 2003 que tiene como propósito superior abogar por la protección de los derechos de las niñas, niños y adolescentes en Colombia y América Latina. (Red Papaz, 2023)

¹¹ “Para estimular la secreción de este neurotransmisor aumenta tu consumo de alimentos ricos en tirosina: chocolate, sandía, almendras, plátanos, aguacates, carne, té verde, lácteos, arándanos, soja y derivados, etc (...) Los alimentos ricos en antioxidantes también contribuyen a la formación de este tipo de neurotransmisor ya que su labor es la de neutralizar todos aquellos radicales libres que producen daño en nuestras células” (parkinsonbahiaCadiz.org, 2023)

¹² “Una alimentación rica en ácidos grasos, como el omega-3, favorece la producción y regulación de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la adrenalina.” (AEPSAL, 2023)

a una mejor condición física, mental y emocional, cuál es la relación entre la alimentación y las emociones y cómo se puede gestionar, de manera adecuada, su proceso alimenticio para lograr una mejor calidad de vida.

Diferentes investigaciones, han demostrado cómo una alimentación sana incrementa los niveles de dopamina ¹¹ en el cuerpo –hormona que, aumenta nuestra sensación de felicidad–. Según el investigador Thorsten Kierast, de la Charité University de Berlín, “la cantidad

de dopamina es diferente en cada persona. Su déficit puede producir depresión, desinterés, enfermedad de Párkinson e, incluso, predisposición a diferentes adicciones” (parkinsonbahiaCadiz.org, 2023). Así mismo, han demostrado que, existen varios alimentos que ayudan a nuestro cerebro a liberar serotonina, hormona encargada de regular nuestro estado de ánimo y de generarnos una sensación de bienestar.

En conclusión, una buena alimentación es fundamental para ser feliz. Desde el Colegio Americano de Bogotá, le estaremos apostando a una dieta equilibrada que, ayude a que nuestros/as estudiantes mantengan una sanidad física y mental.

del *distrés* –aspecto negativo del estrés– que, nos pueden producir, las ocupaciones diarias. Es menester pues, cuidarnos y dedicarnos tiempos para no enfermar, de lo contrario, nada funcionará bien.

En este sentido, Laurie Santos (2023), nos invita a “saborear la vida” lo que, describe como: “el acto de salir de una experiencia para revisarla y apreciarla”. A menudo, no permanecemos en el momento presente y, realmente, no disfrutamos lo que experimentamos. Saborear, intensifica y alarga las emociones positivas que, vienen con hacer algo que se ama (Santos, 2023). Es como un reforzador de la felicidad, algo que, nos dará un sensación de placer, de satisfacción y de plenitud y que, contribuirá a nuestra felicidad.

Algunos ejemplos de “momentos de ocio”, pueden ser: practicar un arte, tocar un instrumento musical, pintar, cantar, declamar poesía, escribir, leer, darse una buena ducha, disfrutar

una deliciosa comida, realizar un paseo al aire libre, en fin, cualquier experiencia que, realmente disfrutemos haciendo. Se recomienda que, al experimentar un momento de ocio, se procure: compartirla con otra persona, pensar en la suerte que se ha tenido al disfrutar de un momento tan increíble, guardar un recuerdo o una foto de la actividad realizada y asegurarse de permanecer en el momento presente durante el tiempo que dure (Santos, 2023).

Como se puede apreciar, el Programa de la Felicidad del Colegio Americano de Bogotá, busca construir un nuevo estilo de vida; uno donde la actitud y el carácter sean la clave para saber decidir bien y para mantener la fuerza que nos haga permanecer



“Laurie Santos (2023), nos invita a “saborear la vida” lo que, describe como: “el acto de salir de una experiencia para revisarla y apreciarla”.

en el rumbo correcto. Nuestro Programa de la Felicidad, le apuesta a una vida lograda de bienestar, de salud física, mental y emocional como resultado de una vida feliz. Eso, entre otras cosas, es lo que queremos para todos/as quienes integran nuestra comunidad educativa, especialmente, para nuestros/as estudiantes: que sean líderes y líderesas que, a través de la práctica de las virtudes y de los actos de amor, sean felices y ayuden a los y las demás a alcanzar tan preciada felicidad, de tal manera que, logremos construir una nueva generación que, promueva a su vez, una sociedad mejor, más alegre, sana, solidaria, prospera, justa y en paz. **RM**

Referencias

- ✍ AEPSAL. (23 de 01 de 2023). AEPSAL. Obtenido de <https://www.aepsal.com/>: <https://www.aepsal.com/serotonina>
- ✍ Aristóteles. (1977). *Ética Nicomáquea - Eética Eudemia*. Madrid: Biblioteca Clásica Gredos.
- ✍ Barrena Sanchez, J. (8 de 12 de 2022). *Los Fines de la Educación Segun J. Orstega y Gasset*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/224733628.pdf>
- ✍ Ben-Shahar, T. (2016). *Practicar la felicidad. Un diario gratificante para tu realización en 52 semanas*. Barcelona: Plataforma Actual.
- ✍ Bennett, W. (2003). *El Libro de las Virtudes para Jovenes*. Barcelona, España: Vergara Grupo Zeta.
- ✍ Biografías y Vida, B. y. (22 de 01 de 2023). Biografías y Vida. Obtenido de <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm>: <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm>
- ✍ Bonilla, M. C. (25 de Septiembre de 2022). La fórmula de una "nobel" de educación para cambiar la enseñanza. *El Espectador*.
- ✍ Chopra, D. (2022). *Meditación Total. Prácticas para vivir la vida despierta*. Bogotá, Colombia: Penguin Random House.
- ✍ Cifuentes, O. (2020). *Historia de la felicidad. Desde los griegos, hasta la actualidad*.
- ✍ Felice, E. (2020). *Historia Economica de la Felicidad. Una nueva visión de la historia del mundo*. Barcelona, España: Planeta S.A.
- ✍ Fuentes, P. (2021). *La medicina de la felicidad. Las 20 vitaminas mentales para pasar de superviviente a Súper Viviente*. Barcelona, España: Pinolia, S.L.
- ✍ Havard, A. (2019). *Corazón Libre. Sobre la educación de los sentimientos*. Pamplona, España: Eunsa.
- ✍ Havard, A. (2019). *Creados para la grandeza*. Pamplona, España: Eunsa.
- ✍ Havard, A. (2019). *Del temperamento al carácter. Como convertirse en un líder virtuoso*. Pamplona: Eunsa.
- ✍ Jaku, E. (2022). *El hombre más feliz del mundo*. Bogotá, Colombia: Editorial Planeta Colombiana S.A.
- ✍ Jiménez G., L. (2021). *Aprendizaje para la vida. Más allá de las teorías*. Barcelona, España: Plataforma Actual.
- ✍ Küppers, V. (2022). *Vivir la vida con sentido. Actitudes para vivir con pasión y entusiasmo*. Barcelona, España: Plataforma Actual.
- ✍ Lama, D. (2022). *El arte de la felicidad*. Bogotá, Colombia: Debolsillo Clave.
- ✍ León, A. (2012). The Ends of Education. *ORBIS*(23), 4-50.
- ✍ Lyubomirsky, S. (2021). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Madrid, España: Urano S.A.
- ✍ Marcos, L. (23 de 01 de 2023). <https://luisrojasmarcos.com/biografia/>. Obtenido de <https://luisrojasmarcos.com/biografia/>: <https://luisrojasmarcos.com/biografia/>
- ✍ Maritain, J. (15 de 12 de 2022). *Los Fines de la Educación*. Obtenido de http://www.jacquesmaritain.com/pdf/10_edu/01_ed_finedu.pdf
- ✍ Massó A., X. (2021). *El fin de la educación. La escuela que dejo de ser*. Madrid, España: Ediciones Akal, S.A.



Referencias

- ✍ Odoñez, D. (23 de 01 de 2023). *http://danielaordonez.com/cambiodeactitud/*. Obtenido de <http://danielaordonez.com/cambiodeactitud/>
- ✍ Ostera, D. (3 de 2 de 2023). *IBC Laboratorios*. Obtenido de IBC Laboratorios: https://www.ibcrosario.com.ar/articulos/suenio_2015_pacientes.html
- parkinsonbahiadecadiz.org. (23 de 01 de 2023). *https://parkinsonbahiadecadiz.org/*. Obtenido de <https://parkinsonbahiadecadiz.org/>
- ✍ Perez, J. (2010). *El poder para qué?* Pamplona, España: Cuadernos Empresa y Humanismo No. 29.
- ✍ Punset, E. (2019). *El Viaje a la Felicidad. Las nuevas claves científicas*. México: Booket.
- ✍ Red Papaz, R. d. (23 de 01 de 2023). *Res Papaz*. Obtenido de <https://www.redpapaz.org/>
- ✍ Riaño, C. (2021). *El Perdón. Guía para perdonar y ser más felices*. Barcelona: RBA.
- ✍ Ricard, M. (2021). *En Defensa de la Felicidad*. Bogotá, Colombia: Ediciones Urano Colombia S.A.S.
- ✍ Rojas, L. (2015). *La Fuerza del Optimismo*. Madrid, España: Delbolsillo.
- ✍ Rojas, M. (2020). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Barcelona: Planeta Audio.
- ✍ Rueda, H. (2021). *Cómo Sembrar Felicidad. En la organización y en tu vida*. Bogotá, Colombia.
- ✍ Russell, B. (2022). *La conquista de la felicidad*. Bogotá, Colombia: Debolsillo.
- ✍ Santos, L. (23 de 01 de 2023). *Coursera*. Obtenido de <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>
- ✍ Seligman, M. (2019). *La Auténtica Felicidad*. Bogotá, Colombia: Editorial Nomos S.A.
- ✍ Telefónica, F. (3 de 2 de 2023). *Fundación Telefónica*. Obtenido de Fundación Telefónica: <https://www.fundaciontelefonica.com/noticias/diez-claves-felicidad-tal-ben-shahar/>
- ✍ Villegas, A. (3 de 2 de 2023). *https://as.com/*. Obtenido de <https://as.com/>: <https://as.com/actualidad/un-estudio-de-harvard-senala-la-clave-de-la-felicidad-n/>
- ✍ Vincent, N. (2022). *El poder del Pensamiento Positivo*. Bogotá, Colombia: Editorial Oceano de Colombia S.A. S.
- ✍ Yale University, C. d. (2022). *Introducción a la Inteligencia Emocional y al Enfoque RULER*.

