



## **LA MOTIVACIÓN**

**La motivación aporta ilusión a la educación**

# LA MOTIVACIÓN

## La motivación aporta ilusión a la educación

**PUNTO VII:** "El ser humano es libre, inteligente y capaz de amar. El amor no se puede obligar ni imponer, tampoco puede existir a ciegas sino con lucidez. Surge libre y claramente o no es auténtico. Siempre que coartemos la libertad de alguien o le privemos de la sabiduría, estaremos impidiendo que esta persona pueda amarnos. Por consiguiente, defender, favorecer, desarrollar la genuina libertad de los individuos – que entraña en sí misma una dimensión social corresponsable – así como su sabiduría, es propiciar el acuerdo cordial entre las personas y por tanto, poder edificar mejor la paz".

**PUNTO IX:** "Los progenitores son responsables de haber dado la existencia a otros seres. Por tanto, con la colaboración solidaria de la sociedad, tienen que propiciar, hasta la muerte de sus hijos (en especial los discapacitados psíquicos o los de voluntad débil), los medios y apoyos suficientes – principalmente dejarles en herencia un mundo más en paz- para que éstos desarrollen su vida con dignidad humana, ya que no han pedido existir". **PÁRRAFO1.**

"Por otra parte, los jóvenes tienen derecho a ser motivados y entusiasmados en la alegría de existir, por el ejemplo de sus padres, la familia y la sociedad. Igualmente, para trabajar ahondando en las técnicas y ciencias, a fin de ellos poder, a su vez. Colaborar para conseguir un mundo más en paz. **PÁRRAFO2.**

Los hijos necesitan ver a sus padres, la familia, la sociedad, entusiasmada de trabajar, de mejorar el mundo, de superar las adversidades con esperanza, con gozo a este trabajo. Pero quienes no están contentos de ser quienes son, ni como son, ni del mundo que les rodea, es difícil que colaboren con realismo y con gusto, trabajando para ser todos más felices.

### INTRODUCCIÓN

A veces la psicología adopta términos del saber popular y trata de darles un significado más preciso. Este quizás ha sido el caso del término motivación, identificado por el "hombre de la calle" como causa o porqué del comportamiento humano. Pero, si bien es cierto que para que se produzca una respuesta es necesario que se dé antes un cambio en la activación del sujeto –ya que éste, mientras está vivo, mantiene siempre un mayor o menor grado de activación-, este proceso no es tan simple como la "sabiduría popular" propugna.

El término motivación hace referencia a una idea multifacética, concretamente, a todos los determinantes de la acción, al conjunto de factores que rodean o influyen en la emisión de una conducta determinada en una situación concreta. Pero, precisamente ese – hacer referencia- nos está indicando que el término motivación, en sí mismo, es un concepto o palabra acuñada por el hombre –para esas referencias concretas- y que, por tanto, no es observable directamente; si acaso lo son aquellos fenómenos a los que se refiere, convirtiéndose, a veces, en cajón de sastre.



descargado de la web de LA ESCUELA CULTURA DE PAZ · [www.escuelaculturadepaz.org](http://www.escuelaculturadepaz.org)

## **Introducción al concepto de motivación.**

Existe coincidencia en definir la motivación como un conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta. Motivar al alumno es orientarlo en una dirección y asegurar que se sigan los pasos necesarios para optimizar el vínculo entre la enseñanza y el aprendizaje. La motivación puede darse a partir de aquello que se hace con, o por los alumnos para incentivarlos, o también, a partir de los factores autogenerados que influyen para determinar un comportamiento determinado. En este trabajo se presentan algunos conceptos relacionados con la necesidad de incentivar la motivación en el aula universitaria y en los institutos, en búsqueda de la satisfacción y del mejor desempeño académico del alumno.

Se discuten las interrelaciones docente-alumno que se establecen en atención al rol motivador-motivado, donde el primero genera las condiciones, y el segundo expresa sus capacidades.

### **○ La motivación en la teoría del conocimiento.**

El planteamiento de una estrategia pedagógica implica el ordenamiento temporal de diversas acciones orientadas a la optimización del proceso de enseñanza aprendizaje (Escaño y Gill, 1992; Gargallo, 1995). Desde los recursos formales a los informales se transita por sendas, muchas veces de inequívoca y probada aptitud para el logro de los objetivos planteados.

Se estructuran, en la mayoría de los casos, determinados actos, prolífica y anticipadamente pergeñados en gabinete, para hacer de la enseñanza un episodio que no deje resquicios ni dudas acerca de su efectividad, más en el ámbito universitario, donde la comunicación entre el educador y el educando se establece según códigos de rigurosos perfiles (Montico, 1994; Weinstein, 1994). El marco ambiental que contiene a estos eventos es frecuentemente de características particulares, definiendo un clima rígido, tenso, y por ende poco efectivo, convirtiéndose en aquello que tampoco se pretende: una instancia distante (Cabrera Tapia, 1998).

El docente posee objetivos y se plantea metas, al igual que el alumno. El primero intenta construir un espacio interactivo para comunicar conocimiento, el segundo una estructura para receptarlo (Coll y Solé, 1989). Aún lejos de la problematización y reflexión como base del proceso de enseñanza aprendizaje, surgen interrogantes, *¿cómo generar respuestas conducentes al logro de una mayor jerarquización pedagógica en la educación universitaria y en secundaria?*, si como antes se dijo, las clases se elaboran con dedicación y esmero, pero se cree que el alumno no aprende lo suficiente.

Una variable poco considerada en la enseñanza es la motivación. La mayoría de los especialistas coinciden en definirla como un conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta (Bolles, 1978; Beltrán, 1993; Mc Clelland, 1989).

Motivación, según Valenzuela González (1999), es el conjunto de estados y procesos internos de la persona que despiertan, dirigen y sostienen una actividad determinada. Este concepto de motivación implica que un alumno motivado es aquél que: 1) despierta su actividad como estudiante, a partir de convertir su interés por estudiar una cierta disciplina en acciones concretas, como la de inscribirse en un curso o



materia determinada; 2) dirige sus estudios hacia metas concretas, procurando elegir un curso o una materia que tenga objetivos de aprendizaje congruentes con sus metas personales; y 3) sostiene sus estudios en una forma tal que, con esfuerzo y persistencia, llega a conseguir las metas predeterminadas.

El interés por una actividad es generado por una necesidad. Una necesidad es el mecanismo que incita a la persona a la acción, y que puede ser fisiológico o psicológico. La motivación surge del deseo de satisfacer esa necesidad. *En el marco del proceso educativo se reconocen cuatro tipos de motivación:*

- a) **Motivación extrínseca**, proviene de estímulos externos, como las calificaciones obtenidas, el temor a reprobar o los premios que los padres otorgan al estudiante que aprueba sus materias.
- b) **Motivación intrínseca**: Es la que surge por el interés que el alumno tiene en determinada materia o tema. Es en este tipo de motivación en donde el docente puede desempeñar un papel importante.
- c) **Motivación de competencia**. Está representada por la satisfacción que se siente cuando se sabe que algo se está haciendo bien. Y
- d) **Motivación de rendimiento**: Se genera por la expectativa de saber las recompensas que le esperan al alumno si es capaz de tener éxito en relación con los demás, o sea, de ser mejor que los otros. En este tipo de motivación también es aplicable la contraparte, es decir, el miedo al fracaso puede actuar como estímulo desencadenante para que el alumno busque superarse y logre las expectativas de éxito.

La motivación hace que los alumnos actúen o se comporten de determinadas maneras (Dweck y Leggett, 1988; González Torres, 1997). Motivar al alumno es orientarlo en una dirección y asegurar que se sigan los pasos necesarios para alcanzar el o los objetivos. Motivarse implica la búsqueda de la satisfacción por voluntad propia, o a través de la estimulación, para accionar intencionalmente y lograr la meta. Entonces, surge la pregunta, *¿la motivación es una necesidad pedagógica en el aula universitaria y en el aula de secundaria?*

Para aprender es imprescindible poder hacerlo, lo cual hace referencia a las capacidades, los conocimientos, las estrategias y las destrezas necesarias (componentes cognitivos), pero además es necesario querer hacerlo, tener la disposición, la intención y la motivación suficientes (componentes motivacionales) (Núñez y González-Pu-mariega, 1996).

La motivación puede darse a partir de aquello que se hace con o por los alumnos para incentivarlos, o también a partir de los factores autogenerados que influyen para señalar un comportamiento determinado. Estos tipos de motivación están íntimamente vinculados, cualquier intención de motivar al alumno afectará su automotivación. Motivar es intentar que los alumnos alcancen su campo de satisfacción de la manera propuesta por el docente, pero lo que se pretende que hagan y lo que en realidad desean hacer pueden no coincidir necesariamente.

La finalidad es, en definitiva, lograr un propósito común entre los objetivos del docente y los deseos, preferencias y necesidades de los alumnos (Meece, 1994). Es un proceso que debe enmarcarse en: a) una comprensión del proceso básico de la motivación y las influencias entre la experiencia del docente y las expectativas de los alumnos, b) el reconocimiento de los factores que afectan la motivación del grupo de alumnos, y c) la asunción de que no puede lograrse simplemente creando sentimientos de satisfacción en el desempeño de ciertas actividades, las prácticas por ejemplo.



La motivación parecería que sólo es posible cuando existe una relación claramente percibida y utilizable entre el desempeño y el resultado, considerando que el resultado satisfará las expectativas del alumno.

Desafortunadamente, para la mayoría de los sistemas educativos sólo funciona, en ausencia de otros, el incentivo de la nota, el que para el alumno (muchas veces, también para el docente) resume la relación entre el esfuerzo y el resultado, y si el valor del resultado merece ese esfuerzo.

El proceso de motivación lo inicia la identificación de una necesidad.

Una de las principales razones de la complejidad de este proceso es que, dado la heterogeneidad del alumnado, resulta difícil establecer pronósticos sobre sus respuestas ante determinadas circunstancias disparadoras en el aula. El alumno posee necesidades que pueden valorarse desde lo social, como la aceptación o pertenencia a un grupo o curso; desde la estima, es decir, la necesidad de tener una valoración estable y elevada de sí mismo (autoestima), y del respeto de los demás miembros del grupo humano, en búsqueda de su mejor posicionamiento, y por último desde su autorrealización, desarrollando habilidades y destrezas, tratando de llegar a ser lo que cree ser capaz de ser.

Un perfil de interés para destacar en la motivación es el hábitat donde se educa el alumno. A medida que se asciende en el sistema educativo, los espacios van perdiendo atractivo y se centra el esfuerzo docente en los contenidos y en las metodologías para transmitirlas (Montoya Heras, 1997). La dimensión didáctica del espacio tiene influencia sobre el sentimiento y significado que el alumno otorga al proceso de enseñanza aprendizaje. Es que importan, además del diseño físico del sitio, los recursos instrumentales utilizados y su organización para incentivar la motivación. Así, la articulación del soporte herramiental con la formulación de la propuesta de contenidos, potencia las posibilidades cognitivas (Montoya Heras, 1997). La comunicación se establece más efectivamente cuando el marco en el que se desarrolla la vehiculiza, el alumno se motiva en un contexto físico-espacial que cataliza la intencionalidad docente de establecer un fuerte vínculo entre ambos. Un escenario y una escena, estética y funcionalmente estructurada, brinda confianza, relaja los comportamientos hostiles en la clase y asegura un desarrollo educativo, donde el interés y la satisfacción podrán encontrar menos obstáculos para generarse. Una mayor motivación se traduce en más esfuerzo y mejor desempeño, y este incrementa la motivación debido a la sensación de logro que produce (Bueno y Castanedo, 1998). En este sentido, también puede generarse un efecto negativo cuando se exacerba la motivación, dado que el énfasis que se aplique puede estar por encima de las expectativas y necesidades, disparando en el alumno un intenso rechazo a la misma.

Como ya he comentado, la necesidad de autorrealización es el fin último del proceso motivador, y es posible lograrla a través del compromiso del alumno con los objetivos de la enseñanza. Es conveniente decir que a través de la evolución de las tendencias psicológicas ha surgido un nuevo enfoque de la motivación, más complejo, que abarca además de los elementos cognitivos, los de tipo afectivo y moral. De esta manera, cada estudiante desarrolla su estilo de motivación, que es el conjunto de experiencias que provienen de la familia, del ambiente sociocultural y de experiencias previas. Además, los alumnos poseen múltiples necesidades y expectativas, las situaciones a lo largo de la carrera y aun en el año lectivo varían y afectan los patrones de motivación de diferentes maneras; los alumnos en secundaria y en la universidad están en continuos cambios, fundamentalmente por pertenecer a un estrato etario asociado a importantes conflictos culturales (González Torres, 1997).



Motivar con la nota (hasta también con la asistencia), se comentó, parece ser el único recurso, siendo posible que no genere satisfacción duradera en el alumno. Este incentivo tangible puede desvalorizarse cuando se cuestione si representa cuánto sabe ahora, y más aún, si significa una comparación entre los miembros del grupo de educandos (Calloni, 1998). A pesar de ello, actúa como símbolo en diferentes formas para diferentes alumnos, y para un mismo alumno en diferentes momentos. La justicia y equidad por parte del docente en el proceso de evaluación forma parte de la motivación. Cardinet (1989) rechaza la comparación entre los alumnos, principalmente si el juicio de valor es estrictamente cuantitativo.

El alumno debe reconocer que se lo valora más allá de la construcción de una escala de calificación; descubrirá entonces, cuánto aprendió y cómo lo internalizó. Tal descubrimiento podrá motivarlo para construir un proceso de transformación personal que lo realimentará sucesivamente, y conducirá a la búsqueda de nuevos y más altos niveles de superación.

Experimentar la sensación del hacer por cuenta propia y tomar decisiones que lo obliguen a expresar y usar sus capacidades, eleva su autoestima y fortalece el vínculo con los docentes, dado que lleva implícito un reconocimiento.

Desde la concepción constructivista del aprendizaje se asume que el aprendizaje significativo es en sí mismo motivador porque el alumno disfruta realizando la tarea o trabajando esos nuevos contenidos (en contraposición al aprendizaje mecánico o memorístico), pues entiende lo que se le enseña y le encuentra sentido. Cuando el estudiante disfruta realizando la tarea se genera una motivación intrínseca donde pueden aflorar una variedad de emociones positivas placenteras.

Uno de los propósitos fundamentales en la motivación es aumentar el compromiso y la identificación de los alumnos con los objetivos del currículo. Se integrarán más si creen en la importancia que posee su formación para la sociedad y para la institución que lo educa. Además, el otorgamiento de mayores espacios para la participación y asunción de determinados roles dentro de las estrategias de aprendizaje incentiva la responsabilidad, y ello, la búsqueda de nuevas metas. Por su parte el docente debe generar las condiciones para el logro de una actitud grupal capaz de potenciar las individualidades y establecer un marco de automotivación, toda vez que el grupo constituido alcance los objetivos previstos.

En su papel motivador, el docente tendrá que buscar estrategias congruentes con su propia personalidad, susceptibles de aplicarse al tipo de estudiantes al que trata de motivar. En este sentido Brophy (1988) describió tres estrategias generales que ayudan a fomentar la motivación intrínseca:

- 1) Resaltar el valor del aprendizaje en la vida cotidiana;
- 2) Plantear y demostrar al grupo que una expectativa del docente es que cada alumno disfrute del aprendizaje;
- 3) Presentar los exámenes y el proceso de evaluación como una herramienta para comprobar el progreso personal y no como un mecanismo de control escolar. De manera más específica, estas estrategias implican que se le debe explicar al alumno por qué un tema o una idea determinada se consideran interesantes y se han incluido en el programa del curso, ya que esto le permitirá establecer sus propias metas con relación a las expectativas del docente.



Es conveniente que los docentes estén alertas para evitar homogeneizar y estandarizar a los alumnos y no arriesgarse a desindividualizarlos y conducir el proceso como si se estuviera frente a objetos y no a sujetos.

No puede darse auténtica acción educativa sin el binomio docente - alumno, precisamente porque al educar se da una relación intrapersonal e interpersonal. Intrapersonal, porque el proceso educativo debe originarse y desarrollarse desde dentro de las personas; interpersonal, porque el objetivo de la misma es la interacción de las personas (Revé, 1996).

El proceso de educación genuino es aquél que provoca crecimiento, porque es capaz de ver, de descubrir y valorar la potencialidad que se encuentra en la interioridad del educando.

Por oposición a lo hasta aquí comentado, cabe el espacio para un interrogante reflexivo, ¿puede resultar satisfactoria la formación profesional en los institutos y universitaria en un proceso educativo signado por la desmotivación?

## LA ALEGRÍA Y LA FELICIDAD

Hemos visto las distintas trayectorias vitales de los jóvenes de hoy día, entre los 18 y 25 años de edad. Y en un análisis sociológico sobre su búsqueda de la felicidad, empieza por dejar ese concepto abierto, puesto que elaboramos un índice de felicidad subjetiva, y varias tipologías de jóvenes, a partir del grado de satisfacción que tienen con distintos aspectos de sus vidas: como la familia, los amigos, los estudios, el trabajo o la diversión. Siguiendo el análisis que el sociólogo Elzo hace, el joven propone su propia visión de la felicidad como una vida altruista, que sigue las virtudes socráticas de la responsabilidad y el esfuerzo, en lugar de las costumbres que imperan a veces en nuestra sociedad, del individualismo y la queja. Esta sería la felicidad objetiva, la de los jóvenes que logran acomodar su experiencia subjetiva a un éxito vital concreto, como es superar unos años llenos de cambios, tanto para ellos como para la sociedad, siendo felices y logrando la independencia que buscan.

En su libro, Elzo nos aporta datos muy necesarios para comprender a los jóvenes, pero que en mi opinión construye unos tipos de jóvenes muy discutibles, ya que no tiene suficientemente en cuenta aspectos del individuo, ni tampoco las decisiones, los proyectos vitales. Por otra parte, presenta un panorama social muy negativo, cuando estudia la violencia escolar o el problema de las drogas, por ejemplo, que seguramente es cierto para muchos jóvenes, pero que tal como lo describe parece un mundo sin salida. En el trabajo que he desarrollado para el máster coincidimos en que la responsabilidad individual es fundamental, pero tenemos una visión más abierta de la sociedad en la que van a crecer los adolescentes y los jóvenes. En la que estos no llegan como si se incorporasen rezagados al mundo de los adultos, sino que llegan como creadores de valores sociales – porque de hecho el autor indica cómo esta generación de jóvenes se está diferenciando de otras, aunque muchos por valores negativos, claro-.

Lo que sí parece estar ausente en el libro de Elzo es la relación psicológica entre los deberes y la felicidad, porque de hecho las encuestas lo indican así, pero el autor no lo analiza: los jóvenes se sienten en su mayoría libres para tomar decisiones entre los 18 y 25 años, pero son más felices quienes se sienten obligados hacia la sociedad. Este podría ser el elemento que explicase la compleja relación entre felicidad subjetiva y



objetiva, ya que el sentido del deber evita que el joven caiga en ese egocentrismo que, para algunos, están generando trayectorias vitales tan destructivas. Pero esto lo expresaré más adelante.

### **¿ES MARIVOLLOSO SER JOVEN? HACIA UN RANKING DE FELICIDAD SUBJETIVA DE LOS JÓVENES.**

El autor recorre en este capítulo distintos estudios sobre la felicidad y los valores de los jóvenes. Primero analiza cómo se ha producido una asociación perjudicial entre las diversiones para los jóvenes y su concepto de la felicidad, lo que ha introducido el tema de las drogas y el alcohol como factores no peligrosos, que sin embargo están desencadenando muchos problemas. El concepto festivo, de la felicidad como pérdida de los límites, o deshibición, favorece estos comportamientos. Los jóvenes que han establecido esa asociación, entre drogas y felicidad, tienen una mayor insatisfacción vital. Pero para elaborar un índice de la felicidad subjetiva de los adolescentes, hay que estudiar los ámbitos que ellos consideran más importantes: los estudios, el trabajo, la religión, la política, las relaciones afectivas, las relaciones sexuales, las diversiones. El autor estudia el grado de libertad que perciben tener los jóvenes, y concluye que es muy elevado, que pueden decidir sobre todas estas cosas. Y que se sienten satisfechos con sus familias, con sus amigos, con su libertad para decidir sobre sus estudios y su tiempo libre, aunque no tanto para elegir un trabajo. Dentro de las categorías anteriores, y ya que estos son los valores de los jóvenes – por otra parte, mucho más positivos de lo que parecían indicar los estudios anteriores-, el más feliz sería (con una escala subjetiva de felicidad del 1 al 100) el grupo de jóvenes integrados y liberales (99), seguido de los moralistas en su ámbito privado (81), de los institucionales y conservadores (72), de los libres para disfrutar (45), y de los retraídos y permisivos sociales (32).

### **REFLEXIONES en la línea de la Carta de la Paz**

La emoción de la alegría ha sido reconocida como una emoción básica desde el pionero trabajo de Darwin (1872-1965). Se considera una emoción básica porque tiene un sustrato neural innato, una expresión universal también innata, un único estado motivacional – afectivo y un patrón de respuesta asociado que es relativamente estable a lo largo de distintas situaciones, culturas e incluso especies.

La alegría es una emoción caracterizada por un sentimiento positivo que surge en respuesta a conseguir alguna meta u objetivo deseado o cuando se experimenta una atenuación en un estado de malestar. Hay una pluralidad de vocablos que habitualmente se utilizan en el lenguaje cotidiano para referirnos a la emoción de la alegría; entre otros hay que destacar términos como feliz, satisfecho, gozoso, regocijado, despreocupado, excitado, exultante, contento, divertido, risueño, triunfante o jovial. Es frecuente encontrar que los conceptos de felicidad y alegría se utilizan de forma indistinta, creando una gran confusión. La felicidad es una disposición afectiva más a largo plazo. La alegría es una emoción que surge en respuesta a un evento de duración breve, aunque de forma ocasional se puede experimentar como un estado de placer intenso.

Ubicándonos en una definición de la felicidad, Averill y More (2000) consideran que hay una falta de acuerdo en lo que se considera felicidad. Según estos autores, el concepto de felicidad puede situarse a lo largo de dos dimensiones: nivel de activación y grado de objetividad. Con respecto a la activación, la felicidad puede ir desde estados de baja activación (por ejemplo, tranquilo, contento, pacífico o sosegado) hasta estados de alta activación (por ejemplo, alegría, júbilo o éxtasis). Izard (1991) considera que la felicidad es resultado de las



satisfacciones, triunfos y relaciones positivas de la vida. Para Locke, felicidad puede ser reducida a una combinación mecánica de placeres, y felicidad máxima es la mayor cantidad de placeres que una persona es capaz de experimentar a lo largo del tiempo (véase Averill y More, 1993).

Centrándonos en los jóvenes y siguiendo el estudio del sociólogo Elzo sobre los jóvenes, el autor recorre de manera breve los cinco grupos de jóvenes. Y los valores que se relacionan con la felicidad se ven reflejados en que son menos felices los que se dedican al simple disfrute y a una libertad desvinculada e irresponsable, mientras que lo son más los que están integrados, estudian y se preocupan por la sociedad. Cada grupo tiene un sistema de valores propios, y una experiencia subjetiva de la felicidad, pero cuando se contrasta su modo de afrontar la juventud con lo que más valoran (familia, amistad, estudios, diversión), se ve claramente que hay valores contradictorios, por ejemplo cuando algunos jóvenes afirman sentirse más felices destrozando el mobiliario urbano, o causando ruidos por las noches. Hay otras cuestiones que tienen importancia para ellos, pero que no hacen cambiar su experiencia subjetiva de la felicidad: por ejemplo tener unas ideas más conservadoras o más progresistas no hace variar este índice. Tampoco la religiosidad correlaciona con este índice. Pero sí que todos los grupos se dicen ser más felices cuando tienen amistades, relaciones de pareja, cuando van bien en los estudios y adquieren competencias profesionales, cuando tienen el hábito de leer.

Por tanto, los jóvenes más infelices son los más contradictorios en sus valores: tienen problemas familiares, temen el futuro, tienen más compañeros que amigos, les cuesta integrarse en la sociedad, son poco altruistas, están encerrados sobre sí mismos y buscan satisfacciones inmediatas, que les llevan con facilidad al consumo de alcohol y drogas. Los más felices están más equilibrados, con un lugar más claro en la sociedad, algunos más implicados que otros, pero los dos primeros grupos muestran una buena convivencia social. Son jóvenes rigurosos con la ética cívica, que se oponen a los excesos, también en el consumo de alcohol y drogas, aunque unos son más tolerantes que otros en su moral privada. Hay más chicas, en proporción, entre los jóvenes bien integrados y felices. Lo cual confirma la teoría de la felicidad de tipo socrático: son más felices los jóvenes virtuosos, los que no discriminan a los demás, los que se preocupan por la sociedad, los que son altruistas, los que no pierden el control, los que tienen sus propias opiniones ante las doctrinas, sean políticas o religiosas.

Con el trabajo de Elzo hemos visto una síntesis de los rasgos que se relacionan con una juventud feliz, por lo menos desde el punto de vista subjetivo – en cuanto al polo objetivo, el autor hace su propia propuesta, siguiendo el modelo de virtud socrático, y concluye que la mayoría de los jóvenes son bastante felices, si bien hay grupos que han perdido ese modo de vivir según las virtudes, y son los más infelices-. Los rasgos que se relacionan con la felicidad son: ser chica, tener buenas relaciones familiares, tener no mucho dinero, tener una ética cívica fuerte, no permitir conductas incívicas, rechazar la pena de muerte, tener valores altruistas, controlar en sus diversiones, no ser un solitario, tener amigos de verdad, aceptar otros modos de familias, tener precauciones ante los desconocidos, dar mucha importancia a estudios y formación para el futuro, confiar en las instituciones, y tener una apertura hacia la trascendencia o la religiosidad. Son solamente factores que, subjetivamente, van a hacer más probable que un chico o una chica se sientan felices, y que, objetivamente, tengan una coherencia en sus valores y en sus comportamientos, mejorando así su vida. Concluye Elzo que ante los cambios sociales que vivimos, estas incoherencias en los comportamientos, la formación de trayectorias juveniles tan distintas, hay que esperar que, mientras que unos jóvenes van a llegar bien a la edad adulta, otros no lo van a conseguir. Considera que es clave el modo como se integre en la sociedad a las mujeres, y a los inmigrantes, porque forman parte de las revoluciones globales de estos años. Sobre todo, la



clave parece estar, según el autor, en la natalidad, en que a las madres se las ayude desde la sociedad a realizar esa nueva función social (mujeres trabajadoras) sin descuidar su maternidad, o sin verse presionadas en exceso. Mientras que hay grupos que van a aprender el modo, a priori más justo de ser feliz, que es el comportamiento altruista, según las virtudes y los valores socráticos y cristianos, hay otros que han adoptado valores muy contradictorios, surgidos a su vez de una sociedad que está fracasando en sus funciones educadoras. Por tanto, la conclusión del libro es que aparece claramente una trayectoria optimista de los jóvenes, en la que sí encuentran la felicidad, y otras que no van a ser capaces de superar los obstáculos, y que no están contribuyendo a mejorar la sociedad.

## DESENCADENANTES DE LA FELICIDAD

He querido destacar un apartado con lo que he denominado como “desencadenantes” de la felicidad pues tiene vital importancia como revulsivo para los jóvenes y la educación y como obligación de los adultos y de la sociedad hacia ellos.

Los parámetros de los que depende la felicidad son muy amplios y tienen un profundo grado de subjetividad. Así pues, la felicidad no tiene unos desencadenantes específicos y generalizables a todas las personas, sino que depende de las condiciones del medio, de factores de personalidad y, fundamentalmente, de la estructura de valoración emocional. Si hubiera que apuntar unos desencadenantes genéricos de la felicidad, estos serían los éxitos o logros, es decir, la consecución de objetivos a los que se aspira. También tiene importancia la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales y en la comparación con las demás personas (Fernández-Abascal, 1997).

Con respecto a las fuentes de felicidad propiamente dichas, Argyle (2001) cita las relaciones sociales, el trabajo y el ocio como las principales razones de felicidad. Larson (1978), Benin y Nierstedt (1985) y Myers (2000) también argumentan que las relaciones sociales son las razones más importantes para la felicidad. Argyle (2001) cree que las relaciones sociales influyen en la felicidad porque son una fuente de alegría, una oportunidad para compartir actividades y un refuerzo para la autoestima.

También se ha investigado la relación entre trabajo y felicidad, y se ha encontrado que es significativa en un amplio número de estudios (Andrews y Withey, 1976; Jahoda, 1981; Schmidt y Bedeian 1982; King y Napa, 1998; Weiss, Nicholas y Daus (1999). Actividades de ocio tales como ver la televisión, tomar parte en trabajos voluntarios, participar en deportes y salir de fiesta también correlacionan, significativamente con felicidad principalmente porque proporcionan satisfacción social, identidad y relajación, y porque mejoran la salud mental (Argyle, 2001).

Los estudios han mostrado de forma consistente que las mujeres experimentan con mayor intensidad que los hombres el afecto, tanto positivo como negativo (Fujita, Diener y Sandvik, 1991); Argyle, 2001; Hwang, 2001). Como resultado, las mujeres parecen ser ligeramente más felices que los hombres (Wood, Rhodes y Whelan, 1989), pero también más propensas a experimentar depresión (Argyle, 2001). Los estudios sobre niveles globales de felicidad han encontrado pequeñas o nulas diferencias de género (Warr y Payne, 1982; Fujita, Diener y Sandvik, 1991). La investigación sobre fuentes de felicidad ha mostrado algunas diferencias de género; por ejemplo, la actividad física y la socialización, junto con los factores económicos, profesionales y



materiales, parecen ser importantes para la felicidad masculina, mientras que la felicidad en las mujeres parece que está más vinculada a los factores de atractivo físico y de la familia (Argyle, 2001).

Interesante el estudio de Crossley y Langdrige (2005) sobre las fuentes percibidas de felicidad entre hombres y mujeres jóvenes. Los autores llevaron a cabo esta investigación, entre otras razones, porque consideran que no hay ningún estudio que compare específicamente la percepción de hombres y mujeres en el rango entero de variables o fuentes de felicidad previamente identificado en la literatura.

Los resultados de su estudio mostraron que las razones más favorables catalogadas de felicidad en los hombres eran: "Amar y ser amado por los demás", disfrutar de una "buena posición social" y ser parte de las "Relaciones íntimas". Las razones más favorables para las mujeres eran: "Amar y ser amado por los demás", "Salud/Bienestar" y "confianza en uno mismo". De forma global hay un buen grado de similitud entre hombres y mujeres: ambos grupos valoran "Amar y ser amado" como la razón más importante de felicidad, y también valoran de forma elevada las relaciones íntimas, la salud y el bienestar, la confianza y el respeto en uno mismo. Todos estos elementos deben ser instrumentos para que los adultos y la sociedad nos responsabilicemos en que *los jóvenes tienen derecho a ser motivados y entusiasmados en la alegría de existir, por el ejemplo de sus padres, la familia y la sociedad*.

## EL AMOR

### QUERER Y SER QUERIDO

Si todas las emociones nos hacen sentirnos vivos, el amor es la que mejor lo consigue. Los humanos ansiamos la felicidad, y el primer objetivo para conseguirla es el amor. En efecto, querer y ser querido es para todos lo más deseable y para algunos la única razón de vivir. Desde el nacimiento, el amor es el principal salvoconducto para la supervivencia; el cimiento sobre el que se apoya el edificio de nuestra historia y la principal lección con la que aprendemos a vivir. El desarrollo del lenguaje y del pensamiento va a iniciarse en respuesta a una sonrisa, a una caricia y a una palabra de amor de nuestra madre. Desde entonces, el amor, como potente protector de la salud física y psicológica, estará presente casi siempre a lo largo de la vida, y cuando ésta toque a su fin será el interés que de nuevo aparecerá con la misma fuerza que en el inicio de nuestros días. Así lo demostraron los pasajeros que viajaban en los aviones que impactaron contra las Torres Gemelas, que, conscientes de lo inminente, enviaron mensajes de cariño y despedidas amorosas. Sin amor no se llega a ser persona plena; la vida sin amor interesada poco. Algo parecido decía el maestro de la psicología española, Mariano Yela, cuando afirmaba: *"quizá el amor no sea necesario para vivir, pero sí para que merezca la pena vivir"*.

Uno de los primeros científicos que reparó en el amor fue Freud, que lo consideró la mitad de la salud y afirmó que una persona gozaba de salud psicológica si era capaz de amar y trabajar. Sin embargo, el amor es un gran desconocido. Y no es precisamente porque aparezca tarde en la experiencia o porque sea una emoción improbable; en absoluto. Los humanos somos afortunados y el amor irrumpió pronto en la vida.

### De qué está formado el amor



descargado de la web de LA ESCUELA CULTURA DE PAZ · [www.escuelaculturadepaz.org](http://www.escuelaculturadepaz.org)

Resulta complicado definir el amor porque se trata de un sentimiento polivalente, paradójico y cambiante. No se quiere del mismo modo a todos a los que alguna vez se ha amado, ni tampoco se quiere igual, año a año, a la persona con la que se comparte la vida. El amor es compatible con el dolor y con la frustración, con la resignación y con la infidelidad; por eso amor no es necesariamente sinónimo de estabilidad, ni ruptura significa lo mismo que fin del sentimiento. Oscar Wilde decía: "Siempre se hiere a quien se quiere" y tenía razón. Pero interesa no hacer daño; y conviene preservar una relación sentimental que vale mucho más que el primer premio de la lotería.

## **EDUCANDO PARA LA FELICIDAD.**

Es necesario transmitir ilusión, alegría y felicidad a los jóvenes, juntamente con el compromiso personal con sus vidas y con los demás. Y para ello los adultos debemos educar para la felicidad. A pesar de que la filosofía en todas las épocas y civilizaciones siempre ha posicionado la felicidad como meta del ser humano, y la ciencia lleva décadas hablando de los beneficios de las emociones positivas y la satisfacción en nuestras vidas, el hecho de que la felicidad se convierta en una finalidad principal en nuestra sociedad ha comenzado a fraguarse en los últimos años. Sabemos que el cambio cultural, al igual que el cambio biológico explicado por Darwin lleva mucho tiempo, y ha sido necesaria la confluencia de diversas fuerzas desde la psicología positiva, la economía (Easterlin, 2001; Frey y Strutzer, 2002) o las ciencias políticas (Lane, 2000) para que el bienestar se haya convertido en un foco de interés real.

Nos podemos preguntar si *¿es posible aprender a ser más feliz?* Si partimos de que la felicidad es una valoración subjetiva del ser humano que, como ya hemos explicado, se debe en un 50 por 100 a factores de desarrollo personal, y en parte a las circunstancias que nos rodean; si revisamos los programas de entrenamiento en competencias personales; si atendemos a la efectividad de las psicoterapias (entorno a un 80 por ciento de media), la influencia sobre el bienestar de los principales contextos de desarrollo, la plasticidad neurológica e incluso genética a la influencia de la experiencia, entonces podemos afirmar con cierto grado de seguridad que "*la felicidad puede facilitarse si aprendemos a comportarnos o a pensar como las personas felices y si sabemos crear contextos facilitadores de bienestar*".

Esta conclusión, según la cual es posible el aprendizaje, ha sido también demostrada por diversos autores, aunque de un modo indirecto, utilizando muestras, incluso clínicas, que mejoraban su satisfacción vital mediante terapia (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti y Grande, 1998, por citar algunos ejemplos).

Partiendo de que todos nosotros tenemos un rango fijo de felicidad, el objetivo no será que todos podamos ser el máximo ni tampoco que seamos igual de felices, sino que cada uno de nosotros pueda ser más feliz de lo que es, es decir, llegar al máximo de nuestro rango.

## **LA FELICIDAD COMO REALIDAD EDUCATIVA: PASAR A LA ACCIÓN.**

La felicidad como meta educativa debería figurar desde el comienzo de la escolaridad en educación infantil, hasta finalizar la educación secundaria obligatoria. La adquisición de valores, actitudes y habilidades emerge fundamentalmente en las primeras décadas de nuestra vida, por lo que tendremos que prestar una



atención especial para favorecer su desarrollo en estos años. No pretendemos delimitar exclusivamente la educación para la felicidad a la infancia, como si de un período crítico se tratase. La infancia es un período sensible para el desarrollo del ser humano, es una gran oportunidad que debemos aprovechar, pero el aprendizaje es un ejercicio que está presente durante toda la vida. Conjuntamente, cuando la educación es sistemática, continua, se ejerce desde diferentes ámbitos y por medio de agentes significativos para el niño, es más efectiva y genera verdadero desarrollo de competencias.

A continuación vamos a describir, brevemente, qué debemos enseñar y desarrollar en las personas de cualquier etapa vital para conseguir ser más felices, es decir, los contenidos fundamentales de la formación personal en felicidad y que lo he querido aportar a la luz de los puntos VII y IX de la Carta de la Paz.

- **Relaciones sociales significativas y sanas.**

Ya hemos comentado que los estudios dan a las relaciones significativas (de apego, cercanas, íntimas) como fuente principal de felicidad, la importancia del compromiso interpersonal, la confianza, seguridad y afecto que aportan dichas relaciones. Ahora nos queremos referir principalmente a la pareja, a las relaciones de amistad y las relaciones familiares. Para favorecer estas relaciones, el entrenamiento en habilidades sociales es beneficioso para mejorar nuestra comunicación (Caballo, 1993; Gil y León, 1998), pero igualmente importante es dedicarles tiempo regularmente (lo tendremos que tener en cuenta en nuestra agenda de planificación). Gottman (2000), por ejemplo, descubrió que las parejas felices dedicaban cinco horas a la semana a su relación que las que no lo eran; estas parejas, además (creo oportuno señalarlo para trabajar con los jóvenes):

- Dedican cada mañana y al final del día unos minutos a interesarse por el otro, sus expectativas o experiencias en el día, sus emociones, etc.
- Expresaban admiración y aprecio hacia el otro al menos una vez al día.
- Muestran afecto por medio del contacto físico frecuentemente.
- Reservan varias horas a la semana para estar con la pareja a solas.

Las familias que dedican tiempo para estar disfrutando de forma activa y participativa con los otros (lo que es diferente de estar simplemente juntos, como viendo la televisión) sienten más satisfacción en sus relaciones. La satisfacción familiar se ha visto relacionada con un desarrollo positivo de los hijos y con una prevención de problemas de conducta.

- **Pasa más tiempo socializándote, sé extrovertido.**

Otro de los resultados en los que se ha encontrado consenso respecto a sus efectos sobre la felicidad es la importancia de las relaciones sociales. La mayoría de los estudios que he contrastado, indican que cuanta mayor es nuestra red social, cuanto más tiempo pasamos con los otros, mayor felicidad se experimenta. Las personas felices participan en un alto grado de socialización, tanto a nivel formal (integrándose en organizaciones, asociaciones, clubes, etc.) como informal (pasando tiempo con amigos, vecinos, compañeros de trabajo, familiares, etc). estas interacciones no sólo permiten aumentar la probabilidad de recibir refuerzos sociales, sino que además nos permiten sentirnos aceptados y apoyados.

Se puede ser extrovertido de forma natural, porque has tenido la suerte de nacer con dicha disposición temperamental, y por tanto gustarte y buscar el contacto social. Pero si no hemos heredado tal rasgo, de todos modos, nos podemos comportar como personas extrovertidas, teniendo una vida social más activa y participativa, porque sabemos que es importante para nuestra felicidad.



En ocasiones, simplemente tenemos que intentar planificar el tiempo para realizar actividades más sociales, en el caso de que nuestra tendencia sea más introvertida y, al contrario que los extravertidos, no sintamos la inercia de estar con otros durante mucho tiempo. Podemos ampliar nuestro círculo de amistades (por ejemplo, inscribiéndonos en asociaciones en las que un grupo realiza actividades que además nos gustan realizar, con el que tenemos intereses comunes: bailes de salón, deportes, foros culturales, etc) o simplemente tener iniciativas con los conocidos que nos rodean (nuestros compañeros de clase, de trabajo), realizando invitaciones o aceptándolas cuando nos ofrezcan.

Pero no es suficiente con una inmersión en círculos sociales, sino que es importante que estas relaciones sean satisfactorias, o al menos placenteras para todos, por lo que, nuevamente, una formación en habilidades sociales puede ayudar en la tarea para aquellos que no han sabido reconocer y/o aprender las normas socioculturales que rigen las relaciones sociales y sienten malestar cuando son expuestos ante estas situaciones.

Recordemos que en psicología positiva, el apoyo social, junto al comunitario, se ha identificado como uno de los mayores factores protectores externos frente a la adversidad. Existe un movimiento social denominado **positive people** que defiende la idea de que si todos expandimos estímulos positivos a los otros, con un efecto bola de nieve, se creará una sociedad más feliz en la que demos y recibamos gestos positivos (hoy en día, ayudada por la tecnología, como el e-mail con el que te desean los buenos días, o tratan de alegrarte los lunes, o recordarte el amor de tus amigos, etc. Otra corriente en la misma línea que ha llegado a España (y que nosotros utilizamos con nuestro alumnado y da resultado) es la denominada "**abrazos gratis**", en la que las personas voluntariamente salen a la calle a ofrecer abrazos a todo el viandante que quiera recibirlas y/o darlos. Las caricias, los abrazos, el contacto físico afectuoso son fundamentales para sentirnos bien, y muy beneficioso para la salud.

Siempre que sea posible, expresa a los demás tu satisfacción si te han hecho sentir bien (se han acordado de ti, te han hecho reír, relajarte, te han ofrecido su tiempo...), devuelve las sonrisas como agradecimiento (es contagioso de todos modos), expresa en alto aquello que te ha dado placer (el calor del sol, el silencio, el color del cielo...), compártelo con los demás para hacerles también más conscientes de cómo la felicidad pasa por su lado.

### MANTENTE OCUPADO EN AQUELLO QUE TE HACE DISFRUTAR

Las investigaciones han mostrado que las personas felices están inmersas en actividades, la mayor parte de las cuales están relacionadas con lo que les divierte y motiva. Los estudios describen cinco características sobre cómo deben ser las actividades para producir satisfacción y placer:

- Agradables, divertidas.
- Excitantes, que requieran energía física: se ha comprobado que generan más diversión que las actividades relajantes, tranquilas; esto puede ayudar a explicar por qué los métodos de enseñanza y trabajo son cada vez más dinámicos, pues facilitan el aprendizaje y el esfuerzo.
- Novedosas, mejor que repetidas o familiares; no olvidemos que el ser humano viene preparado para aprender y disfruta aprendiendo, como lo muestran los bebés con sus preferencias en la observación hacia estímulos novedosos y complejos.
- Sociales, mejor que individuales, es decir, que se realizan con otras personas.



- Dirigidas hacia un propósito, en vez de ser simples entretenimientos.

### **PERSEVERAR PARA CONSEGUIR METAS SIGNIFICATIVAS.**

Dedicamos el cincuenta por ciento del tiempo de vigilia al trabajo (o estudios) durante nuestra vida. No parece por tanto una tontería intentar dedicar ese tiempo a algo que nos haga sentir bien. Por ello, elegir una formación que se ajuste a nuestras motivaciones y nuestras habilidades es una decisión crítica; de hecho, es una de las principales funciones de los departamentos de orientación en los centros de secundaria. Aunque hoy en día es difícil en nuestro mercado de trabajo conseguir hacer coincidir intereses y puesto laboral, es importante que persistamos en nuestra ambición de conseguirlo para poder lograrlo en algún momento y no conformarnos con las posibilidades que se nos abren en los duros inicios. En cualquier caso, cuando las circunstancias no son muy flexibles, muchas personas encuentran su gratificación en actividades de su tiempo libre (las actividades de voluntariado especialmente reportan felicidad).

Ya aconsejaba Séneca hace más de dos mil años en su **diálogo De la tranquilidad del alma** que es “*conveniente que elijamos una ocupación que cuadre con nuestra naturaleza y no dedicar nuestro tiempo a cosas banales, inútiles para el ser humano, sin significado*”.

A pesar de que muchas veces la importancia de una ocupación viene reconocida socialmente (y en muchas ocasiones va variando con la historia, como es el caso de los maestros, por ejemplo), no es menos importante que cada uno encuentre que su tarea es significante (y no es mentira que todas las ocupaciones son necesarias para que el complejo entramado funcione); la importancia de un trabajo tampoco tiene por qué estar determinada por el nivel de ingresos que reporta o la complejidad de formación que requiere. Por tanto, debe ser una búsqueda personal. Hoy en día se dan muchos casos de jóvenes que eligen una carrera siguiendo las estadísticas de ocupación laboral y la acaban a base de mucho sacrificio y nada de satisfacción.

Si sientes que estás realizando una aportación social, progresando hacia metas importantes o consiguiendo autorrealizarte, entonces seguramente te sentirás más feliz.

### **ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN**

Las personas felices son personas organizadas, que no improvisan ni cambian de dirección cada minuto. No sólo planifican el día a día, sino que también establecen planes a largo plazo; saben lo que necesitan, lo buscan y organizan la forma de conseguirlo; de hecho, las personas felices son más eficaces y exitosas en todos los terrenos de la vida. Es tan importante tener metas como el saber organizarse para llegar a ellas, pues de otra manera desembocamos en la frustración. Las personas que no tienen un rumbo marcado varían mucho y son inconstantes en sus iniciativas; cuando disponemos de una estrategia para poder guiar y observar nuestros pasos hacia un beneficio a medio a largo plazo, percibimos nuestros pequeños progresos, que alimentan la motivación necesaria para continuar luchando.

Para organizarnos bien es importante que realicemos una jerarquía con nuestros intereses para saber qué priorizar en el tiempo y repartirlo con nuestras obligaciones. Recordar respetar tiempos para el placer personal (darnos un baño caliente, pasear, ir al teatro, ...) y, sobre todo, para las relaciones sociales.



## DEJAR DE PREOCUPARSE, ES INÚTIL

Este principio para los jóvenes, nos recuerda el viejo aforismo chino que dice: si las cosas tienen solución, ¿para qué preocuparse?, y si no las tienen, ¿para qué preocuparse? Tan lógico como la vida misma, lo que necesitamos es ser capaces de hacerlo. Las personas felices pasan mucho menos tiempo preocupadas; pasan más tiempo experimentando emociones positivas que negativas. Es importante precisar que lo que se pide no es dejar de ser previsor, ya hemos visto que planificarse nos ayuda a conseguir bienestar (solucionando un problema o alcanzando un reto), sino dejar de pensar en posibles daños o amenazas cuando hacerlo no es útil para la solución o prevención. Por tanto, hablamos de una preocupación ligada a la rumiación, presente en la mayoría de los problemas afectivos.

## REBAJAR EXPECTATIVAS Y ASPIRACIONES

Este principio para la motivación y felicidad está basado en los fundamentos más básicos de la psicología cognitiva: no nos sentimos felices y satisfechos en función principalmente de lo que nos ocurre, sino de los que esperábamos que ocurriese. Tener expectativas es propio del ser humano, pero en qué grado las fijamos está en nuestra mano.

Brevemente, consideramos necesario comprender los siguientes puntos:

- Las altas expectativas nos conducen a la frustración, mientras que las bajas nos dan satisfacción. No se trata de no tener metas, no se trata de no tener aspiraciones, sino de, por medio de una buena organización, ir formando un andamiaje en el que nos vayamos poniendo metas en función de nuestras posibilidades en un momento dado, y poner empeño, si lo deseamos, en mejorar nuestras habilidades para poder tener más posibilidades.
- Nuestra sociedad occidental ha priorizado y relacionado el valor del éxito laboral con felicidad, cuando su efecto es sólo moderado y a corto plazo, por lo que tendremos que cambiar nuestras creencias en primer lugar. Además, el éxito, el reconocimiento en nuestras ocupaciones habitualmente es algo que se consigue tardíamente en la vida, lo que nos hace pensar en la felicidad por tanto, como algo a lo que hay que aspirar, como una meta final de nuestra existencia. No esperes a ser feliz. Hay que recordar la popular sentencia: "*la felicidad es un modo de viajar, no un lugar al que llegar*".
- **La gente feliz consigue lo que quiere porque quiere lo que puede conseguir.** Es importante conocer nuestras habilidades y lo que no son nuestras mayores virtudes para poder ajustar la mirada y salir victoriosos. Cuando las metas o aspiraciones están por encima de lo que podemos llevar a cabo, nos sentimos mal, y perdemos la oportunidad de sentirnos bien.

## PENSAMIENTO OPTIMISTA

El optimismo es uno de los rasgos más estudiados en la investigación sobre la felicidad y otros de los aspectos claves que debemos transmitir a los jóvenes desde la Carta de la Paz. Por todos es aceptado el vínculo existente entre pensamiento y emoción, de manera que a mayor tiempo pensando en cosas positivas, mayor tiempo sintiendo emociones positivas. Lo más importante para el bienestar no es llegar a saber, si es que es posible siquiera llegar a conocerlo, qué ha ocurrido en realidad, sino cómo interpretamos los hechos y



situaciones que vivimos. Sugiero el libro de Watzlawich (1996), *El arte de amargarse la vida*, que nos muestra claros ejemplos de cómo el ser humano pone verdadero empeño, a veces con gran esfuerzo, por sentirse mal y acaba enfrentado consigo mismo y el mundo que lo rodea. Este autor se pregunta: ¿Es real la realidad?, ¿podemos llegar a saber qué interpretación es la correcta la mayor parte de las veces? ¿En realidad, eso importa? El optimista es una persona, que atendiendo a los datos positivos y negativos de la situación, la enjuicia de forma global como positiva. Cualquier situación en la vida tiene una versión negativa, pero también una positiva; cuál escogemos es lo que marca la diferencia en nuestro bienestar emocional.

## ORIENTACIÓN AL PRESENTE

La filosofía oriental, como la budista, insiste en que una forma de alcanzar la felicidad es no perdernos el presente, es decir, no quedarnos anclados en lo que acaba de ocurrir u ocurrió hace tiempo ni pensar en lo que puede ocurrir en el futuro, pues, mientras tanto, el presente se va y no hemos vivido. Para ello, debemos atender con todos nuestros sentidos a lo que está ocurriendo en ese momento.

## GÚSTATE Y SÉ TÚ MISMO

Las personas felices han demostrado tener una gran salud mental y estar casi libres de los problemas psicológicos comunes de la población. Algunos principios para una salud mental básica son los siguientes: conócte, gústate y acéptate y ayúdate. Es decir, sé introspectivo y analiza cómo eres, observa y comprende tu comportamiento; esto es muy importante para tomar decisiones adecuadas que nos reporten felicidad (si no sabemos lo que necesitamos y nos hace sentir bien o mal, por ejemplo, podemos elegir crónicamente mal a nuestras parejas, amigos, trabajos, etc). Hemos hablado de fortalezas en otro lugar, pero debemos saber también qué necesitamos. Igualmente es primordial tener autoestima, aceptar nuestros defectos, dejar las quejas y las autocriticas frecuentes; no es necesaria la perfección para gustarse uno a sí mismo. Finalmente, utilizar tus fortalezas para ser lo más autónomo posible en la vida y conseguir lo que necesitas. Todos los principios mencionados son aplicables para uno mismo, así como para los demás.

Si hemos conseguido gustarnos a nosotros mismos, es más fácil que demos el siguiente paso: sé espontaneo, natural, auténtico, siéntete cómodo actuando. Hay que enseñar a los jóvenes que no hay que confundir el ser socialmente más hábiles y tratar de aprender que sonreír, saludar, interesarse por las personas nos hace sentirnos más cómodos e identificarnos con los demás.

## EL VALOR DE LA FELICIDAD

En realidad este punto lo debería haber puesto el primero pues si para uno la felicidad no es una prioridad, entonces no tendrá ninguna motivación para seguir los consejos de la ciencia y lanzarse a su búsqueda o promoción ni para facilitársela a los demás. Si no nos tomamos en serio el bienestar emocional de uno mismo, entonces no lo cuidaremos.



descargado de la web de **LA ESCUELA CULTURA DE PAZ** · [www.escuelaculturadepaz.org](http://www.escuelaculturadepaz.org)

Un obstáculo a vencer en primer lugar es comprender que la felicidad no es una emoción incontrolable que en ocasiones tiene la piedad de visitarnos según nos toque en suerte, sino que es una emoción en gran parte resultante de lo que hacemos y pensamos. Las personas felices normalmente dedican tiempo a reflexionar sobre ello, por lo que dan definiciones más precisas sobre lo que es o cuáles son las fuentes de su felicidad y están mejor informadas, por lo que su esfuerzo está mejor orientado hacia lo que es efectivo para conseguir su objetivo prioritario: fomentar sus emociones positivas y su nivel de satisfacción.

## FELICIDAD EN LA FAMILIA

Ahondando en la responsabilidad que atribuye la Carta de la Paz a la familia y a los progenitores en la formación de los jóvenes y en la consecución del amor y la felicidad, he querido traer aquí mis reflexiones al respecto.

Nos preguntamos cómo facilitar la felicidad desde el contexto familiar y he recogido unas directrices de buenas prácticas, derivado de las sugerencias que al respecto ofrece Seligman (2005) e inspirado en los principios de la psicología positiva, evolutiva y sistemática.

- *Incrementar las emociones positivas*, atenderlas, porque no sólo nos hacen sentir bien sino que además amplían y desarrollan los recursos intelectuales, emocionales y físicos.
- Para conseguirlo es muy *importante el contacto físico*, la cercanía con los niños. Para ello, cualquier tipo de caricia, abrazos, jugar, etc... es fundamental. Cuando un niño desarrolla un sentimiento de seguridad y de ser querido, valorado, su visión del mundo y de las relaciones humanas es más positiva y confiada. Esta visión se mantiene toda la vida y repercutirá en la forma de relacionarse con los otros.
- *Utilizar juegos sincrónicos*, es decir, juegos interactivos de acción – reacción en los que por medio de turnos el niño aprende a que sus actos generan consecuencias controlables. Esto repercute en el aumento de la sensación de control sobre las consecuencias a partir de nuestros actos.
- *MENOS NO Y MÁS SÍ*. Sabemos que son los padres que ponen límites, al tiempo que expresan afecto, los que consiguen un mayor desarrollo socioemocional y bienestar en sus hijos. Seligman nos propone que distingamos entre decir “no” para poner límites o ante peligros importantes y el “no” por hábito ante pequeñas molestias. Si decimos “no” ante cada pequeña conducta que queremos modificar diariamente, no sólo generamos negatividad en el niño, sino que ello afecta a su autoestima, la recibir la palabra negativa por anotonmasia dirigida hacia su persona con tanta frecuencia.
- *Elogios selectivos y limitación del castigo*. El castigo es una estrategia que genera emociones negativas en quien lo da y en quien lo recibe. Debe utilizarse cuando no quedan otras opciones más positivas y creativas. Aunque es preciso distinguir el amor incondicional con dar elogios indiscriminados si queremos evitar la indefensión aprendida; reforzar al niño y al joven en todo lo que hace con el objetivo de que se siente bien a medio plazo provoca parálisis, pasividad, pues el niño aprende que los resultados no dependen de lo que hace para lo bueno y para lo malo.
- *Conductas de victoria* – victoria: todos ganamos. Una preocupación común en los padres es evitar la rivalidad entre hermanos. Lo principal para conseguirlo es comprender que no es algo inevitable, sino que sólo ocurre cuando la atención, el cariño y el tiempo de los padres son escasos, o no equitativos.
- *Hacer un trato positivo*: para fomentar emociones positivas, y lo haremos realizando un trueque: a cambio de una sonrisa, podemos negociar aquello que el niño desea conseguir, por ejemplo.
- *Buenos propósitos anuales*: cada final de año, la familia se puede reunir para que cada uno se marque unos objetivos de cara al nuevo año, pero no basados en cambiar flaquezas personales, sino en el desarrollo de fortalezas individuales.



- *Desarrollo de fortalezas:* lo importante es que demos la oportunidad de expresar y ejercitarse en nuestras fortalezas, dejando espacios y tiempo para que sean requeridas y necesitadas.

## FELICIDAD EN LA ESCUELA

La escuela es el lugar donde todos los niños, independientemente de su suerte respecto a los núcleos familiares donde viven, tienen la oportunidad de aprender y desarrollar todas aquellas destrezas y conocimientos que les van a permitir adaptarse a la sociedad y, ésta es nuestra apuesta, ser felices. Por su papel social, y porque en la escuela pasamos como mínimo cinco horas diarias durante más de diez años de nuestras vidas, es el segundo contexto más influyente durante nuestra infancia y juventud.

Todo el mundo parece de acuerdo en que la felicidad es un valor importante a conseguir, pero cuando llegamos a la realidad educativa, nos encontramos con grandes dificultades para intervenir a tiempo en el desarrollo de competencias socioemocionales y valores que nos la faciliten y que éstas aparezcan como verdades establecidas científicamente, que se formulen como objetivos explícitos y no como asuntos interesantes y sujetos a debate. La educación emocional sigue formando parte de un aprendizaje de segunda categoría por debajo de los tradicionales aprendizajes académicos, a pesar de que la felicidad es una de las prioridades de la población mundial. La ciencia, para resultar útil, debe encontrar el modo de influir en la sociedad para mejorarla, luchar contra las creencias populares sin fundamento y promover un cambio en los hábitos y actitudes, de modo que todos podamos llegar a nuestro objetivo, ser felices (debería comenzar el cambio por los planes de estudio de las facultades de educación, donde es inexistente o secundario este tipo de contenidos).

Deberíamos pensar que la realidad puede ser de otra manera, que es posible el cambio, que la educación es una constante búsqueda, un proceso de investigación – acción necesariamente creativo en el que el docente trata de favorecer el aprendizaje y el bienestar, dando lugar al desarrollo cognitivo, motor, social y personal por medio de estrategias diversas. El profesor para ello debe creer en sus posibilidades, utilizar los recursos a su alcance, pero también deberá crear los suyos propios, que se adapten a su estilo, a su personalidad y a los alumnos que tiene delante en cada ocasión. Sin duda no era tarea fácil, pero cuando se consigue el compromiso, la alegría, la confianza de los alumnos y su esfuerzo son pagados con creces de felicidad.

### ¿Qué deberíamos fomentar en la escuela para aumentar la motivación y la felicidad del alumnado?

- *Respeto y valor de la felicidad:* la felicidad debería figurar como un objetivo perteneciente al proyecto de centro y además que se traduzca en objetivos específicos en el currículum.
- *Espacios para la felicidad:* patios para el juego motor y social con los iguales, aulas amplias para poder trabajar en grupo, con buena luz natural, ...
- *Tiempos para la felicidad:* al comienzo y al final de la jornada.
- *Información expresa sobre qué nos hace felices,* formación en felicidad, en horas de tutorías, ética – religión, filosofía, entre otras.
- *Calma para poder pensar:* sin prisas, dejando tiempos para la reflexión, la asimilación, la expresión y la relajación.



- *Diversión*: el día que realmente seamos capaces de creer que la diversión es una autovía hacia el aprendizaje, que el humor es humano y disminuye la disciplina sino que puede aumentar el respeto hacia el profesor, que el aprendizaje supone sacrificio pero el proceso no está reñido con la diversión y la alegría, habremos conseguido que las escuelas sean lugares más felices e incluso que los niños y jóvenes la echen de menos cuando no están en ella.
- *Clima de seguridad*: los profesores deberían tomarse en serio el uso de dinámicas grupales tanto al comienzo del curso como regularmente con el fin de crear confianza grupal.
- *Creatividad*: permite que los niños y jóvenes desarrollen su creatividad mediante la realización de actividades abiertas, sin limitar absolutamente la resolución de éstas, permitiendo la expresión personal.
- *Valoración de cada persona en sus virtudes*: diversificar los métodos, las formas de respuesta del alumno, las actividades, no sólo para adaptarse a los diferentes estilos de aprendizaje sino también para que cada niño y joven puedan mostrar sus fortalezas.
- *Actividades grupales*: utilizar más metodologías cooperativas, que favorecen la formación de redes sociales, la integración de niños con necesidades educativas especiales, la cooperación y la diversión, además del aprendizaje.
- *Actividades extracurriculares*: es importante la oferta de este tipo de actividades puesto que permiten conseguir muchos de los objetivos aquí expuestos, al no estar limitados por los contenidos y metodologías oficiales.
- *Autodeterminación*: permitir la elección y participación en el diseño del aprendizaje, no como algo que se recibe sino como algo que se construye. Permitir y fomentar que los niños y jóvenes tomen sus decisiones por sí mismos y asumir sus responsabilidades.
- *Organización*: una organización flexible, democrática, de consenso, no sólo en la relación profesor-alumno sino también en la relación profesor – profesor y profesor directiva, en la que se apoyen las iniciativas de las personas, se fomente la ayuda y cooperación entre ellos, facilita la satisfacción de todos.
- *Relación con familias*: aumentar la implicación activa de las familias, de manera que las personas en función de sus fortalezas puedan ayudar, participar en la enseñanza en las escuelas, formando comunidades de aprendizaje, abiertas a la sociedad.
- *Modelos positivos* por parte de todo el personal del centro en los que prime la atención a lo positivo en vez de a lo negativo, en los que las sonrisas y la calma formen parte de lo cotidiano. Los adultos son los modelos de actitud positiva, de optimismo.

## CONCLUSIÓN

La felicidad es un fin en sí misma y una de las principales metas del ser humano a lo largo de toda su historia. La felicidad está constituida por tres dimensiones: emociones positivas, emociones negativas y satisfacción vital. La felicidad es resultado del grado en que las experiencias de afectividad positiva superan las experiencias de afectividad negativa y del grado en el que una persona percibe que sus metas y motivaciones están resueltas.

Felicidad es el grado en una persona evalúa de forma positiva la calidad total de su vida, entendida ésta de forma global. Existen tres niveles de experiencia de felicidad: vida placentera, buena vida, vida significativa. La educación para la felicidad debería buscar la consecución de los tres.



La familia es el principal contexto de desarrollo emocional y por tanto el principal agente educador para la felicidad. Seligman propone facilitar ambientes familiares positivos expresados por medio de las expectativas, el lenguaje, la atención, los juegos, los refuerzos, los tiempos o los hábitos.

## LA AMISTAD, UNA PERSPECTIVA DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA.

Quisiera dejar una reflexión en mi trabajo sobre la gran importancia de la amistad en el legado que dejemos a la juventud. Cuando se le pregunta a las personas qué les gustaría dejar al morir, casi todos responden que amigos, un buen recuerdo o algo relacionado con los afectos y las relaciones (Avia y Vázquez, 1998). Quizá sea éste otro buen indicador para saber los ingredientes importantes de la ilusión, la motivación y la felicidad.

La amistad es un tipo de relación menos íntima que la de pareja en la que se comparte principalmente tiempo de ocio y diversión. Estar con los amigos es la mayor fuente de alegría y afecto positivo, y no sólo para los jóvenes, sino también para los adultos y la gente mayor. Ése fue el resultado de diversos estudios como el de Larson (1990) sobre el estado de ánimo de las personas. Tras comparar la situación de estar con los amigos, con la familia o solos, la familia ocupó el segundo lugar, y solos, el tercero. Aunque parezca sorprendente, la gente dice sentirse mejor cuando está con sus amigos, por delante incluso de estar con su pareja o con su familia.

Numerosos estudios han mostrado una importante correlación entre la satisfacción con los amigos y la felicidad o satisfacción con la vida. Y se correlaciona la felicidad con el número de amigos íntimos, con la frecuencia de relación con ellos. Junto a los amigos íntimos, es conveniente también para la felicidad poseer una red de amigos, pues el grupo es importante para mantener la identidad y la autoestima y proveer de ayuda y apoyo social (Argyle, 2001).

Hombres y mujeres se comportan de manera diferente en sus relaciones de amistad. La amistad entre las mujeres es más íntima, conlleva más autoapertura, afecto y apoyo social, mientras que los hombres suelen dar más importancia a la red social de contactos. Parece que la mujer ofrece mayor recompensa tanto hacia hombres como hacia mujeres, y que es mejor predictor para no estar solo la frecuencia de interacción con una mujer que con un hombre. Las mujeres dicen tener más amistades cercanas que los hombres (Fredrickson, 1995). Una característica de personalidad muy importante para la relación de amistad es la extraversion. Las personas extrovertidas se implican en mucha mayor medida en actividades sociales de índole diversa, interrelacionándose con mayor número de gente.

Trinidad Lorenzo Gómez



descargado de la web de **LA ESCUELA CULTURA DE PAZ** · [www.escuelaculturadepaz.org](http://www.escuelaculturadepaz.org)

## - BIBLIOGRAFÍA

- BELTRÁN, J. Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Síntesis, Madrid, 1993.
- BOLLES, R. C. Teoría de la motivación. Trillas, México, 1978.
- BROPHY, J. "Synthesis of research on strategies for motivating students to learn". En: Educational Leadership, 45, 1987:40-48.
- BUENO, J.A.; CASTANEDO, C. Psicología de la educación aplicada. Síntesis, Madrid, 1998.
- CABRERA TAPIA, J. "El concepto de subsidiariedad aplicado a la calidad educativa". En: Arquetipo, (1) 1, 1998:145-151.
- CALLONI, Alicia R.W. Sistemas de calificación y regímenes de promoción. D'Aversa, Buenos Aires, 1998.
- CARDINET, J. "Evaluer sans juger". En: Revue Française de Pédagogie, n° 88, juil., août, sept, 1989: 41-52.
- COLL, C.; SOLÉ, I. "Aprendizaje significativo y ayuda pedagógica". En: Cuadernos de Pedagogía, 168, 1989:16-20.
- DWECK, C. S.; LEGGETT, E. "A Social-cognitive approach to motivation and personality". En: Psychological Review, 95, 1988:256-273.
- ESCAÑO, J.; GIL, M. ¿Cómo se aprende y cómo se enseña? El constructivismo en el aula. Horsori, Barcelona, 1992.
- GARGALLO, L. "Estrategias de Aprendizaje. Propuestas para la intervención educativa. Teoría de la Educación". En: Revista Interuniversitaria, 7, 1995:53-75.
- GONZALEZ TORRES, M. C. La motivación académica. 1<sup>a</sup> ed. Eunsa, Pamplona, 1997.
- GONZÁLEZ TORRES, M. C. La motivación académica. Sus determinantes y pautas de intervención. 2<sup>a</sup> ed. Eunsa, Pamplona, 1999.
- MCCLELLAN, D.C. Estudio de la motivación Humana. Narcea, Madrid, 1989.
- MEECE, J. L. "The role of motivation in self-regulated learning". En: D. H. Shunk y B. J.
- MONTICO, S. "Una estrategia pedagógica". En: I Jornadas sobre alternativas en el  
○ aula universitaria. Rosario, 1994:28-32.
- MONTOYA HERAS, L. Comprender el espacio educativo. Aljibe. Buenos Aires, 1997.
- NUÑEZ, J. C.; GONZALEZ-PUMARIEGA, S. "Motivación y aprendizaje escolar". En: Actas.
- PROT, B., "Pedagogía de la motivación". 2004. Ed. Narcea. Madrid.
- PÉREZ E. y CARACUEL J.C., "Psicología de la motivación y la emoción". 1997. Ed. Kronos. Sevilla.
- RUSSELL, B., Conquista de la felicidad. Debolsillo. 2010.
- REVÉ, J. M. Motivación y Emoción. McGraw Hill, Madrid, 1996.
- VALENZUELA GONZÁLEZ, J. R. "Motivación en la educación a distancia". En: Actas III
- WEINSTEIN, C. E. "Strategic learning/strategic teaching: Flip sides of a coin". En: P. R.



# TRADUCCIÓN DEL ARTÍCULO AL FRANCÉS

**POINT VII :** « *L'être humain est libre, intelligent et capable d'aimer. L'amour n'est peut être ni imposé ni constraint. Il ne peut même pas exister à l'aveugle mais avec lucidité. Il est né de manière libre et claire, autrement il n'est pas authentique. Quand on restreint la liberté de quelqu'un ou on lui prive de la sagesse, on empêche cette personne de nous aimer. En conséquence, l'amour défend, favorise et développe la véritable liberté des individus, laquelle entraîne en soi-même une dimension sociale coresponsable, ainsi que sa sagesse est celle d'encourager la bonne harmonie entre les personnes pour mieux édifier la paix ».*

**POINT IX :** « *Les géniteurs sont responsables d'avoir donné de l'existence à d'autres êtres humains. Par conséquent, avec la collaboration solidaire de la société, il faut qu'ils leur donnent (notamment aux handicapés mentaux ou ceux ayant une volonté faible) les moyens et les soutiens pour qu'ils puissent développer leur vie avec dignité humaine, car ils n'ont pas demandé d'exister* ». PARAGRAPHE 1.

« *D'autre part, les jeunes ont le droit d'être enthousiasmés et encouragés à la joie de vivre par le biais de l'exemple de leurs parents, de la famille et de la société. De la même façon, ils doivent être encouragés à travailler tout en approfondissant les techniques et les sciences, afin de qu'ils puissent, à leur tour, collaborer à atteindre un monde plus en paix* ». PARAGRAPHE 2.

Les enfants ont besoin de voir leurs parents, leurs familles et la société, ravie de travailler, d'améliorer le monde, de surmonter les adversités avec l'espoir et la joie pour ce travail. Mais ceux qui ne sont pas heureux d'être eux-mêmes et qui sont mécontents du monde qui les entoure, auront du mal à collaborer de façon réaliste et en y prenant du plaisir pour que nous soyons tous plus heureux.

## INTRODUCTION

La psychologie adopte parfois des termes provenant du savoir populaire et elle tente de leur donner une signification plus précise. Tel est le cas du terme « motivation », qui est connu par l'homme courant comme la cause et le pourquoi du comportement humain. Bien qu'il soit vrai que pour qu'une réponse se produise, un changement préalable dans l'activation de l'individu est nécessaire –puisque celui-là garde toujours un certain degré d'activité de son vivant–, ce processus n'est pas aussi simple que notre « savoir populaire » le dit.

Le terme « motivation » fait référence à une idée multiaspectuelle, notamment il se rapporte à tous les déterminants de l'action, à l'ensemble des facteurs entourant ou influant sur l'émission d'une conduite spécifique dans une situation concrète. L'acte de faire référence nous indique précisément que le terme « motivation » est un concept ou un mot consacré par l'homme –pour ces références concrètes– et il n'est donc pas directement observable, sauf, peut-être, les phénomènes produits par cette « motivation ». C'est pourquoi tout ceci est parfois un fourre-tout.



## **Introduction au concept de motivation**

La motivation est définie par consensus comme l'ensemble de processus impliqués dans l'activation, le sens et la persistance de la conduite. Motiver un élève suppose de l'orienter vers un sens et assurer que les étapes nécessaires sont parcourues afin d'optimiser le lien entre l'enseignement et l'apprentissage. La motivation peut naître de ce qui est fait avec ou pour les élèves afin de les encourager. Elle peut également naître des facteurs autogénérés influant sur la détermination d'un comportement spécifique.

Dans ce mémoire nous présenterons quelques concepts liés au besoin d'encourager la motivation chez les lycéens et chez les étudiants afin de trouver leur satisfaction et leur réussite académique. Nous discuterons des interrelations établies entre les enseignants et les élèves, tout en portant une attention particulière aux rôles motivateur-motivé : le premier crée les conditions et le deuxième développe ses capacités.

### **La motivation dans la théorie des connaissances**

L'approche d'une stratégie pédagogique implique le rangement temporel de diverses actions orientées à l'optimisation du processus d'enseignement-apprentissage (Escaño et Gill, 1992; Gargallo, 1995). Nous parcourons parfois les chemins de la réussite prouvée et manifeste des cibles établis, aussi bien par le biais de ressources formelles que de ressources informelles.

Dans la plupart de cas les actes sont structurés et réalisés dans les bureaux de manière anticipée et prolifique afin de faire de l'éducation un processus dans lequel il n'y ait pas lieu de douter vis-à-vis de son efficacité, encore plus lorsqu'il s'agit d'un milieu universitaire dans lequel la communication entre l'enseignant et l'enseigné est établie sur la base de codes de profils rigoureux (Montico, 1994; Weinstein, 1994). Le cadre contenant ces événements a habituellement des caractéristiques particulières qui déterminent une atmosphère rigide, tendue et, par conséquent, peu affective. Tout ceci devient ce que nous ne prétendons pas : une institution distante (Cabrera Tapia, 1998).

Les enseignants, de même que les élèves, envisagent des objectifs et des buts. Les premiers tentent de créer un espace interactif pour transmettre leurs connaissances et les seconds essayent de construire une structure pour les recevoir (Coll et Solé, 1989). Loin de la problématisation et la considération sur la base du processus enseignement-apprentissage, il y a toujours des questions, telles que comment générer des réponses nous conduisant à l'achèvement d'une plus grande hiérarchisation pédagogique dans l'enseignement secondaire et universitaire si les cours sont bien réalisés, mais les élèves n'apprennent pas assez ?

Une variable peu considérée dans l'enseignement est la motivation. La plupart d'experts sont d'accord sur la définition de ce concept : la motivation est l'ensemble de processus impliqués dans l'activation, le sens et la persistance de la conduite (Bolles, 1978; Beltrán, 1993; Mc Clelland, 1989).

D'après Valenzuela González (1999), la motivation est l'ensemble d'états et de processus internes de l'individu qui éveillent, dirigent et soutiennent une activité déterminée. En ce qui concerne ce concept de motivation, les élèves sont motivés lorsque : 1- leur activité en tant qu'élèves sera éveillée



par le biais de la conversion de leur intérêt académique pour une discipline en activités concrètes, telles que leur inscription dans un cours ou une matière précise ; 2- leurs études seront dirigées vers des objectifs concrets, tout en essayant de choisir un cours ou une matière liée logiquement aux buts personnels ; 3- la persistance et l'effort dans les études leur permettront d'atteindre les objectifs prévus.

L'intérêt pour une activité est créé par un besoin. Le besoin est le mécanisme incitant l'individu à l'action et il peut être physiologique ou psychologique. La motivation naît du désir de satisfaire ce besoin. Il existe quatre types de motivation dans le cadre du processus éducatif :

- a- La **motivation extrinsèque** procède des élans externes, tels que les mentions obtenues, la crainte d'échouer ou les récompenses données par les parents aux élèves ayant réussi une matière.
- b- La **motivation intrinsèque** naît de l'intérêt des élèves pour une matière déterminée. C'est dans cette motivation que les enseignants jouent un rôle important.
- c- La **motivation de compétence** est représentée par la satisfaction du travail bien fait.
- d- La **motivation de rendement** découle de l'expectative des récompenses qui seront accordées aux élèves s'ils sont capables d'avoir du succès vis-à-vis des autres, c'est-à-dire d'être meilleur que les autres.

La motivation fait que les élèves adoptent des comportements déterminés (Dweck et Leggett, 1988; González Torres, 1997). Motiver un élève consiste à l'orienter vers un sens et assurer que les étapes nécessaires sont parcourues afin d'atteindre les objectifs nécessaires. La motivation personnelle implique la recherche du bonheur de son plein gré ou par le biais d'un élan déclenchant délibérément la réussite de l'objectif. Alors, est-ce que la motivation est un besoin pédagogique dans les lycées et les universités ?

Ainsi le requiert l'apprentissage, puisque, outre les capacités, les connaissances, les stratégies et les facultés nécessaires (composants cognitifs), il faut vouloir apprendre et avoir la disposition, l'intention et la motivation essentielles (composants motivationnels) (Núñez et González-Pu-mariega, 1996).

La motivation peut naître de ce qui est fait avec ou pour les élèves afin de les encourager. Elle peut également naître des facteurs autogénérés influant sur la détermination d'un comportement spécifique. Ces types de motivation sont intimement liés entre eux : toute tentative de motiver un élève aura une conséquence dans sa motivation personnelle. La motivation consiste à essayer que les élèves atteignent leur bonheur de la manière proposée par l'enseignant, mais ce que l'on prétend qu'ils fassent et ce qu'ils veulent faire en réalité peuvent ne coïncider pas forcément.

En définitive, le but est atteindre un accord commun entre les objectifs de l'enseignant et les désirs, les préférences et les besoins des élèves (Meece, 1994). Il s'agit d'un processus encadré dans : 1- une compréhension du processus basique de la motivation et des influences entre l'expérience de l'enseignant et les expectatives des élèves ; 2- la reconnaissance des facteurs touchant la motivation du



groupe d'élèves ; 3- le fait d'assumer ce qui ne peut pas être aboutir simplement par le biais de sentiments de bonheur dans le développement de certaines activités, telles que les pratiques.

La motivation sera seulement possible lorsqu'il y aura un lien clairement perçu et utilisable entre le travail et le résultat, car ce résultat satisfera les expectatives de l'élève.

Malheureusement la plupart des systèmes éducatifs fonctionnent exclusivement par le biais de mentions résument le lien entre l'effort et le résultat pour les élèves (parfois même pour les enseignants).

Le processus de motivation commence par l'identification d'un besoin. L'une des principales raisons de la complexité de ce processus se trouve dans l'hétérogénéité des élèves. Cela rend difficile d'établir des pronostics à propos de leurs réponses face à certaines circonstances se déclenchant dans les salles de cours. Les élèves ont des besoins sociaux, tels que l'acceptation ou l'adhésion à un groupe ou à un cours ; des besoins personnels, tels que l'estime de soi ou le respect des autres membres du groupe social afin de trouver une meilleure position, et des besoins de réalisation de soi, tout en développant leurs capacités et leurs facultés afin qu'ils deviennent les meilleures personnes possibles.

Un profil d'intérêt à souligner dans la motivation est l'habitat dans lequel les élèves sont instruits. Au fur et à mesure que les élèves montent en haut de l'échelle du système éducatif, les espaces perdent de l'attraction et l'effort des enseignants est focalisé sur les contenus et la transmission des méthodologies (Montoya Heras, 1997). La dimension didactique de l'espace a de l'influence sur le sentiment et la signification attribués par l'élève au processus d'enseignement-apprentissage. Outre la disposition physique de l'endroit, les ressources instrumentales utilisées et l'organisation de ce même endroit sont importantes pour encourager la motivation.

Ainsi, l'articulation du soutien instrumental avec la formulation du programme d'études stimule les possibilités cognitives (Montoya Heras, 1997). La communication est établie plus effectivement lorsque le cadre dans lequel elle se développe fait de son véhicule, c'est-à-dire l'élève est motivé dans un contexte physique et spatial catalysant l'intention des enseignants d'établir un fort lien entre tous les deux. Une scène et un plateau esthétiquement et fonctionnellement structurés offrent de la confiance, détendent les comportements hostiles dans les salles de cours et assurent un développement éducatif dans lequel l'intérêt et la satisfaction peuvent être générés plus librement. Une plus grande motivation se traduit par un plus grand effort et travail, lesquels augmentent, à leur tour, la motivation due au sentiment de réussite qu'elle produit (Bueno et Castanedo, 1998). Dans ce sens, un effet négatif peut se produire lorsque la motivation est exacerbée, puisque l'emphase mise en œuvre peut être au-dessus des expectatives et des besoins, ce qui peut provoquer un profond rejet chez les élèves.

Comme nous l'avons déjà mentionné, le besoin de réalisation de soi chez les élèves est l'objectif final du processus motivateur et il est possible de l'atteindre par le biais de l'engagement de l'étudiant avec les buts de l'enseignement. Il convient de dire que, par le biais du développement des tendances psychologiques, une nouvelle approche de la motivation est née. Cette approche est plus complexe, car elle comprend, outre les éléments cognitifs, les facteurs affectifs et moraux. De cette façon, tout élève développe sa motivation à lui, celle-ci étant l'ensemble d'expériences en provenance de la famille, de



l'entourage socioculturel et du bagage précédent. Par ailleurs, les élèves ont plusieurs besoins et expectatives, les situations tout au long de leurs études, ou même pendant l'année académique, varient et touchent les modèles motivationnels de différentes manières. À cause de leur appartenance à une tranche d'âge liée à d'importants conflits culturels, les lycéens et les étudiants universitaires sont en perpétuel changement (González Torres, 1997).

Nous avons déjà dit que la motivation basée sur les mentions académiques, ou même sur la présence dans les cours, paraît être l'unique moyen, lequel ne peut pas créer une satisfaction durable chez les élèves. Cet élan tangible peut être dévalorisé lorsque nous remettions en question s'il s'agit d'une représentation réelle des connaissances des élèves à ce moment donné, et plus encore s'il s'agit d'une comparaison claire entre les membres du groupe d'enseignés (Calloni, 1998). Malgré tout, ces élans fonctionnent, en tant que symboles, de différentes manières pour des élèves différents, ainsi que pour un même élève à des moments différents. La justice et l'équité démontrées par l'enseignant dans le processus d'évaluation font partie de la motivation. Cardinet (1989) nie la comparaison entre les élèves, notamment si le jugement de valeur est strictement quantitatif.

L'élève doit se rendre compte qu'il est apprécié au-delà de la création d'une échelle de qualification. De cette façon, il comprendra alors tout ce qu'il a appris et comment il l'a intériorisé. Cette découverte le motivera à construire un processus de transformation personnelle qui le réalimentera constamment et le mènera à une recherche de nouveaux et encore plus hauts niveaux de dépassement de soi.

Expérimenter le sens de travailler pour leur compte et de prendre des décisions obligeant ces élèves à développer leurs capacités augmente leur estime de soi et renforce le lien avec les enseignants, puisque ceci implique une reconnaissance.

Du point de vue de la conception constructiviste, l'apprentissage significatif est motivateur en soi parce que les élèves aiment la réalisation des devoirs et le travail de ces nouveaux contenus (contrairement à l'apprentissage mécanique ou par cœur), puisqu'ils comprennent la matière et lui trouvent un sens. Lorsque l'élève aime la réalisation du travail, une motivation intrinsèque est générée, ce qui fait germer divers sentiments positifs de satisfaction.

L'un des buts fondamentaux dans la motivation est celui d'augmenter l'engagement et l'identification des élèves avec les objectifs du programme d'études. Ils seront intégrés davantage s'ils croient en l'importance de leur formation pour la société et pour leurs établissements d'enseignement. D'ailleurs, des espaces plus grands pour la participation et l'incorporation de rôles déterminés dans les stratégies d'apprentissage favorisent la responsabilité et la recherche de nouveaux objectifs. Si le groupe atteignait les objectifs prévus, l'enseignant devrait créer de sa part les conditions pour la réussite d'une attitude de groupe capable de développer les individualités et de mettre en place un cadre de motivation personnelle.

L'enseignant, en tant que motivateur, devra trouver des stratégies logiques personnalisées susceptibles d'être appliquées à chaque élève de manière individualisée. Dans ce sens, Brophy (1988) a décrit trois stratégies générales aidant à favoriser la motivation intrinsèque :



- 1- Souligner la valeur de l'apprentissage dans la vie quotidienne ;
- 2- Proposer et démontrer au groupe que l'une des expectatives de l'enseignant est que tous les élèves s'amusent ;
- 3- Présenter les examens et le processus d'évaluation comme un instrument pour vérifier le progrès personnel au lieu de le montrer comme un mécanisme de contrôle académique. Ces stratégies impliquent que les enseignants exposent aux élèves le pourquoi de l'intérêt d'un sujet ou d'une idée particulière et la raison pour laquelle ces matières sont incluses dans le programme d'études, puisque ceci permettra aux étudiants d'établir leurs buts à l'égard des expectatives des enseignants.

Il est convenable que les enseignants soient attentifs afin d'empêcher l'homogénéisation et la standardisation des élèves et de ne pas risquer de les désindividualiser en conduisant le processus comme si les élèves fussent des objets au lieu d'être des individus.

Une authentique action éducative n'est pas possible sans le binôme enseignant-élève, parce qu'il faut qu'un lien intrapersonnel et interpersonnel se produise –intrapersonnel, car le processus éducatif doit se créer et se développer à l'intérieur de l'individu ; interpersonnel, puisque l'objectif de ce lien est l'interaction des personnes– (Revé, 1996).

Le vrai processus éducatif est celui qui, étant capable de s'en rendre compte et d'apercevoir et apprécier la potentialité qui se trouve dans l'intériorité de l'enseigné, suscite du développement chez lui.

Contrairement à ce que nous avons dit, il y a lieu de poser une question : est-ce que la formation universitaire et la formation professionnelle dans les lycées peuvent être satisfaisantes dans le cadre d'un processus éducatif marqué par la démotivation ?

## LA JOIE ET LE BONHEUR

Nous avons vu les différents parcours de vie des jeunes entre 18 et 25 ans d'aujourd'hui. La recherche du bonheur est un concept ouvert du point de vue de l'analyse sociologique, puisque nous établissons un indice de bonheur subjectif et plusieurs typologies de jeunes sur la base du degré de satisfaction dans les divers domaines de leurs vies, tels que la famille, les études, le travail ou les loisirs. D'après l'analyse du sociologue Elzo, les jeunes envisagent le bonheur comme une vie altruiste qui suit les vertus socratiques de la responsabilité et l'effort, au lieu d'adhérer aux habitudes régnant parfois dans notre société, tels que l'individualisme et la plainte. Ceci constituerait le bonheur objectif, le bonheur des jeunes réussissant à joindre leur expérience subjective à un succès vital concret, tel que le fait d'être heureux et indépendant, tout en surmontant des années remplies de changements (aussi bien pour eux que pour la société).

Dans son livre, Elzo nous fournit des données très nécessaires pour comprendre les jeunes, mais à notre avis il présente des typologies des jeunes très discutables, puisqu'il ne tient pas compte suffisamment des aspects, des décisions et des projets vitaux de l'individu. D'autre part, l'auteur décrit un panorama social très négatif par rapport à la problématique de la violence sociale et des drogues dont



on ne peut pas s'en sortir (même s'il s'agit d'une réalité pour de nombreux jeunes). Dans ce mémoire de master, nous sommes d'accord avec l'importance de la responsabilité individuelle, mais nous avons une vision plus ouverte de la société dans laquelle les adolescents et les jeunes vont être élevés. Dans cette conception, ils n'arrivent pas au monde des adultes à la traîne, mais ils y arrivent en tant que créateurs de valeurs sociales –en effet, l'auteur indique comment cette génération est en train de se différencier par rapport aux autres, mais, bien sûr, à cause de valeurs négatives–.

Ce qui paraît d'être absent dans le livre d'Elzo est le lien psychologique entre les devoirs et le bonheur. En effet, les enquêtes indiquent ce lien, mais l'auteur ne l'analyse point : la plupart des jeunes se sentent libres pour prendre des décisions entre les 18 et les 25 ans, mais les plus heureux sont les jeunes se préoccupant de la société. Ceci pourrait être l'élément qui explique le complexe lien entre le bonheur subjectif et l'objectif, car le sens du devoir empêche aux élèves de tomber dans cet égocentrisme qui génère, à l'avis de certaines personnes, des parcours vitaux si destructifs.

## **EST-CE QUE LA JEUNESSE EST MERVEILLEUSE ? VERS UNE CLASSIFICATION DU BONHEUR SUBJECTIF CHEZ LES JEUNES**

Dans ce chapitre, l'auteur parcourt les différentes études sur le bonheur et les valeurs des jeunes. Il analyse d'abord la manière dans laquelle un lien préjudiciable se produit entre le loisir des jeunes et leur concept de bonheur, ce qui introduit le sujet des drogues et de l'alcoolisme comme des facteurs non dangereux, mais pourtant qui sont les déclencheurs de beaucoup de problèmes. Le concept festif de bonheur, en tant que perte des limites ou désinhibition, favorise ces comportements. Les jeunes ayant établi ce lien entre les drogues et le bonheur ont plus d'insatisfaction vitale, mais il faut étudier les domaines qu'ils considèrent importants afin de créer un indice du bonheur subjectif des adolescents : les études, le travail, la religion, la politique, les relations affectives, les relations sexuelles et le loisir. L'auteur étudie le degré de liberté perçu par les jeunes et conclut que ce degré est très élevé, puisqu'ils peuvent prendre des décisions sur toutes les choses et ils se sentent satisfaits avec leurs familles, leurs amis et leur liberté pour prendre des décisions sur les études et leur temps de loisir, bien qu'ils ne perçoivent pas beaucoup de liberté pour choisir un travail. Dans les catégories précédentes, et puisqu'il s'agit des valeurs des jeunes –apparemment, beaucoup plus positives que celles des études précédentes–, les plus heureux seraient (dans une échelle subjective de bonheur de 1 à 100) le groupe des jeunes intégrés et libéraux (99), puis les jeunes moralistes dans leur domaine privé (81), les jeunes institutionnels et conservateurs (72), les jeunes libres de s'amuser (45) et les jeunes renfermés et socialement permis (32).

### **Considérations à propos de la charte pour la paix**

Dès la parution du travail pionnier de Darwin (1872-1965), l'émotion de la joie a été connue comme un sentiment de base. Elle est considérée comme une émotion de base puisqu'elle a un substrat neural inné, une expression universelle également innée, un état motivationnel-affectif unique et un modèle de réponse associée relativement stable à travers les différentes situations, les différentes cultures et même les espèces.



La joie est une émotion caractérisée par un sentiment positif naissant du fait d'atteindre le but ou l'objectif souhaité ou lorsque une atténuation d'un état de malaise se produit. Il y a de nombreux mots dans le langage quotidien pour se rapporter à l'émotion de la joie, tels que « heureux », « satisfait », « joyeux », « excité », « exultant », « content », « insouciant », « amusé », « bienheureux », « ravi », « gai », « triomphant » ou « jovial », entre autres. Les concepts de joie et de bonheur sont habituellement utilisés de façon indistincte et ceci prête à confusion. Le bonheur est une disposition affective à long terme. La joie est une émotion naissant de la réponse à un événement à court terme, bien qu'un état de plaisir intense puisse occasionnellement se produire.

Selon Averill et More (2000) il n'y a pas de consensus quand on parle de la définition de bonheur. D'après ces auteurs, le concept de bonheur peut être situé dans deux dimensions : le niveau d'activation et le degré d'objectivité. En ce qui concerne l'activation, le bonheur peut varier d'un état à faible activation (par exemple, tranquille, content, pacifique ou calme) à un état à forte activation (par exemple, joyeux, heureux ou extasié). Izard (1991) considère que le bonheur est le résultat des satisfactions, des triomphes et des relations positives de la vie. D'après Locke, le bonheur peut être réduit à une combinaison mécanique de plaisirs et le bonheur maximal est la plus grande quantité de plaisirs qu'une personne est capable d'expérimenter tout au long du temps (voir Averill et More, 1993).

Si nous nous focalisons sur les jeunes et nous suivons l'étude du sociologue Elzo sur ceux-ci, nous pouvons en distinguer cinq groupes de jeunes. Les valeurs relatives au bonheur sont associées à ce fait : les personnes moins heureuses sont celles consacrées au simple plaisir et à une liberté individuelle et irresponsable, alors que les personnes les plus heureuses sont celles intégrées qui étudient et se préoccupent de la société. Tout groupe a son système de valeurs et son expérience subjective du bonheur, mais lorsque sa manière d'aborder la jeunesse est confrontée aux choses qu'ils estiment les plus importantes (la famille, l'amitié, les études, le loisir), nous percevons clairement qu'il y a des valeurs contradictoires ; par exemple, l'affirmation de se sentir plus heureux quand ils détruisent le mobilier urbain, ou quand ils font du bruit pendant la nuit. Il y a d'autres questions importantes pour eux, mais qui ne changent pas leur expérience subjective du bonheur ; par exemple, le fait d'avoir des idées plus conservatrices ou plus progressistes ne fait pas osciller cet indice. La religiosité n'est pas non plus mise en relation avec l'indice. D'autre part, tout groupe affirme être plus heureux lorsque ses membres ont des amitiés et des relations en couple et lorsque ils réussissent dans leurs études, acquièrent des compétences professionnelles et en plus ils ont l'habitude de lire.

Par conséquent, les jeunes les plus malheureux sont ceux qui sont le plus en contradiction avec leurs valeurs : ils ont des problèmes de famille, ils craignent l'avenir, ils ont des collègues au lieu d'avoir des amis, ils ont du mal à s'intégrer dans la société, ils sont peu altruistes, ils se replient sur eux-mêmes et ils cherchent des satisfactions immédiates qui les mènent habituellement à l'alcoolisme et aux drogues. Les plus heureux sont davantage équilibrés, ils ont une place plus claire dans la société, bien que quelques-uns soient plus impliqués que d'autres. Les deux premiers groupes montrent une bonne vie en commun : il s'agit de jeunes rigoureux dans leur éthique civique et qui s'opposent aux abus, tels que la consommation de drogues et d'alcool, pourtant quelques-uns d'entre eux sont plus tolérants que d'autres dans leur éthique privée. La proportion des filles est plus élevée que celle des garçons chez les jeunes intégrés et heureux. Ceci confirme la théorie sur le bonheur socratique : les plus heureux sont les



jeunes vertueux, ceux qui ne discriminent pas à d'autres personnes, ceux qui se préoccupent de la société, ceux qui sont altruistes, ceux qui ne perdent pas le contrôle, ceux qui ont leurs propres idées face aux doctrines, qu'elles soient politiques ou religieuses.

L'étude d'Elzo nous montre une synthèse des caractéristiques relatives au bonheur de la jeunesse, au moins du point de vue subjective –objectivement, l'auteur présente leur proposition à l'instar du modèle socratique et il conclut que la plupart des jeunes sont assez heureux, même s'il y a des groupes qui, ayant perdus cette manière de vivre conformément aux vertus, sont plus malheureux–. Les caractéristiques liées au bonheur sont : être fille, avoir des bonnes relations de famille, avoir peu d'argent, avoir une éthique civique forte, empêcher les comportements inciviques, s'opposer à la peine capitale, avoir des valeurs altruistes, avoir de la modération dans le loisir, être sociable, avoir de vrais amis, accepter d'autres modèles de famille, avoir des précautions face aux personnes inconnues, accorder de l'importance aux études et à la formation pour l'avenir, avoir de la confiance aux institutions et être ouvert vis-à-vis de la transcendance et la religiosité. Il s'agit seulement des facteurs augmentant les probabilités subjectives pour qu'un jeune soit heureux et qui améliore leurs vies par le biais de la cohérence dans leurs valeurs et leurs comportements.

Elzo conclut son étude avec l'assertion que, face aux changements sociaux que nous vivons, ces incohérences dans les comportements et la formation de différents parcours des jeunes, il y a lieu d'espérer que, alors que certains jeunes vont bien arriver à la majorité, d'autres jeunes ne vont pas y arriver. Il considère que la manière dans laquelle les femmes et les immigrants s'intègrent dans la société est indispensable, car ils font partie des révolutions mondiales de ces dernières années. D'après l'auteur, la clé semble être la natalité, c'est-à-dire l'aide offerte aux mères par la société afin qu'elles jouent leur nouveau rôle social (mère travailleuse) sans négliger la maternité ou sans souffrir du stress. Alors qu'il y a des groupes qui vont apprendre la manière la plus juste d'être heureux (le comportement altruiste à l'instar des vertus et des valeurs socratiques et chrétiennes), il y a d'autres groupes ayant adopté des valeurs contradictoires nées, à leur tour, d'une société qui est en train d'échouer dans sa fonction éducatrice. Par conséquent, la conclusion du livre est qu'il y a un parcours optimiste clairement différencié dans lequel les jeunes trouvent aussi bien le bonheur que d'autres parcours dans lesquels ils ne sont pas capables de surmonter les obstacles et ils ne contribuent pas à améliorer la société.

## DÉCLENCHEURS DU BONHEUR

Nous avons voulu consacrer un chapitre à ce que nous dénommons « déclencheurs du bonheur », puisqu'il a une importance vitale comme sujet révolutionnaire pour les jeunes et l'éducation et comme sujet obligatoire pour les adultes et la société à l'égard de ceux-ci.

Les paramètres liés au bonheur sont très étendus et ont un profond degré de subjectivité. Le bonheur n'a donc pas de déclencheurs spécifiques et généralisables à toutes les personnes, mais cela dépend des conditions environnementales, des facteurs de personnalité et, fondamentalement, de la structure d'estime émotionnelle. S'il fallait qu'on décide quels sont les déclencheurs génériques du bonheur, il s'agirait du succès ou de la réussite, c'est-à-dire d'atteindre les objectifs établis. D'ailleurs, la congruence entre ce que nous voulons et ce que nous possédons, entre les expectatives et les



conditions actuelles en comparaison à celles d'autres personnes est importante (Fernández-Abascal, 1997).

En ce qui concerne les sources du bonheur au sens plein du terme, Argyle (2001) mentionne les relations sociales, le travail et le loisir comme les principales raisons du bonheur. Par ailleurs, Larson (1978), Benin et Nierstedt (1985) et Myers (2000) argumentent que les relations sociales sont les raisons les plus importantes pour le bonheur. Argyle (2002) croit que les relations sociales influent sur le bonheur, parce qu'elles constituent une source de joie, une chance pour partager les activités et un renforcement pour l'estime de soi.

Le lien entre le travail et le bonheur a été également analysé, tout en relevant son importance dans nombreuses études (Andrews et Withey, 1976; Jahoda, 1981; Schmidt et Bedeian 1982; King et Napa, 1998; Weiss, Nicholas et Daus, 1999). Les activités de loisir, telles que regarder la télévision, faire du bénévolat, faire du sport et sortir faire la fête, sont dans une corrélation significative avec le bonheur, principalement, à cause de la satisfaction sociale, l'identité et la détente pourvue, ainsi que de la santé mentale associée à celles-ci (Argyle, 2001).

Les études ont montré de manière consistante que les femmes expérimentent de l'affection, positive ou négative, plus intensément que les hommes (Fujita, Diener et Sandvik, 1991; Argyle, 2001; Hwang, 2001). Par conséquence, les femmes sont apparemment plus heureuses que les hommes (Wood, Rhodes et Whelan, 1989), mais elles sont aussi les plus enclines à souffrir de dépression (Argyle, 2001). Les études sur les niveaux globaux de bonheur montrent de petites ou nulles différences fondées sur le genre (Warr et Payne, 1982; Fujita, Diener et Sandvik, 1991). D'après Argyle (2001), ces différences par rapport au genre dans les sources du bonheur montrent que, par exemple, l'activité physique et l'intégration, de même que les facteurs économiques, professionnels et matériels, paraissent être importants pour le bonheur masculin, alors que le bonheur féminin est probablement associé davantage aux facteurs familiaux et d'apparence physique.

L'étude de Crossley et Langdrige (2005) sur les sources perçues du bonheur parmi les jeunes hommes et les jeunes femmes est intéressante. Les auteurs ont réalisé cette recherche parce que, en dehors d'autres raisons, ils considèrent qu'il n'y a aucune étude comparative focalisée sur la perception des hommes et des femmes à propos du rang entier de variables ou de sources de bonheur identifiées dans la littérature.

Les résultats de son étude montrent que les raisons du bonheur les plus favorables chez les hommes étaient : « aimer et être aimé par d'autres », « avoir une bonne position sociale » et « avoir des rapports intimes ». Les raisons les plus favorables pour les femmes étaient : « aimer et être aimé par d'autres », « avoir de la santé/du bien-être » et « avoir de la confiance en soi ». De manière globale, il y a beaucoup de similitudes entre les hommes et les femmes : « aimer et être aimées par autrui » apparaît comme la raison la plus importante, entre autres motifs tels que les relations intimes, la santé, le bien-être, la confiance et le respect de soi. Tous ces éléments doivent être les instruments pour que les adultes et la société assument la responsabilité de remplir **le droit des jeunes à être motivés et enthousiasmés dans la joie d'exister, par le biais de l'exemple de leurs parents, de leurs familles et de la société.**



## L'AMOUR

### Aimer et être aimé

Bien que toutes les émotions nous fassent nous sentir vivants, celle de l'amour est la plus importante. Les êtres humains désirent ardemment le bonheur et le premier objectif pour l'atteindre est l'amour. En effet, aimer et être aimé est pour nous tous le but le plus souhaitable et pour quelques-uns d'entre nous l'amour est l'unique raison de vivre. Dès notre naissance, l'amour est le principal sauf-conduit pour la survie : les fondations sur lesquelles le bâtiment de notre histoire repose, ainsi que la leçon essentielle avec laquelle nous apprendrons à vivre. Le développement du langage et de la pensée se déclenche en réponse à un sourire, une caresse ou un mot d'amour de notre mère. Dès ce moment-là, l'amour, en tant que puissant protecteur de la santé physique et psychologique, sera presque toujours présent tout au long de nos vies, et lorsque ces vies arriveront leur fin, l'amour reviendra renouvelé avec la même puissance montrée au début de nos vies. Ceci a été démontré par les passagers des vols ayant heurtés les *Twin Towers*, lesquels, pleinement conscients de ce qui allait se passer ensuite, ont envoyé des messages d'amour et des adieux amoureux. Sans amour, nous ne pouvons pas devenir une personne pleine : la vie sans l'amour a peu d'intérêt. Le maître de la psychologie espagnole, Mariano Yela, disait quelque chose de semblable : « *peut-être l'amour n'est pas nécessaire à la vie, mais c'est ce qui fait que la vie vaille la peine d'être vécue* ».

L'un des premiers scientifiques ayant fait référence à l'amour était Freud. Il le considérait la moitié de la santé et affirmait qu'une personne était psychologiquement saine si elle était capable d'aimer et de travailler. Cependant, l'amour est toujours un grand inconnu. Ceci n'est pas dû à la présence tardive de l'amour dans l'expérience ni d'une émotion peu probable ; absolument pas. L'être humain est veinard, puisque l'amour naît tôt dans la vie.

### De quoi l'amour est-il composé

L'amour est difficile à définir, parce qu'il s'agit d'un sentiment polyvalent, paradoxal et changeant. On n'aime pas de la même manière tous ceux que l'on a une fois aimés, de même, on n'aime pas le compagnon de vie de la même façon tout au long de la vie. L'amour est compatible avec la douleur et la frustration, avec la résignation et l'infidélité ; c'est à cause de cela que l'amour n'est pas un synonyme de stabilité et que la rupture ne veut pas dire la fin du sentiment. Oscar Wilde disait : « *on fait du mal à ceux qu'on aime* ». Il avait raison, mais il est convenable de ne pas faire du mal et de préserver le couple, puisqu'une relation sentimentale est beaucoup plus précieuse que n'importe quel billet de loterie gagnant.

## L'ÉDUCATION POUR LE BONHEUR

Il faut transmettre de l'espoir, de la joie et du bonheur aux jeunes, ainsi que de l'engagement personnel dans leurs vies et dans celles des autres. C'est pour cela que les adultes doivent éduquer pour le bonheur. Bien que la philosophie de toutes les époques et les civilisations ait toujours établi le bonheur comme but pour l'être humain et il y a quelques décennies que la science parle des bienfaits des



émotions positives et de la satisfaction dans nos vies, le fait que le bonheur devienne une fin principale dans notre société est devenu une réalité dans les dernières années. Nous savons que le changement culturel, de même que le changement biologique présenté par Darwin, prend beaucoup de temps et il faut la confluence de diverses forces dans la psychologie positive, l'économie (Easterlin, 2001; Frey y Strutzer, 2002) ou les sciences politiques (Lane, 2000) pour que le bien-être devienne un foyer d'intérêt réel.

Est-ce qu'il est possible d'apprendre à être plus heureux ? Si nous partons du fait que le bonheur est une évaluation subjective de l'être humain qui, comme nous l'avons déjà dit, est due à 50 % des facteurs de développement personnel et, en partie, aux circonstances nous entourant ; si nous révisons les programmes d'entraînement dans les compétences personnelles, si nous faisons attention à l'effectivité des psychothérapies (envers 80 %), l'influence sur le bien-être des principaux contextes de développement, la plasticité neurologique et génétique de l'influence de l'expérience, nous pouvons alors affirmer presque certainement que « *le bonheur peut être facilité quand nous apprendrons à nous conduire et à penser comme les personnes heureuses, ainsi qu'à créer des contextes facilitateurs du bien-être* ».

Cette conclusion, selon laquelle l'apprentissage du bonheur est possible, a été démontrée par plusieurs auteurs de manière indirecte, par le biais d'échantillons, même cliniques, qui améliorait, moyennant thérapie, la satisfaction (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti et Grande, 1998).

Étant donné que nous avons tous un rang fixe de bonheur, l'objectif ne sera pas que nous pouvions tous être les plus heureux, mais que nous pouvions tous devenir plus heureux, c'est-à-dire atteindre le maximum de notre rang.

## LE BONHEUR EN TANT QUE RÉALITÉ ÉDUCATIVE : PASSER À L'ACTION

Le bonheur en tant qu'objectif éducatif devrait être présent depuis le début de la scolarité dans l'éducation enfantine jusqu'à la fin de l'éducation secondaire obligatoire. L'acquisition de valeurs, d'attitudes et d'habiletés se trouve fondamentalement dans les premières décennies de notre vie, c'est pourquoi nous devons faire attention à favoriser leur développement dans ces premières étapes. Nous ne voulons pas limiter exclusivement l'éducation pour le bonheur dans l'enfance, comme s'il s'agissait d'une période critique. L'enfance est une période sensible pour le développement de l'être humain, c'est une importante occasion dont nous devons profiter, mais l'apprentissage est une activité se développant tout au long de la vie. D'ailleurs, lorsque l'éducation est systématique et continue, la formation est reçue de différents domaines et par le biais d'agents significatifs pour l'enfant, elle est plus effective et génère un vrai développement de compétences.

Ci-après nous décrirons brièvement ce que nous devons enseigner et développer chez les personnes pendant toutes les étapes de la vie afin de devenir plus heureuses, autrement dit les contenus fondamentaux de la formation personnelle dans le bonheur sur lesquels nous avons voulu faire la lumière dans les points VII et IX de la Charte pour la Paix.



## **Relations sociales saines et significatives**

Nous avons déjà mentionné que les études signalent les relations significatives (d'affection, proches et intimes) comme source principale du bonheur, ainsi que l'importance de l'engagement interpersonnel, la confiance, la sécurité et l'affection dans ces relations. Nous voulons maintenant faire référence au couple, aux relations d'amitié et aux relations de famille. Afin de favoriser ces relations, l'entraînement dans les habiletés sociales fait du bien à l'amélioration de notre communication (Caballo, 1993; Gil et León, 1998), mais il est également important d'y consacrer du temps régulièrement (il faut que nous le prenions en considération dans notre programme de planification). Par exemple, Gottman (2000) a découvert que les couples heureux consacrent cinq heures par semaine à leurs relations. D'ailleurs, ces couples font les actions suivantes :

- Consacrer quelques minutes à l'autre le matin et le soir pour s'intéresser aux expectatives, aux émotions ou aux expériences du jour.
- Exprimer l'admiration et l'estime envers l'autre, au moins une fois par jour.
- Montrer de l'affection habituellement par le biais du contact physique.
- Consacrer quelques heures par semaine à être seul avec l'autre.

Les familles consacrant du temps à s'amuser de manière active et participative avec les autres (ce qui n'est pas la même chose que de regarder la télévision ensemble, par exemple) éprouvent plus de satisfaction dans leurs relations. La satisfaction familiale a toujours été liée au développement positif des enfants et à la prévention de problèmes de conduite.

## **PASSEZ PLUS DE TEMPS EN SOCIÉTÉ, SOYEZ EXTRAVERTI**

L'autre sujet dans lequel il n'y a pas de consensus concerne l'importance des relations sociales. La plupart des études que nous avons contrastées indiquent que, plus notre réseau social s'élargit, plus nous consacrons du temps aux autres et plus nous expérimentons du bonheur. Les personnes heureuses ont un haut degré de socialisation au niveau aussi bien formel (adhérer à des organisations, à des associations, à des clubs), qu'informel (passez du temps avec les amis, les voisins, les collègues, les parents...). Ces interactions nous permettent d'augmenter les probabilités de recevoir des renforcements sociaux et de nous sentir acceptés et soutenus.

Nous pouvons naître extraverti, nous aimons et cherchons alors le contact social, mais si nous n'avons pas la chance d'hériter de cette qualité, nous pouvons devenir des personnes extraverties par le biais d'une vie sociale plus active et participative, puisque nous savons que ceci est important pour notre bonheur.

Nous devons parfois essayer de planifier notre temps afin de réaliser des activités plus sociales ou moins sociales selon notre tendance soit intravertie ou extravertie. Nous pouvons élargir notre cercle de relations si nous nous adhérons à des associations dans lesquelles nous réalisons des activités qui nous intéressent (danses de salon, sports, sorties culturelles...) ou, tout simplement, si nous organisons des



activités avec les personnes qui nous entourent, telles que les collègues, tout en adressant des invitations ou en acceptant celles que l'on nous offre.

Or, une immersion dans les cercles sociaux n'est pas suffisante, il faut que ces relations soient satisfaisantes pour tous. C'est pourquoi une formation dans les habiletés sociales peut encore aider ces personnes malheureuses qui n'ont pas appris ou reconnu les règles socioculturelles régissant les relations sociales.

Nous devons nous rappeler que, dans la psychologie positive, le soutien social et communautaire est identifié comme l'un des facteurs protecteurs les plus grands face à l'adversité externe. Le mouvement social nommé « **positive people** » défend l'idée suivante : si nous transmettons tous des élans positifs aux autres, une société plus heureuse sera créée par le biais d'un effet de boule de neige en vertu duquel nous donnerons et recevrons des gestes positifs (aujourd'hui les technologies, telles que le courrier électronique, aident à souhaiter les bonjours, à nous amuser les lundis, à nous rappeler l'amour de nos amis...). Dans ce même sens les bénévoles du mouvement « **abrazos gratis** » qui est arrivé en Espagne parcourent les rues pour offrir des embrassements à tout passant voulant les recevoir/donner (Nous réalisons cette pratique dans les salles de cours avec beaucoup de succès). Les caresses, les embrassements et le contact physique affectueux sont fondamentaux pour le bien-être et la santé.

Exprimez votre satisfaction aux autres s'ils vous ont fait du bien (s'ils se souvient de vous, s'ils vous font rire, vous détendent, vous offrent leur temps), autant de fois qu'il sera possible de le faire ; rendez les sourires pour remercier (de toute façon, c'est contagieux) ; exprimez à haute voix ce qui vous a fait du bien (la chaleur du soleil, le silence, la couleur du ciel...) afin que d'autres personnes prennent conscience du bonheur qui est à côté d'elles.

## CONSACREZ-VOUS À CE QUI VOUS PLAÎT

Les études ont montré que les personnes heureuses sont plongées dans des activités majoritairement motivantes et amusantes. La littérature scientifique énonce cinq qualités liées à la satisfaction et au plaisir des activités :

- Agréables, amusantes.
- Excitantes, c'est-à-dire qu'elles requièrent de l'énergie physique parce que les activités de détente produisent moins d'amusement que les activités excitantes. Cela peut aider à comprendre la raison pour laquelle les méthodes d'enseignement sont de plus en plus dynamiques (elles facilitent l'apprentissage et l'effort).
- Nouvelles au lieu d'être répétitives et familières. Il ne faut pas oublier que l'être humain est prêt à apprendre et à s'amuser en apprenant, tels que le font les bébés avec leurs préférences dans l'observation des élans complexes et nouveaux.
- Sociales mieux qu'individuelles, c'est-à-dire les activités en groupe.
- Dirigées vers un objectif, au lieu d'être simplement amusantes.



## PERSÉVÉREZ POUR ATTEINDRE DES OBJECTIFS SIGNIFICATIFS

Nous consacrons 50 % de notre temps de veille à travailler ou à étudier tout au long de notre vie. Par conséquent, le fait de consacrer ce temps à faire quelque chose qui nous fait du bien n'est pas une bêtise. C'est pour cela que choisir la formation cohérente avec nos motivations et nos habiletés est une décision critique : en effet, il s'agit de l'une des principales fonctions des services d'orientation dans les lycées. Bien qu'aujourd'hui dans notre marché de travail, il soit difficile que ce qui nous intéresse coïncide avec notre emploi, il est important que nous insistions sur notre envie de le faire afin de pouvoir réussir à un moment donné et que nous ne nous contentions pas des possibilités initiales. En tout cas, lorsque les circonstances ne sont pas souples, beaucoup de personnes trouvent leur plaisir dans le loisir (notamment le bénévolat entraîne du bonheur).

Sénèque le disait déjà il y a deux mille ans dans son dialogue *De la tranquillité de l'âme* : « *il est convenable de choisir une profession qui convient à notre nature et de ne pas consacrer notre temps à des choses banales, inutiles pour l'être humain, sans signification* ».

En dépit du fait que l'importance d'une profession entraîne habituellement une reconnaissance sociale (parfois cette reconnaissance varie tout au cours de l'histoire, comme dans le cas des enseignants), le fait de trouver un travail significatif est également important pour chacun d'entre nous (il est vrai que tous les travaux sont nécessaires afin que ce réseau complexe fonctionne). L'importance d'un travail n'est pas forcément déterminée par le revenu ou par la difficulté de sa formation. Il s'agit donc d'une quête personnelle. Aujourd'hui de nombreux jeunes choisissent leurs études en fonction des statistiques d'emploi et ils finissent ces études avec beaucoup de sacrifice et aucune satisfaction.

Si vous sentez que votre apport social vous fait atteindre des objectifs importants ou l'autoréalisation, alors vous serez probablement plus heureux.

## ORGANISATION ET PLANIFICATION

Les personnes heureuses sont organisées. Elles n'improvisent ni changent d'avis à chaque instant. Outre la planification quotidienne, ces personnes mettent en place des plans à long terme puisqu'elles connaissent leurs besoins. Ces personnes cherchent et organisent leur manière d'atteindre la réussite : en effet, elles sont plus capables et elles ont plus de succès dans tous les domaines de la vie. Les buts sont aussi importants que l'organisation nécessaire pour les atteindre, autrement nous tombons dans la frustration. Les personnes n'ayant pas un chemin tracé ne sont pas constantes dans leurs initiatives ; lorsque nous mettons en place une stratégie pour la guidance et l'examen de notre chemin à moyen et à long terme, nous nous rendons compte de nos petits progrès qui alimentent la motivation nécessaires pour continuer à lutter.

L'origine d'une bonne organisation est la hiérarchisation de nos intérêts pour établir ce qui est prioritaire dans le temps et pour mettre ces priorités en accord avec nos obligations. Il faut se rappeler de respecter le temps de loisir (prendre un bain chaud, se promener, aller au théâtre...) et surtout le temps consacré aux relations sociales.



## **NE VOUS INQUIÉTEZ PLUS, CELA NE SERT À RIEN**

Ce principe évoque un ancien aphorisme chinois qui affirme : si les choses ont une solution, pourquoi s'inquiéter ? Et si les choses n'ont pas de solution, pourquoi s'inquiéter ? Aussi logique que la vie elle-même. Il faut que nous soyons capables de le faire. Les personnes heureuses passent moins de temps à s'inquiéter. Elles expérimentent beaucoup plus d'émotions positives que négatives. Il faut préciser que s'inquiéter ne veut pas dire être prévoyant. Nous avons déjà vu que la planification est nécessaire pour le bien-être (puisque elle résout un problème ou aide à relever un défi). Ainsi, nous ne devons pas nous préoccuper constamment des dommages possibles lorsque cela n'est pas utile à trouver une solution ou une mesure de prévention. En conséquence, la rumination est liée à la plupart des problèmes affectifs.

## **DIMINUEZ VOS ATTENTES ET VOS ASPIRATIONS**

Il s'agit d'un principe pour la motivation et le bonheur basé sur les fondements de base de la psychologie cognitive : nous ne nous sentons pas heureux et satisfaits en fonction de ce qui se produit, mais en fonction de ce que nous voudrions qui se produise. Les expectatives sont inhérentes à l'être humain, mais nous sommes responsables de fixer leurs niveaux.

Nous considérons les points suivants comme étant nécessaires à comprendre ce sujet :

- Les fortes attentes nous mènent à la frustration, alors que les faibles attentes nous donnent de la satisfaction. Il ne s'agit pas de ne pas avoir d'attentes ou d'aspirations, mais de construire un échafaudage, par le biais de l'organisation, dans lequel nous établissons les buts en fonction de nos possibilités à un moment donné et de s'engager à améliorer nos habiletés afin d'avoir plus de possibilités.
- Notre société occidentale a priorisé le succès professionnel tout en liant celui-ci au bonheur, mais l'effet de ce succès est moyen et éphémère. D'ailleurs la reconnaissance relative à ce succès arrive souvent tardivement dans la vie. Par conséquent, nous devons d'abord changer nos idées et penser au bonheur comme une aspiration, un but final de notre existence. N'attendez pas à être heureux et rappelez le proverbe populaire : « le bonheur est un moyen et pas un lieu où on arrive».
- Les gens heureux obtiennent ce qu'ils veulent parce qu'ils peuvent l'obtenir. Connaître nos habiletés et nos défauts est important pour mesurer notre regard et nous en sortir victorieux. Quand nos buts et nos aspirations sont au-delà de ce que nous pouvons atteindre, nous sommes malheureux et nous perdons l'opportunité d'être heureux.

## **PENSÉE POSITIVE**

L'optimisme est l'une des qualités la plus étudiée dans la recherche du bonheur et l'un des aspects clés que nous devons transmettre aux jeunes sur la base de la Charte pour la Paix. Tout le monde accepte le lien entre la pensée et les émotions : longtemps nous pensons positivement, longtemps nous nous sentons bien. Ce qui est plus important pour le bien-être n'est pas de connaître la réalité (si cela



était même possible), mais la manière dans laquelle nous interprétons les faits et les situations que l'on vit. Le livre de Watzlawich (1996), *L'art de s'empoisonner la vie*, nous montre des exemples clairs de comment l'être humain s'acharne vraiment, parfois avec un grand effort, à se sentir malheureux et il finit par s'opposer à lui-même. Cet auteur pose les questions suivantes : est-ce que la réalité est réelle ? Est-ce que nous pouvons connaître quelle interprétation est généralement la plus correcte ? En effet, est-ce que cela est important ? La personne optimiste est celle qui, moyennant l'analyse de données aussi positives que négatives, juge globalement une situation comme positive. Toute situation dans la vie a une version négative et une autre positive : notre choix marquera notre bien-être émotionnel.

## VERS LE PRÉSENT

Les philosophies orientales, telle que le bouddhisme, insistent sur le fait que l'une des manières d'atteindre le bonheur est celle de faire attention au présent, autrement dit ne pas rester ancré à ce qui vient de se passer, de ce qui s'est passé ou de ce qui pourrait se passer, puisque le présent s'écoule et nous n'avons entre-temps rien vécu. Nous devons faire attention avec tous nos sens à ce qui est en train de se passer.

## AIMEZ-VOUS VOUS-MÊMES ET SOYEZ-VOUS VOUS-MÊMES

Les personnes heureuses montrent avoir une grande santé mentale et être presque libres des problèmes psychologiques communs à la société. Voyons quelques principes sur la santé mentale de base : connaissez-vous vous-mêmes, aimez-vous vous-mêmes, acceptez-vous vous-mêmes et aidez-vous vous-mêmes, c'est-à-dire soyez introspectif, analysez votre identité et observez et comprenez votre comportement. Tout ceci est très important pour prendre les décisions pertinentes qui nous rendent heureux (si nous ne savons pas les choses dont nous avons besoin, peut-être nous ne choisissons pas bien nos couples, nos amis, nos emplois...). Nous avons ci-dessus mentionné nos points forts, mais nous devons également connaître nos besoins : l'estime de soi, la capacité d'accepter les critiques et d'abandonner la plainte perpétuelle sont essentiels. La perfection n'est pas nécessaire pour l'estime de soi, il s'agit alors de remplir nos besoins et d'utiliser nos points forts pour devenir la personne la plus autonome possible dans la vie. Tous les principes susmentionnés peuvent être appliqués à nous et aux autres.

Si nous avons réussi à nous aimer, nous ferons plus facilement le pas suivant : être spontané, naturel, authentique et aisément. Il faut enseigner aux jeunes que les sourires, les bonjours, et la prévention pour les personnes nous fait nous sentir plus à l'aise et nous identifier aux autres.

## LA VALEUR DU BONHEUR

À vrai dire cette épigraphie devrait être placée au début du mémoire, puisque si le bonheur n'est pas vu comme une priorité, alors nous n'aurons aucune motivation pour suivre les conseils de la science et nous apprêter à sa quête ou à sa promotion ni pour le faciliter ce bonheur à autrui. Si nous ne prenons pas au sérieux le bien-être personnel, alors nous ne prendrons pas soin de celui-ci.

Le premier obstacle à surmonter est celui de comprendre que le bonheur n'est pas une émotion immaîtrisable qui vient parfois nous visiter au hasard, mais il constitue une émotion résultante de ce que



nous faisons et pensons. Les personnes heureuses consacrent généralement leur temps à cette considération, elles définissent donc plus précisément les sources du bonheur et elles sont mieux informées. Ces personnes orientent leur effort vers l'achèvement de leur objectif fondamental : le développement des émotions positives et leur niveau de satisfaction.

## BONHEUR DANS LA FAMILLE

Ayant étudié ce qui découle de la Charte pour la Paix à propos de la responsabilité de la famille et les géniteurs dans la formation des jeunes et dans l'achèvement de l'amour et le bonheur, nous avons voulu présenter nos considérations sur ce sujet.

Nous nous sommes demandé la façon de faciliter le bonheur du point de vue de la famille et nous avons recueilli des directives de bonnes pratiques découlant des suggestions de Seligman (2005) et des principes de la psychologie positive, évolutive et systématique :

- **Augmenter les émotions positives** ; puisqu'elles nous font du bien et développent les ressources intellectuelles, émotionnelles et physiques.
- **Développer le contact physique** ; la proximité des enfants, par le biais de caresses, embrassements, jeux..., est fondamentale. Lorsque les enfants développent des sentiments de sécurité, d'affection et d'estime, leur point de vue du monde et des relations humaines est plus positif et confiant. Cette vue est présente tout au long de leur vie et répercute sur les relations avec d'autres personnes.
- **Utiliser des jeux synchroniques**, c'est-à-dire des jeux interactifs d'action-réaction par le biais desquels les enfants apprennent que leurs actions ont des conséquences maîtrisables. Ceci produit une augmentation du sens de maîtrise sur les conséquences nées de nos actions.
- **Dire OUI au lieu de dire NON**. Nous savons que les parents définissent les limites et expriment en même temps leur affection pourachever un développement socioémotionnel meilleur chez leurs enfants. Seligman propose que nous distinguions entre le « non » établissant des limites vis-à-vis des dangers importants et le « non » face aux petits dérangements. Si nous disons quotidiennement « non » à tout comportement que nous voudrions modifier, nous générerons de la négativité et des problèmes d'estime de soi chez l'enfant parce qu'il reçoit fréquemment le mot négatif par excellence.
- **Faire des éloges sélectifs et limiter les punitions**. la punition est une stratégie qui génère des émotions négatives aussi bien chez la personne punissant que chez la personne punie. Elle devrait être utilisée lorsqu'il n'existe plus d'alternatives positives et créatives. Bien qu'il fasse distinguer entre l'amour inconditionnel et les éloges à volonté si nous voulons éviter l'incapacité apprise à nous défendre ; le renforcement de tous les comportements de l'enfant ou du jeune afin qu'il se sente bien à moyen terme provoque de la paralysie, de la passivité, puisque l'enfant apprend que les résultats ne dépendent pas de ses actions (Pour le meilleur ou pour le pire).



- **Encourager les conduites de victoire-victoire.** une préoccupation commune chez les parents consiste à trouver la manière d'empêcher la rivalité entre les frères. Il faut comprendre que ceci n'est pas inévitable, mais il se produit seulement quand l'attention, l'amour et le temps des parents ne sont pas abondants et équitables.
- **Accorder un traitement positif** pour favoriser les émotions positives par le biais de trocs : par exemple, en échange d'un sourire, nous pouvons accorder à l'enfant ce qu'il veut obtenir.
- **Développer les points forts** : la chance d'exprimer et de mettre en pratique nos points forts est importante pour que ceux-ci puissent être requis à un moment donnée.

## LE BONHEUR À L'ÉCOLE

L'école est l'endroit dans lequel tous les enfants, indépendamment de leurs circonstances chez eux, ont l'occasion d'apprendre et de développer les habiletés et les connaissances nécessaires pour s'intégrer dans la société et pour être heureux (ceci est notre proposition). À cause du temps que l'on passe dans les salles de cours et de leur rôle social, les écoles sont le deuxième contexte le plus influant tout au long de l'enfance et la jeunesse.

Tout le monde paraît être d'accord sur l'importance du bonheur en tant que valeur à poursuivre, mais lorsque nous examinons la réalité éducative, nous trouvons de grandes difficultés pour intervenir à point nommé dans le développement des compétences socioémotionnelles et des valeurs qui nous facilitent le succès. Ces compétences doivent devenir des vérités établies par les sciences qui soient formulées comme des objectifs explicites et non comme des sujets intéressants soumis au débat. En dépit du fait que le bonheur est l'une des priorités de la population mondiale, l'éducation émotionnelle fait toujours partie d'un apprentissage secondaire par-dessous l'apprentissage académique traditionnel. La science doit trouver la manière d'influer sur la société pour l'améliorer, pour lutter contre les croyances populaires sans fondements et pour encourager un changement dans les habitudes et les attitudes afin que nous atteignions tous notre objectif, être heureux (le changement devrait commencer par les programmes d'études des facultés, dans lesquelles ces contenus sont accessoires).

Nous devrions croire que la réalité peut être différente, que le changement est possible, que l'éducation est une quête perpétuelle et un processus de recherche-action nécessairement créatif dans lequel l'enseignant essaie d'encourager l'apprentissage et le bien-être, tout en donnant lieu au développement cognitif, moteur, social et personnel par le biais de diverses stratégies. Ceci étant, les enseignants doivent croire en leurs possibilités, utiliser toutes les ressources à leur portée, mais ils devront également créer des moyens qui s'adaptent à leur style, à leur personnalité et à leurs élèves. Il ne s'agit absolument pas d'une tâche facile, mais lorsque nous atteignons le compromis, la joie et la confiance des élèves, le bonheur est mérité moyennant l'effort.

**Quels moyens devront être encouragés pour augmenter la motivation et le bonheur chez les élèves ?**

- **Le respect et la valeur du bonheur :** le bonheur devrait figurer comme un objectif des projets des établissements et se traduire par des buts spécifiques dans les programmes d'études.



- **De la place pour le bonheur** : des recreations pour le jeu moteur et social entre les égaux, des salles de cours spacieuses pour travailler en groupe avec de la lumière naturelle...
- **Temps pour le bonheur** : au début et à la fin de la journée.
- **Information sur ce qui nous rend heureux** : formation pour le bonheur dans les heures de soutien ainsi que dans les cours d'éthique, de religion, de philosophie...
- **Du Calme pour réfléchir** : ne pas se presser et consacrer du temps à la réflexion, l'assimilation, l'expression et la détente.
- **Le loisir** : lorsque nous serons capables de croire que le loisir est le moyen vers l'apprentissage, qu'il peut augmenter le respect envers le professeur, que l'apprentissage implique un sacrifice, mais le processus ne s'oppose pas au loisir et à la joie, nous aurons réussi à rendre les écoles plus heureuses et même à faire que élèves aiment y aller.
- **Une atmosphère de sécurité** : les professeurs devraient prendre au sérieux l'utilisation de dynamiques de groupe dès le début de l'année académique afin de générer de la confiance de groupe.
- **Créativité** : il faut permettre de développer la créativité aux élèves et aux jeunes par le biais de la réalisation d'activités ouvertes favorisant l'expression personnelle.
- **L'estime des qualités de toute personne** : il faut diversifier les méthodes, la réponse des élèves, les activités, pour s'adapter aux différents aspects de l'apprentissage et pour que tout élève puisse montrer ses points forts.
- **Des activités de groupe** : l'utilisation des méthodologies coopératives favorisent la formation de réseaux sociaux, l'intégration des élèves spéciaux, la coopération, le loisir, ainsi que l'apprentissage.
- **Des activités parascolaires** : l'offre de ces types d'activités est importante puisqu'elles permettent d'atteindre plusieurs objectifs ici indiqués parce qu'elles ne sont pas limitées par les contenus et les méthodologies officielles.
- **L'autodétermination** : accorder la participation et le choix dans le programme d'apprentissage aux élèves, tout en encourageant la responsabilité et la prise de décisions chez les élèves.
- **L'organisation** : une organisation souple, démocratique et consensuelle liée aux relations entre les professeurs et les élèves ainsi qu'entre les enseignants et les responsables des établissements, dans laquelle les initiatives soient soutenues et l'aide et la coopération soient encouragées, facilite la satisfaction de tous.
- **Relations avec les familles** : il faut augmenter l'implication des familles pour qu'elles puissent aider et participer à l'enseignement dans les écoles en fonction de leurs capacités, tout en constituant des communautés d'apprentissage ouvertes à la société.



- **Des modèles positifs** : tout le personnel de l'établissement doit quotidiennement prioriser les comportements positifs, tels que les sourires et le calme, au lieu des comportements négatifs. Les adultes sont les modèles d'attitude positive et d'optimisme.

## CONCLUSION

Le bonheur est une fin en soi-même et l'un des objectifs principaux de l'être humain tout au long de l'histoire. Le bonheur est composé de trois éléments : les émotions positives, les émotions négatives et la satisfaction vitale. Le bonheur est le résultat du degré dans lequel les expériences d'affectivité positive dépassent les expériences d'affectivité négative et du degré dans lequel l'individu perçoit ses buts et ses motivations.

Le bonheur est le degré dans lequel l'individu évalue positivement et globalement la qualité totale de sa vie. Il y a trois niveaux d'expérience du bonheur : la vie plaisante, la bonne vie et la vie significative. L'éducation pour le bonheur devrait chercher la réussite dans ces trois niveaux.

La famille est le contexte fondamental du développement émotionnel et l'agent essentiel éducateur pour le bonheur. Seligman propose de favoriser les atmosphères familiales positives extériorisées par le biais des expectatives, du langage, de l'attention, des jeux, des renforcements, du temps ou des habitudes.

## L'AMITIÉ DU POINT DE VUE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Nous voulons faire une réflexion dans ce mémoire à propos de l'importance capitale de l'amitié dans l'héritage que nous donnons à la jeunesse. Lorsque nous demandons aux personnes ce qu'ils voudraient laisser derrière elles au moment de leur mort, la plupart d'entre elles répondent : des amis, un bon souvenir ou quelque chose relative aux affections et aux relations (Avia y Vázquez, 1998). Peut-être ceci est un bon indicateur pour connaître les ingrédients essentiels de l'espoir, la motivation et le bonheur.

L'amitié est un type de relation moins intime que le couple dans laquelle nous partageons principalement du temps de loisir. Passer du temps avec les amis constitue la plus grande source de joie et d'affection positive aussi bien chez les jeunes que chez les adultes et les personnes âgées. Ceci a été le résultat des diverses études, telles que celle de Larson (1990), sur l'état d'âme des personnes. Après avoir comparé le fait de passer du temps avec les amis, avec la famille ou tout seul, la famille a été placé la deuxième dans cette classification. D'une façon surprenante, les gens affirment se sentir mieux lorsqu'ils sont avec les amis, même devant leur amoureux ou leur famille.

De nombreuses études ont montré une corrélation importante entre la satisfaction des amis et le bonheur ou satisfaction vitale. Le bonheur est en corrélation avec le nombre d'amis intimes et la fréquence des relations avec eux. Outre les amis intimes, il est également convenable pour le bonheur d'avoir un réseau d'amis, puisque le groupe est fondamental pour maintenir l'identité et l'estime de soi et pour porter de l'aide et du soutien social (Argyle, 2001).



Les hommes et les femmes se comportent différemment dans leurs relations d'amitié. L'amitié est plus intime chez les femmes, elle entraîne de l'ouverture d'esprit, de l'affection et du soutien social, alors que les hommes accordent plus d'importance au réseau social. Les femmes offrent apparemment une plus grande récompense aussi bien aux hommes qu'aux femmes : elles sont le meilleur indicateur pour la fréquence d'interaction. Les femmes affirment avoir des amis plus intimes que les hommes (Fredrickson, 1995). L'extraversion est un trait de personnalité très important pour les relations d'amitié. Les personnes extraverties sont beaucoup plus impliquées dans les diverses activités sociales et elles entament des interrelations avec un plus grand nombre de personnes.



descargado de la web de **LA ESCUELA CULTURA DE PAZ** · [www.escuelaculturadepaz.org](http://www.escuelaculturadepaz.org)

## BIBLIOGRAPHIE

- BELTRÁN, J. Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Síntesis, Madrid, 1993.
- BOLLES, R. C. Teoría de la motivación. Trillas, Mexico, 1978.
- BROPHY, J. "Synthesis of research on strategies for motivating students to learn". En: Educational Leadership, 45, 1987:40-48.
- BUENO, J.A.; CASTANEDO, C. Psicología de la educación aplicada. Síntesis, Madrid, 1998.
- CABRERA TAPIA, J. "El concepto de subsidiaridad aplicado a la calidad educativa". Arquetipo, (1) 1, 1998:145-151.
- CALLONI, Alicia R.W. Sistemas de calificación y regímenes de promoción. D'Aversa, Buenos Aires, 1998.
- CARDINET, J. "Evaluer sans juger". Revue Française de Pédagogie, n° 88, juil., août, sept, 1989: 41-52.
- COLL, C.; SOLÉ, I. "Aprendizaje significativo y ayuda pedagógica". En: Cuadernos de Pedagogía, 168, 1989:16-20.
- DWECK, C. S.; LEGGETT, E. "A Social-cognitive approach to motivation and personality". Psychological Review, 95, 1988:256-273.
- ESCAÑO, J.; GIL, M. ¿Cómo se aprende y cómo se enseña? El constructivismo en el aula. Horsori, Barcelone, 1992.
- GARGALLO, L. "Estrategias de Aprendizaje. Propuestas para la intervención educativa. Teoría de la Educación". Revista Interuniversitaria, 7, 1995:53-75.
- GONZALEZ TORRES, M. C. La motivación académica. 1<sup>ère</sup> ed. Eunsa, Pampelune, 1997.
- GONZÁLEZ TORRES, M. C. La motivación académica. Sus determinantes y pautas de intervención. 2<sup>ème</sup> ed. Eunsa, Pampelune, 1999.
- MCCLELLAN, D.C. Estudio de la motivación Humana. Narcea, Madrid, 1989.
- MEECE, J. L. "The role of motivation in self-regulated learning". D. H. Shunk y B. J.
- MONTICO, S. "Una estrategia pedagógica". I Journées sur les alternatives dans les Universités. Rosario, 1994:28-32.
- MONTOYA HERAS, L. Comprender el espacio educativo. Aljibe. Buenos Aires, 1997.



- NUÑEZ, J. C.; GONZALEZ-PUMARIEGA, S. “Motivación y aprendizaje escolar”. Actas.
- PROT, B., “Pedagogía de la motivación”. 2004. Ed. Narcea. Madrid.
- PÉREZ E. y CARACUEL J.C., “*Psicología de la motivación y la emoción*”. 1997. Ed. Kronos. Séville.
- RUSSELL, B., Conquista de la felicidad. Debolsillo. 2010.
- REVÉ, J. M. Motivación y Emoción. McGraw Hill, Madrid, 1996.
- VALENZUELA GONZÁLEZ, J. R. “Motivación en la educación a distancia”. Actas III
- WEINSTEIN, C. E. “Strategic learning/strategic teaching: Flip sides of a coin”. P. R.



descargado de la web de LA ESCUELA CULTURA DE PAZ · [www.escuelaculturadepaz.org](http://www.escuelaculturadepaz.org)