



Rosa María Peris Sirvent

Doctora en Ciencias de la Educación (ceu-Cardenal Herrera). Imparte Educación Personalizada en la universidad tras haber trabajado como directiva y asesora de centros educativos durante más de veinte años

La Felicidad: ¿Meta o Modo de Vida?



Felicidad y Proyecto Personal en Relación con la Voluntad

Como dice Don Quijote: “la felicidad no está en la posada, sino en medio del camino”. La felicidad nunca puede ser entendida como un destino ni como un lugar a donde llegar, instalarse y quedarse de por vida. Lo que es cierto, es que todo ser humano necesita ser feliz. Ser feliz es su aspiración más completa, pues es en la realización personal, donde se encuentra la felicidad.





Lo anterior se podría sintetizar en dos factores: la necesidad de conocerse a sí mismo/a –es decir, saber quién soy, dónde estoy y a dónde voy– y el tener un proyecto personal de vida. La felicidad consiste, sobre todo, en tener una vida con propósito, una vida que ilusione ser vivida. La felicidad está basada en encontrar un proyecto de vida bueno y satisfactorio, que llene las aspiraciones de la persona.

El proyecto de vida es personal, porque cada uno/a debe elaborarlo según su temperamento, sus preferencias y sus circunstancias particulares. No hay que perder de vista, a la hora de diseñarlo, que existe una diferencia entre lo que se desea, lo que se quiere y lo que es bueno realizar porque nos mejora como persona. El deseo se mueve en el plano de los sentimientos, de lo que atrae, y se sitúa en el ámbito de la afectividad. Uno puede sentirse

Tendencias

atraído por una cosa u otra, pero sin más, no nos mueve la voluntad. Mientras que el querer, sí pertenece al ámbito de la voluntad; lo que significa, ponernos en disposición de alcanzar las metas concretas que nos hemos propuesto. La persona con dicha aptitud suele estar en camino de lograr su crecimiento personal, porque mediante esa elección, es quien dirige su propia vida.

La felicidad consiste en vivir hacia adelante, pensando en el día de mañana con objetivos claros y concretos (Rojas, 2016). Así las cosas, encontramos que:

→ Para actuar –lo que conlleva elegir y hacer–, la persona dispone de lo que siente (sensaciones, percepciones, emociones y sentimientos), de lo que

piensa (razonamientos, juicios e intuiciones) y de lo que le motiva (razones, deseos, y propósitos).

→ La persona aprende y se educa para disponer de sí misma, de todo lo que es y actualizar sus capacidades en cada acción.

La actualización de las capacidades y el aprendizaje para disponer de ellas, es lo que se conoce como *educación del carácter*. Es por ello que existe una estrechísima relación entre la felicidad y la educación del carácter. Dicha relación es un tema frecuente en el Máster Oficial de Educación del Carácter y Educación Emocional de la Universidad de la Rioja (UNIR), porque integra los aspectos básicos de nuestra personalidad y alienta la ilusión por alcanzar una vida que valga la pena vivir.

Educar el Carácter Para ser Feliz

La experiencia generalizada es que el buen carácter es imprescindible para ser feliz. La educación del carácter hace referencia, precisamente, a la posibilidad de desarrollar, educar, formar, etc., los rasgos propios, los que configuran una personalidad singular, irrepetible y única. ¿Cómo educar para formar los rasgos de la personalidad? La educación, entendida de un modo pleno como la formación de la persona, consiste en ayudar al crecimiento de los seres humanos, en sus capacidades para actuar (Ibáñez-Martín, 2017); capacidades, que constituyen el carácter. Si educar es ayudar a crecer al educando, entonces la educación es un proceso de crecimiento y formación. La sujeta de ese proceso, la verdadera protagonista, es la persona, quien adquiere nuevos aprendizajes con los cuales va mejorando los atributos con los que



nació. Por su parte, los y las educadores y la familia que la acompañan, le prestan la ayuda para su proceso de aprendizaje y desarrollo personalizado.

El tema de la felicidad, el bienestar y el sentido de la vida lograda está muy relacionado con la educación en general y, de manera concreta, con la educación del carácter. En cualquier consideración que se haga sobre la finalidad educativa, se reflexiona sobre el sentido de la

vida humana y, aunque acerca de este haya disparidad de opiniones, existe unanimidad en cuanto a los siguientes dos acuerdos: "todas las personas buscan ser felices" y "la educación es un proceso de preparación para la vida". Existen diversas ideas de felicidad y de su relación con la educación y la educación del carácter. Hoy se utilizan, en el marco de la formación del carácter, los términos de *plenitud* y *florecimiento*.

Existen otras nociones que, con frecuencia, se presentan como sinónimos de felicidad. La más utilizada es la de *bienestar*, al relacionarla con el carácter y el sentido de una vida lograda; también, la de *educación positiva*, la cual se relaciona con felicidad y bienestar. En este sentido, la vida lograda, como la plenitud de desarrollo de todas las dimensiones humanas, exige la armonía de todas las dimensiones que configuran a la persona: inteligencia, voluntad, afectividad, corporalidad... La formación del carácter coopera en esa armonía.

“La Marca (2007) afirma que la plenitud de la persona requiere del desarrollo integral y armónico de todas sus dimensiones.”

La Marca (2007) afirma que la plenitud de la persona requiere del desarrollo integral y armónico de todas sus dimensiones. Según la autora, la plenitud implica haber alcanzado la madurez, por eso una persona madura es la que tiene una voluntad educada para amar a los demás, una inteligencia que no se cansa de buscar la

verdad y unos sentimientos que han sido forjados por la virtud. En el máster de UNIR se trabajan todas las dimensiones humanas, por ser el camino para alcanzar la felicidad.

Todos los programas de educación del carácter se dirigen a preparar a la persona para una vida lograda como primer objetivo, aunque no todos lo hacen con un propósito expresado directamente. En los últimos años, se ha observado cierto cambio y algunos autores han propuesto explícitamente el *bienestar* en sentido objetivo, destacando el florecimiento y el perfeccionamiento del carácter al realizar actividades y acciones con sentido que, a la vez, preparan, en muchos casos y en sí mismas, el comienzo o el desarrollo de

Tendencias

una vida buena, conformada esta por: el trabajo con esfuerzo, el cumplimiento de metas, la responsabilidad, la participación social, la cooperación, el ejercicio de la ciudadanía, la amistad, la familia, el ocio y la salud.

Como apunta Kristjánsson (2020), educar a los y las jóvenes como personas de buen carácter es una cosa y educarles hacia una vida de florecimiento completo es una meta más ambiciosa, que supone un conjunto de consideraciones que exceden al área de la educación del carácter y que, idealmente, deben intentarse abordar por cada educador, dentro y fuera del aula.

En definitiva, lo que Kristjánsson (2020) apunta es que ser bueno no está



identificado con tener virtudes, sino más bien con llevar a cabo “acciones buenas” que contribuyan a la excelencia de cada persona y a la realidad que la rodea. La vida buena incluye un compromiso con ideales trascendentes como la amistad, la ciudadanía –que implica contribuir al bien común

a través del trabajo, la ciencia, la cultura, la conservación del medio ambiente y/o los derechos humanos-, la familia, la relación con Dios, etc.

Educación Para un Sentido de Vida Lograda

En la actualidad, están tomando fuerza tres temas o enfoques en la educación del carácter, relacionados con la vida lograda, buena o cumplida. Estos son:

- La importancia de la autodeterminación por una vida valiosa.
- La importancia de la prudencia o sabiduría práctica para decidirse por una vida valiosa posible y realista, según las capacidades y oportunidades que cada persona tenga.
- La importancia de conocer vidas valiosas y significativas en las que los valores morales ocupen un lugar central.

Tendencias

Desde este último enfoque, la educación para el florecimiento integra, según VanderWeele (2020), los siguientes aspectos:



- Desarrollar la reflexión sobre lo bueno y fomentar la gratitud por el pasado, la alegría por el presente y la proyección del futuro con un ideal; actividad que da lugar a la esperanza.
- Desarrollar conductas a través de actos que muestran las fortalezas del

carácter, como acciones virtuosas, actos de amabilidad hacia las demás personas, actos de solidaridad y de voluntariado, al servicio de otros y al interior de una comunidad.

- Desarrollar la capacidad de implicación y compromiso en las relaciones interpersonales que se dan en los ámbitos familiares, laborales y religiosos.
- Desarrollar el carácter y la virtud para afrontar las dificultades y asumir retos en la vida. Creer que la vida lograda se puede alcanzar.

El carácter es una estructura virtuosa; se trata, entonces, de mejorar el carácter a base de hábitos o pequeños actos. Forjar el carácter significa templar el propio temperamento y, para ello, adquirir autocontrol y autodominio. ¿Cuándo se percibe la presencia o ausencia de autodominio? Cuando se reacciona mal o desproporcionadamente ante los sucesos ordinarios, cuando las respuestas o las

“En definitiva, se trata de adquirir virtudes y de usar bien nuestra libertad; tarea que dura toda la vida, pues tan importante es la adquisición de una virtud como su mantenimiento. O se avanza o se retrocede.”



acciones producen dolor en los demás y/o cuando hay enfados sin motivo... ¿La razón? Todavía no se ha forjado el carácter; en ese caso, falta señorío de sí mismo.

Es importante el dominio de los enfados, dada la gravedad de sus consecuencias. ¡Cuántas veces nos arrepentimos de lo que hemos dicho! ¡Cuántas veces el comportamiento de una persona que está malhumorada, cortante, introvertida o triste influye en el ambiente! Por el contrario, una persona positiva, alegre, optimista, trabajadora y leal contribuye a un clima sereno y a un bienestar real.

La persona con buen carácter se plantea retos constantes, puntos de mejora en los que pueda avanzar. En este sentido, tener dominio sobre

Tendencias

uno/a mismo/a requiere de pequeñas, pero continuas acciones que hagan más fuerte la voluntad; por ejemplo:

- Hablar siempre bien de las personas.
- Llegar a casa o al trabajo con una sonrisa.
- Saludar con educación.
- No imponer nuestra opinión ni nuestro modo de ver las cosas.
- Aprender a escuchar.
- Hacer con empeño las cosas que nos cuestan un mayor esfuerzo.
- Hacer pequeños esfuerzos que nos ayuden a dominar nuestros gustos y caprichos.
- Pedir perdón.
- Cumplir las promesas y los compromisos que hacemos.
- Proponerse varios retos personales, trabajar mejor, aprender algo nuevo y mejorar nuestro trato hacia las demás personas.

- Ver retos en vez de obstáculos, encontrar alegría en lo que se hace y conservar amistades.

En definitiva, se trata de adquirir virtudes y de usar bien nuestra libertad; tarea que dura toda la vida, pues tan importante es la adquisición de una virtud como su mantenimiento. O se avanza o se retrocede.

Sugerencias Para Reflexionar Sobre Cómo Mejorar el Carácter

Algunas sugerencias para guiar a los y las estudiantes a plantearse su propio crecimiento y que, a la vez, les sirva como herramienta de reflexión para lograr ayudar a



“¿Cómo puedo asumir mis tareas y ayudar a mis compañeros/as para que cada uno/a cumpla bien las suyas?”

sus compañeros/as de clase y/o amigos/as, las planteo a continuación a manera de test:

1. ¿Doy buen ejemplo en clase? ¿De qué forma puedo dar mejor ejemplo?
2. ¿Estoy atento/a en las asignaturas que ofrecen mayor dificultad?
3. ¿Cómo puedo ayudar a que la clase sea un lugar en el cual se trabaje?
4. ¿Cómo puedo ayudar a quienes tienen mayores dificultades en los estudios?
5. ¿Qué puedo proponerles a los y las profesores para intentar que aumente el interés y mejoren los resultados en su asignatura?
6. ¿Soy ordenado/a? ¿Doy ejemplo teniendo mi mesa limpia y el suelo despejado?

Tendencias

7. ¿Coopero para mantener el orden en clase? ¿Qué voy a hacer para conseguir que mi clase sea un lugar limpio y ordenado?
8. ¿Cómo puedo mejorar el ambiente de trabajo en clase?
9. ¿Hay alguien que conozca que sufra de acoso constante o sea sujeto/a de sobrenombres? ¿Evito que en clase se utilicen apodosos despectivos?
10. ¿Qué puedo hacer para proteger a quienes son sujetos/as de ataques o agresiones?
11. ¿Cómo se comportan mis compañeros/as de clase en los recreos?
12. ¿Soy puntual?
13. ¿Cómo puedo asumir mis tareas y ayudar a mis compañeros/as para que cada uno/a cumpla bien las suyas?
14. ¿Qué ideas se me ocurren para que las personas “la pasen bien” en el colegio y aprendan mucho? **RM**

Ruta Maestra Ed. 35

Referencias



- ✍ Ibáñez-Martín, J. (2017). *Horizontes para los educadores: Las profesiones educativas y la promoción de la plenitud humana*. Dykinson.
- ✍ Kristjánsson, K. (2020). El florecimiento como el fin de la educación: Una aproximación y diez problemas persistentes. *Perspectivas actuales de la condición humana y la acción educativa*, 17-35. Dykinson.
- ✍ La Marca, A. (2007). Educación personalizada y formación del carácter. *ESE Estudios sobre Educación*, 13, 113-131. Universidad de Navarra. <https://doi.org/10.15581/004.13.24312>
- ✍ Pérez, M. (2001). Derechos humanos, sociedad civil y educación para la ciudadanía. *Derechos humanos y Educación*, 47-74. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
- ✍ Rojas, E. (8 de septiembre de 2016). *La felicidad como proyecto de vida*. Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas (IEIP). <https://ieip.es/la-felicidad-como-proyecto-de-vida/>
- ✍ VanderWeele, T. (2020). Activities for flourishing: An evidence-based guide. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 4(1), 79-91. https://hfh.fas.harvard.edu/files/pik/files/activitiesforflourishing_jppw.pdf