

Illustrations by Tom Goldsmith

# Felicidad Sustentable

*Nuevas formas de nutrir con esperanza en tiempos de desespero para el medio ambiente.*

Por **Elin Kelsey** y **Catherine O' Brien**

Traducido por **Michelle Bortoni**

**L**os educadores de medio ambiente tienen a ser personas amables. Somos los primeros que alentamos a un minio a que se una a nosotros para ir a escalar, y los últimos que nos vamos de la fiesta cuando hay basura reciclable que deba ser separada. Un amor a la vida arrastró a muchos de nosotros a esta profesión: el amor a los bichos y pájaros y los paseos en canoa por la mañana o escalar la montaña para ejercitarnos.

La ironía, claro está, es que mucho de lo que enseñamos es deprimente. Cambio climático global, especies en peligro de extinción, destrucción de hábitats, contaminación con plástico: nuestro trabajo es el monitorear la destrucción de todas las cosas que nos importan y preocupan más y extender la alarma a otros. Muy frecuentemente terminamos siendo heraldos involuntarios del pesimismo. ¿Es esta la manera más efectiva de inspirar el compromiso? ¿Qué pasaría si regresáramos a nuestras raíces alegres? ¿Qué pasaría si el explorar la felicidad y todas esas cosas hicieran que nuestro corazón cantara, en

lugar de amenazar con morir, resulta ser la mejor manera de inspirar estilos de vida más verdes entre alumnos y maestros? Hemos investigado estas cuestiones mientras nuevos descubrimientos de la psicología medio ambiental, psicología positiva y resistencia de la investigación proveen un entendimiento fresco acerca de la manera en que nos comprometemos con asuntos medioambientales. El resultado es un campo innovador que une la felicidad con la sustentabilidad: Felicidad Sustentable.

La felicidad se encuentra en el corazón de quiénes somos y resulta ser una punto de entrada para subrayar la interdependencia de toda la vida en el planeta. Para el grupo de alumnos maestros atendiendo al primer curso de Felicidad Sustentable en la Universidad Cape Bretón la primavera pasada, el pasar tiempo de clase explorando por qué algunas personas son más felices que otras o los nexos entre la felicidad y la salud, fue intrigante pero nuevo. Si te pidieran que entrevistaras a la persona más feliz que conoces ¿a quién elegirías? La felicidad es un deseo universal. Pero en una sociedad consumista, en donde el consumo y la felicidad tienden a estar estrechamente ligados, es fácil confundir el “camino a la ‘buena vida’ como la ‘vida en bienes’”.<sup>1</sup> Y en casi todos los países industrializados, nuestra búsqueda de la felicidad esta siempre a expensas de los demás y del medio ambiente.

He aquí la intrigante y optimista noticia. La investigación sugiere que la “felicidad auténtica” está asociada con buena salud y bienestar.<sup>2</sup> La felicidad auténtica se deriva a través de la relación con la familia, amigos, un trabajo significativo y el compromiso con nuestra comunidad en lugar de la búsqueda del bien material. También existe evidencia que sostiene que una vez que las necesidades básicas se encuentren cubiertas, un incremento substancial en ingreso no se traduce en un incremento substancial en felicidad.<sup>3</sup>

Hemos descubierto que el sobre consumo en sociedades consumistas no representa ni el camino hacia la felicidad ni tampoco hacia la sustentabilidad. El concepto de la felicidad sustentable llama la atención a las consecuencias negativas y positivas en que los individuos, comunidades y naciones buscamos la felicidad. En un mundo globalizado, todas nuestras acciones repercuten en otras personas y otras tierras. Algunos impactos son a corto plazo, mientras que otros producen efectos duraderos. La felicidad sustentable puede guiar las acciones y decisiones diarias de los individuos a tomar en cuenta aquellas consecuencias de largo alcance, refuerza la necesidad de considerar indicadores sociales, medioambientales y económicos de bienestar para que la felicidad comunitaria y el bienestar sean sustentables a un nivel nacional e internacional, para el presente y para el futuro.

Probablemente se encuentre tomando una taza de café mientras lee esto. Es un placer momentáneo conocido por muchos de nosotros. Ser conscientes de tales deleites sensoriales simples es disfrutable y relajante. Viéndolo a traves del lente de la felicidad sustentable, su taza diaria de café puede ser puesta en un contexto más amplio. ¿Su placer es mayor cuando toma café de “libre comercio”, sabiendo que los trabajadores del plantío han sido debidamente remunerados y que el café ha sido cosechado respetando al medio ambiente? La felicidad sustentable nos recuerda reflexionar si la emoción positiva derivada del café (o cualquier otra cosa para esa cuestión) ha venido a expensas de otras personas o del medio ambiente.

La importancia de considerar acercamientos esperanzadores es subestimada por las experiencias de los niños. Hace poco menos de una década, David Sobel, Director del programa de certificación para maestros en Antioch New England Graduate School en New Hampshire acuñó la frase “eco-fobia” para describir lo que realmente pasa cuando dejamos recaer los

problemas medioambientales en niños de ocho y nueve años quienes ya se encuentran espantados con demasiadas preocupaciones y poco contacto con la naturaleza. “Eco-fobia”, escribe, “es el miedo a problemas ecológicos y al mundo natural. Miedo a derrames de petróleo, a la destrucción de bosques, a la caza de ballena, a la lluvia acida, al agujero en la capa de ozono y a la enfermedad de Lyme. Miedo a solo estar afuera”<sup>4</sup>. Albert Zeyer de la Universidad de Zurich demuestra que muchos alumnos de preparatoria al día de hoy están al tanto de la crisis medioambiental que se avecina, sin embargo se sienten atados de manos para cambiar las cosas.<sup>5</sup> “Ellos sufren de una depresión medioambiental latente”, explica Albert. El resultado de décadas de “tristeza y destrucción” genera un mensaje a una generación de informados pero desilusionados y deprimidos jóvenes. Como lo refleja un adolescente: “Nosotros no tenemos una oportunidad”.

A pesar de esto, la investigación en la educación medioambiental es silenciosa en cuanto a como lidiar con las implicaciones emocionales de la crisis medioambiental en niños y maestros. Palabras como duelo, desespero o rabia raramente aparecen en nuestros escritos, y hay virtualmente nada en la literatura que dirija a maneras adecuadas para lidiar con las emociones asociadas con la degradación medioambiental.

A primera instancia puede parecer extraño para un investigador el grabar las experiencias de niños de desesperanza y desespero acerca del medio ambiente y que hagan equipo con un investigador que trabaje en felicidad sustentable. Lo que compartimos es un interés por explorar los aspectos emocionales de una educación para el medio ambiente, y la necesidad de reconocer los sentimientos que los niños y los maestros estén experimentando, tanto positivos como dolorosos. La felicidad sustentable refuerza el hecho que nuestras vidas están intrínsecamente unidas a otras personas, otras especies y al medioambiente.

Sirve como vehículo para identificar opciones para crear legados más esperanzadores, alegres y sustentables.

---

**Elin Kelsey** vive en Pacific Grove, California en donde trabaja como consultora de la Universidad de Standford, el Acuario de Monterey Bay y otras instituciones. Ella pasa los veranos estudiando la esperanza y resiliencia como un estudiante visitante en el Cairns Institute en Queensland, Australia.

**Catherine O’Brien** es un Profesor Asociado de Educación en la Universidad Cape Breton en Sydney, Nueva Escocia/ Ambas autoras están ansiosas por escuchar de lectores e investigadores que trabajen con estos conceptos. Contactelas en [Catherine\\_OBrien@cbu.ca](mailto:Catherine_OBrien@cbu.ca) y [elin@elinkelseyandcompany.com](mailto:elin@elinkelseyandcompany.com)

Traducido por **Michelle Bortoni**, Licenciada en Ciencias de la Comunicación, México.

Las actividades a continuación proceden de Felicidad y Salud Sustentable – Guía para Maestros (Sustainable Happiness and Health - Teacher’s Guide) por Catherine O’Brien. Este nuevo recurso ofrece actividades basadas en planes de estudio y lecciones para los grados Kinder a Sexto ligadas a los resultados de la educación de la salud, con otras aplicaciones transversales con otros planes de estudio. Disponibles de manera gratuita en Inglés y Francés, las Guías puedes ser encontradas en [www.sustainablehappiness.ca/for-educators](http://www.sustainablehappiness.ca/for-educators)

Disponibles gratis en inglés y francés, las guías pueden encontrarse en [www.sustainablehappiness.ca/for-educators](http://www.sustainablehappiness.ca/for-educators).

El ultimo libro para niños de Elin Kelsey “Not Your Typical Book About the Environment” (Owl Kids 2010), pretende disipar los temores que los niños puedan tener hacia el la situacion de fracaso del medio ambiente mostrándoles el tiempo remarcable en el que se encuentran viviendo. Las nuevas tecnologías, las ideas innovadoras y el compromiso creciente hacia maneras de vivir alternativas se están expandiendo en el mundo. El libro ganó dos premios en el 2011, el Green Earth Book Award y el Moonbeam Children’s Book Award y fue preseleccionado para el Canadian Children’s Book Awards. Aprenda más en [www.elinkelseyandcompany.com](http://www.elinkelseyandcompany.com).

# Actividades

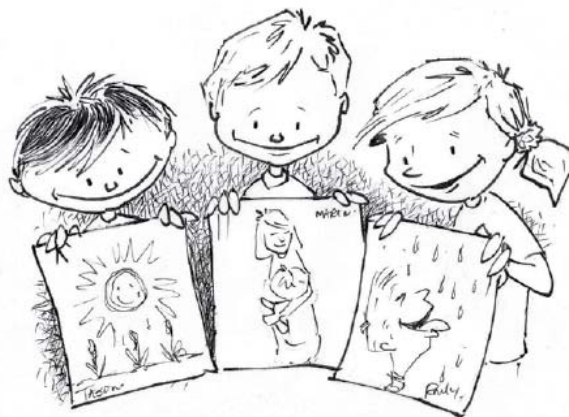
## Felicidad Natural (Todos los grados)

### Objetivos:

1. Los alumnos identifican las emociones positivas relacionadas con las experiencias naturales y simples.
2. Los alumnos reconocen que pueden elegir el experimentar la felicidad natural cada día.
3. La actividad debe reforzar la experiencia empática de disfrutar la felicidad natural con otros alumnos.

**Instrucciones:** Introducción al concepto de "felicidad natural": experiencias felices/positivas que suceden de manera 'natural' (por ejemplo contrarias a las que provienen de posesiones materiales, jugar videojuegos o ver televisión). Ofrezca ejemplos de felicidad natural como:

- Sentir el sol en la cara
- Acurrucarse bajo sabanas tibias
- Abrazos
- Oler flores
- La parte fresca de una almohada
- Un palmada (high-five) inesperada
- Encontrar algo que no sabes que perdiste
- Hacer algo que haga a mi mejor amigo sonreír
- El reflejo del sol en el agua mientras nieva
- Brincar



Haga que los alumnos se reúnan en pares y cuenten entre ellos el mayor número de ideas de felicidad natural que puedan. Puede hacer que los alumnos adivinen estas ideas jugando el juego de caras y gestos, o simplemente pida a cada pareja que comparta un par de ideas. Estas pueden ser recolectadas y mostrarlas en papel cartulina frente a la clase.

Use la discusión para enfatizar los sentimientos asociados con la felicidad natural y la experiencia positiva de escuchar acerca de ella a través de otras personas. Guíe a los alumnos a crear conciencia de que pueden elegir el experimentar, crear y compartir la felicidad natural. De manera alterna, pida a los alumnos que dibujen una de sus ideas y la usen para crear un cartel para el salón. Refuerce el concepto de la felicidad natural pidiéndoles a los alumnos que compartan la manera que experimentaron la felicidad natural ese día.

## Pies Felices, Tierra Feliz (Grados K-6)

**Objetivos:** Los alumnos identificarán los vínculos entre la felicidad y el caminar, y los beneficios que para la comunidad cuando la gente elige caminar en lugar de utilizar vehículos motorizados. Transmitirán estos beneficios a través de una forma de arte.

**Instrucciones:** Lleve a cabo una caminata alrededor del patio escolar o del barrio (necesitará algún voluntario). Asegúrese que los permisos adecuados sean obtenidos si los alumnos deben salir de la premisa escolar. Antes de regresar a clase, pida a los alumnos que enumeren las razones por las cuales consideran el porque caminar los hace felices; después porque hace feliz a su comunidad; y como hace feliz a la Tierra.

De regreso en el salón, los alumnos trabajan con un compañero para determinar como quieren expresar los beneficios de caminar. Pueden crear un poster, una canción, escribir una historia, un sketch, un show de títeres. Cada equipo compartirá su trabajo con el resto del salón y usted puede compartir esto con otros salones de clases.

## Entrevista Felicidad (Grados 4-5)

**Objetivos:** Los alumnos exploran el concepto de felicidad y que significa para los demás. Ellos descubren que para la mayoría de la gente, la felicidad proviene de las relaciones con la familia y los amigos, el hacer trabajo significativo en la comunidad, el sentirse conectado con otras personas o con el medio ambiente, o a través de sentimientos espirituales. La felicidad sustentable es alcanzada con menos frecuencia de bienes materiales.

**Instrucciones:** Explique que la actividad es sobre descubrir que contribuye a la felicidad duradera y el bienestar. Instruya a los alumnos a entrevistar a alguien en casa, en la escuela o la comunidad – idealmente la persona más feliz que conozcan.

En la entrevista pregunte las siguientes preguntas, además de otras adicionales que ellos elijan.

- ¿qué tipo de cosas lo hacen feliz?
- ¿qué lecciones ha aprendido sobre felicidad a través de situaciones difíciles en su vida?
- ¿qué consejos tiene para mi generación sobre tener una vida feliz?

Una vez que los alumnos hayan completado la entrevista prepare una tabla con cuatro piezas de papel. Tres de ellas incluirán una pregunta. El cuarto será para otras preguntas que los alumnos hayan hecho. Los alumnos contribuyen resumiendo las respuestas que recibieron (puede hacerlo a través de puntos resumidos). Una vez que los carteles sean completados, repase las respuestas con el grupo. Pida a los alumnos que enfatizen las similitudes y las diferencias.

¿Cuáles con las lecciones de esto? ¿los alumnos concuerdan con los consejos? ¿De que manera se compara la información obtenida con aquella que los medios nos dan acerca de la felicidad?

Después siga, compartiendo estos puntos sobre **felicidad y bienestar**:

### La relación entre la felicidad y la salud:

- Las personas felices tienden a buscar y actuar en información de salud.
- La felicidad y el bienestar han sido asociadas con la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Estados positivos de bienestar tienen a correlacionarse con mejor salud física.
- Las personas felices tienden a vivir mas tiempo.
- Los estados de animo positivos pueden bajar la presión arterial.
- La esperanza ha sido asociada con el incremento de las posibilidades de supervivencia de pacientes con cáncer.
- El sistema inmune es afectado positivamente por altos niveles de emociones positivas.
- Hay evidencia que las personas felices son menos susceptibles a gripas y resfriados.



### La relación entre la felicidad y la interacción social:

- Las relaciones sociales contribuyen esencialmente al bienestar.
- Las personas felices tienden a tener mejores relaciones sociales.
- Las habilidades interpersonales tiene una interacción fuerte con la satisfacción en la vida.
- Las personas que tienen satisfacción en su vida y felicidad pueden tener mas tendencia a contribuir como voluntario en su comunidad.
- El servicio social y comunitario tienen una asociación fuerte con la satisfacción en la vida.

## Lugares Felices (Grados K-3)

### Objetivos:

1. Los alumnos identificarán lugares que los hace felices.
2. Entenderán las cualidades del lugar y el porque los hace sentir felices
3. Ellos apreciaran a las personas o a la naturaleza que crearon ese lugar.
4. Entenderán el valor de respetar y proteger esos lugares felices.

**Instrucciones:** Invite a los alumnos a pensar en algún lugar en su colonia o cerca que los haga sentir felices. Pida a los alumnos que compartan con la clase cual es ese lugar. Use la discusión para guiar a los alumnos a entender que estos lugares contribuyen a su salud y bienestar ya que las emociones positivas son muy sanas.

La naturaleza de la discusión determinara como abordar los siguientes puntos:

- Lugares que son bellos frecuentemente son lugares felices – podemos mantener estos lugares bellos evitando tirar basura o destruyendo cosas.
- Lugares felices pueden ser lugares divertidos para estar – vamos a apreciar a la gente que los creo y respetar esos lugares porque puede pertenecerle a alguien mas.
- Quizás ese lugar feliz es en su patio trasero o dentro de la casa – aprecie a la gente que ha ayudado hacerlo un lugar feliz.
- El lugar feliz puede ser un área natural como una playa, un bosque o lago – refuerce el valor de protección para esas áreas ya que es un lugar feliz para otras personas, para los animales, los arboles y las plantas.
- Quizás ellos han ayudado a crear un lugar feliz – construyendo un jardín, creando una pieza de arte mostrada en casa, etcétera.

Concluya esta lección haciendo que los alumnos pinten una imagen de un lugar feliz. La pintura puede incluir el titulo y algunas palabras sobre el lugar.

### Sugerencias:

Conferencia entre maestro y alumnos para dar retroalimentación de los conceptos entendidos.

(Objetivo 1 y 2) El lugar compartido con la clase y mostrado en la pintura creado por el alumno.

(Objetivo 3 y 4) Al reverso, los alumnos escriben una nota de agradecimiento “gracias: Creador, Madre Tierra, Mamá, Papá, etcétera”. “Yo prometo a \_\_\_\_\_ proteger los lugares felices que me han compartido”.

## Camina conmigo (Grados K-3)

**Objetivos:** Los alumnos empezarán una actividad que promueve el caminar.

Caminar con los padres y amigos es una actividad beneficiosa para la gente, la comunidad y para el medio ambiente. Las emociones positivas que la gente experimenta mientras camina es un ejemplo de felicidad sustentable. Los alumnos pueden animar a los adultos a comprometerse con esta actividad con ellos. Quizás ellos deseen que sus padres/guardián/abuelos o algún hermano mayor que camine con ellos a la escuela, al parque o a casa de algún amigo.

Comience una discusión sobre los lugares en donde los alumnos disfruten caminar, con quien les gusta caminar y porque disfrutan este paseo.

Ayude a los alumnos a crear una invitación para alguien con quien les gustaría caminar. El dibujo puede mostrar el lugar o a la persona invitada. Algunas palabras claves que necesitarán para crear sus invitaciones pueden ser generadas en clase. Por ejemplo “Camina conmigo”, “Vamos por un paseo”.

Los alumnos pueden entregar la invitación a la persona y compartir con la clase cuando ya el paseo se haya realizado.

### Sugerencias:

- Observe a los alumnos de manera individual, su habilidad para articular los beneficios de caminar.
- (Objetivo 1) La invitación, la participación y la respuesta al paseo. La respuesta puede ser oral, escrita o ambas.