

# *Diseño para la felicidad*

Aportes al Diseño para el bienestar  
subjetivo en el marco del  
Aprendizaje Basado en Proyectos

**Trabajo de grado en Diseño Industrial**

**Mariana Suárez Yelpo**

Tutora: Carolina Poradosú

Escuela Universitaria Centro de Diseño

EUCD - Fadu - Udelar

ESCUELA UNIVERSITARIA CENTRO DE DISEÑO  
FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y URBANISMO  
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

2022 Montevideo - Uruguay.

Trabajo de grado en Diseño Industrial. Perfil Producto.  
Plan 2003.

Autora: Mariana Suárez Yelpo

Tutora: Carolina Poradosú

Tribunal: Ariel Beltrand - Eduardo Sganga - Carolina Poradosú

Agradecimientos:

Enorme agradecimiento a todas las personas que colaboraron y apoyaron el desarrollo de este trabajo. En particular a Florencia Talmón que desde su rol dentro del Programa Ceilab, su rol de compañera y de futura colega acompañó y alentó para hacerlo posible.

A Carolina Poradosú, por su compromiso y dedicación constante desde su rol como tutora.

Especial agradecimiento a mi familia y amigos por la incondicionalidad, la comprensión y por siempre creer que lo iba a lograr, acompañando con palabras de aliento que hicieron más disfrutable el proceso.



# ***Diseño para la felicidad***

Aportes al Diseño para el bienestar  
subjetivo en el marco del  
Aprendizaje Basado en Proyectos

**Trabajo de grado en Diseño Industrial**

**Mariana Suárez Yelpo**

Tutora: Carolina Poradosú

Escuela Universitaria Centro de Diseño

EUCD - Fadu - Udelar

# Tabla de contenidos

Resumen	6
<b>01. Introducción</b>	
Introducción	8
Objetivos	9
Metodología	10
<b>02. Bases conceptuales y estado del arte</b>	
<b>Marco teórico</b>	<b>13</b>
Perspectiva histórica: construcción de conceptos de bienestar, felicidad y florecimiento	14
Psicología positiva: del bienestar al florecimiento humano	17
Diseño Positivo: diseño para el florecimiento humano	19
Aprendizaje Basado en Proyectos	22
Conclusiones	24
<b>Teorías, modelos y herramientas para diseñar para el bienestar</b>	<b>25</b>
Modelo de bienestar psicológico	26
Teoría del flujo	28
Teoría de Autodeterminación	30
Fortalezas de carácter y virtudes	32
Modelo del bienestar PERMA	35
Cuatro tipos de placer	37
Matriz del diseño para el bienestar	38
Cuatro componentes clave de las actividades significativas	40
Conclusiones	41
<b>Antecedentes con foco en la educación</b>	<b>42</b>
Educación Positiva	44

## 03. Sistematización y Modelo integrado de bienestar

<b>Etapa 1: Hacia un Modelo integrado de bienestar</b>	<b>52</b>
<b>Etapa 2: Generación de lineamientos y consideraciones para el abordaje de procesos de diseño para el bienestar subjetivo en el marco del ABP</b>	<b>59</b>
Conclusiones	64

## 04. ¿Cómo diseñar para la felicidad?

<b>Experiencia referente: Programa Ceilab</b>	<b>67</b>
<b>Posibles caminos de intervención</b>	<b>72</b>
Hito A: Empatizar y definir	74
Hito B: Idear	79
Hito C: Prototipar y testear	81
<b>Reflexiones y conclusiones finales</b>	<b>85</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>87</b>

# Resumen

A partir de la «Fórmula de la felicidad» presentada por Martin Seligman (2002) en la que introduce sus determinantes y establece que las personas tenemos poder de acción sobre nuestra propia felicidad y que involucrarnos intencionalmente en determinadas actividades impacta directamente en nuestra sensación de bienestar, nos cuestionamos de qué forma el diseño puede aportar a promover la felicidad de las personas. En consecuencia, este trabajo de grado propone generar aportes metodológicos para el abordaje de procesos de diseño que, en su aplicación, tengan como objetivo contribuir al bienestar subjetivo en el marco de entornos educativos que utilicen el Aprendizaje Basado en Proyectos como metodología. Para ello, a partir de la revisión y análisis bibliográfico de autores referentes en las disciplinas de la Psicología, la Filosofía y el Diseño, se busca comprender los distintos factores que hacen a la felicidad de las personas y se propone un Modelo integrado de bienestar que permite visualizar las interrelaciones que hay entre los distintos elementos que inciden en el bienestar subjetivo y de qué forma se impactan unos a otros, generando así aportes al entendimiento de cómo diseñar para la felicidad desde la perspectiva de la Psicología Positiva. Además, se proponen una serie de lineamientos a contemplar al momento de abordar proyectos de diseño con este enfoque, esperando así ser un aporte para la construcción de conocimiento específico sobre cómo contribuir desde la disciplina del diseño al desarrollo del bienestar subjetivo.

## Palabras clave:

Diseño - Felicidad - Aprendizaje Basado en Proyectos - Bienestar subjetivo - Educación

# **01.**

# ***Introducción***

# Introducción

El bienestar y en particular la felicidad suele ser uno de los grandes deseos de las personas, de hecho, ¿quién no quiere ser feliz? Varios autores de diversas disciplinas han trabajado sobre el tópico de la felicidad, con enfoques y resultados diferentes. A modo de ejemplo, Martin Seligman (2002) introdujo las determinantes de la felicidad y las definió como «Fórmula de la felicidad». De hecho, este modelo propone que las personas tenemos poder de acción sobre nuestra propia felicidad y que involucrarnos intencionalmente en determinadas actividades impacta en nuestra sensación de bienestar.

Partiendo de esta premisa, el presente trabajo propone generar aportes metodológicos para el abordaje de procesos de diseño que, en su aplicación, tengan como objetivo contribuir al bienestar subjetivo de la infancia, en el marco de entornos educativos que utilicen el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como metodología. Para ello se busca comprender, desde la mirada del diseño, los distintos factores que hacen a la felicidad de las personas.

Para esto, centrado en la revisión y análisis bibliográfico de autores clave que abordan la temática del bienestar subjetivo desde las disciplinas de la Psicología, Filosofía y el Diseño, se exploran distintas teorías, modelos y herramientas de cara a la comprensión de los factores clave que inciden en la felicidad y se estudian antecedentes con el fin de identificar de qué forma estas teorías se llevan a la práctica en el marco de la educación.

Dicho en otros términos, la presente tesis se enfoca en la integración -en términos metodológicos- de los aportes que la psicología y la filosofía han realizado en el plano de la búsqueda del bienestar subjetivo a la práctica del Diseño.

El trabajo se estructura en cinco partes: **01. Introducción**, donde se introduce la temática y se explicitan los objetivos y la metodología utilizada; **02. Bases conceptuales y antecedentes**, donde se detalla el marco teórico, se explicitan las diversas teorías y modelos de bienestar y se presentan los antecedentes con foco en la educación; **03. Sistematización y Modelo integrado de bienestar**, capítulo central de este trabajo de grado, en el que se realiza una sistematización de los elementos vistos anteriormente y se crea un modelo de análisis que permite visualizar las interrelaciones que hay entre los distintos factores que inciden en el bienestar subjetivo y de qué forma se impactan unos a otros, generando aportes a la comprensión de cómo diseñar para la felicidad. Además, se generan una serie de lineamientos a contemplar al momento de abordar proyectos de diseño con enfoque en el bienestar subjetivo; **04. Aplicación: caso Ceilab**, este capítulo tiene como objetivo visualizar, a través de la experiencia referente del Programa Ceilab de Ceibal, los aportes generados a partir de aplicar las herramientas para identificar posibles intervenciones para incrementar el bienestar subjetivo; por último **05. Consideraciones finales**.

En síntesis, el trabajo tiene la intención de ser un aporte para la construcción de conocimiento específico sobre cómo contribuir desde la disciplina del diseño al desarrollo del bienestar subjetivo.



# Objetivos

## Objetivo general

Generar aportes para el abordaje de procesos de diseño que promuevan el desarrollo del bienestar subjetivo en la infancia, a partir de la comprensión de los distintos factores que hacen a la felicidad de las personas.

## Objetivos específicos

- Comprender distintos modelos, teorías y herramientas para diseñar para la felicidad.
- Identificar distintos abordajes para incidir positivamente en el estado de bienestar subjetivo de las personas.
- Generar aportes a la comprensión de cómo contribuir desde la disciplina del diseño al desarrollo del bienestar subjetivo.
- Generar aportes metodológicos para el abordaje de procesos de diseño para el bienestar subjetivo en el marco del Aprendizaje Basado en Proyectos que resulten en un insumo para futuros trabajos de estas características.
- Visibilizar al diseño como un facilitador para los procesos de construcción de bienestar.

# Metodología

Este trabajo de grado se centra en realizar una investigación exploratoria basada en la revisión y análisis bibliográfico de autores clave que abordan la temática del bienestar subjetivo desde las disciplinas de la Psicología, Filosofía y el Diseño; con la finalidad de comprender los distintos factores que hacen a la felicidad de las personas.

Se pretende generar lineamientos para el abordaje de procesos de diseño que tengan como objetivo contribuir al bienestar subjetivo de la infancia en el marco de entornos educativos que utilicen el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como metodología.

En última instancia, el trabajo tiene la intención de ser un aporte para la construcción de conocimiento específico sobre cómo contribuir desde la disciplina del diseño al desarrollo del bienestar subjetivo. Para esto se divide en tres grandes bloques:

## Bases conceptuales y estado del arte

Se realiza una revisión de la bibliografía existente con el fin de identificar los conceptos clave del Bienestar, la Psicología Positiva, el Diseño Positivo y el Aprendizaje Basado en Proyectos. En paralelo, se recopilan y analizan distintas teorías, modelos y herramientas útiles de cara al diseño para la felicidad. Luego se realiza una búsqueda de antecedentes en los que se busca identificar de qué forma estas teorías se están aplicando en la educación a través de tres programas de Educación Positiva.

La búsqueda de bibliografía se realizó a través de catálogos y repositorios online como Colibrí, Google Académico, ResearchGate, entre otros, complementado con el curso online de La Ciencia del Bienestar (The Science of Well-being) ofrecido por la Universidad de Yale a través de la plataforma Coursera.

## Sistematización y Modelo integrado de bienestar

A partir de la indagación recorrida en la primera etapa se realiza una sistematización de los elementos vistos anteriormente y se desarrolla un modelo de análisis que permite visualizar las interrelaciones que hay entre los distintos factores que inciden en el bienestar subjetivo y de qué forma se impactan unos a otros, generando aportes a la comprensión de cómo diseñar para la felicidad.

Luego, desde el marco del Aprendizaje Basado en Proyectos, se propone una serie de lineamientos a contemplar al momento de abordar proyectos de diseño con enfoque en la felicidad.

## Aplicación. Caso Ceilab

Esta etapa finaliza con la visibilización de estos aportes a partir de la aplicación de estas herramientas en el Programa Ceilab de Ceibal como plataforma de enseñanza. Se analizan las condiciones del entorno y las actividades que allí se llevan a cabo y se identifican oportunidades de diseño para posibles intervenciones con foco en la felicidad de los estudiantes para las que se desarrollan sus requerimientos.

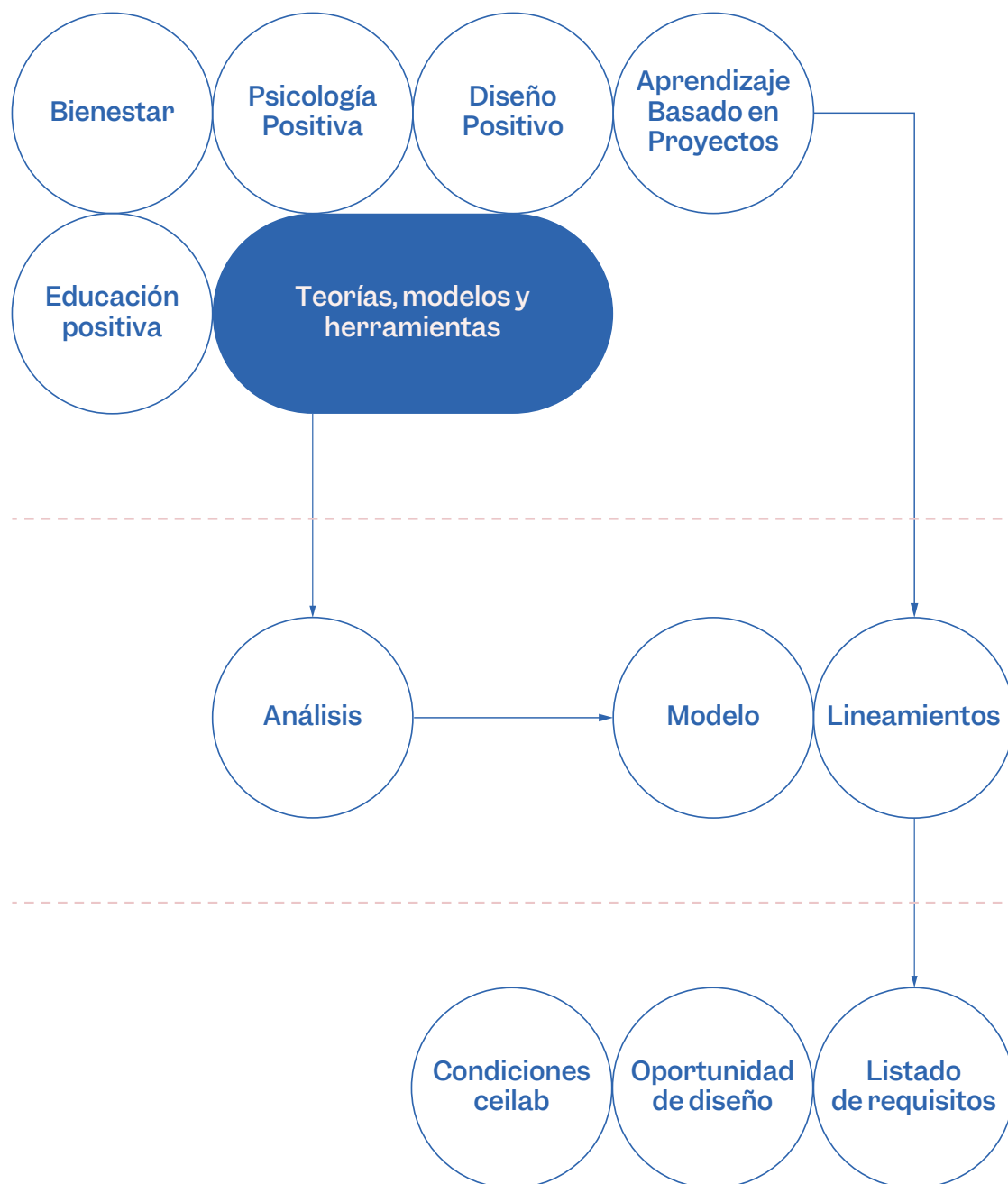


Gráfico 1. Mapa del proyecto.

# ***02. Bases conceptuales y estado del arte***

# Marco teórico

El marco teórico se aborda desde cuatro ejes: una primera aproximación desde la mirada histórica del concepto de bienestar desde sus orígenes en la filosofía griega en la eudaimonia y el hedonismo hasta la actualidad introduciendo el concepto de florecimiento; luego se introduce la corriente de la psicología positiva, en particular los conceptos que plantea Martin Seligman; el tercer eje introduce el movimiento del diseño positivo a partir del marco teórico que proponen Pieter Desmet y Anna Pohlmeier; finalizando con el concepto del Aprendizaje Basado en Proyectos como metodología de enseñanza que apunta a la incorporación de competencias y habilidades que van más allá de la currícula.

# Perspectiva histórica: construcción de conceptos de bienestar, felicidad y florecimiento

Si bien hasta el momento no se ha llegado a consensos claros respecto al concepto de bienestar y felicidad, y existen diversos enfoques al respecto, según Petermans (2019), uno de los puntos en que hay acuerdo es en que la felicidad está determinada en gran parte por componentes genéticos, circunstancias de vida y por actividades intencionales (Lyubomirsky, 2007).

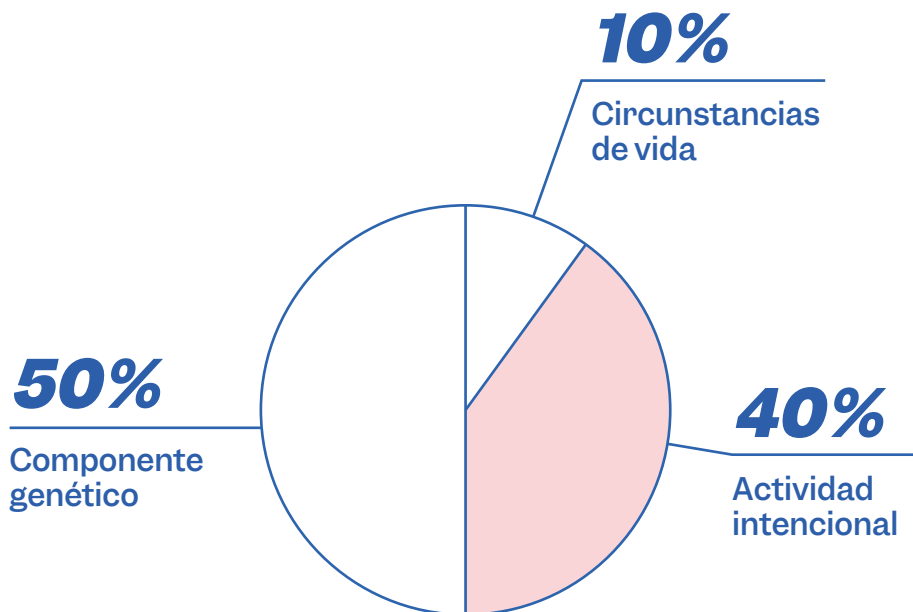


Gráfico 2. Fórmula de la felicidad (Seligman, 2002). Adaptado de Seligman.

Martin Seligman (2002) fue el primero en introducir las determinantes de la felicidad y las definió como “Fórmula de la felicidad”. Con este modelo Seligman evidencia que las personas tenemos poder de acción sobre nuestro propio bienestar, y que el hecho de involucrarnos en determinadas actividades impacta en nuestra sensación de bienestar.

Otro de los puntos de coincidencia que menciona Petermans es que el bienestar cuenta con componentes objetivos y subjetivos, por lo que el término *felicidad* muchas veces se utiliza de forma indistinta con el término *bienestar subjetivo*. En esta tesis los utilizaremos indistintamente de aquí en más.

## Bienestar objetivo

Es el grado en el que las condiciones externas a un individuo se cumplen para tener una buena calidad de vida (Petermans, 2019). Existen algunos parámetros que suelen determinar este tipo de bienestar: social, económico, cultural e indicadores de salud, entre otros. Este tipo de información se caracteriza por poder ser relevada sin ningún tipo de evaluación por parte de los individuos estudiados.

## Bienestar subjetivo

Este tipo de bienestar es el que suele referirse a las evaluaciones personales sobre la vida de los individuos (Petermans, 2019). Se relaciona con la satisfacción de la vida, el bienestar emocional y el bienestar eudaimónico o psicológico. Estas evaluaciones cuentan con componentes tanto cognitivos como afectivos. El bienestar psicológico, incluye también aspectos como el crecimiento personal y el propósito en la vida. Es este tipo de bienestar el que puede llevar a lo que Seligman (2016) llama el *florecimiento humano*, en donde varios de sus componentes están presentes en simultáneo.

Existen diversos campos de investigación que actualmente se centran en el desarrollo de modelos y estrategias para aumentar el bienestar subjetivo de las personas, en particular la corriente de la psicología positiva.

En general, el bienestar objetivo puede considerarse como una de las determinantes del bienestar subjetivo (Desmet & Pohlmeier, 2013), pero como mencionamos anteriormente el factor de incidencia es bajo. De hecho, distintas personas pueden percibir las mismas circunstancias de forma distinta.

## Sus raíces: Bienestar Hedónico y Eudaimónico

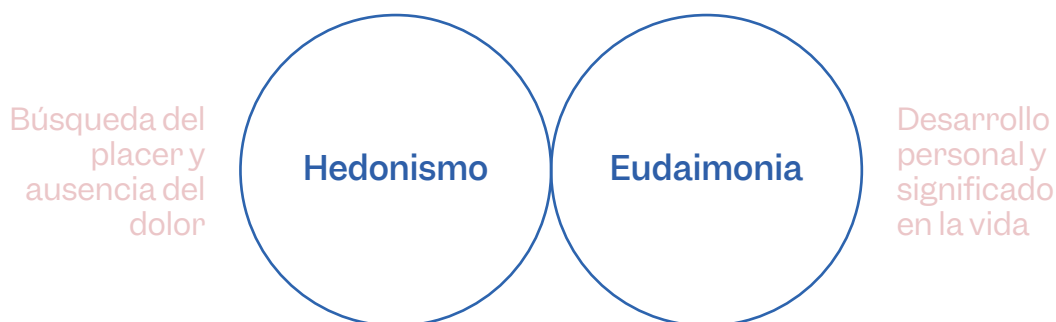


Gráfico 3. Hedonismo y Eudaimonia. Elaboración propia.

Las nociones de bienestar remontan a la antigua Grecia y los primeros en mencionar los conceptos de Eudaimonia y Hedonismo fueron Aristóteles y Epicuro respectivamente. La perspectiva hedónica se relaciona con la búsqueda del placer y evitar el dolor. Por otro lado, la eudaimónica, con el desarrollo personal y la búsqueda de un significado en la vida adoptando una perspectiva más a largo plazo del bienestar que la hedónica. Ambos enfoques se

superponen en parte, y algunos autores sostienen que en lugar de contraponer el uno al otro, se podría encontrar un mayor bienestar al combinar los dos (Jimenez, 2015).

## Hedonismo

El hedonismo es la búsqueda del placer, la comodidad y la satisfacción para el cuerpo y la mente, evitando conscientemente el dolor y los afectos negativos. Desde la perspectiva hedónica, Jimenez (2015) resume que la felicidad es la suma de los placeres momentáneos de una persona, donde el foco está en el aquí y ahora, la presencia de afectos positivos y la ausencia de afectos negativos: estar relajado, libre de problemas y sentirse bien.

## Eudaimonia

Las teorías eudaimónicas se basan en el hecho de que la búsqueda activa de los placeres y deseos personales no es el único (ni mejor) camino hacia un mayor bienestar. Según la eudaimonia, el bienestar está vinculado al desarrollo de valores y virtudes universales que contribuyen a lograr el verdadero potencial y significado de la vida (Jimenez, 2015). En consecuencia, esta perspectiva fomenta el involucramiento en actividades significativas y la búsqueda de metas con significado. Algunos ejemplos de teorías eudaimónicas son el Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff y la Teoría de la autodeterminación (Ryan & Deci) que veremos más adelante.

La principal diferencia, según Petermans, entre las visiones del hedonismo y la eudaimonia se encuentra en sus respectivas connotaciones de evaluación pasiva versus acción activa. Parece haber una cuestión temporal entre ambas perspectivas: para alcanzar la eudaimonia, una persona lucha por éxitos futuros para lograr la autorrealización. Es decir, la eudaimonia es un proceso a largo plazo que se caracteriza por una perspectiva prospectiva, mientras que la visión hedonista se refiere a juicios en el ahora y evaluaciones en retrospectiva (Petermans, 2019).



# Psicología positiva: del bienestar al florecimiento humano

La psicología positiva (PP) es un campo de investigación que se ha desarrollado en las últimas décadas en un esfuerzo por contrarrestar el enfoque de la psicología tradicional en la preocupación por reparar los aspectos negativos de la vida para también construir cualidades positivas (Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M., 2000, Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14). Puede entenderse como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Si consideramos que la Psicología tradicional ha puesto el foco en el dolor, los trastornos y lo disfuncional, la PP propone, en contraposición, enfocarse en el bienestar y la salud.

El campo de la PP se basa en experiencias subjetivas valoradas: bienestar, contentamiento y satisfacción (en el pasado); esperanza y optimismo (por el futuro); y *flow* -fluir- y felicidad (en el presente). A partir de la psicología positiva surge la investigación sobre el concepto del *florecimiento humano* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Según detalla Arrivillaga en su trabajo final de grado "*Psicología Positiva para principiantes*" (2015) la teoría sobre la que se basa la mayoría de la investigación en PP fue elaborada por Martin Seligman (2002) y es denominada **Felicidad Auténtica** (Authentic Happiness). Este modelo incluye tres dominios, relativamente independientes, para alcanzar la felicidad: **la vida placentera**, la cual se logra a través de la experiencia de emociones positivas; **la buena vida**, la cual deriva del compromiso con la tarea efectiva y la construcción y utilización de las fortalezas personales; y la **vida con significado**, la cual refiere a la búsqueda de propósito en algo más grande que a persona en sí (Seligman, 2002; Arrivillaga, 2015). Casi una década después, Seligman (2011) modificó su modelo de felicidad para incluir dos nuevos componentes, derivando en la teoría que se conoce como **P.E.R.M.A.** (por sus siglas en inglés): **Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas, Significado y Logros**. Este modelo será presentado en detalle más adelante.

Este nuevo modelo significó cambiar la perspectiva de la felicidad al del bienestar, y pasar de utilizar como medida la satisfacción con la vida a utilizar medidas de cada componente específico, y de tener como meta el incrementar la satisfacción con la vida a aumentar el florecimiento (*flourishing*) a través del incremento de cada uno de los componentes (Seligman, 2011).

## Bases del bienestar en la infancia y adolescencia

Vazquez y Hervás (2009) plantean que facilitar el bienestar en la infancia y adolescencia es una responsabilidad social que debe promoverse más allá de la satisfacción de las necesidades básicas. Ellos argumentan que si bien los niños y niñas cuentan con un rol activo en la búsqueda de su bienestar, dependen de adultos en múltiples condicionantes, principalmen-

te en su formación como personas, es por esto que la influencia de las relaciones interpersonales sobre el bienestar se hace más evidente en estas edades.

Por otro lado, Vazquez (2009) también plantea que los menores necesitan sentir que tienen su lugar en la sociedad, y poder brindarles ese lugar implica **integrarlos a actividades significativas que puedan tener un impacto en la comunidad**, así como el diseño de **entornos que los tengan en cuenta**.

Asimismo, algunos estudios que mencionan estos autores señalan que los elementos que influyen en el bienestar infantil son, entre otros, **el locus de control interno** el cual refiere a la percepción que se tiene respecto al control sobre nuestras propias vidas, la autoeficacia social definida por Albert Bandura (1987) como las creencias que una persona tiene acerca de su capacidad para responder de forma adecuada a demandas interpersonales específicas, **la participación en actividades extracurriculares**, etc. Finalmente, Vazquez y Hervás (2009) plantean que el excesivo énfasis en las evaluaciones externas y los logros académicos pueden deteriorar el valor y la motivación por los procesos de aprendizaje, generando incluso emociones alejadas al bienestar como pueden ser ansiedad, frustración, desmotivación, etc.

Si tomamos en consideración la cantidad de horas diarias que las infancias transcurren dentro de sus centros educativos, estas instituciones pasan a tener un rol fundamental para generar los espacios y dinámicas propicias para el desarrollo de habilidades para el bienestar.

# Diseño Positivo: diseño para el florecimiento humano

Peter Desmet y Anna Pohlmeier presentaron en 2013 en el *International Journal of Design* el concepto de Diseño Positivo, como un acercamiento a preguntas del tipo de ¿cómo el diseño puede aumentar la felicidad y apoyar los esfuerzos de las personas por buscar vidas plenas y satisfechas? y, ¿cómo pueden los procesos de diseño ser un factor explícito en la intención de aumentar la felicidad individual y comunitaria? Este marco teórico es uno de los pioneros en introducir la noción de diseñar explícitamente para el florecimiento humano dentro del campo del diseño (Petermans, 2019).

Si bien existen varias ramas del diseño que están desde distintos lugares abordando estas interrogantes, el término *Diseño Positivo* se utiliza como paraguas para todas aquellas formas de diseño e investigación en diseño en las que la intención es aportar de forma explícita al bienestar subjetivo de los individuos y las comunidades (Desmet, 2013).

A pesar de que existen variaciones en los términos utilizados en las distintas definiciones, todas concuerdan en que el bienestar subjetivo incluye diversos componentes tanto afectivos como cognitivos (Desmet, 2013). Si bien esta variedad enriquece la discusión y puede diversificar los aportes que se realizan desde la disciplina del diseño, también dificulta explorar dónde estos aportes se superponen o complementan entre sí. Es por esto que Desmet (2013) propone que el campo necesita de un lenguaje sobre el bienestar subjetivo que sea tanto entendible como relevante en el dominio del diseño.

## Marco teórico para el Diseño Positivo

Es importante resaltar que el objetivo principal y explícito del resultado del proceso de diseño positivo es aumentar el bienestar subjetivo de las personas. No simplemente impactar en este como un grato efecto secundario.

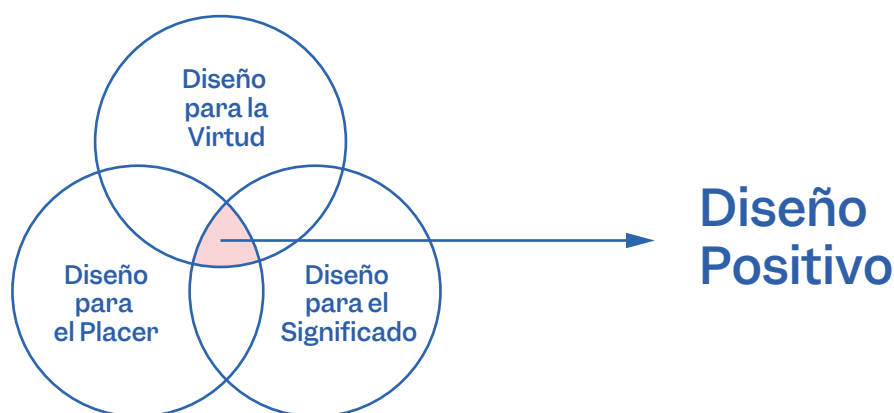


Gráfico 4. Marco Teórico para el Diseño Positivo (Desmet, 2013).

Los tres círculos de la Figura 1 representan los tres componentes que definen Desmet y Pohlmeier para el diseño positivo: **diseño para el placer, diseño para el significado personal y diseño para la virtud**. Cada uno de estos componentes de forma independiente estimula el bienestar subjetivo. El diseño positivo se da en la intersección de los tres, y es en esta intersección donde se da lo que se llama el *florecimiento* de las personas (Desmet, 2013). Si bien en parte se superponen, son conceptualmente diferentes, y esto es indicio de diversas oportunidades de diseño.

Es importante destacar que a pesar de que los tres componentes esenciales son universales, sus manifestaciones son personales y dependen del contexto y el estilo de vida de cada persona. El florecimiento, como mencionamos anteriormente, refiere al funcionamiento humano óptimo cuando se vive al máximo potencial de cada uno (Ryan y Deci, 2001). Por otro lado, Seligman menciona que además de tener emociones positivas, para florecer, las personas deben también tener un sentido de significado, compromiso, interés y propósito en la vida (2011).

La idea que subyace en este marco teórico es que, si bien cada uno de los tres componentes puede contribuir y servir de guía para diseñar para el bienestar, el diseño positivo, es decir el diseño para el florecimiento humano, sólo se da cuando se toman los tres en consideración. Esto no necesariamente significa que los tres deben considerarse con el mismo grado de profundidad, es posible enfatizar uno de ellos al momento de tomar decisiones en el proceso de diseño, asegurándose de que no se genere efecto negativo en ninguno de los otros dos.

Cabe destacar que los componentes evidenciados en el gráfico 4. están basados en clasificaciones propuestas por distintos filósofos y psicólogos (Desmet, 2013) y se adhieren al marco teórico que sugiere Seligman (2002), entre otros, para la psicología positiva.

## Diseño para el placer

### ¿Estoy disfrutando?

El primer componente del diseño positivo es el que proviene del placer, es decir, el disfrute del momento, haciendo foco en el *aquí y ahora* en la predominancia de afectos positivos por sobre los afectos negativos.

Para el desarrollo de esta idea, uno de los principales autores a mencionar es Patrick Jordan (2000), quien introdujo su enfoque basado en el placer en el que distingue cuatro tipos distintos de placer humano: físico, social, psicológico e ideológico.

## Diseño para el significado

### ¿Estoy logrando algo?

El segundo componente del diseño positivo es el bienestar subjetivo que proviene del sentido de significado personal (Desmet, 2013) donde el foco no está en los efectos momentáneos sino en los valores y aspiraciones personales (tanto a largo como a corto plazo). Este componente se relaciona con perseguir metas y reconocer logros. Un aspecto a destacar que menciona Desmet (2013) es el hecho de que en lugar de juzgar la prosperidad o los logros en función de indicadores de riqueza o recursos, este enfoque analiza lo que cada persona

puede hacer con sus propios recursos, por lo que el foco está en fomentar las capacidades fundamentales que permitan a las personas conseguir su propia versión de una “vida plena”.

## Diseño para la virtud

### ¿Estoy siendo virtuoso?

El tercer y último componente del diseño positivo corresponde al bienestar subjetivo que genera el resultado del *comportamiento virtuoso* (Desmet, 2013). Esto, según el autor, está basado en la idea de que existe una forma ideal de comportamiento que nos lleva a lo que en la bibliografía llaman “una vida virtuosa”.

### Virtudes Humanas

Las virtudes son cualidades consideradas moralmente buenas e inherentemente valiosas. Seligman (2002) propuso tres criterios para definir una virtud: debe ser valorada por casi todas las culturas, valorada por derecho propio (no sólo como un medio para un fin) y maleable. También propuso seis virtudes fundamentales, todas las cuales son reconocidas en todas las principales tradiciones religiosas y culturales: sabiduría y conocimiento, coraje, amor y humanidad, justicia, templanza y trascendencia. (Desmet, 2013, pp. 13)

Por otro lado, cada una de estas virtudes se puede subdividir en “fortalezas de carácter” a través de las cuales se manifiesta o logra la *vida virtuosa* (Peterson & Seligman, 2004). Esto lo abordaremos en detalle más adelante.

## Participación activa del usuario

Como mencionamos anteriormente, las personas juegan un rol activo en su propio florecimiento, de hecho, son las contribuciones activas para el desarrollo personal las que lograrán un impacto en su bienestar subjetivo. Es por esto que el diseño para el florecimiento sólo puede tener un resultado positivo si los usuarios se involucran de forma activa.

Por lo tanto, una experiencia auténtica y un sentido de contribución a un resultado positivo parecen ser aspectos deseables del diseño positivo.

En resumen, las principales características del diseño positivo son las siguientes (Jimenez, S., 2015, pp.49):

- Tiene como objetivo generar un impacto a largo plazo en la vida de las personas al fomentar su florecimiento y por lo tanto a encontrar balance entre el placer y el significado, las metas a corto y largo plazo, tanto individuales como colectivas.
- Pone su foco en aportar a soluciones de diseño en lugar de crear respuestas rápidas a problemas inmediatos.
- Las soluciones “para-todos” no resultan adecuadas en el campo del bienestar subjetivo, sino que se debe lograr un ajuste personal a partir de la comprensión de los eventuales usuarios y su contexto.
- Por último, es imprescindible la participación activa de los usuarios involucrados para lograr el impacto deseado.

# Aprendizaje Basado en Proyectos

El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) o *Project Based Learning (PBL)* se define como un método en el que los estudiantes son los protagonistas de su propio aprendizaje mediante el trabajo activo en procesos de planificación, implementación, aplicación y evaluación (de Albéniz Iturriaga, A. P. et al., 2022).

El ABP como metodología tiene las siguientes características (de Albéniz Iturriaga, A. P. et al., 2022):

- Es una metodología activa que busca que el estudiante participe de forma activa en la resolución de problemas auténticos vinculados a la realidad.
- La adquisición de conocimiento es tan importante como la incorporación de habilidades y el desarrollo de actitudes.
- El rol del docente cambia y se convierte en guía o facilitador, siendo el estudiante el protagonista del proceso de aprendizaje.
- Es necesario que exista una pregunta que dirija la investigación para el desarrollo del proyecto.
- El proceso de aprendizaje se lleva a cabo en grupos de estudiantes que cooperan para desarrollar una solución al problema planteado.
- Finalmente, los estudiantes deben presentar el producto final ante una audiencia real que va a invitar a la reflexión sobre el trabajo y su perspectiva a futuro y apoyará la auto-reflexión sobre lo aprendido durante todo el proceso.

Las características propias del Aprendizaje Basado en Proyectos, según Botella (2019) fomentan una motivación autorregulada basada en las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y relación con los demás, estos son los conceptos clave de la Teoría de la Autodeterminación que mencionamos anteriormente y que desarrollaremos más adelante. Los docentes que desarrollan el ABP dicen que sus estudiantes se motivan más, se involucran de forma activa en su propio aprendizaje y desarrollan trabajos más complejos y de mayor calidad (Botella, 2019).

Según Botella (2019), en el contexto del ABP existen tres dimensiones relevantes para el desarrollo de estas necesidades psicológicas: apoyo a la autonomía, estructura y contexto receptivo.

## Apoyo a la autonomía

Los entornos educativos que apoyan la autonomía son aquellos que están centrados en los estudiantes y no en el docente, algo característico del ABP. Algunos aspectos que socavan la motivación intrínseca son las recompensas externas, ya que los estudiantes tienden a sentirse controlados; los premios o amenazas de castigo, los plazos de entrega, la presión competitiva, y la evaluación cuando es percibida como un intento de control y no como un mecanismo de información ya que esto afecta los procesos de metacognición, particularmente en las tareas de carácter creativo. Botella menciona tres componentes necesarios para apoyar la autonomía: capacidad de elección del estudiante; promoción de actividades relevantes o significativas; y respeto a los estudiantes habilitando la crítica.

## **Estructura**

La estructura responde a las necesidades de competencia, y según Botella (2019), dentro de la metodología ABP, es necesario que exista una buena planificación de las distintas etapas del proyecto. Se recomienda combinar objetivos a largo plazo que determinen la orientación del proyecto junto con objetivos accesibles vinculados a actividades concretas.

## **Contexto receptivo**

Respondiendo a las necesidades de vinculación, Botella (2019) sugiere que es importante hablar del ABP como un posibilitador de relación con los demás: entre estudiantes, entre estudiantes y docentes, y entre estudiantes y otros miembros de la comunidad.

# Conclusiones

En primer lugar, a partir de lo que propone Seligman en la Fórmula de la felicidad y, considerando la definición de Diseño que propone la Organización Mundial del Diseño (World Design Organization, WDO, 2022) en la que establece al diseño como un proceso estratégico de resolución de problemas que conduce, entre otras cosas, a una mejor calidad de vida a través de productos, sistemas, servicios o experiencias innovadoras, podemos concluir que existe una ventana de oportunidad para la disciplina a través de la que aportar a fomentar esas actividades intencionales que pueden llevar a una mayor sensación de bienestar en las personas.

Por otro lado, observamos que existe una gran variedad de modelos y teorías que engloban diversos conceptos que aportan al entendimiento del bienestar. Entender de forma profunda estos modelos y teorías podría facilitar el desarrollo de estrategias o herramientas de diseño que permitan aportar a incrementar la felicidad de las personas. Asimismo, de cara a trabajar estos aspectos en la infancia a través de la educación entendemos que es imprescindible hacer especial énfasis en los puntos que mencionan Vázquez y Hervás.

En otro orden, entendemos que si bien el enfoque predominante del diseño positivo se centra en el desarrollo de productos, existe un enorme potencial para aplicar aspectos de lo que propone este marco teórico en distintos procesos de diseño que pueden incluir diseño de experiencias, diseño de servicios, entre otros.

Finalmente, el énfasis en la participación activa del usuario que propone el diseño positivo, evidencia un claro vínculo con lo que propone el Aprendizaje Basado en Proyectos como metodología activa. A partir de esto identificamos una oportunidad para contribuir a favorecer el bienestar subjetivo en estos espacios de aprendizaje que ya cuentan con lineamientos que se adecúan a lo que propone la psicología positiva.



# Teorías, modelos y herramientas para diseñar para el bienestar

En este apartado, se presentarán de forma resumida distintas teorías, modelos y herramientas que provienen de los campos de la psicología, filosofía y diseño con el objetivo de generar una guía de recursos sobre los cuales poder desarrollar lineamientos para diseñar para la felicidad.



# Modelo de bienestar psicológico

Carol Ryff, 1989

En 1989, Carol Ryff introdujo un modelo de bienestar que abarca seis dimensiones del funcionamiento psicológico positivo: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Vázquez y Hervás, 2009; Hervás, 2009a).



Gráfico 5. Modelo de bienestar psicológico, Carol Ryff.

Con estas dimensiones, Ryff buscó integrar las teorías existentes sobre el funcionamiento humano óptimo en un modelo de bienestar unificado y multidimensional. Su teoría promueve la idea de que estas dimensiones representan el núcleo del funcionamiento psicológico positivo en los seres humanos, y que cada una es responsable de promover la salud tanto psíquica como emocional.

## Autoaceptación

La autoaceptación implica una autoevaluación positiva presente y pasada, incluida la aceptación de buenas y malas cualidades. Es, en suma, la actitud positiva que uno tiene hacia sí mismo.

## Relaciones positivas con los demás

Esta dimensión refiere a la cantidad y calidad de las relaciones que se tienen con los demás. Se vincula con cuánto uno se preocupa por el bienestar de otras personas y la cantidad de empatía que uno siente por ellos.

## Autonomía

La autonomía es el sentido de ser autodeterminado; es decir, ser independiente y mostrar un comportamiento fuertemente autorregulador en todos los aspectos de la vida. Una persona que muestra autonomía se evalúa a sí misma por estándares personales y no por la aprobación de los demás.

### **Dominio del entorno**

Hace referencia a la capacidad de gestionar eficazmente la propia vida, aprovechar las oportunidades externas y buscar contextos que estén alineados con los propios valores y necesidades, y por lo tanto adecuado para la propia actualización.

### **Propósito en la vida**

El propósito en la vida implica creer que la vida de uno tiene sentido y vale la pena, así como tener metas que proporcionen estructura y dirección, y ser capaz de desempeñarse de acuerdo a ellas. Confiere un sentido de direccionalidad e intencionalidad.

### **Crecimiento personal**

Esta dimensión se refiere a la autorrealización y al cumplimiento del verdadero potencial de uno mismo. Implica un sentido de desarrollo y crecimiento continuo.

La teoría de Ryff se considera como una perspectiva eudaimónica sobre el bienestar, ya que se enfoca en el funcionamiento humano óptimo y en la autorrealización, y no solo en la alegría momentánea y la felicidad fugaz.

Además de la teoría, Ryff desarrolló las “escalas de bienestar psicológico” las cuales constan de un cuestionario que evalúa el bienestar psicológico de un individuo en cada una de las seis dimensiones.

# Teoría del flujo (*Flow*)

*Mihaly Csikszentmihalyi, 1990*

La teoría del flujo, presentada por Mihaly Csikszentmihalyi en 1990, afirma que **las personas reportan los niveles más altos de bienestar cuando se encuentran en lo que el autor llama un estado de flujo**, el cual define como un estado de completa absorción en la actividad presente en el aquí y ahora, que está intrínsecamente motivado y se caracteriza por la máxima realización.

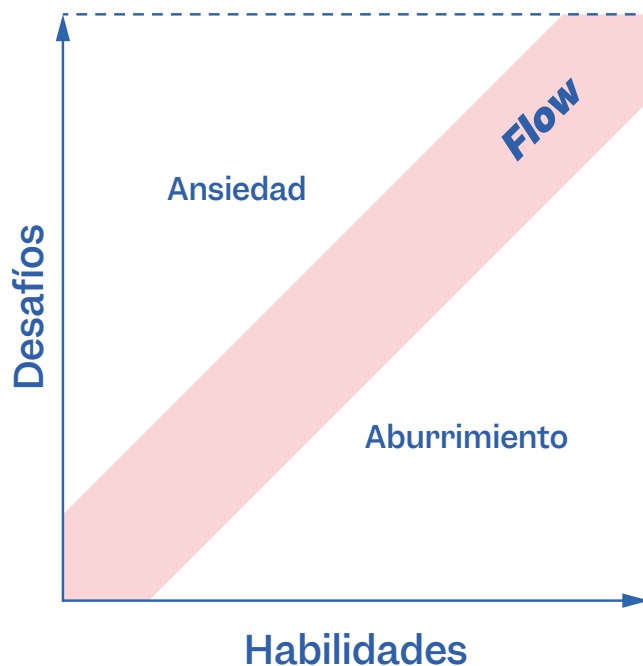


Gráfico 6. Modelo original del estado de flujo. Adaptado de Csikszentmihalyi (1975/2000).

Las actividades en las que los desafíos superan nuestro conjunto de habilidades dan como resultado un estado de ansiedad. Por otro lado, cuando los conjuntos de habilidades superan los desafíos, el resultado es el aburrimiento.

Algunas de las condiciones que mencionan Nakamura y Csikszentmihalyi (2002) para que se de un estado de flujo son:

- Desafíos percibidos, u oportunidades para la acción, que amplían (ni superan ni subutilizan) las habilidades existentes; una sensación de que uno está enfrentando desafíos a un nivel apropiado para sus capacidades.
- Metas próximas claras y retroalimentación inmediata sobre el progreso que se está logrando.

Por otro lado, sugieren que la inmersión y concentración subjetiva completa indicada por el estado de flujo tiene las siguientes características:

- Concentración plena y profundamente enfocada en las acciones realizadas.
- Una sensación de control sobre la actividad y las acciones. Los desafíos presentados se pueden superar usando las propias fortalezas.
- Una pérdida de conciencia y autoconciencia reflexiva. La actividad es el enfoque único y único de uno.
- Sensación de que el tiempo pasa a un ritmo diferente al normal, generalmente más rápido.
- Una sensación de que la actividad es intrínsecamente gratificante y que el objetivo final importa menos que las acciones realizadas durante el estado de flujo.

*“Visto a través de la lente experiencial del flujo, una buena vida es aquella que se caracteriza por una completa absorción en lo que uno hace”*

*(Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002, pág. 89)<sup>1</sup>*

Las experiencias de flujo normalmente ocurren espontáneamente, o también pueden ocurrir por casualidad (por ejemplo, cuando uno se sumerge repentinamente por completo en un libro nuevo). Sin embargo, el flujo se puede lograr deliberadamente mediante la participación en actividades que coincidan con los intereses de uno y que planteen desafíos considerables pero realistas. Al describir actividades que conducen al flujo, Csikszentmihalyi frecuentemente se refiere a experiencias que involucran música, baile, deportes, artes y similares. Estas actividades permiten a los participantes obtener el máximo disfrute, premisa básica para el estado de flujo.

---

<sup>1</sup> Traducción libre de la autora: “Viewed through the experiential lens of flow, a good life is one that is characterized by complete absorption in what one does.”

# Teoría de Autodeterminación

*Ryan & Deci, 2000*

La teoría de la autodeterminación se ocupa de las motivaciones intrínsecas y extrínsecas de los seres humanos y de las necesidades psicológicas universales asociadas con estas.



Gráfico 7. Necesidades psicológicas universales planteadas en la Teoría del Autodeterminación.

Esta teoría plantea que el funcionamiento psicológico sano deriva de la adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, vinculación y competencia) y de un sistema de metas congruente y coherente que incluya más motivaciones de naturaleza intrínseca que extrínseca, que estén vinculadas con nuestros intereses y necesidades y que sean congruentes entre sí (Ryan & Deci, 2000; Vázquez y Hervás, 2009).

La teoría de la autodeterminación es una teoría de la motivación humana que fue presentada por los psicólogos Richard Ryan y Edward Deci, y desarrollada por otros científicos sociales en los últimos años. Estudia el impulso para comportarse de manera “buena” y saludable, y delinea los factores que influyen en este comportamiento, conocidos como motivaciones intrínsecas y extrínsecas (Jimenez, 2015).

## Motivación intrínseca

Cuando se involucran en actividades intencionales, las personas están intrínsecamente motivadas si las mueve un interés personal o valores profundamente arraigados. La motivación intrínseca va acompañada de sentimientos de curiosidad y un impulso para realizar una actividad (Jimenez, 2015).

## Motivación extrínseca

Cuando se involucran en actividades intencionales, las personas están motivadas extrínsecamente si se mueven por factores externos como sistemas de recompensa, calificaciones, evaluaciones o las opiniones que temen que otros puedan tener de ellos. Las motivaciones extrínsecas se dividen en cuatro tipos, según el grado en que se perciben como autónomas: externas (menos autónomas), introyección, identificación e integración (Jimenez, 2015).

Según Jimenez (2015), la teoría de la autodeterminación sugiere que las motivaciones intrínsecas más poderosas aumentan cuando nuestras condiciones respaldan tres necesidades psicológicas universales: autonomía, competencia y relación. Estas necesidades impulsan motivaciones que respaldan nuestro sentido de crecimiento y fomentan nuestro bienestar.

**La necesidad de autonomía** representa nuestro deseo inherente de experimentar una sensación de control, elección y libertad psicológica al realizar una actividad.

**La necesidad de competencia** representa nuestro deseo inherente de interactuar efectivamente con nuestro entorno y sentir que tenemos el control de nuestras actividades.

**La necesidad de relación** representa nuestro deseo inherente de sentirnos conectados con los demás, de ser miembros de un grupo y de experimentar una sensación de cercanía, cuidado e intimidad.

Por otro lado Jimenez detalla que esta teoría se ha aplicado en diversos dominios, incluida la educación, el entorno laboral, la dinámica de las relaciones, así como como la salud física y psicológica. En cada uno de ellos la teoría de la autodeterminación se enfoca en cómo las motivaciones intrínsecas y extrínsecas afectan la salud mental y el bienestar general.

*“En el medio escolar, estas necesidades se ven favorecidas a través de contextos que fomentan la autonomía, proveen una estructura adecuada y permiten la relación de los alumnos. El aprendizaje basado en proyectos –fundamentado en la toma de decisiones, el trabajo cooperativo y la autonomía– puede ser una buena herramienta para crear este contexto, siempre y cuando se sigan unas estrategias precisas y teóricamente fundadas.”*

*(Botella, N., 2019, p.253)*

# Fortalezas de carácter y virtudes

Christopher Peterson y Martin Seligman, 2004

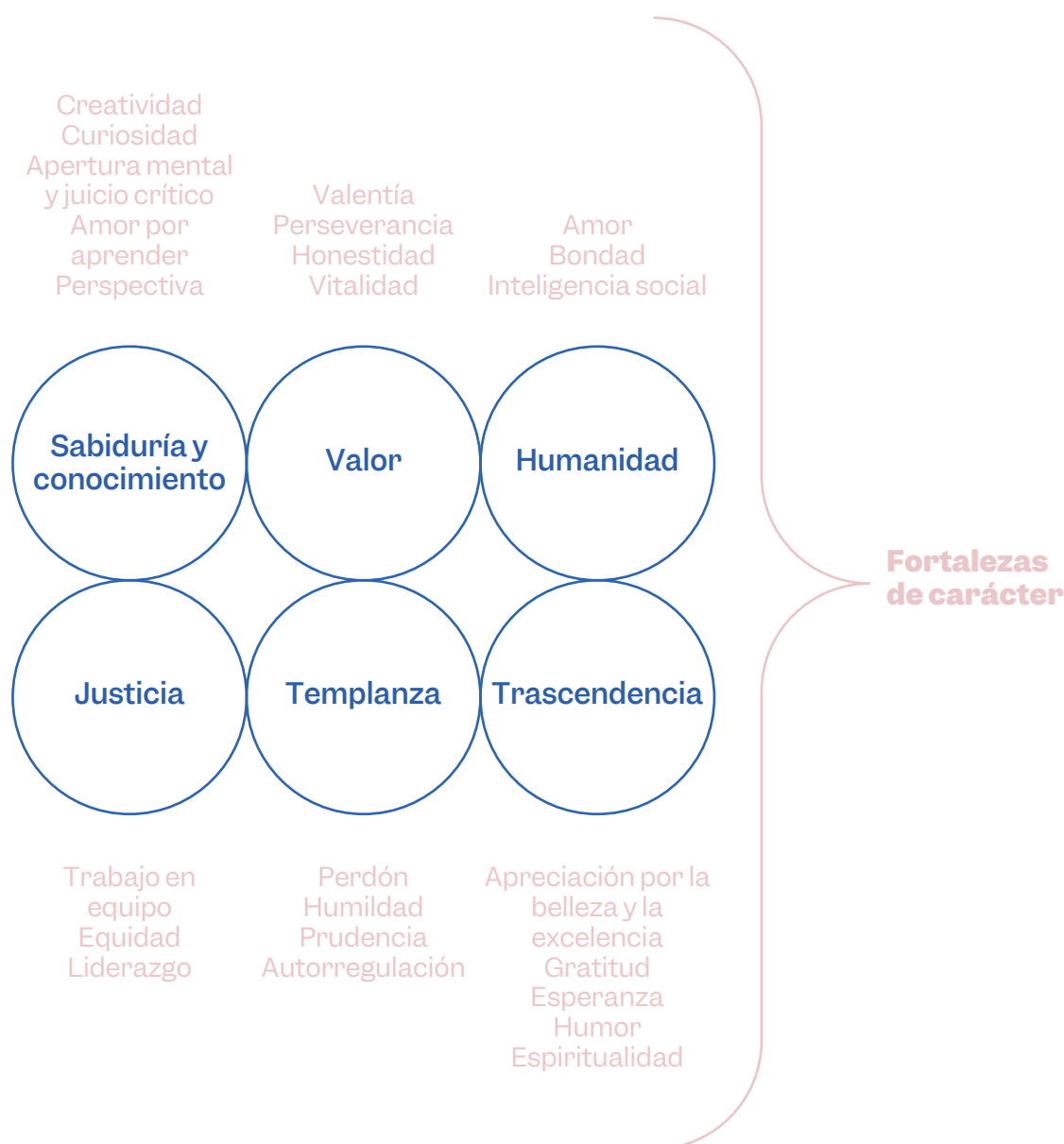


Gráfico 8. Virtudes y Fortalezas de carácter. Adaptado de Peterson & Seligman, 2004.

Esta clasificación introducida por Christopher Peterson y Martin Seligman, presenta veinticuatro fortalezas del carácter y seis virtudes (centrales) que promueven la realización individual y colectiva, y contribuyen al bienestar de las personas y las comunidades (Jimenez, 2015). Peterson y Seligman desarrollaron su clasificación para proporcionar un marco teórico para el estudio del funcionamiento humano positivo y para complementar los marcos disponibles que se centran predominantemente en los trastornos mentales.



La principal distinción de la clasificación de Peterson y Seligman, en contraste con el pensamiento filosófico y la psicología humanista, es el hecho de que se basa en investigación empírica. Cada una de las 24 fortalezas de carácter está respaldada por investigaciones científicas que demuestran que se pueden identificar y medir de manera confiable en diferentes culturas y orígenes (Jimenez, 2015). Debido al carácter abstracto de las virtudes, desde la psicología positiva se procuró sistematizar estos conceptos para habilitar su investigación y poder lograr determinar de forma científica si una persona posee o no estas características (Arrivillaga, 2015). El Proyecto Valores En Acción (Values In Action, VIA)<sup>2</sup> establece una clasificación de las virtudes y fortalezas de carácter que permite entablar un lenguaje común entre profesionales con el que poder trabajar desde los aspectos positivos de las personas.

Peterson y Seligman definen a las virtudes como rasgos psicológicos positivos universales que se consideran parte integral del buen carácter. El modelo de fortalezas de carácter y virtudes comprende seis virtudes fundamentales, las cuales han sido reconocidas a lo largo de la historia por múltiples culturas (Arrivillaga, 2015; Jimenez, 2015).

### **Sabiduría y conocimiento**

Aquellas fortalezas que permiten adquirir conocimientos y utilizarlos con sensatez.

### **Valor**

Aquellas fortalezas que le permiten a uno lograr metas personales a pesar de la oposición interna o externa.

### **Humanidad**

Refiere a las fortalezas que desarrollan relaciones positivas con los demás, al cuidar y ser cuidado.

### **Justicia**

Son aquellas fortalezas que fomentan una relación sostenida entre uno mismo y la comunidad.

### **Templanza**

Aquellas fortalezas que permiten el ejercicio de la moderación en la actividad y el ser.

### **Trascendencia**

Son las fortalezas que conectan el significado con algo más grande que uno mismo.

Una vez definidas las virtudes, se considera que el carácter es el conjunto de rasgos positivos importantes para la buena vida (Arrivillaga, 2015). Las fortalezas de carácter, entonces, serían los distintos caminos que se pueden tomar para alcanzar estas virtudes y son medibles a través del cuestionario VIA y entrevistas (Peterson & Seligman, 2004). Los autores plantean que estos no son rasgos heredables sino que se van desarrollando a lo largo de la vida y, una característica importante es que se pueden enseñar. Hervás (2009), por otro lado, destaca que

---

<sup>2</sup> <https://www.viacharacter.org/>

lo interesante del enfoque basado en fortalezas es que no se plantea mejorar aquellas que una persona tiene menos desarrolladas, sino poner en práctica, en la vida cotidiana, aquellas que ha desarrollado naturalmente. De acuerdo a Seligman (2002), la buena vida es producto de la utilización de las fortalezas personales en la vida cotidiana; el logro de estados de flow a través de la experiencia de gratificaciones (eudaimónicas).

Cada virtud se subdivide en diferentes fortalezas de carácter a través de cuyo ejercicio la virtud se manifiesta o se logra. Este modelo sugiere que las personas tienen una selección de las que se llaman *fortalezas distintivas*, es decir, fortalezas de carácter que un individuo puede identificar como “muy propias”, similares a los rasgos personales. Mostrar y hacer uso de las fortalezas distintivas se considera especialmente gratificante (Jimenez, 2015).

# Modelo del bienestar PERMA

*Martin Seligman, 2011*

En 2011, Martin Seligman presentó el modelo PERMA para el bienestar, que consta de cinco elementos clave: emociones positivas (P), compromiso (E), relaciones positivas (R), significado (M) y logros (A).

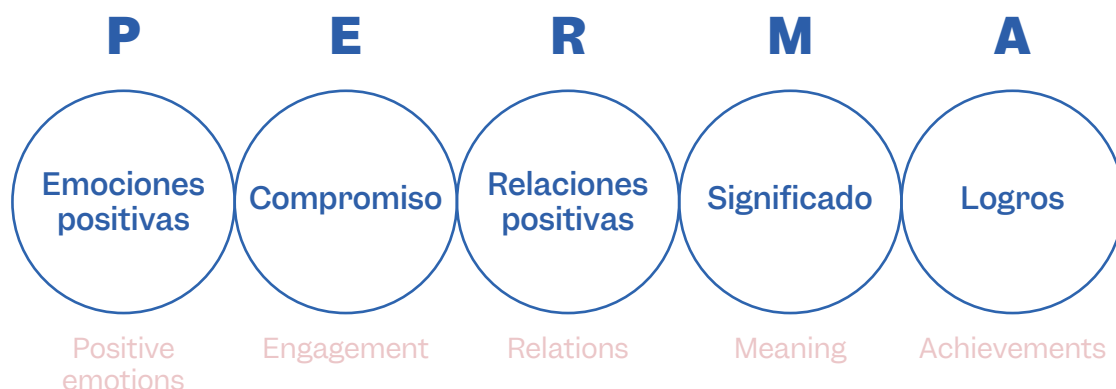


Gráfico 9. Modelo de bienestar PERMA, Martin Seligman. Adaptación propia.

Esta teoría propone que cada uno de estos elementos contribuye de manera independiente al bienestar, por lo que cada uno se persigue por sí mismo y puede medirse de manera particular. Cuando se experimentan en conjunto generan bases sólidas sobre las que puede darse el *florecimiento humano* (Jimenez, 2015).

## Emociones positivas

*(La vida placentera, hedónica)*

La emoción positiva se puede experimentar en relación con el pasado (satisfacción, alegría, orgullo, serenidad), el presente (placeres corporales, dicha, júbilo, comodidad) y el futuro (optimismo, esperanza, confianza, fe). En general, las emociones positivas ocurren junto con otros componentes del marco, p.ej. sentir amor y afecto hacia otras personas significativas. Sin embargo, dado que las emociones positivas también pueden perseguirse únicamente para obtener sus efectos intrínsecos, se han incluido como contribuyentes independientes al bienestar.

## Compromiso

*(La buena vida)*

El compromiso es un estado de inmersión en el momento presente, en el aquí y ahora, conocido como el estado de flujo (ver teoría del flujo). El flujo se experimenta cuando nuestras mayores fortalezas y virtudes son desafiadas de manera óptima, idealmente en varios dominios de la vida, como el trabajo, el amor y el estudio.

## Relaciones positivas

Se cree que las relaciones positivas son cruciales para la sensación de bienestar de las personas, ya que los casos de felicidad informados con mayor frecuencia por parte de las personas ocurren mientras interactúan con los demás. Este elemento connota relaciones significativas y saludables con las personas que nos rodean, como amigos, pareja, familia y colegas.

## Significado

*(La vida significativa)*

El significado proviene de pertenecer y servir a algo más grande que uno mismo. Este componente del bienestar está relacionado con la búsqueda de logros valiosos como la amistad, el comportamiento ético, la espiritualidad y la filantropía.

## Logros

Es el acto de lograr una meta deseada (éxito académico, riqueza, seguridad, crecimiento personal) a través de un esfuerzo sostenido y deliberado.

# Cuatro tipos de placer

*Patrick Jordan, 2000*

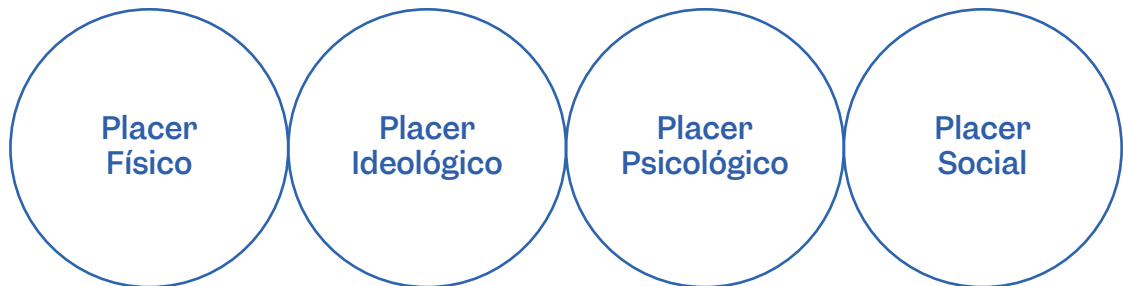


Gráfico 10. Tipos de placer según Jordan (2000). Adaptación propia.

Patrick Jordan (2000) introdujo su enfoque basado en el placer en el que distingue cuatro tipos distintos de placer humano: físico, social, psicológico e ideológico. Si bien originalmente este marco teórico fue contextualizado en la interacción humano-producto (Jimenez, S., 2015, pp.45), se puede aplicar a todas las ramas del diseño.

## **Placer Físico**

Es el placer que deriva del disfrute de estímulos de nuestros sentidos.

## **Placer Social**

Es el disfrute que deriva de las relaciones sociales, las interacciones humanas y el sentido de pertenencia.

## **Placer Psicológico**

Este placer es el resultado del disfrute de las reacciones cognitivas y responde a las demandas mentales asociadas a determinada actividad.

## **Placer Ideológico**

Es el disfrute que deriva de los valores detrás de las acciones que se realizan y lo que eso simboliza para cada persona.

# Matriz del diseño para el bienestar

Anna Pohlmeier, 2015

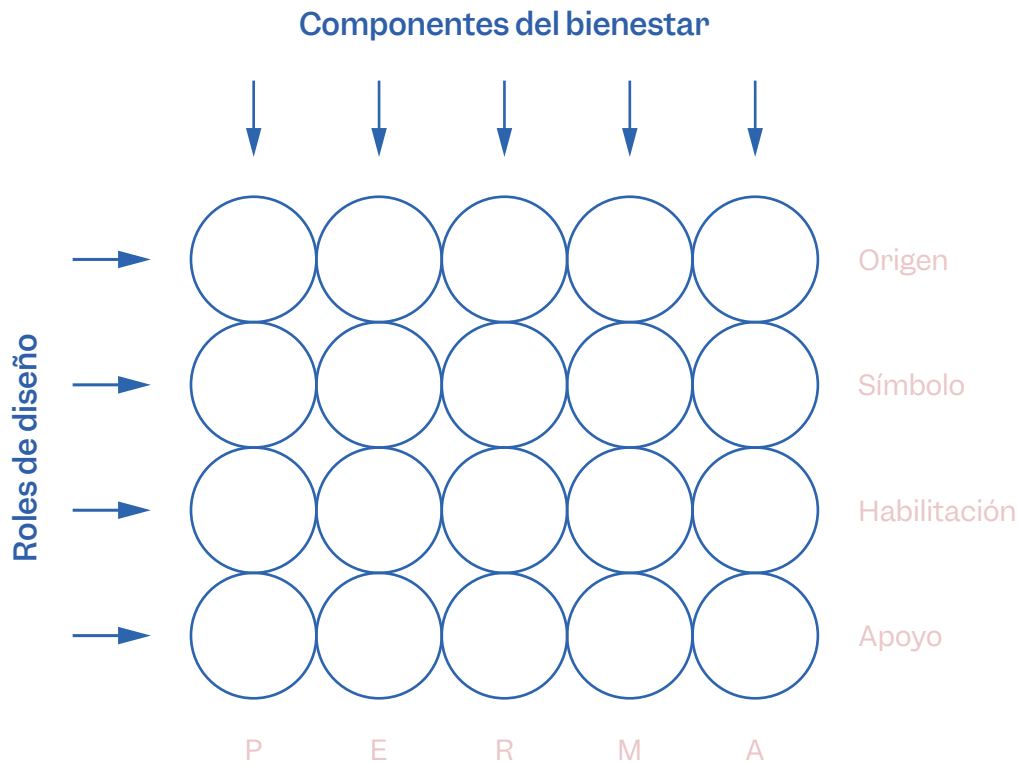


Gráfico 11. Matriz del diseño para el bienestar. Adaptación propia.

Esta Matriz desarrollada por Anna Pohlmeier ilustra la diversidad de posibilidades para el diseño para el bienestar al evidenciar el espectro de oportunidad al considerar dos dimensiones matizadas:

1. Variedad de roles que puede desempeñar el diseño
2. Componentes del bienestar según el modelo PERMA

Según Jimenez y Pohlmeier (2015) la matriz está destinada principalmente a resaltar posibles puntos de partida y estrategias para inspirar a los diseñadores a adoptar un enfoque abierto y sistemático, en lugar de uno restringido. Además, proponen, también puede servir como un esquema de categorización.

## Roles de diseño

La taxonomía del diseño para el bienestar en la matriz tiene un foco principal en lo experiencial e intangible. Los autores sugieren que el diseño tendría un potencial especialmente pronunciado para contribuir al bienestar en una capacidad facilitadora indirecta.

## Origen:

El diseño como fuente principal de lo que hace feliz a una persona.

**Símbolo:**

El diseño como representación simbólica de algo que hace feliz a una persona. En consecuencia, funciona como una señal indirecta y cognitiva.

**Habilitación:**

El diseño como mediador en una experiencia o actividad que a su vez trae felicidad.

**Apoyo:**

El diseño como apoyo a pensamientos y comportamientos que contribuyen a la felicidad, por ejemplo proporcionando consejos y feedback. Mientras que la habilitación hace posible una actividad/experiencia específica, el apoyo brinda supervisión a un nivel más general, motivando a una persona a buscar una vida placentera y significativa.

La dimensión de los componentes del bienestar especifica qué se busca, es decir, el efecto deseado, mientras que la dimensión de los roles de diseño especifica cómo puede contribuir el diseño, es decir, cómo obtener el efecto deseado.

Si bien esta herramienta está planteada con los componentes del bienestar que provienen del modelo PERMA propuesto por Seligman, esta herramienta puede ser utilizada con cualquier otro componente del bienestar.

# Cuatro componentes clave de las actividades significativas

*Jimenez, 2015.*

Según Jimenez (2015) para ser más felices, es menos efectivo y sostenible cambiar lo que poseemos que cambiar cómo nos comportamos y lo que hacemos, es decir, las acciones diarias bajo nuestro control voluntario. Esto se sustenta en las determinantes de la felicidad que define Seligman. A raíz de esto, una de las oportunidades que surge es diseñar para actividades significativas: diseñar productos, experiencias, servicios que inspiren, habiliten y faciliten actividades que sean significativas para las personas. En esta línea, Jimenez (2015) señala que los investigadores del bienestar han identificado cuatro ingredientes clave para actividades significativas: talentos y habilidades, valores personales, contribuciones y relaciones.

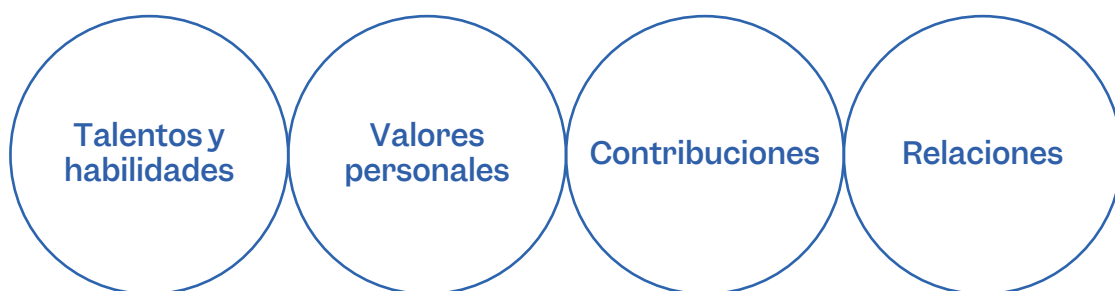


Gráfico 12. Componentes de las actividades significativas.

## **Talentos y habilidades:**

Las actividades que requieren que las personas usen y desarrollen sus talentos y habilidades personales contribuyen más a la felicidad que aquellas que no lo hacen. El desarrollo de habilidades estimula el crecimiento personal, que ha demostrado ser un fuerte indicador de felicidad.

## **Valores personales:**

Las actividades que están enraizadas en los valores fundamentales de uno contribuyen más a la felicidad de uno que aquellas que no lo están. Además, perseguir objetivos que entran en conflicto con los valores personales crea tensión psicológica que tendrá un efecto negativo en la felicidad de uno.

## **Contribuciones:**

Las actividades que permiten contribuir a alguien o algo tienen un efecto especialmente fuerte en la felicidad de uno. Las contribuciones pueden ser tanto inmediatas (p. ej., ayudar a otra persona) como diferidas (p. ej., adoptar un estilo de vida sostenible para “salvar el planeta”).

## **Relaciones:**

Las actividades pueden contribuir a nuestra felicidad cuando fortalecen nuestro sentido de pertenencia. Estas pueden ser actividades que nos permitan o nos exijan profundizar nuestras relaciones con las personas que nos importan, o actividades que proporcionen un contexto para desarrollar nuevas amistades.



# Conclusiones

A partir de recorrer las distintas teorías, modelos y herramientas podemos identificar que varias de ellas tienen aspectos en común y conceptos que se repiten más allá de la terminología específica de cada una. Esto nos da la pauta de que si aplicamos estas teorías de forma práctica para generar propuestas de diseño de intervenciones con impacto positivo, podríamos potenciar los resultados a partir de complementarlas entre sí.

Por otro lado, luego de recorrer los conceptos que van desde el bienestar hasta el florecimiento humano, de identificar la importancia de la ventana de oportunidad para actuar sobre el bienestar y de transitar distintas teorías, modelos y herramientas que concuerdan en la idea de que se puede aprender a incorporar herramientas para fortalecer nuestra propia felicidad, surge la pregunta de ¿por qué entonces no enseñar a desarrollar estas habilidades? y ¿por qué no hacerlo desde los espacios que ya están destinados al aprendizaje? y sobretodo, ¿qué tiene el diseño para aportar en esos espacios?

# Antecedentes con foco en la educación

Con el objetivo de identificar aspectos a considerar para posibles intervenciones desde el diseño, y retomando algunos de los cuestionamientos que surgieron en las conclusiones del capítulo anterior, estructuramos los antecedentes en dos ejes: en primera instancia se introduce la Educación Positiva, como corriente en la que muchos de los modelos y teorías que vimos anteriormente ya se han aplicado, presentando el caso Bután país en el que la felicidad se contempla desde la política pública a nivel estatal, y detallando algunas intervenciones positivas llevadas a cabo en distintos programas educativos con el objetivo de comprender de qué forma estas teorías se han puesto en práctica.

*“Existe evidencia sustancial que sostiene que las habilidades que aumentan la resiliencia, la emoción positiva, el compromiso y el significado se pueden enseñar.”*

(Seligman et al., 2009)

# Educación Positiva

Según Alejandro Adler, autor de *Educando para el éxito y la vida plena* (2017), la educación transforma a las personas a través de la transmisión de conocimiento y habilidades, logrando transportarlas de su estado presente a un estado distinto futuro. Por lo tanto, la educación implica el cambio y el crecimiento del individuo en una cierta dirección. La pregunta que se hace la Educación Positiva según Adler es: ¿en qué dirección queremos transformar cognitivamente y emocionalmente al individuo en su proceso educativo? En otras palabras, ¿cuál es el propósito de la educación y cuál debe ser su fin?

*“La educación positiva postula empíricamente, tras años de investigación rigurosa acerca de las herramientas de la felicidad, que el bienestar se puede enseñar y aprender.”*

*(Adler, 2017)*

La Educación Positiva es definida por Martin Seligman (et al., 2009) como la **educación tanto para las habilidades tradicionales como para la felicidad**. Algunos de los motivos que menciona por los cuales sostiene que la felicidad debe enseñarse en las instituciones educativas son: el hecho de que existe una alta prevalencia mundial a la depresión entre los jóvenes, de la mano a un aumento menor en la satisfacción con la vida, además de los estudios que demuestran la sinergia que existe entre el aprendizaje y las emociones positivas. Seligman concluye que existe evidencia sustancial que sostiene que las habilidades que aumentan la resiliencia, la emoción positiva, el compromiso y el significado se pueden enseñar a los escolares (Seligman et al., 2009). Según Adler (2017), esto implica que el bienestar se puede enseñar y aprender, y agrega que la educación positiva propone que por su valor intrínseco así como por su valor instrumental (es decir, los consecuentes de la felicidad), las herramientas y el conocimiento sobre el bienestar se deben enseñar.

Las personas felices, según Adler, aprenden mejor. Explica que las emociones negativas producen atención restringida, pensamiento negativo y crítico, y perspectivas analíticas. En contraste, las emociones positivas generan pensamiento creativo y holístico, y atención amplia. Por lo tanto, la presencia del afecto positivo es favorable en momentos educativos y eventos de la vida que requieren de creatividad y de pensamiento amplio y holístico, mientras que el afecto negativo es favorable durante los eventos que requieren pensamiento crítico y analítico. (Adler, 2017)

Por otro lado Lyubomirsky (2007) sostiene que existe amplia investigación que nos demuestra que la felicidad contribuye de manera significativa y positiva a la salud física, la creatividad, la productividad, la innovación, y las relaciones sociales.

Entonces, ¿debería el bienestar enseñarse a través de la educación? Seligman y sus colegas (2009) concluyen que teniendo en cuenta que la mayoría de los jóvenes asisten a centros educativos, la educación formal brinda una oportunidad de llegar a ellos y generar un impacto en su bienestar a gran escala.

Si consideramos que niños y adolescentes pasan gran parte de su tiempo dentro de centros educativos (al menos 20 hs semanales en Uruguay), estos espacios son un excelente lugar para generar iniciativas de bienestar. De hecho, si consideramos el Nuevo Marco Curricular Nacional publicado y aprobado en el corriente año (ANEP, 2022) ya existe en cierto punto un compromiso con la idea de poder trabajar el bienestar dentro del ámbito de educación formal pública.

## Modelo PERMA adaptado a la juventud

Finalmente, Adler (2017) sugiere que es necesario un enfoque multifacético para el bienestar durante la niñez y adolescencia y presenta un modelo teórico del funcionamiento psicológico positivo en jóvenes que se basa en el modelo PERMA propuesto por Seligman en el cual se amplía los conceptos de Significado (Meaning) y Logros (Achievements) por Optimismo (esperanza y confianza en el futuro) y Perseverancia (ejecución de objetivos hasta alcanzarlos, a pesar de la oposición y retos) respectivamente.

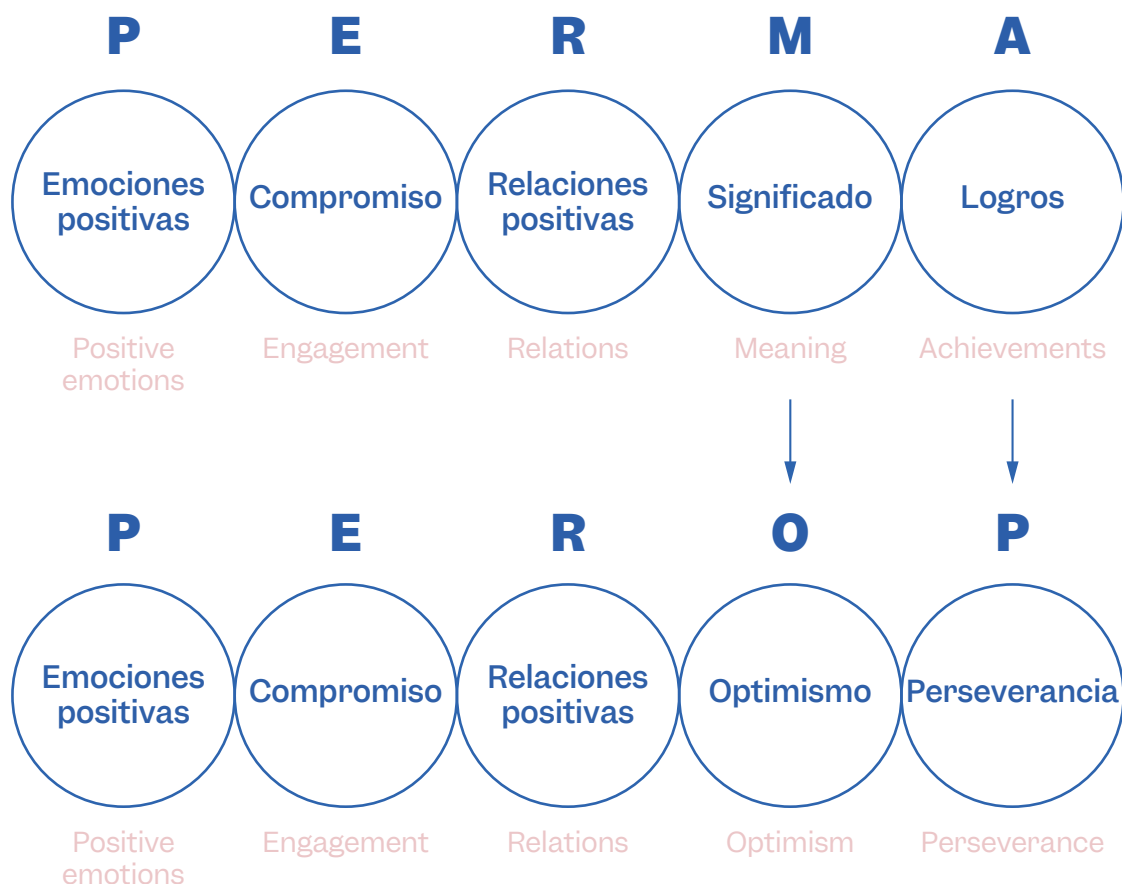


Gráfico 13. Modelo del funcionamiento positivo ampliado para jóvenes.

## Caso Bután: único país que incorporó la educación positiva a escala nacional

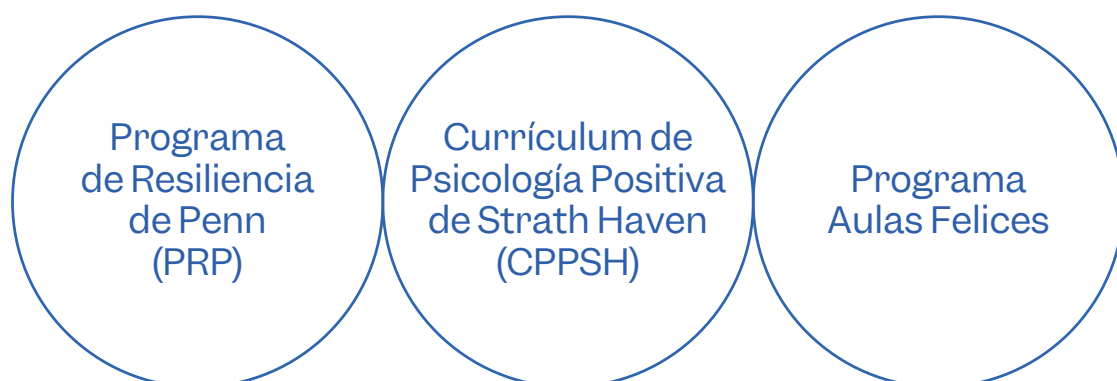
Desde 1972 Bután ha incorporado el concepto de Felicidad Nacional Bruta (FNB; según su nombre en inglés *Gross National Happiness*, GNH) como sustituto del Producto Bruto Interno (PBI) como índice de progreso nacional y a partir de este indicador es que Bután define su estructura institucional y sus políticas públicas (Adler, 2017). Esta filosofía de bienestar también repercute sobre la educación del país siendo “Educando para la Felicidad Interna Bruta” el lema de la Secretaría de Educación de Bután y es en este país que surgió la primera evidencia sólida de que la educación positiva aumenta simultáneamente el bienestar y el rendimiento académico (Seligman & Adler, 2018).

Según Seligman y Adler (2018), el Ministerio de Educación de Bután en colaboración con el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania desarrollaron en conjunto un plan de estudios que se enfoca en diez “habilidades para la vida” positivas. En Bután, el 95% de los estudiantes del país asiste a escuelas públicas, y todas estas instituciones incorporaron una currícula complementaria a la académica tradicional, que incluye distintas herramientas para la felicidad (Adler, 2017). Algunas de estas herramientas son: la meditación, la resiliencia, la comunicación efectiva, la toma de decisiones, la compasión y empatía, el pensamiento crítico y creativo, y el conocimiento de uno mismo. Así como los estudiantes toman clases de materias tradicionales como matemáticas, literatura, y ciencias, también toman clases de estas herramientas y habilidades para vivir la vida plena. En literatura, por ejemplo, se enseña a través de lo que Seligman llama “el lente de la FNB”, donde los estudiantes tienen que identificar las fortalezas y virtudes de los personajes de las novelas para luego utilizar esas fortalezas en su vida diaria.



Fig. 01. Imagen extraída de <https://www.movimientofelices.org/>

## Intervenciones positivas en la educación



Como mencionamos en la introducción del capítulo, la búsqueda de estos antecedentes está focalizada en la comprensión de las formas en que se está aplicando la educación positiva. Para esto tomamos 3 casos en los que se aplica la educación positiva desde hace varios años y se ha estudiado el impacto y medido el resultado.

*“la mayor ganancia en bienestar tras practicar actividades positivas emergerá cuando el formato específico de la intervención coincida con las preferencias o características individuales de la persona”*

*(Layous & Lyubomirsky, en prensa, p. 26).*

Según relata Adler (2017) la principal intervención es el Programa de Resiliencia de Penn (PRP), desarrollado en la Universidad de Pennsylvania. Su plan de estudios y su currícula enseñan a los estudiantes diversas habilidades para la vida plena, como el optimismo, la creatividad, la relajación, la toma de decisiones, la asertividad, la resolución de problemas y la comunicación.

Un segundo programa educativo de intervención positiva que tiene resultados significativos, es el Currículum de Psicología Positiva Strath Haven (CPPSH). El objetivo de este plan de estudios es permitir a los estudiantes identificar sus fortalezas de carácter e incitar a que las utilicen más en sus actividades cotidianas, dentro del aula y fuera de ella, así como promover el significado y propósito en la vida (Adler, 2017). Según Raquel Martín (2017), en relación al PRP este es un programa más innovador y coherente con el marco de la Psicología Positiva, alejado del enfoque clínico.

Algunos ejercicios prácticos que detalla Seligman (et al., 2009) que se utilizan en estos y otros programas donde se trabaja desde la educación positiva son:

### **Tres cosas buenas**

Se instruye a los estudiantes para que escriban tres cosas buenas que les sucedieron en el día durante una semana. La magnitud de estas cosas puede ser desde algo pequeño o hasta algo relativamente grande; el objetivo es que a partir de cada uno de esos eventos positivos los estudiantes reflexionen sobre por qué sucedieron, qué significó eso para ellos y cómo podrían tener más situaciones similares en un futuro.

### **Uso de las fortalezas distintivas**

Se propone que los estudiantes identifiquen y conozcan cuáles de las fortalezas de carácter ellos poseen en abundancia y a partir de esto las utilicen tanto como sea posible en la escuela, con amigos y familia. Para esto los estudiantes comienzan utilizando el cuestionario de VIA (Values In Action) que se encuentra disponible en su página web. Otras prácticas a partir del uso de las fortalezas de carácter distintivas proponen que la persona piense en nuevas formas en las que puede utilizarlas y luego que las lleve a cabo.

### **Agradecimiento**

Se propone a los estudiantes que escriban una carta de agradecimiento y se la lean a los distintos involucrados en el hecho por el que agradecen.

### **Portafolio de positividad**

Se crea un registro de recursos que incitan distintos tipos de emociones positivas en la persona.

### **Entrenamiento de empatía**

Se propone que los estudiantes aprendan y utilicen técnicas de empatía.

### **Toma de decisiones**

Se estimula a los estudiantes a aprender a elegir los mejores planes de acción de las opciones disponibles con el objetivo de fomentar la autonomía y la autoconfianza.

### **Resolución de problemas**

Se fomenta que los estudiantes utilicen heurísticas efectivas para resolver problemas teóricos y prácticos.

### **Pensamiento crítico**

Se busca que los estudiantes conceptualicen, sintetizen, apliquen y evalúen la información como guía para sus creencias y acciones.



Por otro lado, en España, surge el Programa Aulas Felices (Arguís, Bolsas, Hernández-Panuelo, y Salvador-Monge, Equipo SATI, 2012), programa dirigido explícitamente a desarrollar la Psicología Positiva a través de la Atención Plena y las fortalezas de carácter durante todas las etapas educativas. Este programa tiene como objetivos principales el incrementar la felicidad de los estudiantes, profesores y familias y, por otro lado, potenciar el desarrollo personal y social del colectivo de estudiantes y toma como punto de partida el modelo PERMA propuesto por Seligman (2011) (Alzina, R., 2017). Según Alzina (2017) el programa se creó para ser de libre distribución y se aplica en alrededor de 100 centros educativos.

*“Partimos de la idea de que la felicidad es una actitud interior del ser humano y, además, es educable, pues implica un proceso de cambio y autodesarrollo personal.”*

*(Equipo SATI, 2012, p.15)*

De cara a trabajar las fortalezas personales, el programa propone más de 300 actividades dirigidas a estudiantes de edades de entre 3 y 18 años. Por otro lado, proponen estrategias que se complementan entre sí y que comprenden: **propuestas globales** (principios mediante los que crear un ambiente positivo para potenciar el bienestar y el aprendizaje y favorecer el desarrollo de las fortalezas personales); **propuestas específicas** (dirigidas a trabajar las 24 fortalezas de carácter en el aula para toda la clase); **planes personalizados** (se toman como punto de partida las fortalezas distintivas de cada estudiante); y, por último, **trabajo conjunto entre familias y centros** (Equipo SATI, 2012).

Ricardo Arguís vino a Uruguay y, entre otras cosas, dijo en una nota a La Diaria en 2019 que: “No hace falta estar muchas horas trabajando la educación positiva; intervenciones muy breves, si se realizan bien, pueden generar grandes resultados”.

# ***03. Sistematización y Modelo integrado de bienestar***

A partir del marco teórico pudimos observar que existe un universo amplio de distintas teorías, modelos y herramientas provenientes de diversas disciplinas y desarrolladas a lo largo de los años, que entendemos son complementarias al momento de generar estrategias para diseñar para la felicidad.

En tal sentido, estructuramos este capítulo en dos etapas: en primer lugar, elaboramos un diagrama con el objetivo de facilitar y ordenar la visualización de este universo de teorías, a partir del cual se construye un modelo de análisis que permite visualizar las interrelaciones que hay entre los distintos factores que inciden en el bienestar subjetivo y de qué forma se impactan unos a otros, colaborando así a la comprensión de cómo diseñar para la felicidad; en segundo lugar, ya en el marco del Aprendizaje Basado en Proyectos, nos centraremos específicamente en sistematizar estas teorías con la finalidad de generar aportes para el abordaje de procesos de diseño para el bienestar subjetivo.

## Etapa 1

# Hacia un Modelo integrado de bienestar

A partir del análisis y la profundización en las teorías y modelos vinculados al bienestar, pudimos observar que es posible aportar a la felicidad desde distintos lugares y con distintos énfasis. Con el objetivo de ordenar y jerarquizar este análisis, definimos tres ejes principales que responden a los tres componentes tomados por Desmet y Pohlmeier para el diseño positivo, los cuales surgen inicialmente de los principales tipos de felicidad que propuso Seligman en la teoría de la Felicidad Auténtica: placer, significado y virtud.

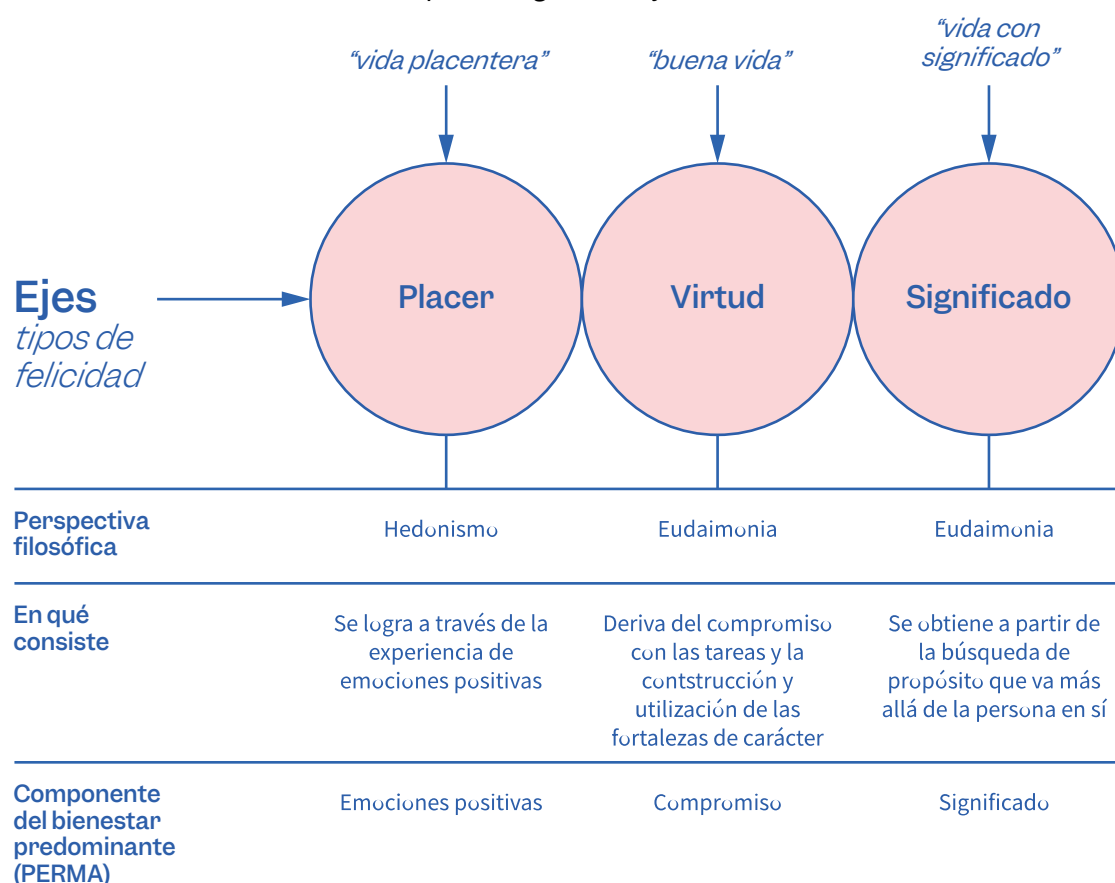


Gráfico 14. Ejes de la felicidad. Elaboración propia a partir de contenidos del marco teórico.

Luego, nos enfocamos en comprender el bienestar desde su multidimensionalidad y visualizar cómo se vinculan y cuáles son los impactos entre los distintos componentes y factores mencionados en las teorías recorridas.

Para esto se construye el siguiente diagrama que pretende modelar las relaciones e impactos entre los distintos componentes y factores que hacen al estado de bienestar de una persona:

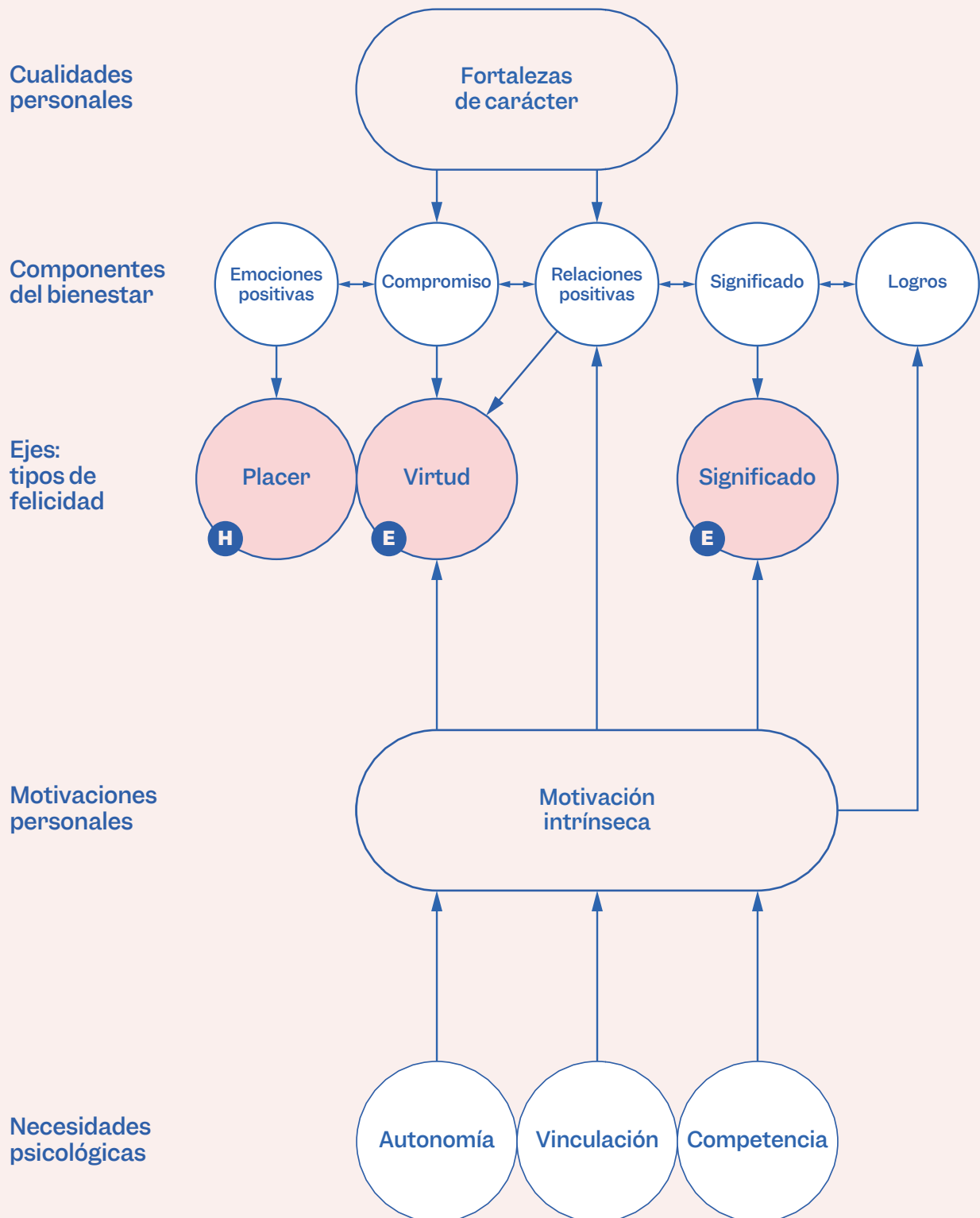


Gráfico 15. Diagrama de relaciones e impactos entre componentes y factores que hacen al bienestar. Elaboración propia.

Es importante recordar que si bien los tres ejes y demás componentes del bienestar son universales, sus manifestaciones son personales, por lo que están inmersas en un contexto y estilo de vida que depende de cada persona. Para poder comprender el potencial rol del diseño **es necesario entender a las personas en el marco de un accionar dentro de un contexto determinado.** Allí existirán ciertas condiciones que también estarán influyendo en su estado de bienestar.

Una vez que comprendimos el sistema de la felicidad de forma aislada, es decir considerando únicamente los aspectos inherentes a la persona, interesa integrar en el modelo aquellos elementos que nos brinden insumos para incidir positivamente en ese estado de bienestar.

Para ello, retomamos las principales teorías recorridas en el capítulo anterior y las incluimos en el diagrama construyendo así un **Modelo Integrado de Bienestar.** En este modelo, estas teorías se representan en azul, utilizando flechas punteadas para indicar en qué factores se puede incidir a partir de las mismas.

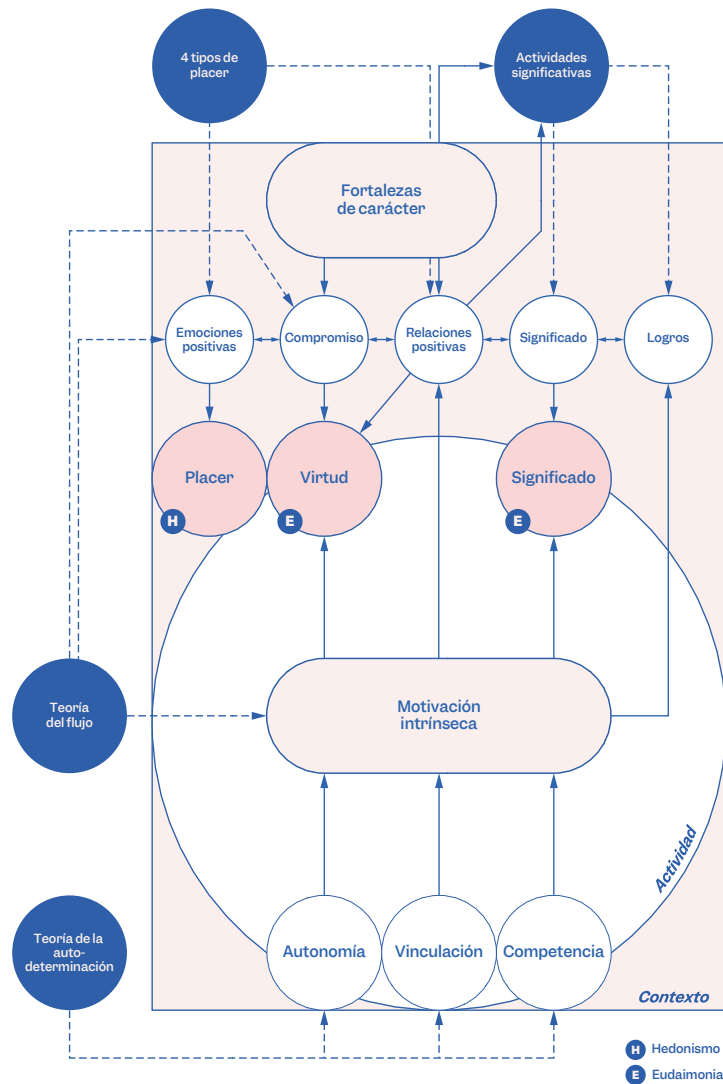


Gráfico 16. Modelo integrado de bienestar. Elaboración propia.

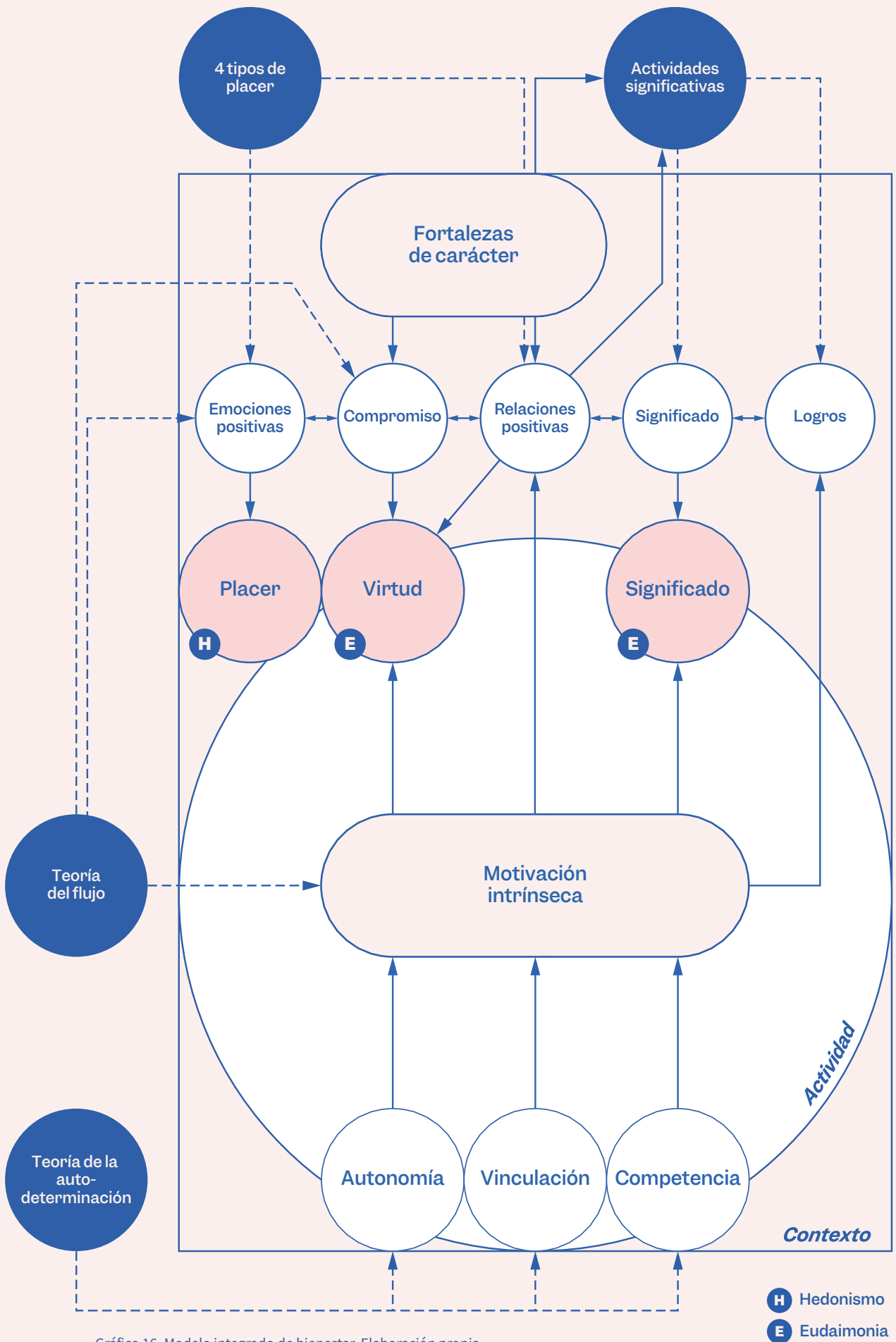


Gráfico 16. Modelo integrado de bienestar. Elaboración propia.

Para su construcción se analizaron las distintas premisas propuestas en cada una de las teorías y modelos buscando identificar elementos en común o similitudes a partir de los cuales generar las interrelaciones. Para esto fue necesaria una comprensión profunda de la bibliografía relevada, ya que una de las principales dificultades que se presentó fue la diversidad en la terminología para hacer referencia a los conceptos y factores aquí plasmados.

Este modelo se construyó de forma acumulativa, incluyendo en él las relaciones punto a punto entre las distintas teorías, factores y componentes. Como resultado de esa construcción podemos observar que los elementos manejados por las distintas teorías se vinculan entre sí y se impactan unos a otros. Esto permite concluir que es viable manejar este diagrama como un modelo integrado/unificado consistente a partir del cual generar aportes metodológicos para diseñar para la felicidad.

Este modelo cumple el objetivo de permitir analizar y visualizar posibles abordajes para incidir de forma positiva en la felicidad. A continuación se presenta un esquema para comprender de qué forma podemos contribuir a incrementar los distintos tipos de felicidad representados con cada eje.

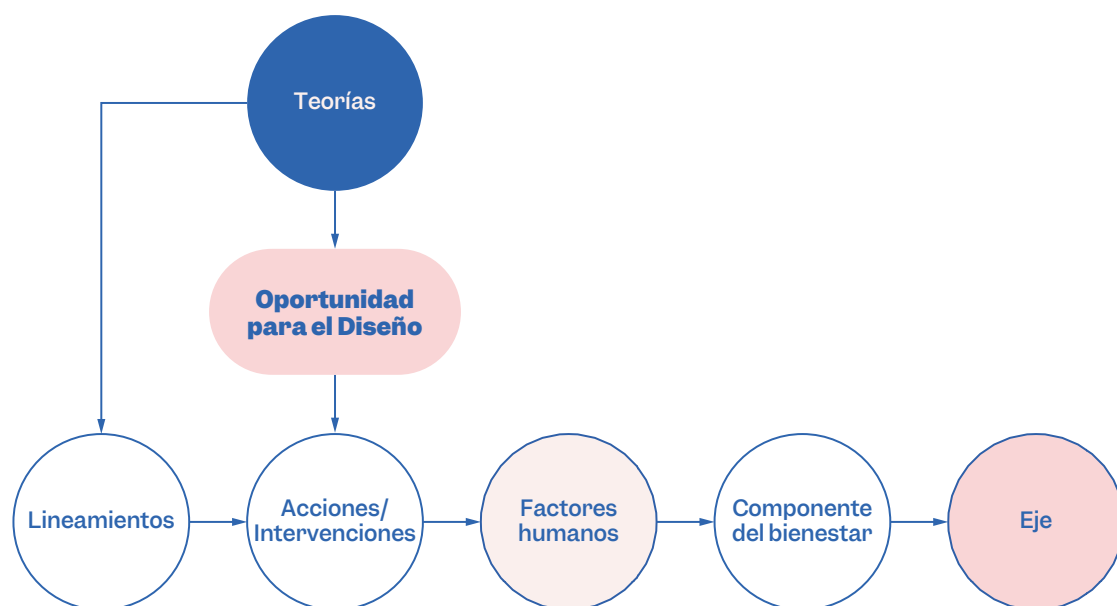


Gráfico 17. Elaboración propia.

Como se observa en el gráfico 16, es a través de las acciones e intervenciones que identificamos una oportunidad para el accionar desde el diseño, y asimismo, es a través de las teorías desde donde obtendremos los lineamientos necesarios para diseñar dichas intervenciones.

A continuación presentamos un caso hipotético para comprender el uso de la herramienta.



Caso hipotético:

## ¿De qué forma podemos contribuir a incrementar el Significado?

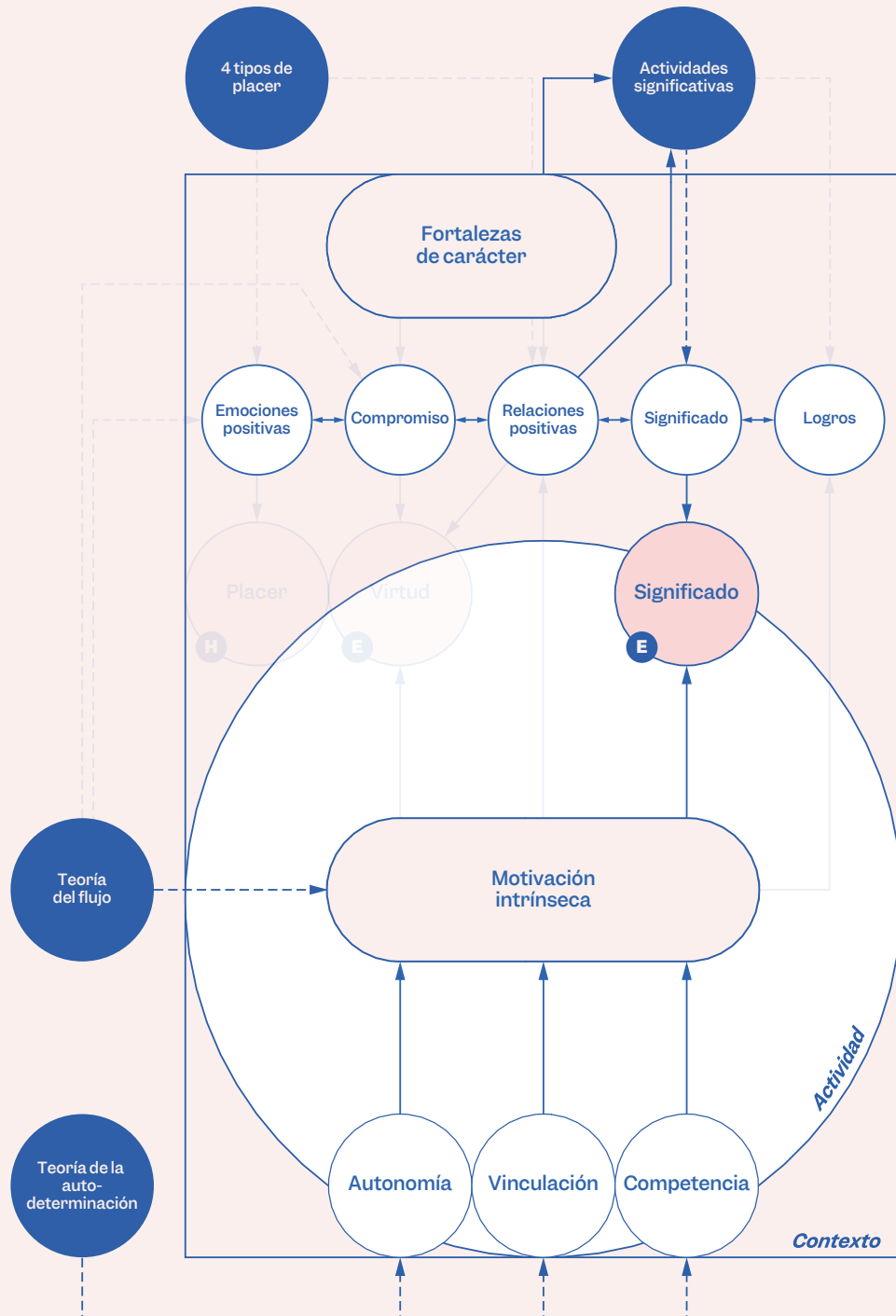


Gráfico 18. Modelo aplicado a caso hipotético: Significado. Elaboración propia.

Al utilizar el diagrama generado como herramienta, podemos identificar posibles abordajes para incidir en la felicidad proveniente del Significado:

- en primer lugar a través de la propuesta de actividades significativas, incidiendo de forma directa<sup>3</sup>;
- en segundo lugar a partir de promover la motivación intrínseca logrando un impacto de forma indirecta. Como indica el diagrama esto se puede lograr tanto a través de la utilización de los conceptos que propone la Teoría del flujo como a través de facilitar las condiciones para las necesidades de Autonomía, Vinculación y Competencia como propone la Teoría de la Autodeterminación.

Para identificar esto, nos enfocamos únicamente en las flechas que van hacia ese eje, y las que van hacia los factores que lo inciden.

En la siguiente etapa profundizaremos en las posibles estrategias con las que abordar estos caminos detectados.

---

### 3 Clasificación del tipo de intervención:

Directa: son aquellas intervenciones que impactan directamente sobre el componente del bienestar deseado

Indirecta: son aquellas intervenciones que impactan en alguno de los factores que incide en el componente del bienestar deseado. Elaboración propia.

## *Etapa 2*

# Generación de lineamientos y consideraciones para el abordaje de procesos de diseño para el bienestar subjetivo en el marco del ABP

A partir de aquí este trabajo se centra en el contexto de espacios educativos que trabajan en el marco de la metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) con infancia y adolescencia.

Recordemos que el ABP se caracteriza por ser una metodología activa en la que se busca explícitamente la participación activa del estudiante en la resolución de problemas vinculados a su realidad.

Utilizando el diagrama generado en la etapa anterior (Modelo integrado de bienestar), nos centramos en identificar los distintos abordajes posibles para incidir en el estado de bienestar subjetivo de los estudiantes, a partir de los tres ejes definidos.

A continuación presentamos cómo fue aplicado el modelo para cada uno de los ejes, permitiendo visualizar las distintas estrategias posibles y comprendiendo de qué forma podemos afectar a cada uno de ellos.

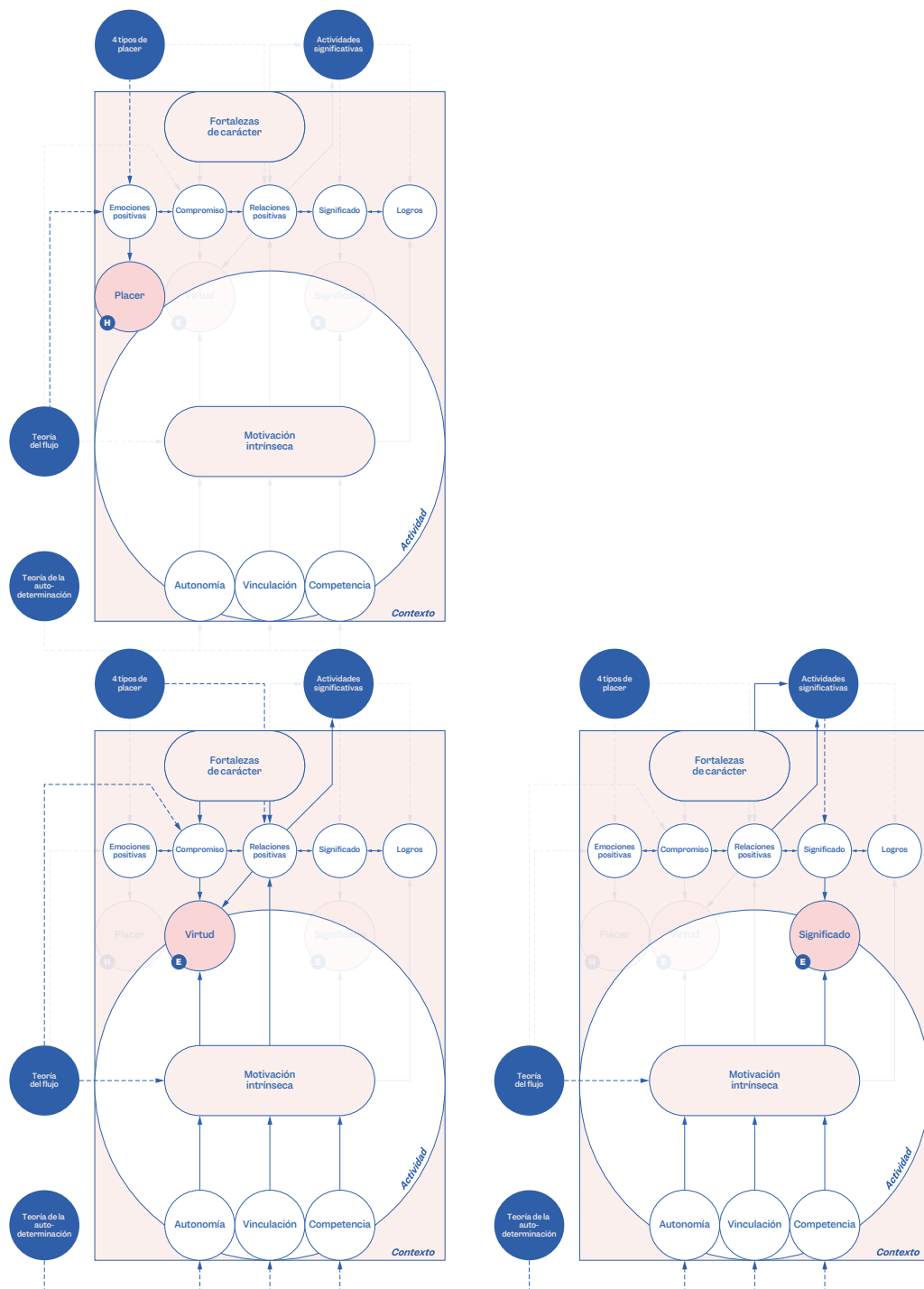


Gráfico 19. Aplicación del modelo integrado de bienestar con foco en cada uno de los ejes. Elaboración propia.

A partir de los diagramas anteriores y lo propuesto en cada una de las teorías relevadas, se construye la siguiente tabla con el objetivo de aportar lineamientos/requerimientos a ser tomados al momento de proyectar con foco en el desarrollo del bienestar subjetivo en el marco del ABP.

Eje	Componente a incrementar	A través de	¿Cómo?	Teoría	Lineamientos / requerimientos		
Placer	Emociones positivas	Placer	Fomentar el placer físico	Cuatro tipos de placer	Fomentar el estímulo de los sentidos		
			Fomentar el placer social		Fomentar las relaciones sociales		
			Fomentar el placer psicológico		Promover el sentido de pertenencia		
			Fomentar el placer ideológico		Promover los logros a partir de resolución de problemas y desafíos		
		Estado de flujo	Fomentar el estado de flujo	Teoría de Flujo	Desafíos que amplíen las habilidades de los estudiantes		
					Metas concretas a corto plazo		
					Promover el uso de las fortalezas para lograr metas		
					Actividades que involucren el disfrute y emociones positivas		
Virtud	Compromiso	Fortalezas de carácter	Promover las fortalezas de carácter	FDC	Promover el uso de las fortalezas distintivas		
		Estado de flujo	Fomentar el estado de flujo	Teoría de Flujo	Desafíos que amplíen las habilidades de los estudiantes		
					Metas concretas a corto plazo		
		Motivación intrínseca	Fomentar el estado de flujo	Teoría de Flujo	Promover el uso de las fortalezas para lograr metas		
					Actividades que involucren el disfrute y emociones positivas		
					Fomentar la autonomía	Teoría de la autodeterminación	Entornos y actividades que contemplen la autonomía del estudiante
							Brindar posibilidades de elección a los estudiantes
			No fomentar la dependencia a las recompensas				
			Fomentar la participación				
			Fomentar la vinculación	Teoría de la autodeterminación	Trabajos en equipo de forma colectiva y colaborativa		
					Fomentar el sentido de pertenencia a un grupo		
		Fomentar a los estudiantes a que realicen aportes					
		Actividades que permitan sentirse valorados por sus habilidades					
		Fomentar la competencia	Teoría de la autodeterminación	Promover el uso de las fortalezas distintivas			
				Actividades novedosas			
				Metas a corto plazo			
				Placer	Fomentar el placer social	Cuatro tipos de placer	Fomentar las relaciones sociales
							Promover el sentido de pertenencia
				Fortalezas de carácter	Promover las fortalezas de carácter	FDC	Promover el uso de las fortalezas distintivas
				Relaciones positivas	Estado de flujo	Teoría de Flujo	Desafíos que amplíen las habilidades de los estudiantes
Metas concretas a corto plazo							
Promover el uso de las fortalezas para lograr metas							
Actividades que involucren el disfrute y emociones positivas							
Motivación intrínseca	Fomentar la autonomía	Teoría de la autodeterminación	Entornos y actividades que contemplen la autonomía del estudiante				
			Brindar posibilidades de elección a los estudiantes				
			No fomentar la dependencia a las recompensas				
			Fomentar la participación				
	Fomentar la vinculación	Teoría de la autodeterminación	Trabajos en equipo de forma colectiva y colaborativa				
			Fomentar el sentido de pertenencia a un grupo				
			Fomentar a los estudiantes a que realicen aportes				
			Actividades que permitan sentirse valorados por sus habilidades				
Fomentar la competencia	Teoría de la autodeterminación	Promover el uso de las fortalezas distintivas					
		Actividades novedosas					
		Metas a corto plazo					

Eje	Componente a incrementar	A través de	¿Cómo?	Teoría	Lineamientos / requerimientos
Significado	Significado	Actividades significativas	Fomentar el uso de talentos y habilidades	Componentes clave de las actividades significativas	Actividades que promuevan el crecimiento personal
					Actividades que permitan desarrollar talentos y habilidades personales
					Actividades que promuevan el optimismo
					Actividades que promuevan alcanzar metas
			Base en valores personales		Actividades basadas en valores personales
			Fomentar la contribución		Actividades que permitan contribuir a alguien o algo de forma diferida
					Actividades que permitan contribuir a alguien o algo de forma inmediata
					Actividades que fomenten el desarrollo de nuevas relaciones
					Actividades que permitan profundizar en nuestras relaciones
					Actividades que fortalezcan el sentido de pertenencia
	Motivación intrínseca	Fomentar el estado de flujo	Teoría de Flujo		Desafíos que amplíen las habilidades de los estudiantes
					Metas concretas a corto plazo
					Promover el uso de las fortalezas para lograr metas
					Actividades que involucren el disfrute y emociones positivas
		Fomentar la autonomía	Teoría de la autodeterminación		Entornos y actividades que contemplen la autonomía del estudiante
					Brindar posibilidades de elección a los estudiantes
					No fomentar la dependencia a las recompensas
		Fomentar la vinculación		Fomentar la participación	
		Fomentar la competencia	Teoría de la autodeterminación		Trabajos en equipo de forma colectiva y colaborativa
					Fomentar el sentido de pertenencia a un grupo
	Fomentar a los estudiantes a que realicen aportes				
	Actividades que permitan sentirse valorados por sus habilidades				
	Promover el uso de las fortalezas distintivas				
	Actividades novedosas				
	Metas a corto plazo				

Tabla 01. Lineamientos para el abordaje de procesos de diseño con foco en el bienestar subjetivo en el marco del ABP. Elaboración propia.

Algunas observaciones que surgen a partir de la elaboración de los diagramas y de la construcción de esta tabla son:

- Varios de los lineamientos se repiten en los distintos componentes.
- Los componentes del bienestar también impactan en otros de los componentes y factores que inciden en la felicidad.
- Se observa que el componente Logros no incide directamente en ninguno de los tres ejes principales. Sin embargo, se ve impactado por varios factores y eso influye en el estado de bienestar global.
- Como se puede observar, la gran mayoría de los lineamientos refieren tanto a características de las actividades a desarrollar como a características del entorno.
- Se observa también que algunos lineamientos son más específicos respecto a alguno de los componentes, es decir, son de impacto directo, mientras que otros inciden de forma indirecta.
- Si bien surgen de distintas teorías, varios de los lineamientos son muy similares entre sí.

# Conclusiones

Al momento de ponderar estos requisitos de cara al abordaje de un proyecto, aquellos que en la tabla figuran de forma repetida, estarán afectando a más de un eje a la vez, por lo que tendrán mayor impacto en el bienestar. Tomando esto en cuenta, sería valioso poder desarrollar estrategias que contemplen varios de estos requerimientos dentro de una misma intervención. De hecho, si bien en esta tabla las estrategias se estructuran por componente, cuantos más componentes logremos contemplar al momento de diseñar una intervención, mayor será el impacto en la felicidad.

Por otro lado, además de buscar incidir de forma directa sobre los componentes del bienestar, también es posible promover los distintos factores como medio para incidir en otro de ellos. Por ejemplo: promover las Relaciones positivas como medio para generar actividades significativas que también impacten en el Significado.

Luego, a partir de lo observado identificamos que esta herramienta tiene potencial para ser utilizada en sentido inverso. Es decir, se podría generar una matriz inversa en la que a partir de un listado de lineamientos unificado, podamos determinar en qué componentes del bienestar estamos impactando. En estos casos el punto de partida no serían los ejes, sino los lineamientos en sí.

Finalmente, y considerando las observaciones previamente mencionadas, entendemos que desde la disciplina del diseño se podría intervenir a través del desarrollo de experiencias, del diseño de herramientas o elementos dinamizadores de esas actividades o a través de intervenciones que modifiquen las condiciones físicas del entorno.



# **04. ¿Cómo diseñar para la felicidad?**

# Aplicación: caso Ceilab

A partir de los insumos metodológicos generados en la etapa anterior, tomaremos el Programa Ceilab de Ceibal como plataforma de aprendizaje y experiencia referente que trabaja con la metodología ABP para aplicar estas herramientas. El objetivo de este capítulo es comprender cómo se aplicarían a un caso práctico y poder visualizar posibles oportunidades de intervención que colaboren con el desarrollo del bienestar subjetivo de los estudiantes en el marco de este programa.

Para esto, primero introducimos el programa Ceilab y sus principales características, para luego identificar las oportunidades de diseño.

# Experiencia referente: Programa Ceilab

Ceilab es un programa que está enmarcado dentro del área de Laboratorios Digitales de Ceibal, y que impulsa el aprender haciendo a través del Aprendizaje Basado en Proyectos y anclado en una adaptación de la metodología de “pensamiento de diseño” (*Design Thinking*) y los principios de las prácticas maker.

Es un programa de participación voluntaria y actualmente cuenta con presencia en 120 centros educativos de educación pública de Uruguay dentro de los subsistemas de Educación Primaria, Educación Secundaria y Educación Técnico Profesional (UTU)<sup>4</sup> en todo el territorio nacional.

## El programa en territorio 2022



Gráfico 20. Distribución del programa en territorio. Programa Ceilab, Ceibal, 2022.

En su página web detallan que el programa “*parte del concepto makerspace, que se define como un espacio de trabajo colaborativo donde se explora, se investiga, se crea y se comparten aprendizajes a partir de la práctica del hacer.*” (Ceibal, s.f.) y que “*busca que cada estudiante se*

<sup>4</sup> Educación Primaria, Educación Secundaria y Educación Técnico Profesional (UTU) son los subsistemas educativos pertenecientes a la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) que forman parte del programa Ceilab.

*ubique en el centro del proceso de aprendizaje, con el objetivo de dar respuestas a situaciones reales en su contexto y así desarrollar un proyecto utilizando material concreto y tecnología.”* (Ceibal, s.f.)

*“Permitió solucionar un problema detectado por los niños, los cuales se involucraron para buscar una solución. ¡Y la encontraron!”*

*Docente de la Escuela N°108, Ciudad de la Costa, Canelones.*

El programa se basa principalmente en cuatro ejes: prácticas *maker*, pensamiento de diseño (*Design Thinking* adaptado), pensamiento computacional y tecnologías (Ceibal, s.f.).

### **Prácticas *maker***

El movimiento *maker* parte de la idea de que todas las personas somos capaces de hacer e influir en el entorno que nos rodea. Fomenta procesos de experimentación en la creación y la colaboración.

### **Pensamiento de diseño**

El pensamiento de diseño (*Design Thinking*) es una metodología para trabajar por proyectos, enfocada en la resolución de problemas reales de forma centrada en las personas. Plantea fuertemente el trabajo en equipo y su desarrollo es en etapas, iterando para encontrar soluciones situadas.

### **Pensamiento computacional**

El pensamiento computacional son los procesos de pensamiento implicados en la formulación de problemas y sus soluciones para que estas últimas estén representadas de forma que puedan llevarse a cabo de manera efectiva por un procesador de información.

### **Tecnologías**

El programa sostiene que el uso de tecnologías en el aula transforma el aprendizaje y activa y facilita procesos personalizados para cada estudiante, acordes al siglo XXI. La variedad de tecnologías permite desarrollar habilidades vinculadas tanto al alfabetismo digital como a la comprensión espacial, el desarrollo de la lógica y, sobre todo, el ensayo y error.

## Metodología de trabajo

Los proyectos desarrollados se basan en la metodología de pensamiento de diseño (*Design Thinking*), adaptada para ser aplicada en educación. Así, se desarrollan habilidades que van más allá de la aplicación de conocimientos concretos: se desarrollan la empatía, el pensamiento crítico, la colaboración y la persistencia, entre otras. (Ceibal, s.f.).

Es una metodología enfocada en la resolución de problemas reales, plantea fuertemente el trabajo en equipo y su desarrollo en etapas permite trabajar de forma dinámica y concreta.

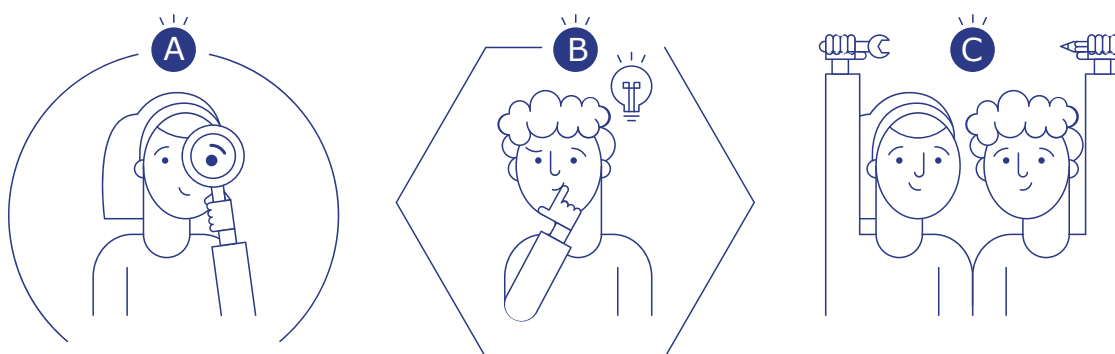


Gráfico 21. Íconos de cada hito del programa. Elaboración Ceibal.

### Hito A: Empatizar y definir

Esta etapa es clave ya que se propone indagar en el problema y plantear las bases sobre las que se construye a lo largo del proceso de trabajo. El foco está en entender el problema o temática planteada, investigar, conocer el contexto e identificar y acercarse a los actores afectados por el problema.

### Hito B: Idear

Apunta a la generación de diversas ideas para dar solución al problema planteado, se parte del proceso de exploración e investigación generado, y se trabaja el pensamiento divergente. Se comienza por una fase creativa, en la que se busca generar ideas en abundancia, para luego filtrar y transformar progresivamente las más disparatadas en soluciones posibles.

### Hito C: Prototipar y testear

En la tercera etapa la idea seleccionada se transforma en lo concreto, y tangible, e implica el desarrollo de los prototipos principalmente. Más allá de si se implementa a escala real o se trabaja en maquetas a escala, esta etapa del proceso evidencia el hacer. Enriquece mucho el proceso realizar validaciones de dichos prototipos y trabajar en la comunicación del proyecto.

El programa ofrece distintos cursos para docentes, así como también para estudiantes desde nivel inicial hasta bachillerato con los que poder formarse en distintas áreas. Por otro lado, cuenta con publicaciones, diversas plataformas de apoyo y brinda seminarios donde comparten conocimiento con los distintos actores involucrados en el programa.

Uno de los recursos clave para los centros educativos es el Cuaderno *Maker*, una guía metodológica para el desarrollo de proyectos, que consta de una serie de herramientas para cada una de las etapas clave del proceso.

## ¿Qué es y de qué forma se vincula el Aprender Haciendo con el programa?

En el último Seminario Aprender Haciendo en la Educación organizado por Ceibal, Florencia Talmon (2022), coordinadora del programa Ceilab, nos cuenta que si bien “*aprender haciendo*” puede parecer un concepto muy simple, es justamente haciendo y poniendo manos a la obra que se aprende desde un lugar diferente, desde estímulos múltiples y desde un lugar activo. Este tipo de prácticas fomentan el autoconocimiento y la autonomía de cada estudiante. Permiten educar a partir de transitar experiencias y atravesar procesos, construyendo conocimiento colectivo que se logra a partir de la interacción. En estas formas de aprendizaje el foco está puesto en el colectivo de estudiantes.

La metodología que utiliza el programa que permite llevar esto adelante es el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). Como vimos en el marco teórico, el principal objetivo del ABP es aprender construyendo conocimiento en paralelo a que se van desarrollando competencias transversales, teniendo en cuenta los intereses del colectivo de estudiantes. Por otro lado, el rol del equipo docente cambia y pasa a ser facilitador de los procesos de aprendizaje. (Talmon, 2022).

Los proyectos que llevan adelante los distintos equipos de estudiantes permiten entrelazar los conocimientos y vincularlos a los contenidos curriculares con sentido y significado. Son entornos de aprendizaje que buscan fomentar la curiosidad, creatividad y el pensamiento crítico del colectivo de estudiantes. Esto es clave, ya que deja en evidencia un vínculo con los lineamientos antes expuestos de la Educación Positiva.

Las características mencionadas anteriormente dejan en claro que hay una intención explícita desde la propuesta del programa en fortalecer otro tipo de competencias y habilidades mientras se atraviesan los procesos de formación. Algunas de las que particularmente entendemos que ya están alineadas con la búsqueda del bienestar subjetivo desde la mirada de la psicología positiva son:

- espacio de trabajo colaborativo;
- se impulsa el aprender haciendo;
- se busca ubicar a cada estudiante en el centro del proceso de aprendizaje;
- se basa en la participación activa de los estudiantes;
- tiene como objetivo el dar respuestas a situaciones reales en su contexto;
- busca desarrollar habilidades que van más allá de la aplicación de conocimientos concretos: empatía, pensamiento crítico, colaboración, persistencia, entre otras.

A partir de esto podemos concluir que el programa Ceilab cuenta con condiciones de base que lo hacen propicio para la incorporación de actividades que busquen contribuir al bienestar de los estudiantes.

*“Los estudiantes se volvieron mucho más comprometidos con este tipo de metodología, vieron cómo sus proyectos tenían impacto en la comunidad y eso fue algo muy positivo. Pienso que es una experiencia inolvidable.”*

*Docente del CEC San Martín, Maldonado, Maldonado.*

# Posibles caminos de intervención

En esta etapa pondremos foco en la aplicación de los aportes metodológicos propuestos en el capítulo 03 con la finalidad de identificar oportunidades de diseño para la felicidad dentro del programa Ceilab, generar requerimientos a ser tenidos en cuenta al momento de su abordaje, y proponer de manera especulativa conceptos de diseño que permitan visualizar los posibles abordajes.

Las oportunidades y propuestas aquí generadas son de carácter conceptual ya que tienen el cometido de hacer visible el aporte metodológico para el abordaje de proyectos de diseño de estas características que propone este trabajo de grado. Para una eventual intervención dentro del programa Ceilab, será necesario una mayor inmersión en el contexto para comprender las particularidades del mismo, así como contar con un mejor análisis de las condiciones de cara al desarrollo de las alternativas.

## Breve análisis de las condiciones

En primer lugar, desde una mirada global del programa, contar con una metodología estructurada en etapas claramente definidas facilita la incorporación de metas a corto y a largo plazo, siendo este uno de los lineamientos generales a considerar para promover el bienestar en entornos de aprendizaje.

Por otro lado, si observamos las características de cada una de estas etapas que propone el programa Ceilab a partir de la adaptación de la metodología de *Design Thinking*, identificamos que tienen particularidades que pueden vincularse a algunos de los componentes del bienestar. Estas características determinan el foco en los requerimientos específicos generados en esta tesis que tienen como objetivo aportar a la felicidad.

A partir de esto, entendemos adecuado enfocarnos en identificar tres posibles oportunidades de intervención desde el diseño, una para cada una de ellas: empatizar y definir, idear y, prototipar y testear.





Gráfico 22. Características de cada etapa de la metodología aplicada en Ceilab. Elaboración propia.

Debido al alcance del programa, es importante considerar también que las características intrínsecas de cada subsistema (Primaria, Secundaria y UTU) son diversas, así como también las dinámicas utilizadas por los docentes responsables para llevar adelante el acompañamiento del proyecto dentro del aula Ceilab. Estas características también deben ser contempladas al momento de definir los lineamientos de diseño.

A continuación aplicamos las herramientas generadas en el capítulo anterior en cada uno de los hitos, resultando en tres propuestas de posible intervención desde el diseño con foco en incrementar el bienestar del colectivo de estudiantes que participan en el programa Ceilab.

La premisa que nos planteamos es promover los objetivos de cada uno de los hitos a través de generar intervenciones que incidan en las actividades ya planteadas dentro de la dinámica del programa como medio para incrementar el bienestar subjetivo.

# Hito A: Empatizar y definir



Indagar el problema  
Conocer el contexto  
Identificar personas y/o actores involucrados y acercarse a ellos para empatizar  
Esta etapa finaliza con la definición del enunciado del problema identificado

Tomando en cuenta las características propias de este hito, identificamos que la necesidad de relacionarse con otras personas o actores involucrados es una oportunidad para fortalecer el componente de las Relaciones positivas. Por otro lado, esta etapa es clave para la definición del proyecto anual que llevarán adelante los estudiantes ya que es aquí donde determinan el enunciado del problema. Si consideramos que los proyectos que se generan dentro del programa tienen el cometido de “dar respuestas a situaciones reales en su contexto”, esto está alineado a contribuir con el Significado. Por lo que buscaremos estrategias para incrementar estos componentes del bienestar.



Luego, utilizando el diagrama del modelo integrado de bienestar propuesto en esta tesis, podemos observar que las relaciones positivas impactan en las actividades significativas, las cuales a su vez inciden en el Significado.

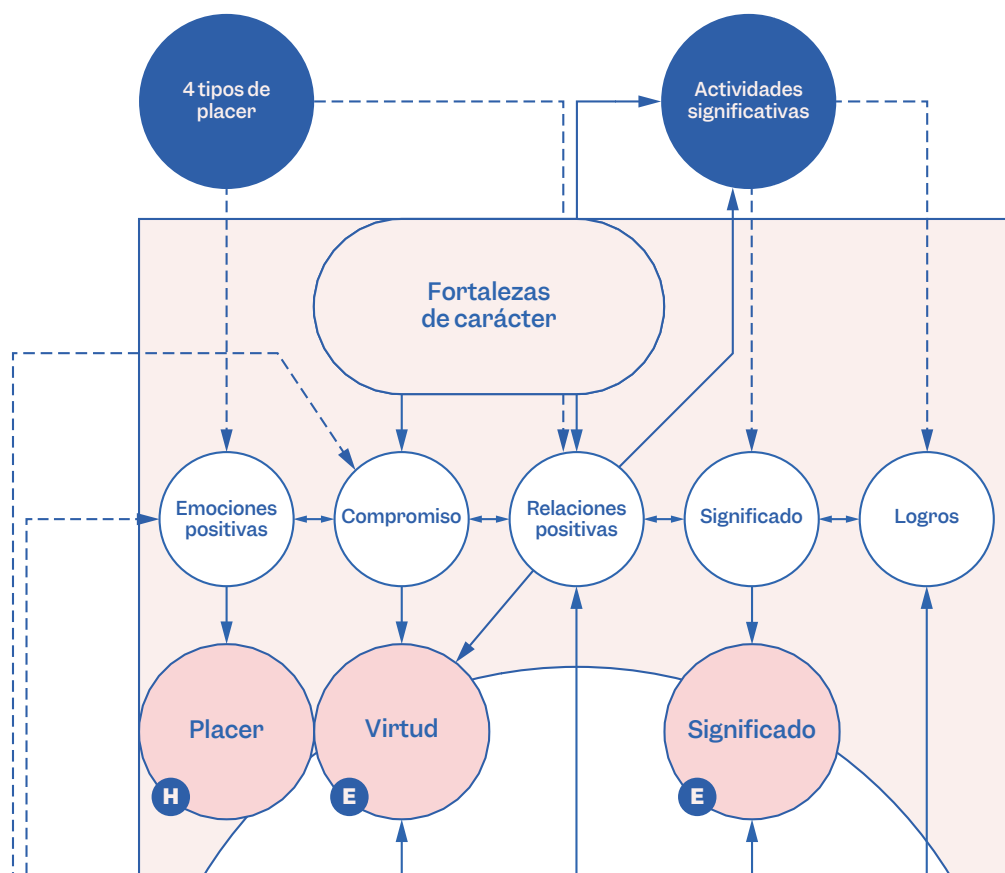


Gráfico 23. Detalle del modelo de bienestar integrado con foco en las Relaciones positivas y el Significado.

A partir de esto, determinamos como oportunidad de intervención para la etapa de Empatizar y definir, el **promover las Relaciones positivas como medio para fomentar Actividades Significativas que permitan una mayor profundización en el cumplimiento de los objetivos que plantea el Hito A**. De esta forma estaremos buscando impactar en el bienestar subjetivo de los estudiantes en el eje de la Virtud y en el del Significado.

Recordemos que el Significado se logra a partir de la búsqueda de propósito que va más allá de la persona en sí y que la Virtud deriva del compromiso con las tareas y la utilización de las fortalezas de carácter (ver Gráfico 13. Ejes de la felicidad).

Entonces, la pregunta del proyecto sería: ¿cómo contribuir a incrementar el bienestar subjetivo de los estudiantes que participan del programa Ceilab, a través de promover las relaciones positivas como medio para fomentar actividades significativas que promuevan una mayor profundización en el cumplimiento de los objetivos que plantea el Hito A?

Tomando como punto de partida la pregunta disparadora del proyecto, podemos identificar en la tabla de lineamientos generada en el capítulo 03, aquellos que impactan sobre los componentes del bienestar deseados. En este caso: relaciones positivas y significado.

Eje	Componente a incrementar	A través de	¿Cómo?	Teoría	Lineamientos / requerimientos
Virtud	Relaciones positivas	Placer	Fomentar el placer social	Cuatro tipos de placer	Fomentar las relaciones sociales Promover el sentido de pertenencia
			Fortalezas de carácter	Promover las fortalezas de carácter	FDC
		Motivación intrínseca	Fomentar el estado de flujo	Teoría de Flujo	Desafíos que amplíen las habilidades de los estudiantes
					Metas concretas a corto plazo
					Promover el uso de las fortalezas para lograr metas
					Actividades que involucren el disfrute y emociones positivas
			Fomentar la autonomía	Teoría de la autodeterminación	Entornos y actividades que contemplen la autonomía del estudiante
					Brindar posibilidades de elección a los estudiantes
					No fomentar la dependencia a las recompensas
					Fomentar la participación
					Trabajos en equipo de forma colectiva y colaborativa
					Fomentar el sentido de pertenencia a un grupo
					Fomentar a los estudiantes a que realicen aportes
					Actividades que permitan sentirse valorados por sus habilidades
Fomentar la competencia	Teoría de la autodeterminación	Promover el uso de las fortalezas distintivas			
		Actividades novedosas			
		Metas a corto plazo			
Significado	Significado	Actividades significativas	Fomentar el uso de talentos y habilidades	Componentes clave de las actividades significativas	Actividades que promuevan el crecimiento personal
					Actividades que permitan desarrollar talentos y habilidades personales
					Actividades que promuevan el optimismo
					Actividades que promuevan alcanzar metas
			Base en valores personales		Actividades basadas en valores personales
					Actividades que permitan contribuir a alguien o algo de forma diferida
					Actividades que permitan contribuir a alguien o algo de forma inmediata
			Fomentar la contribución		Actividades que fomenten el desarrollo de nuevas relaciones
					Actividades que permitan profundizar en nuestras relaciones
					Actividades que fortalezcan el sentido de pertenencia
Fomentar las relaciones	Componentes clave de las actividades significativas				

Tabla 02. Lineamientos específicos para los componentes Relaciones positivas y Significado.

La tabla nos brinda un panorama completo de lineamientos que inciden sobre los componentes del bienestar determinados. Como podemos observar, algunos son más específicos respecto a las relaciones positivas, es decir, son de impacto directo, y otros inciden de forma indirecta. Además, hay varios que si bien surgen de distintas teorías, resultan similares entre sí.

A continuación y tomando como insumo esta tabla, se genera un listado unificado de requisitos ponderados con foco en la felicidad de cara a la oportunidad detectada.

Lineamientos / requerimientos	Para	Ponderación
Fomentar las relaciones sociales	Fomentar el placer social	Indispensable
Promover el sentido de pertenencia	Fomentar el placer social	Indispensable
Promover el uso de las fortalezas distintivas	Promover el uso de las fortalezas de carácter	Indispensable
Metas concretas a corto plazo	Fomentar el estado de flujo	Indispensable
No fomentar la dependencia a las recompensas	Fomentar la autonomía	Indispensable
Fomentar la participación	Fomentar la autonomía	Indispensable
Trabajos en equipo de forma colectiva y colaborativa	Fomentar la vinculación	Indispensable
Fomentar el sentido de pertenencia a un grupo	Fomentar la vinculación	Indispensable
Fomentar a los estudiantes a que realicen aportes	Fomentar la competencia	Indispensable
Promover el uso de las fortalezas distintivas	Fomentar la competencia	Indispensable
Metas a corto plazo	Fomentar la competencia	Indispensable
Actividades que fomenten el desarrollo de nuevas relaciones	Fomentar las relaciones	Indispensable
Actividades que permitan profundizar en nuestras relaciones	Fomentar las relaciones	Indispensable
Actividades que fortalezcan el sentido de pertenencia	Fomentar las relaciones	Indispensable
Desafíos que amplíen las habilidades de los estudiantes	Fomentar el estado de flujo	Deseable
Promover el uso de las fortalezas para lograr metas	Fomentar el estado de flujo	Deseable
Actividades que involucren el disfrute y emociones positivas	Fomentar el estado de flujo	Deseable
Entornos y actividades que contemplen la autonomía del estudiante	Fomentar la autonomía	Deseable
Brindar posibilidades de elección a los estudiantes	Fomentar la autonomía	Deseable
Actividades que permitan sentirse valorados por sus habilidades	Fomentar la competencia	Deseable
Actividades novedosas	Fomentar la competencia	Deseable

Tabla 03. Listado unificado de requerimientos.

A partir de este listado de requisitos se propone de manera especulativa un concepto de diseño como ejemplo para visualizar posibles aportes desde la disciplina.

## Concepto

Diseño de herramientas dinamizadoras de carácter lúdico que promuevan el uso de las fortalezas distintivas de los estudiantes para lograr los objetivos del Hito A.

### Qué

Set de tarjetas / cartas que mediante dinámicas de roles propongan desafíos que le permitan a cada estudiante utilizar sus fortalezas distintivas para lograr metas concretas que busquen el reconocimiento del contexto y los actores involucrados de cara a la definición del problema del proyecto que llevarán adelante.

### Por qué

Porque mediante el cumplimiento de estos desafíos, cada estudiante estará poniendo en práctica sus fortalezas distintivas para aportar a los objetivos del hito A, a partir de fomentar las relaciones sociales con distintos actores de la comunidad. Además, estará colaborando a un objetivo mayor de carácter colectivo a partir del cual se desarrollará el proyecto anual, contribuyendo así a generar un mayor sentido de pertenencia y a profundizar el vínculo entre pares.

### Para qué

Para, desde el diseño, aportar al cumplimiento de los objetivos del Hito A como medio para incrementar la felicidad del colectivo de estudiantes desde la perspectiva de la PP.

### Cómo

Mediante dinámicas de roles que estén asociados a las distintas fortalezas de carácter que propone la clasificación de VIA (Values In Action) a partir de las que ir completando distintos desafíos asociados a metas concretas.

## Resultados esperados

A partir de esta propuesta conceptual de carácter especulativo, se espera incrementar los ejes del Significado y la Virtud, contemplando las Relaciones Positivas, el Significado y factores como las fortalezas de carácter, el placer social, la autonomía, el estado de flujo, la competencia y la vinculación. Para esto, se tomaron en cuenta los requisitos planteados de antemano.

## Actividades previas

Para esto los estudiantes deben haber realizado el cuestionario de VIA (Values In Action) para conocer cuáles son sus fortalezas de carácter distintivas. Este formulario tiene una versión para adultos y otra para la niñez y la adolescencia y se encuentra disponible de forma gratuita en su página web. (VIA Institute of Character. (2022). <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>).

# Hito B: Idear



Trabajar el pensamiento divergente  
Fase creativa  
Generar diversidad de ideas  
Trabajo en equipo

Considerando que, como plantea Adler (2017), las emociones positivas generan pensamiento creativo y holístico, y, dados los objetivos que propone la etapa Idear, identificamos como oportunidad **promover las emociones positivas como medio para lograr estimular el pensamiento creativo de cara a potenciar los objetivos del Hito B.**

A partir del uso del modelo integrado de bienestar (ver gráfico XX), observamos que podemos impactar directamente en el componente de las Emociones positivas a través de promover el estado de flujo y de fomentar los 4 tipos de placer que plantea Jordan. Tomando esto y usando como insumo la Tabla 01 propuesta en el capítulo 03, generamos el siguiente listado de requerimientos ponderados a partir del cual se plantea un posible concepto de diseño.

Requerimientos	Para	Ponderación
Fomentar las relaciones sociales	Fomentar el placer social	Indispensable
Promover el sentido de pertenencia	Fomentar el placer social	Indispensable
Promover los logros a partir de resolución de problemas y desafíos	Fomentar el placer psicológico	Indispensable
Metas concretas a corto plazo	Fomentar el estado de flujo	Indispensable
Actividades que involucren el disfrute y emociones positivas	Fomentar el estado de flujo	Indispensable
Fomentar el estímulo de los sentidos	Fomentar el placer físico	Deseable
Promover la construcción de valores	Fomentar el placer ideológico	Deseable
Desafíos que amplíen las habilidades de los estudiantes	Fomentar el estado de flujo	Deseable
Promover el uso de las fortalezas para lograr metas	Fomentar el estado de flujo	Deseable

Tabla 04. Listado de requerimientos ponderados para la oportunidad identificada en el Hito B

## Concepto

Diseño de experiencias que estimulen el disfrute a través de incorporar las actividades que promueve el programa Ceilab en el Cuaderno Maker.

### Qué

Herramienta digital de uso colectivo y colaborativo que, a través de los lineamientos de la gamificación, proponga experiencias que a través del disfrute, promuevan las distintas actividades del Cuaderno Maker para la etapa de ideación, fomentando el trabajo en equipo y la generación de ideas.

### *¿Qué es la gamificación?*

La gamificación se basa en incorporar dinámicas o mecanismos de juego (puntos, rankings, insignias, reglas de juego, etc.) a procesos que de por sí no son “jugables”, valiéndose de la predisposición psicológica del ser humano para participar en juegos. El objetivo de la gamificación puede ser reforzar o modificar el comportamiento de los usuarios.

### Por qué

Porque a través de la incorporación de recursos de juego (puntos, rankings, metas, prendas, etc.) se busca fomentar el disfrute de la actividad, impactando en la motivación intrínseca y en las emociones positivas, contribuyendo así a fomentar el pensamiento creativo y la generación de ideas.

### Para qué

Para, desde el diseño, aportar al cumplimiento de los objetivos del Hito B como medio para incrementar la felicidad del colectivo de estudiantes desde la perspectiva de la PP.

### Cómo

A través de utilizar lineamientos de la gamificación en herramientas digitales que permitan el trabajo en equipos fomentando así el sentido de pertenencia y el disfrute.

### Resultados esperados

Esta propuesta pretende incrementar el eje del Placer, fomentando el disfrute como motor para impactar en las Emociones Positivas y contemplando el estado de flujo. Esta intervención también se espera que impacte de forma indirecta en la Motivación Intrínseca del colectivo de estudiantes.



# Hito C: Prototipar y testear



Énfasis en el hacer  
Fase de comunicación de proyecto  
Materialización de la idea  
Validar con actores reales en contexto real

Considerando los objetivos que propone la etapa de Prototipar y testear en la que hay una predominancia por el hacer y materializar las ideas, proceso que implica la toma de decisiones y definiciones para luego poder validar y comunicar el proyecto. A partir de esto, entendemos que hay una oportunidad para **estimular la motivación intrínseca como medio para fomentar los logros y fortalecer los objetivos del Hito C.**

Mediante el modelo integrado de bienestar, identificamos que podemos impactar en el componente logros a través de generar condiciones que promuevan las necesidades psicológicas de la autonomía, la competencia y la vinculación para así fomentar la motivación intrínseca, y, además, que a través de actividades significativas también estaremos potenciando el impacto en el componente logros.

Por tanto, partiendo de la Tabla 01 propuesta en el capítulo 03, se genera el siguiente listado de requerimientos ponderados a partir del cual se plantea un posible concepto de diseño.

Estrategias / lineamientos	Para	Ponderación
Actividades que promuevan el crecimiento personal	Fomentar el uso de talentos y habilidades	Indispensable
Actividades que permitan desarrollar talentos y habilidades personales	Fomentar el uso de talentos y habilidades	Indispensable
Actividades que promuevan alcanzar metas	Fomentar el uso de talentos y habilidades	Indispensable
Actividades que permitan contribuir a alguien o algo de forma diferida	Fomentar la contribución	Indispensable
Actividades que permitan contribuir a alguien o algo de forma inmediata	Fomentar la contribución	Indispensable
Desafíos que amplíen las habilidades de los estudiantes	Fomentar el estado de flujo	Indispensable
Entornos y actividades que contemplen la autonomía del estudiante	Fomentar la autonomía	Indispensable
Brindar posibilidades de elección a los estudiantes	Fomentar la autonomía	Indispensable
No fomentar la dependencia a las recompensas	Fomentar la autonomía	Indispensable
Fomentar la participación	Fomentar la autonomía	Indispensable
Fomentar a los estudiantes a que realicen aportes	Fomentar la competencia	Indispensable
Metas a corto plazo	Fomentar la competencia	Indispensable
Actividades que promuevan el optimismo	Fomentar el uso de talentos y habilidades	Deseable
Actividades basadas en valores personales	Base en valores personales	Deseable
Actividades que fomenten el desarrollo de nuevas relaciones	Fomentar las relaciones	Deseable
Actividades que permitan profundizar en nuestras relaciones	Fomentar las relaciones	Deseable
Actividades que fortalezcan el sentido de pertenencia	Fomentar las relaciones	Deseable
Metas concretas a corto plazo	Fomentar el estado de flujo	Deseable
Promover el uso de las fortalezas para lograr metas	Fomentar el estado de flujo	Deseable
Actividades que involucren el disfrute y emociones positivas	Fomentar el estado de flujo	Deseable
Trabajos en equipo de forma colectiva y colaborativa	Fomentar la vinculación	Deseable
Fomentar el sentido de pertenencia a un grupo	Fomentar la vinculación	Deseable
Actividades que permitan sentirse valorados por sus habilidades	Fomentar la competencia	Deseable
Promover el uso de las fortalezas distintivas	Fomentar la competencia	Deseable
Actividades novedosas	Fomentar la competencia	Deseable

Tabla 05. Listado de requerimientos ponderados para la oportunidad identificada en el Hito C

## Concepto

Material de apoyo que acompañe el proceso de los estudiantes y fomente la toma de decisiones y la elección de pasos a seguir con el objetivo de fortalecer la autonomía.

### Qué

Material de apoyo de uso individual y colectivo que contemple herramientas, preguntas guía, sugerencias y tips para promover un proceso autónomo mediante fomentar la toma de decisiones y la elección de pasos a seguir durante el Hito C.

### Por qué

Porque a través del acto de elegir y de la toma de decisiones se fortalece el locus de control interno, impactando positivamente en la motivación intrínseca como medio para fortalecer la perseverancia y alcanzar logros.

### Para qué

Para, desde el diseño, aportar al cumplimiento de los objetivos del Hito C como medio para incrementar la felicidad del colectivo de estudiantes desde la perspectiva de la PP.

### Cómo

Mediante la formulación de preguntas disparadoras, consejos y sugerencias que fomenten la acción autónoma de cada estudiante.

### Resultados esperados

Mediante esta propuesta se espera fortalecer la necesidad psicológica de la autonomía, buscando generar un impacto positivo en la Motivación intrínseca como un medio para alcanzar logros y fortalecer dicho componente del bienestar.

	Hito A	Hito B	Hito C
<b>Hito</b>	Identificar actores involucrados Empatizar Definición del problema del proyecto	Pensamiento divergente Fase creativa Trabajo en equipo Volumen significativo de ideas	Énfasis en el hacer Materialización de la idea Validación de idea Comunicación del proyecto
<b>Componentes a incrementar</b>	Relaciones Positivas + Significado	Emociones positivas + Relaciones positivas + Compromiso	Logros
<b>Utilización de modelo para identificar estrategias</b>			
<b>Oportunidad de diseño</b>	Promover las Relaciones positivas como medio para fomentar Actividades Significativas que permitan una mayor profundización en el cumplimiento de los objetivos que plantea el Hito A	Promover las Emociones positivas como medio para lograr estimular el pensamiento creativo de cara a potenciar los objetivos del Hito B	Estimular la Motivación intrínseca como medio para fomentar los logros y fortalecer los objetivos del Hito C
<b>Ejes a impactar</b>	Virtud + Significado	Placer	Virtud + Significado
<b>Uso de tabla de requerimientos / lineamientos</b>			
<b>Generación de listado de requisitos específicos y ponderados</b>			
<b>Concepto</b>	Diseño de herramientas dinamizadas de carácter lúdico que promuevan el uso de las fortalezas distintivas de los estudiantes para lograr los objetivos del Hito A.	Diseño de experiencias que promuevan el disfrute a través de incorporar las actividades que promueve el programa Ceilab en el Cuaderno Maker.	Material de apoyo que acompañe el proceso de los estudiantes y fomente la toma de decisiones y la elección de pasos a seguir con el objetivo de fortalecer la autonomía.
<b>Qué</b>	Set de tarjetas / cartas que mediante dinámicas de roles propongan desafíos que le permitan a cada estudiante utilizar sus fortalezas distintivas para lograr metas concretas que busquen el reconocimiento del contexto y los actores involucrados de cara a la definición del problema del proyecto que llevarán adelante.	Herramienta digital de uso colectivo y colaborativo que, a través de los lineamientos de la gamificación, proponga experiencias que a través del disfrute, promuevan las distintas actividades del Cuaderno Maker para la etapa de ideación, fomentando el trabajo en equipo y la generación de ideas.	Material de apoyo de uso individual y colectivo que contemple herramientas, preguntas guía, sugerencias y tips para promover un proceso autónomo mediante fomentar la toma de decisiones y la elección de pasos a seguir durante el Hito C.
<b>Por qué</b>	Porque mediante el cumplimiento de estos desafíos, cada estudiante estará poniendo en práctica sus fortalezas distintivas para aportar a los objetivos del hito A, a partir de fomentar las relaciones sociales con distintos actores de la comunidad. Además, estará colaborando a un objetivo mayor de carácter colectivo a partir del cual se desarrollará el proyecto anual, contribuyendo así a generar un mayor sentido de pertenencia y a profundizar el vínculo entre pares.	Porque a través de la incorporación de recursos de juego (puntos, rankings, metas, prendas, etc.) se busca fomentar el disfrute de la actividad, impactando en la motivación intrínseca y en las emociones positivas, contribuyendo así a fomentar el pensamiento creativo y la generación de ideas.	Porque a través del acto de elegir y de la toma de decisiones se fortalece el locus de control interno, impactando positivamente en la motivación intrínseca como medio para la fortalecer la perseverancia y alcanzar logros.
<b>Para qué</b>	Para, desde el diseño, aportar al cumplimiento de los objetivos del Hito A como medio para incrementar la felicidad del colectivo de estudiantes desde la perspectiva de la PP.	Para, desde el diseño, aportar al cumplimiento de los objetivos del Hito B como medio para incrementar la felicidad del colectivo de estudiantes desde la perspectiva de la PP.	Para, desde el diseño, aportar al cumplimiento de los objetivos del Hito C como medio para incrementar la felicidad del colectivo de estudiantes desde la perspectiva de la PP.
<b>Cómo</b>	Mediante dinámicas de roles que estén asociados a las distintas fortalezas de carácter que propone la clasificación de VIA (Values In Action) a partir de las que ir completando distintos desafíos asociados a metas concretas.	A través de utilizar lineamientos de la gamificación en herramientas digitales que permitan el trabajo en equipos fomentando así el sentido de pertenencia y el disfrute.	Mediante la formulación de preguntas disparadoras, consejos y sugerencias que fomenten la acción autónoma de cada estudiante.
<b>Resultados esperados</b>	A partir de esta propuesta conceptual de carácter especulativo, se espera incrementar los ejes del Significado y la Virtud, contemplando las Relaciones Positivas, el Significado y factores como las fortalezas de carácter, el placer social, la autonomía, el estado de flujo, la competencia y la vinculación. Para esto, se tomaron en cuenta los requisitos planteados de antemano.	Esta propuesta pretende incrementar el eje del Placer, fomentando el disfrute como motor para impactar en las Emociones Positivas y contemplando el estado de flujo. Esta intervención también se espera que impacte de forma indirecta en la Motivación Intrínseca del colectivo de estudiantes.	Mediante esta propuesta se espera fortalecer la necesidad psicológica de la autonomía, buscando generar un impacto positivo en la Motivación intrínseca como un medio para alcanzar logros y fortalecer dicho componente del bienestar.

Tabla 06. Síntesis en la que se exponen las tres oportunidades identificadas, sus respectivos conceptos de diseño y sus qué, por qué, para qué, cómo y los impactos esperados.

# Reflexiones y conclusiones finales

Pensar en incluir dentro de la educación elementos que permitan a las infancias incorporar herramientas para la felicidad, que además de su valor intrínseco tendrán un valor instrumental en sus vidas y que esto a su vez, repercute a nivel de sociedad, resulta esperanzador. Pensar además, que el diseño tiene un papel desde el que aportar a ese cambio de paradigma me resulta especialmente entusiasmante.

Realizar este trabajo de grado implicó un camino con muchas interrogantes e incertidumbres y resulta muy difícil no mencionar la complejidad de la temática y el poco camino recorrido que existe desde la disciplina, en particular a nivel local. Al revisar los objetivos planteados, entendemos que estos fueron contemplados y que se logran atender.

A nivel del resultado, entendemos que el Modelo integrado de bienestar que se desarrolló en este trabajo es un elemento vivo y que se podría seguir complementando a partir de nuevas teorías y modelos que aporten a los mismos objetivos. En consecuencia, esto repercutiría en nuevos lineamientos a considerar al momento de diseñar.

Desde lo personal, este trabajo me significó un gran desafío en más de un aspecto, pero sin dudas fue un proceso de aprendizaje muy enriquecedor que me permitió sumergirme en una temática por la que siento un gran interés y a la que espero poder aportar desde la profesión.

## Sobre el rol del diseño

Como disciplina inserta en una sociedad, en el marco de la Escuela Universitaria Centro de Diseño de la Universidad de la República, es importante repensar nuestro rol y los lugares desde donde nuestra disciplina puede aportar a contribuir a una mejor calidad de vida de las personas.

Resulta importante entender al Diseño como un articulador activo entre distintas disciplinas. En esta tesis el diseño trabaja desde ese rol articulador, analizando e interpretando información específica de otras disciplinas para traducirlo a un lenguaje sistémico y visual propio de la disciplina para luego, actuar desde un rol metodológico construyendo, a partir de diagramas y elementos del lenguaje visual, herramientas que resulten en aportes para la disciplina en sí.

## Sobre la importancia de pensar en educar para el bienestar

Según los planteos que realiza la Educación Positiva y considerando los impactos instrumentales que tiene la felicidad en las personas, entendemos de suma importancia la educación para la felicidad en edades tempranas, especialmente a través de los canales que ya existen.

En lo que respecta a la educación en general, resulta importante reconocer que es un entramado complejo con diversidad de actores, factores e intereses que impactan en los estudiantes desde diversas esferas. Esta complejidad fue dejada de lado en este trabajo de grado por temas de alcance, pero entendemos que es necesario contemplar a los docentes y a su propio bienestar, ya que son los principales articuladores de las dinámicas de clase y tienen un rol clave en la construcción de los climas dentro del aula. Somos conscientes que todo esto requiere un cambio profundo a nivel de educación y de formación docente.

### **Perspectiva a futuro**

Entendemos que se necesitará profundizar en las distintas herramientas metodológicas generadas para perfeccionarlas y proporcionar bases sólidas para su aplicación. Para esto, será necesario poder continuar con el desarrollo y validación de estas herramientas generadas en casos concretos, y de esta forma poder verificar el impacto y los puntos de mejora del trabajo generado en esta tesis.

Por otro lado, creemos que la validación real de este trabajo de grado va más allá del caso práctico propuesto. Sin embargo, el programa Ceilab es un espacio con condiciones sumamente favorables para su aplicación y que, eventualmente podría proporcionar resultados concretos que permitan realizar evaluación a posteriori para poder medir el impacto de las posibles intervenciones.

Entendemos también que quedan líneas abiertas para seguir desarrollando por lo que surge una oportunidad para futuros trabajos desde la disciplina.

Finalmente, este trabajo se basa en los lineamientos que plantea la corriente de la Psicología Positiva en la que se plantean definiciones de base científica sobre cuestiones subjetivas, por ejemplo la felicidad. Entendemos importante reflexionar sobre estos conceptos y traerlos a la disciplina del diseño sin intención de invalidar otro tipo de aportes desde otras perspectivas.

# Referencias bibliográficas

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 50-57.
- Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Administración Nacional de Educación Pública, [ANEP]. (2022). *Marco Curricular Nacional*. Documento en proceso de elaboración y consulta.
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. D. (2012). *Programa aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza: equipo SATI.
- Arrivillaga Almoguera, C. (2015). *Psicología Positiva para principiantes*. Trabajo final de grado. Montevideo : UR.
- Botella Nicolás, A. M., & Ramos Ramos, P. (2019). La teoría de la autodeterminación: un marco motivacional para el aprendizaje basado en proyectos. *Contextos educativos: revista de educación*, 253-269.
- Castro, L. (19 de octubre de 2019). *El programa Aulas Felices busca promover el bienestar psicológico y reducir la agresión escolar*. La Diaria. <https://ladiaria.com.uy/educacion/articulo/2019/10/el-programa-aulas-felices-busca-promover-el-bienestar-psicologico-y-reducir-la-agresion-escolar/>.
- Ceibal. (s.f.). *Programa Ceilab*. <https://Ceilab.ceibal.edu.uy/>.
- Ceibal. [Ceibal] (17 de diciembre de 2021). Testimonios docentes Ceilab 2021 [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xJ1Zoe7BVI>
- Ceibal. (2020). *Cuaderno Maker*. Ceibal. <https://bibliotecapais.ceibal.edu.uy/info/00017484?locale=es>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: A psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- de Albéniz Iturriaga, A. P., Pedrero, E. F., del Casal, A. D. G., Molina, B. L., Sierra, J. O., Sáenz, J. P., ... & Enesco, C. S. (2022). Propuestas innovadoras para el desarrollo de competencias socio-emocionales a través del Aprendizaje Basado en Proyectos. In *La innovación como motor para la transformación de la enseñanza universitaria* (pp. 183-194). Universidad de La Rioja.
- Desmet, P. M. A., & Pohlmeier, A. E. (2013). Positive design: An introduction to design for subjective well-being. *International Journal of Design*, 7(3), 5-19.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 23-41.
- Jimenez, S., Pohlmeier, A.E., & Desmet, P.M.A. (2015). *Positive Design Reference Guide*. Delft: Delft University of Technology. ISBN 978-94-6186-425-3.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*.

- Martín, R. P. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 66-71.
- Moore, C. (24 de febrero de 2020). *What Is Positive Education, and How Can We Apply It?*. Positivepsychology.com. <https://positivepsychology.com/what-is-positive-education/#education>
- Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. (2002) . The concept of flow. In C.R. Snyder E. Wright, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). Oxford: Oxford University Press.
- Petermans, A., & Cain, R. (Eds.). (2019). *Design for Wellbeing: An Applied Approach* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315121383>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-3.
- Seligman, M. E. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
- Seligman, M. E. P., & Adler, A. (2018). Positive education. *Global happiness policy report*, 52-73.
- Vázquez, C. (2009a). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología Positiva* (pp. 13-46). Madrid: Alianza.
- VIA Institute of Character. (2022). <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>.
- World Design Organization. (2022). *Definition of Industrial Design*. <https://wdo.org/about/definition/>



Trabajo de grado en Diseño Industrial  
Mariana Suárez Yelpo

Montevideo, Uruguay, 2022

