

# CdP

Cuadernos de Pedagogía

Marzo 2020 n.º 507

**Directora**  
Carmen Pellicer

**Crédito de portada**  
Siro López

**Visual Thinking**  
María Batet

**Consejo asesor**  
María Batet, Roser Batle, Juan Bueno, Nuria Camuñas, Alejandro Dolz García, Mariano Fernández Enguita, Fernando García Páez, Alfonso González Hermoso, Carmen Guaita, Jesús C. Guillén, Enric Juan, Rosa López, Florencio Luengo, Carlos Magro, Jesús Manso, José Antonio Marina, David Martín Díaz, Santiago Moll, Jesús Jiménez Sánchez, Siro López, Dolores Reig Hernández, Fernando Trujillo y Martín Varela

**Redacción**  
Gerente de Publicaciones:  
Fernando Cameo Bel  
Coordinación y Redacción:  
Concepción Caballero Casillas  
Ana Camarero Gómez  
Correo-electrónico:  
cuadernos@wke.es  
Jefe de Publicidad:  
Juan Manuel Castro Higuera

Control de difusión  
Edición Electrónica:  
<http://www.cuadernosdepedagogia.com>  
[www.facebook.com/cuadernosdepedagogia](http://www.facebook.com/cuadernosdepedagogia)  
[@CuadernosP](https://twitter.com/CuadernosP)

Depósito Legal: M-15120-2012  
ISSN Impreso: 0210-0630  
ISSN Electrónico: 2386-6322

Diseño, Preimpresión e Impresión Wolters Kluwer España, S.A.  
*Printed in Spain*

Cuadernos de Pedagogía no hace necesariamente suyos las opiniones y los criterios expresados por sus colaboradores. Cuadernos de Pedagogía no devolverá los originales que no solicite previamente, ni mantendrá correspondencia sobre los mismos.

© Wolters Kluwer España, S.A.

Todos los derechos reservados. A los efectos del art. 32 del Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba la Ley de Propiedad Intelectual, Wolters Kluwer España, S.A. se opone expresamente a cualquier utilización del contenido de esta publicación sin su expresa autorización, lo cual incluye especialmente cualquier reproducción, modificación, registro, copia, explotación, distribución,

comunicación, transmisión, envío, reutilización, publicación, tratamiento o cualquier otra utilización total o parcial en cualquier modo, medio o formato de esta publicación.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley. Diríjase a Cedro

03

**Editorial**

Carmen Pellicer. Directora

¿Se puede aprender a ser feliz?

•

06

**Firmas**

06

Graciela H. Tonon

Calidad de vida y psicología positiva

08

Joaquín Marza Mercé  
y Javier Marcos Botella

La danza en la escuela.  
Felicidad y bienestar

10

Mercedes Bermejo Boixareu

¿Qué es el bienestar subjetivo?  
¿Cómo medirlo?

•

12

**Entrevista**

Ana Camarero

Sonja Lyubomirsky

•

18

**Reportaje**

Ana Silvia Escanero Antón  
y M. Àngels Berenguer Soriano  
Guinea, otra mirada es posible

•

26

**Hecho en el aula**

26

**Infantil**

Carolina Martín-Gámez,  
José Manuel Hierrezuelo-Osorio  
y Antonio Joaquín Franco-Mariscal  
Cómo fomentar los rincones de  
Ciencias desde la formación inicial  
de maestros de Educación Infantil

32

**Primaria**

M.ª Dolores Peralta Vallejo

La gamificación como instrumento  
para modular el ruido en las aulas

40

**Secundaria**

Miguel Blat

Geología en el cementerio

46

**FP**

Ilia Hernández Martínez

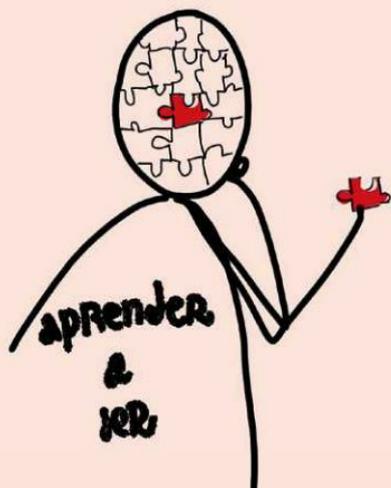
Liderar una estrategia de orientación  
integrada. El rol del «Career Leader»  
en Inglaterra y su adaptación al  
contexto español

(Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

El editor y los autores no aceptarán responsabilidades por las posibles consecuencias ocasionadas a las personas naturales o jurídicas que actúen o dejen de actuar como resultado de alguna información contenida en esta publicación.

Wolters Kluwer  
C/ Collado Mediano, 9  
28231 Las Rozas (Madrid)  
Tel: 902 250 500 - Fax: 902 250 502  
e-mail: [clientes@wolterskluwer.com](mailto:clientes@wolterskluwer.com)  
<http://www.wolterskluwer.es>





**52**

**Tema del Mes**

Carmen Pellicer y Ana Camarero

Felicidad y Bienestar Subjetivo

**56**

Fernando Botella

El bienestar subjetivo como medida de satisfacción

**84**

Cristina Cebrián

Hacia una nueva competencia personal con la que alcanzar la felicidad

**60**

Javier M. Valle

LifeComp... Una ¿nueva? competencia para la vida...

**68**

María L. Miguel Berges, Pilar De Miguel-Etayo y Luis A. Moreno

Bienestar subjetivo y salud en la población infantil y adolescente

**73**

Dr. Juan Antonio Huertas y Juan Romeo Dávila Ramirez

Claves contextuales y psicológicas del bienestar docente

**77**

Catherine Pachón

Investigación y educación hacia la promoción de la salud cerebral

•

**90**

**Global**

Bruno Iriarte

Naturaleza y convivencia

•

**92**

**Imagine**

@\_Sirolopez\_

•

**94**

**Aula-Tpack**

Dolors Reig Hernández

El papel de la escritura tradicional en la era web

•

**98**

**Ciencia y Educación**

Jesús C. Guillén

El cerebro matemático en el aula: algunas ideas clave

•

**104**

**Fuera de la escuela también se educa**

Juan Carlos Cubeiro Villar

Consejos para la vida

•

**108**

**Maletín de recursos**

Carlos Casado Expósito y Ginés Ciudad Real

Aulas positivas

•

**111**

**Profesores excelentes**

Manuel Pavón Cabrera

Coral Regí Rodríguez

•

**114**

**Para próximos números**



# ¿Se puede aprender a ser feliz?

## Can you learn to be happy?

**Palabras clave:** Bienestar subjetivo. Felicidad. Bienestar Holístico Universal. Educación.

**Keywords:** Subjective well-being. Happiness. Universal Holistic Wellness. Education.



**E**l 20 de marzo se celebra el Día de la Felicidad... En esa fecha sale cada año el estudio del índice del «*World Happiness Report*». Se calcula con factores como la renta per cápita, la esperanza de vida, libertad de elección o la generosidad percibida. Los países nórdicos vuelven a salir como los más felices del mundo... A pesar de la nieve, los cielos nublados y el frío, los finlandeses, además de listos, son más felices que nosotros... Con uno de los mejores sistemas educativos del mundo, han logrado una calidad de vida envidiable... ¿Tendrá algo que ver?... En otros estudios, sin embargo, como el *Happy Planet Index*, creado por Nic Marks, de New Economics Foundation, se cuestionan esos parámetros. No siempre los países más ricos están en primer lugar, si introducimos otras variables, cambia considerablemente el bienestar subjetivo, y varias regiones de Latinoamérica o Asia lo superan. Simplemente teniendo

en cuenta la percepción que los ciudadanos tienen de su propia vida o el sentido de propósito existencial que les mueven, Costa Rica, Colombia, México o España superan con creces a los finlandeses... Un estudio de Gallup en 2012 situaba a Panamá, Paraguay o El Salvador en los primeros puestos, y si cruzamos los datos con los relacionados con la «infelicidad», la tasa de suicidios es la más alta justo en los países considerados más «felices»... El «*Índice de Felicidad Bruta*», frente al Producto Interior Bruto, es la medida y el objetivo de las políticas en el pequeño país de Bután y se basa en principios como la sostenibilidad, el cuidado medio ambiental, la promoción cultural y la buena gobernanza, mientras que se combinan indicadores subjetivos con indicadores objetivos. Sin embargo, este país, que no respeta muchas de las libertades fundamentales, está muy por debajo en los estudios comparativos internacionales... Uno de los datos más