

Nombre de las personas que construyeron la buena práctica

Juan Manuel Gil y Sergio Andrés Salas

Nombre del líder de la buena práctica (en caso de ser una iniciativa de un equipo).

Juan Manuel Gil

Correo electrónico del líder de la buena práctica (en caso de ser una iniciativa de un equipo).

jmgilbar@universidadean.edu.co

Nombre de la práctica.

Be happy

Categoría en la que se va a presentar.

2

Estado de la implementación

En implementación		En validación de resultados	x	En diseño de nueva versión	
-------------------	--	-----------------------------	---	----------------------------	--

Tiempo de desarrollo de la nueva práctica.

5 - 7 minutos antes de iniciar la clase

Descripción de la buena práctica.

Teniendo en cuenta el impacto positivo que tiene la felicidad del estudiante en la adquisición de conocimiento (Lambert, et al., 2019), hemos desarrollado la estrategia "Be happy", mediante la cual se implementa el Modelo PERMA. Este consiste en dedicar los primeros 5 a 7 minutos de todas las clases a reflexionar sobre la felicidad, basados en el modelo Perma. Este modelo se fundamenta en el hecho consciente de que el individuo buscar por su libre elección el buen funcionamiento de sus mecanismos físicos y psíquicos. Es decir, unifica el conjunto de elementos que conforman el bienestar para estar siempre con actitud positiva diariamente la mayor parte del tiempo. La metodología para implementarlo se resume en estos cinco pasos: Preparación de los docentes – Estructura de la clase – Reflexión Guiada – Escucha – Tiempo Personal. Se ha demostrado que la felicidad mejora el proceso de aprendizaje (Wasynczuk & Kaftan, 2014). Es necesario desarrollar estrategias que incrementen la felicidad de nuestros estudiantes. El modelo PERMA se escogió porque ha

sido validado exitosamente en el ámbito educativo. Tansey, et al., (2018) indican que el modelo está ligado al éxito y la satisfacción de los estudiantes. Kern, et al. (2014), afirman que su aplicación promueve el bienestar. Lai, et al., (2018) confirman que la satisfacción general aumenta y simultáneamente, disminuye el nivel de ansiedad y depresión en los estudiantes. Igualmente, se ha implementado exitosamente en diversas culturas (Watanabe et al. 2018). Este modelo tiene cinco componentes que contribuyen a la felicidad (Seligman, 2011). Estos son: Emociones positivas; Compromiso; Relaciones Positivas; Sentido; y Logros. Los resultados demuestran que "Be happy" mejora los niveles de felicidad de los estudiantes y la calidad de las clases, constatado en las evaluaciones docentes (promedios superiores a 90/100) y en los comentarios positivos.

Palabras clave que definan la buena práctica.

Felicidad, modelo PERMA, facilitación del aprendizaje, empatía.

Objetivo general de la buena práctica.

Contribuir con la formación de profesionales integrales a través de la implementación del modelo PERMA

Población que se beneficia de la buena práctica.

Estudiantes de cualquier semestre y nivel (pregrado y postgrado) de la Universidad Ean

Pasos, etapas, actividades o estrategias desarrolladas en la implementación de la práctica.

Esta práctica se desarrolla a través de 5 pasos. Primero, preparación del material por parte del docente. El profesor deberá seleccionar el material (videos cortos, imágenes, frases, etc) que va a utilizar para desarrollar los cinco elementos del modelo PERMA (Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas, Sentido y Logro) durante la implementación de la clase (9 o 18 semanas). Para facilitar este trabajo se ha creado una carpeta compartida con estos recursos. El segundo paso es incluir formalmente dentro de la estructura de la clase la implementación e Be happy. Es decir que, dentro de la planeación del tiempo y la presentación del curso, el docente deberá explicar por qué va a implementar be happy. Esta formalización se hace una vez, en la primera clase. El tercer paso es tener preparado previamente la reflexión o mensaje principal que se quiere compartir. Este debe ser acorde con el material a utilizar. Este paso lo denominamos "Reflection guide". El cuarto paso es la escucha activa. Se deben dar unos minutos para que libremente, los estudiantes den sus comentarios, reflexione o mensaje principal que les genera el material. En la mayoría de casos, las reflexiones personales de los estudiantes son más profundas y significativas que la planeada inicialmente. Finalmente, es importante disponer de 1 minuto final en silencio para la reflexión, introspección y autoconciencia. Esto lo denominamos "personal time". Los pasos 3, 4 y 5 son los que se deben hacer cada una de las clases y su duración no deberá superar

los 7 minutos. Se adjunta una presentación en power point con una explicación más detallada.

Participación o articulación de otras áreas de la institución u otros actores que contribuyeron al logro de los objetivos.

Es una actividad transversal a todas las unidades.

Alcance que se espera tenga la buena práctica.

Se evidencian resultados efectivos de la aplicación del modelo, mediante mediciones indirectas.

- Be happy contribuye a mejorar la felicidad de los estudiantes, y por ende, a mejorar su experiencia de aprendizaje y desarrollo personal.
- Be happy permite realizar la clase desde una aproximación relacional.
- Compartir la experiencia con otros docentes y el impacto positivo en los estudiantes, da la oportunidad de que otras universidades puedan implementarlo.

Medios (jornadas, congresos, plataformas, publicaciones, sitios web, etc.) utilizados para la divulgación de la práctica.

Ponencia en ACSP International Best of Regions Excellence Award 2020

Reconocimientos que ha recibido la práctica, si los ha tenido.

Regional Excellence Award. ACBSP Best of Regions 2020. Reconocimiento como "Profesor Carismático 2021" por parte de los estudiantes de la Ean.

Resultados cuantitativos o cualitativos obtenidos y su relación con los objetivos planteados y el alcance esperado

Los resultados demuestran que "Be happy" mejora los niveles de felicidad de los estudiantes y la calidad de las clases, constatado en las evaluaciones docentes (promedios superiores a 90/100) y en los comentarios positivos. • Se evidencian resultados efectivos de la aplicación del modelo, mediante mediciones indirectas. Be happy contribuye a mejorar la felicidad de los estudiantes, y por ende, a mejorar su experiencia de aprendizaje y desarrollo personal. Be happy permite realizar la clase desde una aproximación relacional. Compartir la experiencia con otros docentes y el impacto positivo en los estudiantes, da la oportunidad de que otras universidades puedan implementarlo.

Valor ganado por la comunidad académica.

Formación integral

Método de evaluación de la práctica.

Cualitativo: Comentarios en la evaluación docente y en la retroalimentación de los cursos.

Resultados obtenidos de la evaluación.

Comentarios positivos. Ejemplos: In addition, I congratulate you on the "be happy" is something that really motivates Excellent teacher !!!, I learned a lot about academic and practical issues but also in my personal part with the "be It goes beyond the teaching of theory, includes reflections and deepening. He did something very outstanding during the development of the academic cycle. He include family, social and business values to the students, thus complementing the academic training with growth as integrated people.