



EL IMPACTO EN LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES EN LOS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO, ABORDADOS EN LA MATERIA DE DESARROLLO SUSTENTABLE.

Magda Sagrario Velazquez López¹, Basilio Ramón Borjón Monrroy¹, Aurora Berenice Navarro Nuñez¹, Rubén González Martínez¹, Yadira Lizbet Moreno Zuno², Ileana Cruz Sánchez³, Norma Bautista Rangel⁴, José Luis Castellanos Gutierrez¹

1 Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico de Ocotlán, 2 Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico de Ocotlán, 3 Tecnológico Nacional de México. Centro interdisciplinario de investigación y docencia en educación técnica, 4 Centro Universitario de la Ciénega, Universidad de Guadalajara. magdasvl@gmail.com

La cultura del bienestar y la felicidad representan una tendencia a la alza en todo el mundo y en México no es la excepción. La generación posguerra, como suele llamársele a menudo a las teorías encaminadas a encausar a los individuos hacia la felicidad y sensaciones de plenitud, están vigentes en los programas sectoriales de los gobiernos, así como en las aulas de prestigiosas y reconocidas universidades en el mundo.

"La ciencia nos ha mostrado que ser feliz requiere un esfuerzo intencional... No es fácil, hay que dedicarle tiempo", dice la psicóloga Santos. En la materia de desarrollo sustentable de 8vo.semestre, se realizó una investigación de corte cualitativo en el que inicialmente se practicó un pretest con 15 preguntas referentes a las actividades de felicidad y bienestar o plenitud que realizan habitualmente los estudiantes; posteriormente, se llevó a cabo una intervención de 12 semanas, mediante el acercamiento de material, información y actividades que generaran condiciones de felicidad y bienestar; por último, se aplicó una evaluación final o postest, para contrastar la eficacia del procedimiento desarrollado.

Los resultados fueron alentadores y confirmaron la teoría de que se aprende a ser feliz y sentirse pleno. El 83% de los estudiantes manifestó en un principio su renuencia a participar en el proyecto, el 17% restante hasta propuso actividades. Al finalizar el 100% realizó al menos 9 actividades de las propuestas para desarrollar. El 60% realizó al menos una actividad de solidaridad y empatía (alimentar a migrantes, asistir al asilo de ancianos, visitar un orfanatorio).

El 100% de los estudiantes manifestó su deseo de seguir practicando este tipo de actividades, los cuales les ayudan a sobrevivir en este país tan lleno de desesperanza.