



Las 9 claves del estudiante feliz

- 1 Hacer del centro escolar un lugar seguro y amable.
- 2 La regulación y la gestión de las emociones.
- 3 Fomentar la práctica del Deporte, de las Artes y de la Música.
- 4 El juego y la lectura.
- 5 Compaginación del estudio y del tiempo de ocio.
- 6 Defender la solidaridad y la conciencia social.
- 7 Promover un estado de ánimo tranquilo.
- 8 Generar una relación de confianza entre las familias y el colegio.
- 9 Eliminar el miedo al fracaso.

Por **Claudia Xibixell**,
School Counsellor of Secondary of British Council School



Claudia Jaime-Xibixell

Claudia Jaime-Xibixell es Colegiada Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y en el Ilustre Colegio de Doctores y Licenciados Madrid. También es miembro de Número de la Asociación de Psicoterapia Psicoanalítica de Madrid y miembro de Número de la Asociación Española y Europea de Psicoterapia Psicoanalítica.

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y experta en Psicología Educativa por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, es experta, con mención de excelencia, en “Mediación y resolución pacífica de conflictos” por la Universidad Complutense de Madrid (2007) y Mediadora Social en Prevención de Drogodependencias de la Comunidad de Madrid (2004).

Claudia cuenta entre sus publicaciones con la Recopilación de los Cursos sobre “Desarrollo Evolutivo” de Jorge Thomas impartidos en el IEEPP (1996) publicado por el IEEPP de Madrid.

Índice

1	Hacer del centro escolar un lugar seguro y amable	4
2	La regulación y la gestión de las emociones	4
3	Fomentar la práctica del Deporte, de las Artes y de la Música	5
4	El juego y la lectura	5
5	Compaginación del estudio y del tiempo de ocio	6
6	Defender la solidaridad y la conciencia social	6
7	Promover un estado de ánimo tranquilo	7
8	Generar una relación de confianza entre las familias y el colegio	7
9	Eliminar el miedo al fracaso	7

9 claves del estudiante feliz

Un elemento esencial en el desarrollo emocional, personal, familiar y social de los niños es la felicidad. Parece que siempre que hablamos de ellos damos por sentado que su estado emocional natural debe ser la felicidad. Sin embargo, los profesionales que nos dedicamos a la enseñanza y que pasamos tantas horas junto a ellos, comprobamos que esta meta es algo que debe ser cuidada y potenciada día a día. La vida no siempre es fácil.

La sociedad actual debe velar porque tanto la crianza de los niños como su escolarización les provea de competencias vitales que les ayuden a desarrollar pautas saludables de comportamiento y de estilo de vida que les haga ser felices preparándoles para un futuro en el que, personal y socialmente, construyan una sociedad mejor para todos, con profundos valores arraigados.

Como la vida nos presenta retos a las personas, es importante entonces, que les enseñemos a los niños y niñas a que aprendan a generar su propio bienestar. Debemos ser un ejemplo a seguir para ellos. No sería coherente pedirles algo de lo que, como adultos, no somos capaces de llevar a la práctica.

La Guía del Estudiante Feliz pretende ser una referencia de los elementos que desde la escuela, el colegio, y el instituto debemos trabajar cotidianamente para mostrarles que la obtención de la felicidad es posible.

Esta Guía selecciona áreas consideradas básicas en la estrategia para prepararles para una sociedad que debe cambiar algunos de sus comportamientos tóxicos que sólo crean malestar y tensión y, por tanto, infelicidad. La escuela juega, en este sentido, un rol importantísimo en la prevención de conductas disruptivas y agresivas. De esta manera, conseguiremos reducir a un porcentaje insignificante, los problemas de comportamiento entre alumnos que se dan en el ámbito escolar y que son tan tristemente conocidos a través de los medios de comunicación (acoso, bullying, agresiones de todo tipo y comportamientos insanos desde el punto de vista físico y emocional).

Los centros escolares deben tener como máxima prioridad la generación de sistemas propios de prevención, detección y solución de conflictos. Es una inversión de futuro para una sociedad más solidaria y pacífica. Sabemos que hay múltiples Programas Anti-Bullying algunos de ellos muy exitosos como Kiva, pero sabemos también que cada centro escolar es único y debe crear su propia política de prevención de problemáticas de esta índole. Las personas que se dedican a la enseñanza deben recibir una formación muy clara y eficaz en la prevención de situaciones que crean infelicidad en los niños.

Guía del estudiante feliz del British Council School

1

Hacemos del Colegio un lugar seguro y amable

Cada alumno debe ser tratado con respeto. El respeto por las personas debe ser el eje principal sobre el que pivota la educación. Los educadores son modelos de comportamientos sociales y esto se entiende desde la perspectiva de que maestro, profesor y alumno pasan muchas horas del día juntos! El equipo directivo, el personal docente, el personal del comedor, el personal de limpieza, el personal administrativo tienen que compartir unas pautas de actuación que transmita a los alumnos que el respeto por las personas de cualquier edad y condición es lo más importante. Dar los buenos días, preguntar si se necesita algo, preguntar qué le pasa a alguien que aparentemente pueda tener un problema, debería ser un acto natural. Funcionar como “una familia” donde se comparten los éxitos y los fracasos, las alegrías y las tristezas, donde todos podemos sentirnos seguros de que seremos escuchados y podemos escuchar a los demás, es una confirmación de que el alumno aprenderá los contenidos académicos porque se sentirá feliz de pertenecer a un grupo donde se siente querido, respetado y cuidado. Las actividades grupales que pretenden fomentar la competencia sana ayudarán a desarrollar una adecuada autoestima en todos los miembros del grupo: cada miembro aporta su estilo y buen hacer en favor de la tarea principal. El trabajo en equipo promueve la adquisición de responsabilidad en la asunción de la tarea donde lo que importa es la meta conjunta y no las individualidades. Este respeto por la persona y el trabajo hace que el alumno sienta seguridad en el entorno escolar y amabilidad como manera de relacionarse los unos con los otros.

2

La regulación y la gestión de las emociones

Desde los comienzos de la etapa de educación infantil hasta el Bachillerato se debería educar en estas áreas, pues la felicidad de un alumno pasa por aprender que la gestión de la emoción y su canalización adecuada promueve un estado de bienestar emocional y fortaleza yoica que le permitirá ser capaz de adquirir un dominio de sus impulsos tan importante, sobre todo, en la adolescencia. Afortunadamente, cada vez más, los expertos se afanan por diseñar e implantar en las escuelas programas que contemplan la gestión de las emociones como asignatura para la vida. Con esta perspectiva por delante, conseguiremos dar un paso más en favor de la felicidad de los niños presente y futura.

La importancia de trabajar estas áreas de la inteligencia emocional radica en que, desde ahí, los niños aprenden a gestionar la frustración. La tolerancia de sentimiento es fundamental para ser capaces de generar perspectivas realistas acerca de sus vidas tanto escolar como social y, fundamentalmente, personal. La apuesta por estos programas debe ser si o si, uno de los objetivos dentro de la programación de las tutorías al mismo tiempo que un elemento común transversal.

3

Fomentar la práctica del Deporte, de las Artes y de la Música

Para ser un alumno feliz, un niño tiene que hacer deporte, música y arte. Proporcionar las oportunidades para trabajar en equipo, compartiendo metas, defendiendo los objetivos, liderando equipos, sabiendo encajar tanto la derrota como la victoria es lo que reside tras estas actividades tan importantes. Desafortunadamente, en nuestra sociedad actual hay quienes todavía continúan pensando que de esto no se puede vivir en un futuro y/o que son profesiones para los aquellos a quienes no se les da bien el resto de asignaturas. Esta creencia errónea deteriora nuestra sociedad, la hace menos afectiva. La inteligencia artística, la inteligencia kinestésica y la inteligencia musical están consideradas por los expertos en educación como componentes imprescindibles dentro de las inteligencias múltiples. Los valores que encierran estas actividades (y esperamos que profesiones en un futuro) deben calar en las conciencias de los niños para desarrollar una personalidad sana y estable.

4

El juego y la lectura

Si queremos que un niño aprenda a organizarse en sus tareas escolares, a ser responsable de sus trabajos y deberes, a saber planificar un trabajo escolar, entre otras muchas cosas, entonces, tenemos que fomentar la actividad lúdica. Y tiene que ser un tiempo y un juego de calidad. Un niño feliz es aquel que puede imaginar un hecho y escenificarlo con sus juguetes compartiendo esta actividad con sus hermanos, amigos, etcétera o a solas. Un niño que juega sabrá trabajar el día de mañana porque está adquiriendo en su presente todos los elementos necesarios para desempeñar un rol activo como profesional. A través del juego el niño o la niña aprenden a manejar la frustración y se hacen más capaces de gestionarla. El juego no es estar delante de un ordenador. Es imaginar que un objeto cualquiera tiene la posibilidad de ser lo que él o ella quieran que sea en ese momento y disfrutar imaginando que así es. Por ejemplo, una escoba puede ser un caballo para una niña y para un niño puede ser el palo de una portería de fútbol. Es obvio pensar entonces, que los colegios deben ofrecer espacios seguros para el juego y actividades que sean inclusivas: ¡ningún niño sin jugar!

La lectura es otra de las actividades que fomentan la salud emocional y psíquica y hacen que aquellos que han aprendido a disfrutar de ella tengan una capacidad para expresarse, entender a los demás, de establecer críticas coherentes y de ser creativos. Ayudar a los adolescentes, por ejemplo, a acercarse a libros que hablen de sus experiencias más comunes por ser típicas de su edad o de leer libros que aconsejan a modo de manuales o guías como enfrentar ciertas dificultades de la vida, funcionan como perfectos antídotos frente a conductas adictivas o nocivas para ellos. No siempre sienten que los adultos tenemos las respuestas para sus inquietudes. Los libros contienen ideas y experiencias que les harán pensar en sus vidas y circunstancias llevándoles a la parte creativa de sus personalidades para encontrar la solución a sus inquietudes. De todo ello se desprende que los centros escolares deben tener una biblioteca lo más posible ajustada a estos intereses.

5

Compaginación del estudio y del tiempo de ocio

La felicidad depende también de la consecución del logro del equilibrio entre el estudio y el tiempo de esparcimiento y diversión. Reforzar los hábitos de estudio, la constancia en el trabajo académico y apoyarles de manera individualizada, a través de estrategias basadas en sus necesidades académicas que tengan es una de las funciones que deben realizar los profesores y los padres. Los departamentos de orientación cumplen, en este sentido, un rol determinante. Hay que potenciar las habilidades cognitivas de los alumnos haciendo que sus estilos de aprendizaje sean efectivos y esto redundará en una ilusión y ganas de aprender que contribuyen a la seguridad en sí mismos, en la valoración de sus capacidades y, también, en su autoestima. Como adultos, tenemos que estar felices para trabajar a gusto. Pues con los niños y adolescentes pasa exactamente igual. Cuando estudiar se transforma en una actividad integrada en una rutina donde después del esfuerzo viene la recompensa, contribuye a un estado de ánimo alegre y entusiasta. Los hábitos de vida saludables se generan a base de un tiempo durante la semana. No puede ser que un alumno tenga que trabajar en sus deberes más tiempo del que el sentido común nos indica. Decíamos antes que el deporte, el arte, la música juegan un rol determinante en la salud emocional de los niños y adolescentes. Tienen que ser también un claro objetivo para los colegios.

6

Defender la solidaridad y la conciencia social

Un estudiante feliz es aquel que sabe y a quien le consta que una acción solidaria hacia otros o de otros hacia él mismo, le convierte en mejor persona y más feliz. La felicidad que genera en los niños de todas las edades, saber el efecto que produce en ellos y en los demás, las demostraciones de amor, cariño y cuidado son esenciales para su adecuado desarrollo emocional y psicológico. Eso es incuestionable. Saber que las acciones más pequeñas tienen consecuencias vitales en otras personas hace que los alumnos puedan sentirse doblemente orgullosos de ellas. Participar en eventos solidarios a través de campañas sociales, asistir, por ejemplo los alumnos de bachillerato, a visitar residencias de ancianos conociendo de primera mano la relevancia de la comunicación intergeneracional, asistir a charlas sobre derechos humanos, salud, educación vial, educación sexual, hace que se sientan parte activa de una sociedad plural y tolerante. Para saber cómo ser inteligentes en el manejo de las Redes Sociales y las nuevas tecnologías pasa por la concienciación que el colegio tiene el deber de proveerles. Las Policías Nacional y Municipal cuentan con agentes expertos en estas áreas que transmiten su conocimiento de una manera clara y abierta.

7 Promover un estado de ánimo tranquilo

Un elemento básico en el desarrollo emocional de los niños y adolescentes es poder experimentar la tranquilidad. Un entorno escolar protegido de la inestabilidad y la desorientación fomenta un espíritu de trabajo fecundo, promueve la constancia del esfuerzo y el valor de la planificación de las tareas y estudios. Todos estos elementos son garantes del futuro personal y profesional elegidos. Un alumno feliz quiere ir al colegio y aprender, quiere hacer cosas nuevas porque siente confianza en sí mismo y en el entorno. La tranquilidad es el mejor antídoto contra los trastornos por déficit de atención, contra la hiperactividad y contra cualquier comportamiento agresivos. Debemos evitar estresar a los niños y generarles tensiones que no pueden manejar adecuadamente porque no saben ni tienen por qué saber. Somos los adultos los responsables de crear un clima emocional y de trabajo ajustado a la tranquilidad.

8 Generar una relación de confianza entre las familias y el colegio

Ambas partes, padres y colegio, deben considerarse corresponsables de la generación de confianza en los alumnos. La comunicación entre ambas partes abarca todos los temas posibles en la educación académica, social, conductual y emocional de nuestros alumnos. La infancia y la adolescencia son etapas que demandan de los padres y del colegio el mayor y mejor de los cuidados. Por eso, podemos decir que en la construcción y mantenimiento de la felicidad de un alumno está el sentirse presente en las prioridades de casa y del colegio. Esto no significa que tengamos que asumir sus responsabilidades, si no crear esa red donde ellos sientan que será escuchado en lo bueno y en lo malo de su comportamiento, actitudes y esfuerzo y que las consecuencias de sus actos son las que son. No podemos eludir el castigo si este fuera necesario, pero no utilizarlo como amenaza o recurso a mano para “quitarnos un dolor de cabeza de encima”.

9 Eliminar el miedo al fracaso

Los fracasos y conflictos son aspectos de la vida que nos ayudan a madurar y a crecer. Aprender a ser, implica ser resilientes ante los envites de la vida escolar y familiar. Nuestro deber como sociedad es formarles como personas resilientes y flexibles. Junto con ello, el respeto a los otros, el saber construir relaciones sanas y fructíferas con las personas y los diferentes entornos, distinguen al alumno feliz.