

Índice

INTRODUCCIÓN	11
--------------------	----

I. LA SALUD EMOCIONAL Y SUS COMPONENTES

1. La salud emocional.....	17
Qué es la salud emocional. Diferencias entre <i>salud</i> emocional e <i>inteligencia</i> emocional. Componentes de la salud emocional. Por qué abordar la salud emocional en la escuela infantil: perspectivas	17
2. Componentes personales de la salud emocional	27
El <i>autoconcepto</i> : qué es, para qué sirve, cómo se forma. Sugerencias para trabajar el autoconcepto en la escuela infantil.....	27
La <i>autoestima</i> : qué es, para qué sirve, cómo se forma. Sugerencias para trabajar la autoestima en la escuela infantil.....	31
El <i>autocontrol</i> : qué es, para qué sirve, cómo se forma. Sugerencias para trabajar el autocontrol en la escuela infantil.....	38
La <i>localización de control</i> : qué es, para qué sirve, cómo se forma. Sugerencias para trabajar la localización de control interno en la escuela infantil .	43
La <i>automotivación</i> : qué es, para qué sirve, cómo se forma. Sugerencias para trabajar la automotivación en la escuela infantil	46
El <i>sistema de atribuciones</i> : qué es, para qué sirve, cómo se forma. Sugerencias para trabajar el sistema de atribuciones en la escuela infantil	57
La <i>tolerancia a la frustración</i> : qué es, para qué sirve, cómo se forma. Sugerencias para trabajar la tolerancia a la frustración en la escuela infantil	64

3. Componentes relacionales de la salud emocional.....	69
El <i>vínculo afectivo</i> : definición y componentes, para qué sirve, cómo se forma y cómo evoluciona. Sugerencias para trabajar el vínculo afectivo en la escuela infantil.....	69
La <i>empatía</i> : qué es, para qué sirve, cómo se forma. Sugerencias para trabajar la empatía en la escuela infantil.....	79
La <i>asertividad</i> : qué es para qué sirve, cómo se forma. Sugerencias para trabajar la asertividad en la escuela infantil	85
Las <i>habilidades sociales</i> : qué son, cómo se forman, para qué sirven. Sugerencias para trabajar las habilidades sociales en la escuela infantil	89
 II. ESTRATEGIAS DE ACTUACIÓN EN LA ESCUELA 	
4. Estrategias incidentales.....	95
Cinco estrategias incidentales clave: el estilo educativo, la comunicación, el clima de aula, las normas de convivencia, los valores vigentes.....	96
El estilo educativo: la personalidad y las actitudes del educador.....	97
La comunicación. El contenido de la comunicación: tipos de mensajes y manejo de instrucciones. La forma: la comunicación no verbal. La escuela activa.....	100
El clima del aula: el ambiente físico, la metodología, las redes sociales ...	119
Las normas de convivencia.....	125
Los valores vigentes	129
5. Estrategias intencionales.....	131
Las rutinas.....	132
Las unidades didácticas.....	135
Los planes de convivencia.....	136
El programa de salud emocional. Propuesta de un Programa de Salud Emocional para niños de 0-3 años	137
Registros de Observación: Registro de Atribuciones, Registros sobre el periodo de Adaptación a la vida escolar	142
A MODO DE CONCLUSIÓN: La salud emocional del educador.....	145
BIBLIOGRAFÍA.....	149

Introducción

CON MUCHA FRECUENCIA OBSERVAMOS a nuestro alrededor adultos que se sienten insatisfechos con su realidad, pero apenas hacen nada por cambiarla, personas sumidas en estados depresivos que les impiden disfrutar de los detalles cotidianos de la vida; hombres y mujeres que tienen grandes dificultades para relacionarse con otros seres humanos y se sienten atormentados por los comentarios o las conductas de los demás. Ha aumentado considerablemente el uso de antidepresivos, las tasas de enfermedad mental, e incluso de suicidio, y los jóvenes de nuestra sociedad recurren al uso de alcohol o de drogas como mecanismo para buscar la satisfacción en su tiempo de ocio.

Cuando me encuentro con este tipo de personas me pregunto: ¿cuál es la razón?, ¿por qué es tan difícil huir de algunas situaciones emocionales cuando te sientes atrapado?, ¿no sería más sencillo interpretar la realidad de un modo más saludable?

En la base de muchos trastornos de tipo emocional está la valoración cognitiva que las personas hacemos de la realidad. Ésta no es un conjunto de hechos objetivos y observables, sino la interpretación subjetiva y personal que cada uno hace de los mismos. Así, una misma circunstancia, puede ser percibida de forma radicalmente distinta por dos personas que la están experimentando, en función de sus sistemas de ideas o atribuciones, contruidos a partir de sus experiencias, sus valores, etc.

Desde esta perspectiva me planteo también si no sería posible dotar a las personas, desde su más temprana infancia, que es cuando se construye su personalidad, de unos recursos eficaces desde el punto de vista emocional, para hacer frente a las situaciones diversas, y en ocasiones adversas, que van a ir

apareciendo a lo largo de su vida. Ofrecerles recursos que les permitan interpretar los acontecimientos de un modo saludable y les brinden la oportunidad de adaptarse al mundo social sin sufrir crisis de angustia o situaciones depresivas.

No sólo observamos adultos con trastornos o dificultades de tipo emocional. Cada vez es más frecuente encontrar en la escuela niños con alteraciones del comportamiento. Desde las primeras edades podemos comprobar lo difícil que les resulta a muchos alumnos tolerar la frustración o relacionarse con sus iguales. En la base de estas conductas hay muchos factores culturales. La sociedad del bienestar, como la venimos llamando, está marcada por la necesidad de satisfacer nuestros deseos de forma inmediata, por una tendencia a “usar y tirar”, como si todo fueran productos de consumo, incluso los seres humanos con los que nos relacionamos.

Los modelos adultos que sirven de referencia a nuestros niños, tanto los reales: sus padres, sus tíos o sus vecinos, como los virtuales: los que salen en la televisión o en los videojuegos, están caracterizados por un marcado egocentrismo. Se convierte en una necesidad tener la mejor imagen, el mejor aparato; impulsados a cambiar y mejorar continuamente, de móvil, de coche, etc.

Además vivimos la cultura del aislamiento, de la soledad. Los niños de nuestra sociedad, con mucha frecuencia, son hijos únicos o tienen un solo hermano con mucha diferencia de edad con el que no pueden compartir los juegos o establecer rivalidades que ayuden al crecimiento personal. La familia extensa está lejos y apenas se convive con primos, con tíos o con abuelos que puedan aportar distintas perspectivas educativas. Los padres trabajan fuera de casa largas jornadas laborales lo que implica que los niños pasan mucho tiempo sin sus figuras de referencia y su lugar lo ocupa la televisión que les entretiene o cuidadores que varían con frecuencia, bien en el ámbito del hogar o en la escuela infantil. Viven rodeados de gente pero con pocos vínculos estables sobre los que asentarse.

En este caldo de cultivo están creciendo nuestros niños. Y los adultos, tan ocupados, tan eficaces, nos estamos olvidando de cuidar lo más importante: sus afectos.

Hablar de salud emocional en la infancia, es hablar de prevención. Del mismo modo que tratamos de que nuestros hijos y alumnos se laven los dientes todos los días para prevenir la aparición de caries, o que tratamos de vigilar su alimentación para que sea equilibrada y así evitar enfermedades, deberíamos instaurar hábitos emocionales sanos que prevengan la aparición de trastornos mentales en el futuro y que amortigüen las crisis por las que inevitablemente tendrán que atravesar a lo largo de su vida.

En este libro pretendo hacer un análisis de la trascendencia que tiene la etapa de Educación Infantil en la construcción de la personalidad del niño, para que, siendo conscientes de ello, los padres y los profesionales responsables de la educación de los más pequeños, pongamos en marcha estrategias válidas en la interacción con ellos, de tal forma que les ayudemos en la construcción

de su estabilidad emocional; algo que les va a resultar imprescindible para su futuro.

Desde esta perspectiva, el educador se convierte en un eje fundamental en el desarrollo de la salud emocional del niño a través de la relación cotidiana. Sus palabras, sus comportamientos o sus gestos le ofrecen un punto de referencia, un modelo donde mirarse, un marco con el que interpretar la realidad. El adulto proporciona un lugar cálido y seguro donde protegerse de los peligros reales e imaginarios, el adulto acoge al niño cuando sus pasos inexpertos se confunden de camino y le insta a probar sus capacidades y a explorar la realidad sin temor a lo desconocido; por esa razón es necesario reflexionar sobre la actuación del educador y analizar cómo influye en el desarrollo del niño.

Parte de la convicción de que las actitudes, los valores y la salud emocional se trabajan transversalmente en las aulas, en todas y cada una de las acciones educativas; y están basadas sobre todo en el estilo educativo, aunque sean complementadas con la programación de actividades dirigidas a estos fines dentro de programas educativos concretos.

Uno de los propósitos de este libro es demostrar el incuestionable valor de las estrategias incidentales que surgen a lo largo de la jornada escolar como elementos clave en el desarrollo de la salud emocional de los alumnos. Las estrategias incidentales son las actuaciones concretas que el educador pone en marcha en situaciones cotidianas, acciones que no están planificadas pero que configuran el día a día de la relación entre el maestro o la maestra y sus alumnos.

He dividido el libro en dos partes. En la primera defino el concepto de salud emocional y describo los diferentes componentes de la misma, sugiriendo estrategias concretas que se pueden emplear en la escuela infantil para favorecer cada uno de esos componentes.

La segunda parte es un análisis pormenorizado de la metodología que debe seguir el educador en la escuela infantil para estimular la salud emocional de sus alumnos haciendo especial hincapié en las estrategias incidentales.

Para completar una visión global de acción en la escuela planteo algunas estrategias intencionales o actividades planificadas para el desarrollo de la salud emocional, soy consciente de que se trata de escasas sugerencias porque las estrategias intencionales pueden encontrarse fácilmente en otras publicaciones. En definitiva, el objetivo prioritario de este libro es ayudar a los docentes a reflexionar sobre su trascendental papel y proporcionarles una guía de auto-observación para mejorar su estilo educativo.